

Alimentação Saudável para Idosos

ENVELHECIMENTO E SAÚDE ALIMENTAR

Mudanças na saúde e estilo de vida podem afetar as necessidades nutricionais à medida que envelhecemos.

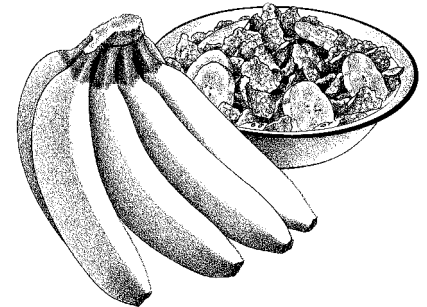
- **Mudanças Físicas** podem afetar o interesse nos alimentos e na capacidade de comer bem. Tais mudanças incluem problemas com a visão, dentes e paladar.
- **Mudanças no Estilo de Vida**, tais como a perda de um parceiro, pode afetar os hábitos alimentares.
- Para ajudar a prevenir ou tratar **doenças crônicas**, talvez precisemos mudar o tipo de alimentos que ingerimos.

Boa notícia: Podemos planejar refeições e lanches para superar tais desafios, melhorar a saúde e manter nossa qualidade de vida.

METAS PARA UMA BOA SAÚDE

Ingira a quantidade certa de calorias para um peso saudável.

À medida que envelhecemos, nosso metabolismo desacelera. Queimamos menos calorias quando respiramos, digerimos alimentos ou executamos outras funções corporais. Talvez também estejamos menos ativos fisicamente. Como resultado, podemos precisar de menos calorias para manter um peso saudável.



É melhor consumir a quantidade certa de calorias para manter uma boa saúde. *Excesso de calorias* pode levar a obesidade. Isso aumenta o risco de pressão alta, diabetes, ataque do coração e derrame. *Falta de calorias* pode levar a perda de peso e sensação de fraqueza.

Siga uma dieta equilibrada que seja rica em nutrientes.

Embora precisemos de menos calorias, ainda necessitamos de muitas vitaminas e sais minerais. Para satisfazer as necessidades nutricionais com menos calorias, pessoas idosas devem consumir uma variedade de alimentos com *alta concentração de nutrientes*.

Alimentos e bebidas com *alta concentração de nutrientes* são ricos em vitaminas e sais minerais. Também possuem concentrações baixas ou moderadas de calorias. Exemplos incluem frutas, vegetais, sucos, carnes magras, laticínios com pouca gordura, pães de grãos integrais e cereais fortificados.

Ingira alimentos que contenham uma quantidade suficiente de fibras.

As fibras dos alimentos podem ajudar a controlar o colesterol e nível de açúcar no sangue. Também podem ajudar nosso intestino a funcionar regularmente. Planeje ingerir de 20 a 35 gramas de fibras diariamente. Alimentos com fibras incluem frutas, vegetais, feijões secos cozidos, lentilhas, arroz integral, cereais e pães de grãos integrais.

Beba fluídos suficientes.

Nossos corpos perdem água todos os dias. Reponha tais fluídos para evitar desidratação, manter o corpo

funcionando bem e prevenir constipação.

A maioria das pessoas precisa de pelo menos 6 a 8 copos de fluídos diariamente. Fluídos podem incluir água, sucos, sopas, café e chás descafeinados.

Previna ou controle doenças crônicas.

Muitas doenças crônicas estão relacionadas a maus hábitos alimentares adquiridos na infância. Entretanto, uma boa nutrição quando estamos mais velhos pode ajudar a diminuir os efeitos dessas doenças e melhorar a qualidade de vida. Entre em contato com seu provedor de serviços de saúde para conselhos específicos.

Doença cardíaca: *Siga uma dieta saudável para o coração.*

- Restrinja alimentos que tenham alto teor de gordura saturada, inclusive ovos, carnes gordurosas, manteiga, banha e azeite de dendê.
- Coma alimentos que tenham baixo teor de gordura trans. Utilize os rótulos dos alimentos como guia.
- Utilize azeite de oliva, óleos de açafraão, canola ou soja.
- Coma carnes magras e beba leite com baixo teor de gordura.
- Coma peixe pelo menos de 1 a 2 vezes por semana.

