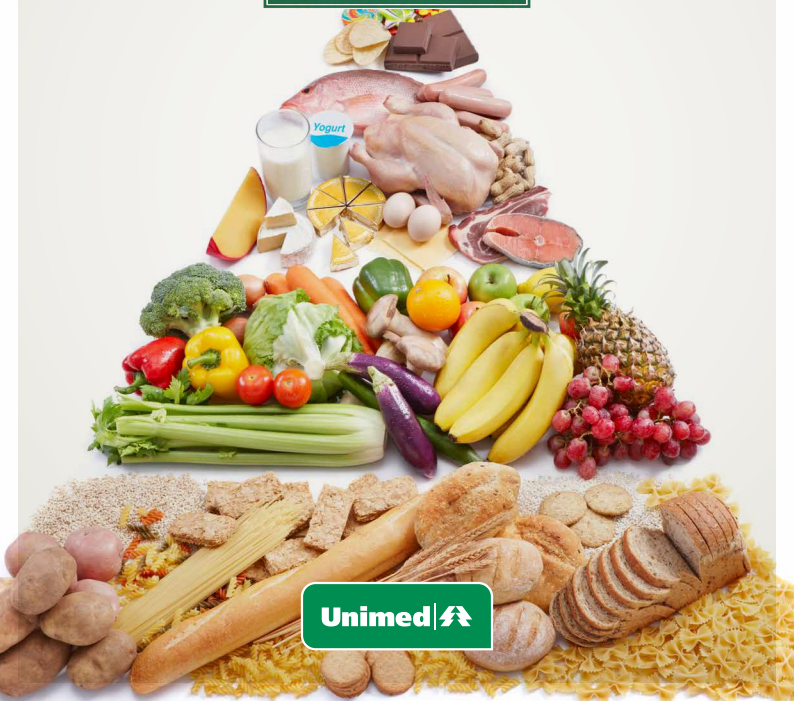


# Alimentação Saudável

PARA ENVELHECER COM

SAÚDE &  
QUALIDADE DE  
VIDA



Unimed 

# Apresentação

---

*Ter hábitos saudáveis é importante para conseguir viver melhor e por mais tempo. Por isso, possuir uma alimentação saudável é fundamental.*

---

*O processo de envelhecimento faz parte do ciclo natural da vida, sendo influenciado tanto pelo estilo de vida quanto por fatores genéticos. Uma alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas, por exemplo, são medidas importantes para auxiliar um envelhecimento ativo.*

Para envelhecer com saúde e qualidade de vida, como também em todas as fases da vida, a alimentação deve ser variada e equilibrada, referenciada pela cultura alimentar, harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura do ponto de vista da higiene. É importante estabelecer rotinas saudáveis de vida, mesmo nas idades mais avançadas, para poder manter o corpo, a mente o espírito em equilíbrio.

**O Serviço de Medicina Preventiva – Sempre, da Unimed Jaboticabal, traz nesta cartilha informações importantes sobre alimentação e também algumas atividades recreativas, de forma que possa contribuir para que sua vida seja mais saudável.**

# Fatores de risco para a saúde

## *Sedentarismo*

A falta de movimento e atividade física é fator de risco para obesidade, diabetes, dores reumáticas e doenças cardíacas.

## *Postura inadequada*

Doenças osteoarticulares agravam-se na velhice, principalmente por vícios de postura adquiridos ao longo da vida.

## *Uso indiscriminado de medicamentos*

Tomar remédios sem orientação médica, não respeitar a dose prescrita pelo médico ou interromper a medicação antes do tempo recomendado são fatores de risco para a saúde.

## *Dentes*

Ao contrário do que muita gente pensa, a perda dos dentes com o passar do tempo não é normal. Pode ser sinal de descaso com a saúde da boca. Os dentes bem cuidados podem permanecer saudáveis ao longo da vida toda.

# Alimentação saudável e envelhecimento ativo

A alimentação da pessoa idosa segue, de maneira geral, os mesmos princípios de dieta saudável recomendada a todas as pessoas adultas. No entanto, é importante redobrar os cuidados quanto à quantidade e qualidade das calorias consumidas, devido à diminuição do metabolismo e à diminuição da atividade física.

**Assim, alguns importantes passos podem servir de orientação para manter uma alimentação saudável e nutritiva.**



## 1º PASSO



*Faça, pelo menos, três refeições ao longo do dia (café da manhã, almoço e jantar) e pequenos lanches nos intervalos.*

Evite refeições volumosas: coma menor quantidade e mais vezes ao dia.

