

Nome: _____
Ala: _____ Leito: _____

DIETA LAXATIVA – ORIENTAÇÃO GERAL

Alimentos e preparações que devem ser consumidos:

- Frutas laxativas: laranja e mexerica (com o bagaço), mamão, ameixa (preta ou fresca), abacaxi, uva com casca (pode-se fazer vitaminas com suco de laranja, mamão e ameixa preta).
- Verduras folhosas (de preferência cruas)
- Feijões, ervilhas, grão de bico, lentilha
- Pães e bolachas integrais, cereais (aveia, farelo de trigo) adicionados às frutas ou leite.

Alimentos e preparações que devem ser evitados:

- Frutas e legumes obstipantes: banana, goiaba, maçã, caqui duro, mandioquinha, cenoura cozida, batata.
- Evitar doces concentrados (goiabada, marmelada).

Recomendações:

1. Mastigue bem os alimentos.
2. Procure ingerir pelo menos 2 litros de água (ou demais líquidos) ao dia.
3. Para uma alimentação equilibrada não deixe de consumir diariamente carnes magras (frango sem pele, peixe, boi sem a gordura), leite desnatado, hortaliças e frutas que são alimentos ricos em proteínas, vitaminas, sais minerais e fibras.
4. Não deixe de realizar nenhuma refeição. Faça no mínimo três por dia: café da manhã, almoço e jantar. Nos intervalos dê preferência ao leite desnatado ou derivados (iogurte natural desnatado e queijos magros) e frutas.
5. Como medida preventiva para doenças cardiovasculares, procure preparar os alimentos grelhados, assados, refogados, utilizando óleo, de preferência, vegetal (soja, milho, girassol, canola ou oliva) ou margarina vegetal cremosa, creme vegetal ou halvarina sem sal. Evite o uso excessivo de sal e controle o peso.
7. Procure variar o cardápio para evitar a monotonia, respeitando as orientações acima. Invente e teste novas receitas com os alimentos disponíveis e da época.
8. Evite o consumo excessivo de café. Tome, no máximo, 3 xícaras pequenas por dia.
9. Quando comer "fora de casa" respeite a dieta, selecionando corretamente os alimentos.

NUTRICIONISTA - CRN - DATA