- Remova a pele do frango e outras aves.
- Evite alimentos fritos.
- Coma frutas, vegetais e feijões secos e lentilhas cozidas.

Pressão alta: Controle a ingestão de sódio e seu peso.

- Escolha alimentos com menos sal ou sódio. Utilize os rótulos dos alimentos como guia.
- Inclua frutas, vegetais, e laticínios com baixo teor de gordura.
- Mantenha um peso saudável.

Diabetes: Controle o açúcar no sangue e seu peso.

- Siga um plano de alimentação fornecido por um provedor de serviço de saúde.
- Utilize insulina ou outros medicamentos.
- Mantenha-se ativo fisicamente, se possível.
- Mantenha um peso saudável.

Osteoporose: Mantenha seus ossos saudáveis com cálcio e vitamina D.

- Consuma leite, queijo e iogurte com baixos teores de gordura como fontes de cálcio.
- Beba leite fortificado com vitamina D.
- Pergunte a um provedor de serviço de saúde se precisar de suplementos.

- Mantenha-se ativo fisicamente, se possível.

Resolva problemas que dificultam sua alimentação.

Pouco apetite

- Coma porções pequenas e com frequência.
- Ingira bebidas com calorias e nutrientes, tais como leite, sopa ou chocolate quente. Pergunte a um provedor de serviço de saúde se precisar de bebidas suplementares.
- Acrescente variedade e cor a suas refeições.
- Melhore o sabor com ervas ou temperos.
- Marine carnes em suco de frutas ou molho de salada para acrescentar sabor.
- Crie ambientes convidativos para as refeições. Algumas idéias incluem toalhas de mesa, iluminação agradável e música aconchegante.

Problemas na mastigação dos alimentos

- Beba água ou fluídos durante as refeições.
- Coma alimentos que sejam macios e fáceis de mastigar.
 - ✓ Cortes macios de carne
 - ✓ Alimentos macios são boas fontes de proteína (ovos, leite, queijo ou iogurte com baixo teor de gordura)

- ✓ Frutas e vegetais macios e frescos
- ✓ Frutas enlatadas em água ou suco
- ✓ Vegetais cozidos
- ✓ Cereais, arroz ou macarrão cozidos
- ✓ Alimentos transformados em purê

Alergias alimentares

- Leia cuidadosamente os ingredientes nos rótulos dos alimentos para evitar alimentos ou aditivos que provoquem alergias.

Intolerância a lactose (incapacidade de digerir o açúcar encontrado no leite)

- Experimente laticínios livres de lactose ou pílulas de lactose que digerem a lactose.
- Alguns laticínios, tais como queijo ou iogurte, podem ser fáceis de digerir.

Mantenha-se fisicamente ativo.

Atividade física pode fazer parte de um estilo de vida saudável em qualquer idade. Suas possíveis contribuições:

- Queimar calorias para administrar seu peso.

PARA MAIS INFORMAÇÕES

U.S. Department of Agriculture
National Agricultural Library

Website: www.nutrition.gov (In the ***Nutrition Information About...box***, click on ***Elderly***).

- Manter ossos e músculos fortes.
- Prevenir doença cardíaca e diabetes.
- Melhorar a forma como seu coração e pulmões funcionam.
- Aumentar sua força e flexibilidade.
- Melhorar sua sensação de bem-estar.
- Manter uma qualidade geral de vida.

A maioria das pessoas mais idosas pode participar de atividade física. Exemplos incluem andar, dançar, jardinagem, ou natação. Subir escadas, exercícios em cadeiras e cadeiras de roda também ajudam.

Conheça seus medicamentos.

Alguns medicamentos reagem com alimentos em sua dieta. Leia os rótulos com cuidado.

PERGUNTE A SEU PROVEDOR DE SERVIÇO DE SAÚDE

- Descubra quantas calorias você precisa, e se necessita seguir uma dieta especial.
- Conte ao médico e farmacêutico os medicamentos que toma inclusive remédios com ou sem receita médica. Pergunte se algum desses medicamentos pode reagir com os alimentos da sua dieta.
- Obtenha aconselhamento antes de começar um novo exercício.