

ORIENTAÇÕES PARA TRATAMENTO DE CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

DIETA RICA EM FIBRAS

Ingerir de 25 a 30 gramas de fibras por dia



HIDRATAÇÃO

Ingerir no mínimo 2 litros de líquido por dia



ATIVIDADE FÍSICA

Pelo menos 3x/semana



A INGESTÃO DE FIBRAS E LÍQUIDOS DEVE SER FEITA DIARIAMENTE E DIVIDIDA ENTRE VÁRIOS PERÍODOS AO LONGO DO DIA.

TABELA DE FIBRAS

CEREAIS E DERIVADOS	TOTAL DE FIBRAS	LEGUMINOSAS E HORTALIÇAS	TOTAL DE FIBRAS	FRUTAS E OLEAGINOSAS	TOTAL DE FIBRAS
Amêndoa	½ xícara de chá 5,3g	Abóbora cozida	1 pires de chá 2,24g	Abacate	½ unidade média 3g
Amendoim	½ xícara de chá 4,1g	Abobrinha cozida	1 unidade pequena 0,8g	Abacaxi	1 fatia média 1,1g
Arroz branco	xícara de chá 1,15 g	Alface	3 folhas 1,0g	Ameixa fresca	1 unidade 0,6g
Arroz integral	xícara de chá 3,4 g	Almeirão	1 xícara de chá 1,5g	Banana nanica	1 unidade média 2,49g
Aveia em flocos	3 colheres (sopa) 2,1g	Berinjela cozida	3 colheres de sopa 0,7g	Caqui	1 unidade média 2,49g
Biscoito de trigo integral	6 unidades 1,6 g	Beterraba cozida	1 unidade média 1,4g	Coco ralado seco	½ xícara (chá) 3,3g
Farinha de aveia	2 colheres de sopa 2g	Brócolis cozido	3 ramos 1,5g	Figo seco	1 unidade 3,7g
Farinha de mandioca	2 colheres de sopa 3,1g	Cenoura	1 unidade 1,2 g	kiwi	1 unidade 3,0g
Germe de trigo	3 colheres de sopa 2,9g	Couve flor	3 colheres de sopa 1g	Maçã com casca	1 unidade 3,5g
Macarrão	1 prato raso 2g	Feijão carioca	1 concha 7,2g	Mamão	1 fatia média 1,4g
Macarrão integral	1 prato raso 2,2g	Feijão preto	1 concha 5,3g	Manga	1 unidade média 2,2g
Milho de canjica	½ xícara de chá 3,7g	Grão de bico	½ xícara de chá 2,6g	Melancia	1 xícara de chá 0,4g
Milho verde enlatado	½ xícara de chá 2,0g	Lentilha cozida	½ concha 5,8g	Melão	1 fatia média 1,1g
Pão Francês	1 unidade 1,15	Mandioca	½ xícara de chá 2,2g	Morango	1 xícara de chá 2,7g
Pão integral	1 fatia 2,2g	Pimentão	½ xícara de chá 1,4g	Laranja com bagaço	1 unidade 2,2g
Pipoca estourada	3 xícaras de chá 3g	Tomate	1 unidade média 1g	Pêra	1 unidade 4,0g
Trigo de quibe	2 colheres de sopa 5,2g	Vagem	½ xícara de chá 1,1g	Uva passa	2 colheres de sopa 3,0g