

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL: CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

Protocolo singularizado para o Município de
Jundiaí –2021
Versão I



Prefeitura
de Jundiaí

Orientação Nutricional: Constipação Intestinal

Uma alimentação equilibrada e o bom consumo de água são fundamentais para a regularização do trânsito intestinal

Aumente o consumo dos seguintes alimentos

- Verduras e legumes: consumir diariamente, de preferência crus e com talos, no almoço, no jantar e nos lanches.
- Frutas: consumir de 03 a 04 porções/dia, com casca e bagaço. Dê preferência para abacate, ameixa preta, abacaxi, cereja, kiwi, laranja, mamão, manga, maracujá, melancia, mexerica e uva. O consumo de frutas secas também auxilia no funcionamento do intestino: ameixa, uva passa, damasco, etc. Ao ingerir suco natural adicione algum vegetal para estimular o funcionamento intestinal, como exemplo: limão ou laranja com couve, manga com espinafre, etc.
- Leguminosas (grãos): feijões, ervilha, grão de bico e lentilha. Para melhora da digestão, coloque os grãos em uma peneira e lave em água corrente, transfira para uma tigela, cubra com o dobro do volume de água e deixe de molho por no mínimo 12 horas; trocar a água de 1 a 3 vezes.
- Alimentos Integrais: arroz, massas, torradas, bolachas, pães, etc. Enriqueça o seu arroz, cozinhando com vegetais, como: cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis e outros, ralados ou picados. Leia sempre o rótulo do produto, considerando que o primeiro ingrediente da lista deve ser “farinha de trigo integral” e não devem conter conservantes e aditivos. O melhor pão é o feito em casa ou de uma produção caseira.
- Cereais integrais e sementes: aveia em flocos, farelo de aveia, amaranto, linhaça marrom ou dourada, chia, semente de abóbora, quinoa, granola sem açúcar, psyllium, farinha da casca do maracujá, farinha de berinjela – podem ser adicionadas de 01 a 02 colheres de sopa/dia, com frutas, na salada, com arroz/feijão, iogurte, vitaminas, suco natural, tapioca, omelete, etc. Faça revezamento dos cereais e sementes ou faça um mix.

- Biomassa de banana verde ou fibra de banana verde: bater com suco de fruta natural, vitamina, sopa, feijão, etc.
- Gorduras boas: azeite de oliva, abacate, semente de gergelim, semente de girassol, castanhas, nozes, amendoim e peixes frescos (arenque, atum, bacalhau, cavala, salmão e sardinha).
- Lácteos: iogurte natural com lactobacilos vivos e coalhada.

Evite o consumo dos seguintes alimentos

- Alimentos refinados (brancos): arroz, pães, massas, bolachas, torradas, bolos, farinhas (arroz, trigo, mandioca, milho), amido de milho, tapioca e polvilho doce e azedo.

Ingestão de Água

- O consumo de água é fundamental para o funcionamento do intestino.
 - É essencial atentar-se para os primeiros sinais de sede e satisfazer de pronto a necessidade de água que é sinalizada pelo organismo.
- Crianças, gestantes, mães em amamentação e idosos são grupos com mais risco de desidratação. Portanto, devem estar mais atentos à necessidade de hidratação diária, que deve vir predominantemente do consumo de água pura.
- Não é recomendável oferecer às crianças sucos naturais de frutas, refrescos em pó, sucos prontos para o consumo, chás gelados prontos para o consumo ou refrigerantes, no lugar da água, pois aumentam a chance de excesso de peso e cárie dentária.
 - Se você tiver dificuldade para ingerir água, procure fazer água saborizada com limão, laranja, morango, abacaxi, gengibre, capim cidreira, hortelã, etc. Os chás também são boas opções, desde que consumidos sem adição de açúcar.
- Quando for sair de casa leve uma garrafinha com água.

☐ Evitar Ultraprocessados: salgadinhos, macarrão instantâneo, sopas em pó prontas, batata congelada, embutidos (linguiças, salsicha, presunto, apresuntado, mortadela, salame, peito de peru, paio), bolacha recheada, chocolate, achocolatado, refrigerante, refrescos em pó, sucos prontos para o consumo, sucos a base de soja, bebidas lácteas, iogurtes, gelatina, cereal matinal, sorvete, bolinhos prontos, massas para bolo prontas, empanados de frango, hambúrguer pronto, produtos congelados prontos para o consumo, leite fermentado, molhos prontos, temperos prontos (caldo de legumes, carne e frango, temperos prontos para arroz, feijão). São alimentos ricos em açúcar, gordura saturada, gordura TRANS, sal, corantes, conservantes e aditivos.

