

## Orientações nutricionais para a diarreia aguda

1. Mantenha a alimentação adotando pequenas refeições várias vezes ao dia;
2. Não deixe de se alimentar;
3. Hidrate-se bem.

PREFIRA	EVITE
Água, soro caseiro*, água de coco, limonada, suco de maçã sem casca e coado, chás de camomila, erva-doce e hortelã sem adoçar.	Bebidas lácteas, chá preto/verde/mate, bebidas alcoólicas, refrigerantes, café, bebidas energéticas com sacarose (açúcar).
Leite desnatado (dê preferência com baixa lactose).	Leite integral.
Alimentos cozidos, grelhados ou assados, carnes brancas e magras como peixe e frango.	Carnes gordas em geral, alimentos fritos e gordurosos, manteiga, margarina, creme de leite, embutidos (salame, presunto, mortadela, linguiça, bacon), batata chips.
Pão francês, macarrão, biscoito tipo água e sal, torradas, aveia, arroz branco, mingaus, gelatinas.	Alimentos integrais (pães, arroz, macarrão), doces em geral, bolachas de nata, bolachas recheadas.
Batata, mandioca, cará, inhame, legumes cozidos como chuchu, cenoura, maçã sem casca, banana maçã, banana prata caju.	Alimentos formadores de gases (feijão, couve, couve-flor, brócolis, rabanete, repolho, batata doce, alho), verduras e legumes crus especialmente com casca e sementes, mamão, abacate, ameixa, melancia, manga, frutas em calda, nozes, amendoim.
Alimentos pouco condimentados, ervas aromáticas (hortelã, alecrim, manjericão, coentro).	Molhos de pimenta, condimentos em geral, picles, mostarda, temperos industrializados, pimenta do reino.

\* Soro caseiro: 1 litro de água filtrada, 2 colheres (sopa) de açúcar, e 1 colher (chá) de sal.