



# BRUNO RIGHI

CIRURGIA GERAL / GASTRO CIRURGIA / CIRURGIA DIGESTIVA

Lista de **alimentos constipantes**, ou seja, aqueles que podem causar ou agravar a prisão de ventre:

## **1. Alimentos Processados e Industrializados**

- Fast food (hambúrgueres, pizzas, frituras)
- Embutidos (salsicha, linguiça, presunto, mortadela)
- Salgadinhos industrializados
- Biscoitos recheados e bolachas industrializadas
- Refrigerantes e bebidas açucaradas

## **2. Alimentos Ricos em Gordura e Baixos em Fibras**

- Frituras em geral
- Carnes gordurosas (costela, bacon, torresmo)
- Queijos amarelos (prato, cheddar, muçarela)
- Manteiga e margarina em excesso

## **3. Alimentos Pobres em Fibras**

- Pães e massas refinadas (pão branco, macarrão branco)
- Arroz branco
- Farinhas refinadas (bolo, biscoitos sem fibras)
- Tapioca e polvilho

## **4. Laticínios em Excesso**

- Leite integral
- Iogurtes com alto teor de gordura e sem fibras
- Queijos processados

## **5. Frutas e Vegetais com Baixo Teor de Fibras**

- Banana-maçã e banana-prata (as verdes são ainda mais constipantes)
- Maçã sem casca
- Goiaba (principalmente a verde)
- Caju
- Cenoura cozida em excesso
- Batata-inglesa

## **6. Bebidas que Podem Agravar a Prisão de Ventre**

- Café em excesso (pode causar desidratação)

- Chá preto e chá verde (contêm taninos que podem prender o intestino)
- Álcool (pode desidratar e piorar o trânsito intestinal)

Para evitar a constipação, é importante equilibrar o consumo desses alimentos com **fibra alimentar** (frutas, verduras, cereais integrais) e **ingerir bastante água**.