Recomendações Importantes:

- ☐ Faça as refeições em horários regulares e mastigue bem os alimentos para facilitar a digestão e o trânsito intestinal.
- ☐ Não reprimir o reflexo da defecação. Tente estabelecer horários fixos para as evacuações.
- ☐ Observe quais alimentos que atrasam o funcionamento intestinal, e evite-os ao máximo. Por outro lado, aumente o consumo daqueles que favorecem o funcionamento.
- ☐ Pratique algum exercício físico, principalmente abdominal.
- ☐ Converse com seu médico para avaliar possíveis parasitoses, infecções intestinais ou outras doenças que podem estar relacionadas a redução do trânsito intestinal.

Receitas Culinárias:

ARROZ INTEGRAL: 1 xícara de arroz integral, 2 xícaras de água, 1 colher de sopa de vinagre ou limão espremido – deixar pelo menos 30 minutos de molho, lavar e cozinhar. Essa é uma maneira de acelerar o cozimento do arroz. Lembre-se que você pode acrescentar um vegetal para cozinhar junto com o

arroz. Enriqueça o seu arroz com: cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis e outros (ralados ou picados).

PÃO INTEGRAL: 1 Kg de farinha de trigo integral, 1 envelope de fermento seco, 500ml de leite morno, 500ml de água morna, 06 colheres de sopa de azeite de oliva, 04 colheres de sopa de chia, 1 colher de sopa de sal. Preparo: dissolva o fermento na água morna e misture o restante dos ingredientes. Coloque tudo em 2 formas de pão untadas. Deixe descansar até dobrar o tamanho. Asse em forno médio (180°C), pré-aquecido, por 40 minutos.

BOLO SALGADO DE AVEIA: 3 ovos, ½ pote de iogurte natural, 1 e ½ copo de aveia, 1 colher de sopa de azeite de oliva, 1 colher de sopa de fermento químico. Preparo: bater os ovos até espumar, depois acrescentar o iogurte e por último a aveia. Bata por mais 3 min. Se desejar, pode acrescentar temperos naturais a gosto (salsinha, cebolinha, orégano). Acrescentar os demais ingredientes e levar ao forno pré-aquecido (180°C), por 35 min.

BIOMASSA DE BANANA VERDE: 6 bananas verdes. Preparo: retire as bananas do cacho com cuidado, preservando os talos. Higienize as bananas com água. Coloque no fogo uma panela de pressão com água, quantidade suficiente para cobrir as bananas e deixe ferver. Assim que a água ferver, coloque as bananas na água quente da panela de pressão para que levem um choque térmico. Tampe a panela e deixe em fogo alto até começar a pressão. Quando começar a chiar, abaixe o fogo e deixe na pressão por 10 minutos. Desligue e espere a pressão sair normalmente, sem forçar. Abra a panela e com a ajuda de um pegador, retire as bananas e descasque ainda quente. Amasse as bananas com um garfo. Coloque no liquidificador e bata as bananas ainda quente no liquidificador com um pouco de água. Guarde em porções pequenas (em saquinhos ou forminha de gelo) em geladeira por até 7 dias ou congelador por até 3 meses. Pode-se bater com suco de fruta natural e adicionar em várias receitas. Lembre-se a biomassa não altera o sabor das preparações, apenas acrescenta fibras, vitaminas e minerais. Se for usar a biomassa que está congelada, retire um ou mais cubos de a noite e deixe descongelando na geladeira para usar no dia seguinte.

GRANOLA CASEIRA: 1 xícara de aveia em flocos, ½ xícara de semente de girassol, ½ xícara de semente de abóbora, 1 colher de sopa de chia, 1 colher de sopa de linhaça, 1 colher de sopa de gergelim, ½ xícara de castanha de caju quebrada, ½ xícara de castanha do Pará quebrada, ½ xícara de damasco picado, ½ xícara de uva passa preta, 4 colheres de sopa de azeite de oliva, 1 colher de chá de canela em pó. Preparo: coloque todos os ingredientes, exceto as frutas secas, em uma assadeira, polvilhe canela em pó e leve ao forno por 20 minutos. Adicione as frutas secas e mexa e volte ao forno por mais 10 minutos. Deixe esfriar e coloque em um pote de vidro bem fechado por até 30 dias. Pode comer com frutas, iogurte ou sozinha de lanche.

COQUETEL LAXATIVO: 2 ameixas pretas, ½ copo de água, 1 fatia de mamão, 200 gramas de iogurte natural com lactobacilos vivos. Preparo: bata tudo no liquidificador e consuma em seguida, de preferência no lanche da manhã.

ÁGUA AROMATIZADA: Para fazer a água saborizada, basta misturar os ingredientes na jarra. Não se esqueça de lavá-los bem, já que ficarão em contato direto com o líquido. A dica é prepará-la com pelo menos três horas antes do consumo, para que os sabores incorporem. E não se esqueça de deixar bem gelada!