Estabeleça horários rotineiros para as refeições.

Coma devagar, mastigando bem os alimentos. Isso contribui para a sensação de saciedade, facilita a digestão e aumenta o aproveitamento dos nutrientes.

Aprecie a sua refeição, sentando-se confortavelmente à mesa.

As restrições dietéticas, decorrentes de doenças específicas, como hipertensão e diabetes, devem ser respeitadas, o que não significa que a alimentação não possa ser saborosa.

## 2º PASSO



*Inclua diariamente nas refeições alimentos do grupo dos cereais, dando preferência aos produtos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.*

Grupo dos cereais: arroz, milho, trigo, pães, massas, batata, mandioca, cará e inhame (são importantes fontes de energia). Os alimentos integrais fornecem nutrientes importantes para o bom funcionamento do corpo. Existem várias opções no mercado.

Os farelos também são uma boa opção, pois facilitam o funcionamento correto do intestino.

Coma arroz com feijão pelo menos uma vez ao dia e no mínimo cinco vezes por semana. Essa combinação garante o fornecimento de proteínas vegetais de qualidade, de baixo custo e é boa para saúde.

## 3° PASSO



---

*Coma  
diariamente  
legumes e  
verduras como  
parte das  
refeições e frutas  
nas sobremesas  
e lanches.*

---

Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, sais minerais e fibras. Eles evitam a prisão de ventre e contribuem para proteger a saúde e diminuir o risco de várias doenças.

Esses alimentos podem ser consumidos em diferentes preparações ao longo do dia: saladas, refogados, sopas, caldos, tortas, sucos, vitaminas, bolos, entre outros.

Varie a cor das frutas e legumes ao longo da semana e coma uma hortaliça verde diariamente, garantindo, assim, diferentes nutrientes.

Compre alimentos da época (safra) e esteja atento para a qualidade e o estado de conservação deles.

## 4º PASSO



*Consuma leite e derivados diariamente, evitando queijos gordurosos e manteiga.*

Leites, queijos e iogurtes são as principais fontes de cálcio na alimentação.

O cálcio atua no fortalecimento dos dentes e ossos e é essencial na regulação dos batimentos cardíacos.

Prefira os queijos brancos. Eles são menos gordurosos.



## 5° PASSO



*Na escolha das carnes, dê preferência aos peixes, aves sem pele e carnes magras.*

Consuma o mínimo possível de alimentos fritos: prefira preparações assadas, grelhadas e cozidas.

Os miúdos e as carnes devem ser consumidos com moderação, pois são ricos em colesterol. Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes de prepará-las.

O ovo pode substituir as carnes de uma a duas vezes por semana.

Alguns alimentos de origem vegetal podem ser utilizados no lugar das carnes de uma a duas vezes por semana. Exemplos: soja, lentilha, grão de bico, ervilha, entre outros.

## 6° PASSO



*Prefira óleos  
vegetais  
e com  
moderação.*

Os óleos vegetais são geralmente extraídos de sementes. Exemplos: soja, milho, girassol e canola.

Evite o uso de gordura animal como banha, bacon, manteiga, entre outros.

Use pequenas quantidades de óleo vegetal para cozinhar. Um litro de óleo por mês é suficiente para uma família de quatro pessoas.

Use azeite de oliva para temperar saladas e pratos prontos, sem exagerar na quantidade.

Não reutilize o óleo da fritura na alimentação. A fritura faz com que ocorram alterações químicas no óleo, tornando-o prejudicial à saúde.

## 7° PASSO



---

*Evite refrigerantes e sucos artificiais, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas.*

---

Valorize o sabor natural dos alimentos. Evite ou reduza a quantidade de açúcar nos sucos e em outras preparações.

Prefira bolos, pães e biscoitos preparados em casa, com pouca quantidade de gordura e açúcar, sem cobertura ou recheio.

## 8º PASSO



*Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.*

A quantidade de sal utilizada deve ser de, no máximo, uma colher de chá rasa por pessoa, distribuída em todas as refeições do dia.

Evite consumir alimentos industrializados que contêm grande quantidade de sal (sódio). Exemplos: hambúrguer, presunto, charque, salsicha, linguiça, salame, mortadela, salgadinhos industrializados, conservas de vegetais, sopas, molhos, caldos de carnes e temperos prontos.

Leia os rótulos dos alimentos e prefira aqueles com menor quantidade de sódio.

O sabor dos alimentos pode ser acentuado com temperos como cheiro-verde, alho, cebola, pimentas e ervas frescas e secas, ou com suco de frutas, como limão.

