



Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista

Mês: Novembro 2021

Constipação intestinal em crianças:



A constipação intestinal vem aumentando no público infantil, estando entre os dez problemas mais comuns na pediatria. As causas principais estão associadas com baixo teor de fibras na dieta e ingestão hídrica insuficiente. Houve uma redução considerável do consumo de frutas e vegetais pelas crianças e adolescentes, o que certamente está levando ao aumento deste problema. A grande queixa são as dores abdominais e dificuldade na evacuação, o que pode levar a traumas e até mesmo na recusa da criança em evacuar!

O tratamento da constipação intestinal consiste principalmente na mudança dos hábitos alimentares. É preciso aumentar o consumo diário de fibras e líquidos no dia a dia para fugir deste problema. As fibras alimentares são encontradas nos alimentos de origem vegetal, como frutas, vegetais, grãos e cereais integrais, sementes, castanhas e leguminosas.

Segue 3 receitas de sucos laxativos, simples, saborosos e que dentro de uma rotina saudável, podem contribuir para a melhora da constipação intestinal!

Suco de mamão, ameixa e aveia

100 ml de água de coco ou água filtrada

1 fatia média de mamão

3 ameixas secas (deixar de molho por 30 minutos em 100ml de água fervente).

Aproveitar a água e colocar na receita também

1 colher de sopa de farelo de aveia

Bater tudo no liquidificador. Importante: não peneirar! É possível adicionar gelo.

Suco de pera, uva e ameixa

100ml de água filtrada

10 unidades de uva

1 pera com a casca

3 ameixas secas (deixar de molho por 30 minutos em 100ml de água fervente).

Aproveitar a água e colocar na receita também

Bater tudo no liquidificador. Importante: não peneirar! É possível adicionar gelo.

Suco de laranja com cenoura e aveia

200ml de suco de laranja

1 cenoura pequena picada

1 colher de sopa de farelo de aveia

Bater tudo no liquidificador. Importante: não peneirar! É possível adicionar gelo.

Ofereça muita água para criança

