



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

(INTESTINO PRESO)



A constipação intestinal, também conhecida como intestino preso ou prisão de ventre, é uma condição normalmente provocada pelo **consumo insuficiente de fibras alimentares, baixa ingestão de água e falta de atividade física.**

Os sintomas principais são fezes ressecadas, evacuações não frequentes, necessidade de esforço excessivo ou demora em evacuar, sensação de evacuação incompleta ou falha na defecação.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- ✓ Ingira no mínimo 3 litros de água por dia.

| | |
|---|--|
|  | Tenha sempre um copo ou uma garrafinha exclusiva para você não se esquecer de beber água. |
|  | Você pode incluir água saborizada com alimentos naturais no seu dia-a-dia, como laranja, hortelã, pepino ou outros de sua preferência. |
|  | Chás sem açúcar também são uma ótima opção. Pode ser quente ou gelado. |

- ✓ Consuma 3 a 4 porções de frutas por dia.

Priorize as **frutas** que se consome **com casca e/ou bagaço** como: maçã, pera, laranja, mexerica, ameixa, caqui, jambo e tamarindo. Abacaxi, abacate, mamão, manga, morango, melancia, melão e pinha, também são excelentes frutas laxativas.



Evite banana prata, maçã sem casca, goiaba, caju, limão (coado).

- ✓ Consuma 2 colheres de sopa de **farelo de aveia /gérmen de trigo**, ou 1 colher de sopa de **chia / linhaça**, junto com uma porção de fruta. Você pode também acrescentar 1 copo de iogurte natural, de preferência com apenas 2 ingredientes (leite e fermento).



+



+



=



- ✓ Consuma **legumes e verduras** cruas e refogadas, no almoço e no jantar como: abóbora, abobrinha, alho, beterraba, brócolis, cebola, cebolinha, cenoura, coentro, couve-flor, folhosos em geral (alface, almeirão, catalonha, couve, rúcula, agrião, espinafre, chicória, serralha e taioba), jiló, manjeriço, maxixe, palmito, quiabo, pepino, rabanete e tomate.



- ✓ Prefira os **cereais integrais**, como arroz, macarrão, pães, biscoitos e torradas integrais. Você pode também consumir milho verde, mandioca, batatas, inhame e cará no lugar do arroz branco e do macarrão tradicional.



Evite o consumo de farinha de mandioca e trigo, amido de milho (maisena), biscoito de água e sal e tapioca.

- ✓ Consuma feijões, lentilhas, ervilhas frescas e em vagem e grão de bico no almoço e no jantar.

Dica: deixe os grãos de molho por no mínimo 12h, com pelo menos 3 trocas de água. É importante desprezar a água de remolho, adicione uma água nova e bem limpinha para o cozimento.

Lembre-se sempre de montar um prato colorido! E exercite-se!



Faça atividade física 3x por semana (de 30 minutos pelo menos). Escolha uma atividade física prazerosa. Evite ficar muito tempo sentado ou parado. Vá andando à padaria, ao banco etc. Leve o cachorro para passear. Faça atividades domésticas. Saia para dançar. Suba escadas. Diminua o tempo em frente à televisão, celular e tablets. Caminhe na hora do almoço. Cuide do jardim.

RECEITA DE COQUETEL LAXATIVO

Ingredientes:

- 5 ameixas secas
- 1 laranja com bagaço
- ½ fatia de mamão
- 1 colher de sopa de iogurte natural desnatado
- 1 copo de água gelada
- 1 colher de farelo de aveia

Modo de preparo:

Coloque as ameixas secas de molho na água, na noite anterior, e guarde na geladeira. No dia seguinte, bata no liquidificador as ameixas com a água de molho, a laranja, o mamão e o iogurte. Adicione a água gelada e o farelo de aveia, e misture bem, com o auxílio de uma colher.



Para mais informações sobre alimentação saudável consulte o **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Use o QR Code ao lado ou acesse o site: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.