## 9º PASSO



---

*Beba pelo menos dois litros de água por dia, em pequenas quantidades, várias vezes ao dia.*

---

A água é muito importante para o bom funcionamento do organismo. O intestino funciona melhor, a boca se mantém mais úmida e o corpo mais hidratado.

Use água filtrada para beber e preparar refeições e sucos. Evite ingerir líquidos durante as refeições.

Bebidas alcoólicas, refrigerantes, sucos artificiais e café não devem substituir a água.

## 10° PASSO



*Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.*

Os exercícios físicos melhoram o desempenho do coração, dos músculos e do organismo em geral.

Descubra um tipo de atividade física agradável e que lhe dê prazer.

Faça caminhadas: ande em casa, no quintal, no prédio, na praça ou no seu bairro. Dance, faça ginástica ou pratique algum esporte.

Procure orientação de um profissional especializado para definir uma modalidade, frequência e intensidade dos exercícios físicos mais adequados às suas possibilidades.

A alimentação antes dos exercícios físicos deve ser moderada. Evite o cigarro e não beba em excesso. Assim você vai evitar várias doenças.

## Dicas

### *Banho de sol é bom para os ossos*

---

O banho de sol é importante para aumentar a quantidade de vitamina D no organismo, necessária para absorção do cálcio, que faz parte da composição dos ossos. Entretanto, tenha atenção com o excesso de exposição ao sol, que precisa ser antes das 10 horas ou depois das 16 horas.

---

### *Prevenindo doenças bucais*

---

É importante fazer a higiene adequada dos dentes, pois esse cuidado ajuda a manter a saúde bucal, melhorar o paladar e prevenir as gengivites, que podem causar a perda dos dentes e, assim, dificultar a mastigação. Procure o dentista com regularidade.

---

### *Alimentos ricos em potássio*

---

Os alimentos ricos em potássio auxiliam no controle da pressão arterial. São eles: feijão, grão-de-bico, ervilha, aveia, germe de trigo, beterraba, batata, rabanete, mandioca, cenoura, cará, almeirão, couve, chicória, espinafre, salsa, abacaxi, amora, abacate, banana, melão e maracujá.

---

## *Alimentos integrais*

---

Os alimentos integrais são mais nutritivos e possuem boas quantidades de fibras, vitaminas do complexo B e minerais. Nas padarias e supermercados existem muitas opções de pães, biscoitos, bolos, arroz e farinhas integrais. Os alimentos construtores fornecem proteínas em maior quantidade. Desde o nascimento até a fase adulta são as proteínas que atuam no crescimento e na formação do nosso corpo.

---

## *Alimentação prazerosa*

---

O momento da refeição não se limita apenas à nutrição, é também um momento de prazer e de comunhão à mesa. Os alimentos devem ser saboreados lentamente, para que a textura e o sabor proporcionados sejam sentidos.

---



# Diet e light:

## QUAL É A DIFERENÇA?

*Alimento diet é aquele que não contém um dos seguintes compostos: sódio, açúcar, gordura ou proteína.*

*Light é o alimento que teve a sua composição modificada para conter uma quantidade menor de gordura, açúcar, proteína ou sódio.*

A diferença entre eles está na quantidade permitida de nutriente. O diet precisa ser isento de um determinado nutriente, enquanto o light deve apresentar uma diminuição mínima de 25% de algum nutriente ou de calorias em relação ao alimento convencional.

Para não ter dúvidas, leia os rótulos com muita atenção e veja qual produto é mais adequado em cada situação. Os nomes de alimentos que você deve encontrar fazem parte do grupo de alimentos reguladores, aqueles que garantem o bom funcionamento do organismo. São ricos em vitaminas, sais minerais, fibras e água e encontrados na horta e no pomar.

Os adoçantes dietéticos são substâncias naturais ou artificiais com um poder de doçura aumentado, podendo substituir o açúcar. São indicados àquelas pessoas que necessitam de uma dieta com teor reduzido ou isenta de sacarose (no caso de diabéticos) e/ou obesos que estão em processo de perda de peso.

### É BOM SABER

É importante colocar a quantidade recomenda pelo fabricante, gotejando, nunca apertar o frasco de uma vez.

Os adoçantes não devem ser usados em excesso e seu uso deve ser feito sob orientação de um profissional de saúde.

FONTE: Secretaria Municipal Adjunta de  
Segurança Alimentar e Nutricional da  
Prefeitura de Belo Horizonte

**Unimed** | 

Ouvidoria - (16) 3209-2433 - Ramal 2448  
Avenida Carlos Berchieri, 777  
16 - 3209 2433