

Constipação infantil:



Enriqueça a dieta da criança com frutas e hortaliças e ofereça bastante água para regular as idas ao troninho. Quer saber qual o melhor remédio para a garotada não ter constipação intestinal? Uma **alimentação saudável**. Pode parecer simples demais para dar certo, mas a recomendação dos especialistas é clara: aumente a oferta de **fibras e água** para os pequenos darem adeus à prisão de ventre. “A principal causa do intestino preso é a alimentação errada. Ao incluir frutas e hortaliças, a situação geralmente se resolve. Quando a alimentação da criança é regada a tranqueiras, faltam fontes de fibras, que promovem o bom funcionamento do intestino ao aumentar o volume do bolo fecal e estimular os movimentos peristálticos, aqueles que empurram as fezes”. A água entra no jogo porque ela torna esse bolo, digamos, mais macio, facilitando sua expulsão.

Alimentos “laxantes”



Mamão: possui uma substância laxante natural, tão eficiente quanto alguns remédios para soltar o intestino. É rico em

fibras que colaboram para manter as fezes macias.

Feijão: a casquinha dessa leguminosa tem uma fibra que é bastante laxante. Dica: dê um palitinho para a criança espetar os grãos de feijão e comê-los um por um.

Iogurte: os que são ricos em probióticos ajudam a manter a flora intestinal saudável, porque repõem sua proteção natural. Evitam assim os dois extremos – desde prisão de ventre a diarreia.

Ameixa seca: assim como o mamão, ela é rica em uma substância laxante natural.

Alimentos que podem causar prisão de ventre:

Banana: adorada pelos pequenos, não é uma opção interessante para o trânsito intestinal congestionado. Ela não piora o quadro, mas também não ajuda. Nesse aspecto, a pior variedade é a banana-maçã.

Leite: de vaca de caixinha tem quantidade de proteínas bem diferente do leite materno. E, nos bebês pequenos, essa diferença tende a provocar constipação, ressecando suas fezes.

Maçã: não que a fruta seja ruim, mas é reconhecida por prender o intestino. Até porque as crianças costumam comê-la sem a casca e, aí, boa parte das fibras se perde.

Arroz branco: o polimento elimina grande quantidade das fibras presentes no cereal. Não precisa cortar o alimento do prato, mas é importante misturá-lo a boas doses de feijão. Fonte: bubbleoutlinemore_horiz