



Orientação Nutricional: Diarreia

Evitar alimentos que estimulam o funcionamento do intestino

- *Frutas:* abacate, ameixa, abacaxi, cereja, kiwi, laranja, mamão, manga, maracujá, melancia, mexerica e uva.
- *Frutas secas:* ameixa, uva passa, damasco, etc.
- *Vegetais:* verduras cruas e vegetais crus.
- *Alimentos integrais:* arroz, massas, torradas, bolachas, pães, etc.
- *Cereais integrais e sementes:* aveia em flocos, farelo de aveia, amaranto, linhaça marrom ou dourada, chia, semente de abóbora, semente de girassol, quinoa, granola, psyllium, farinha da casca do maracujá, farinha de berinjela, etc.

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 saborizados artificialmente, 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.

Preferir o consumo dos seguintes alimentos

- *Frutas:* maçã sem casca, pera sem casca, goiaba sem casca e sem semente, banana maçã ou prata. Essas frutas podem ser consumidas cruas ou cozidas.
- *Vegetais:* chuchu, vagem, abobrinha, cenoura, couve-flor – cozidos ou em forma de purê.
- *Cereais:* pão branco, torradas, bolacha de água e sal, amido de milho, arroz branco, macarrão com molho de tomate caseiro (tomate sem casca e sem sementes).
- *Tubérculos:* batata inglesa, cará, mandioca, inhame, mandioquinha – cozidos ou em forma de purê.
- *Leguminosas:* caldo de feijão.
- *Carnes:* é recomendado o consumo de carnes magras e de preferência cozidas. Carne vermelha magra (patinho, coxão mole, coxão duro, lagarto e músculo), frango sem pele e peixes.

Recomendações importantes

- *Frituras e alimentos gordurosos devem ser evitados:* carnes vermelhas gordas (fraldinha, maminha, contrafilé, alcatra, cupim, acém, picanha e costela), porco (bacon, torresmo, toucinho, panceta e costela), embutidos e frios (linguiças, salsicha, mortadela, presunto, apresuntado, salame, peito de peru e paio), pele de frango e queijos (cheddar, provolone, parmesão, prato e mussarela).
- *Atenção a tolerância a leite de vaca e derivados.*
- *Atenção aos alimentos fermentativos, caso desconforto evite-os:* brócolis, couve-flor, couve, repolho, nabo, cebola crua, pimentão, rabanete, pepino, melão, melancia, leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico), ovos, castanhas, nozes, refrigerante, excesso de açúcar e doces concentrados.
- *Atenção ao consumo de água:* é essencial para evitar a desidratação.

Soro caseiro: 1 litro de água mineral filtrada ou fervida (mas já fria), 1 colher de sopa de açúcar, 1 colher de café de sal. **Preparo:** Mexa bem e oferecer em colheradas ao longo do dia.