

ADEQUAÇÃO DE CARDÁPIO – Constipação crônica

Descrição: Constipação intestinal é caracterizada por alterações na frequência, tamanho, consistência ou de passagem das fezes.

Objetivos da dieta: Aumentar o bolo fecal e a motilidade intestinal através do consumo de alimentos laxativos e água; Fracionar as refeições em intervalos de 2 a 3 horas; Evitar jejum prolongado

Excluir	Substituir por	Outras orientações
1) Farinha láctea, cereal infantil de arroz ou outro engrossante	2) Fruta amassada (vitamina ou mingau)	Priorizar os alimentos ricos em fibras, como pães, massas e biscoitos integrais; Frutas, legumes e verduras (FLV)
2) Biscoitos e pães convencionais	2) Biscoitos e pães integrais	Incentivar o consumo de Frutas, legumes e verduras (FLV), principalmente o que são consumidos com cascas ou talos;

Incentivar o consumo de água;

As frutas podem ser servidas como lanches intermediários.

CARDÁPIO

	BERÇÁRIO MATERNAL	PRÉ-ESCOLA FUNDAMENTAL / EJA I
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
	Carne sem corante e sem molho de tomate	Carne sem corante e sem molho de tomate
	Legumes / verduras (dobro da porção)	Legumes / verduras (dobro da porção)
Sobremesa	Fruta	Fruta
Lanche	Fruta + Fórmula infantil ou leite	Fruta + Leite com achocolatado diet
Pré-janta	Sopa com carne e legumes ou Canja	


 Isabel Santana Correia da Silva
 RG: 23.236.169-1
 Chefe de Divisão de Nutrição