

Alimentação no Idoso

No envelhecimento observam-se alterações da composição corporal, como a diminuição da massa muscular e aumento da gordura.

As necessidades energéticas diárias do idoso são mais reduzidas que no adulto ativo, mas devem ser calculadas individualmente.

A alimentação correta é essencial para uma vida saudável e evitar doenças causadas pela má nutrição e erros alimentares.

Recomendações Nutricionais

A alimentação no idoso, para evitar carências vitamínicas ou má nutrição, deve ser:

- **COMPLETA** (alimentos de todos os grupos da roda dos alimentos);
- **EQUILIBRADA** (na proporção indicada por cada fatia);
- **VARIADA** (diferentes alimentos dos diversos grupos);
- Segundo o preconizado pela **RODA DOS ALIMENTOS**.



O consumo mínimo de **ÁGUA** por dia é de 1,5 a 2 litros (cerca de 6 a 8 copos), que é essencial para o bom funcionamento do organismo.



Recomendações

- Realizar pelo menos 5 REFEIÇÕES por dia (pequeno-almoço, merenda a meio da manhã, almoço, merenda a meio da tarde, jantar);
- As refeições devem ser a horas certas e não deve estar sem comer durante a noite, mais que 8 horas;
- Preferir o peixe, carnes brancas (frango e peru), retirando toda a gordura visível;



- Consumir peixes gordos (salmão, sardinha, atum, etc.) pelo menos 2 vezes por semana;
- Ingerir pelo menos 5 porções de fruta e vegetais (os produtos da época são melhores e mais baratos);

- Aumentar o consumo de cereais integrais (“escuros”);
- Evitar comer alimentos fritos e assados com muita gordura, fumados, enchidos e enlatados;
- Aumentar a ingestão de cálcio, consumindo leite, queijo, iogurtes e outros derivados magros;
- Evitar consumir queijos gordos (mais de 30% de gordura);
- Diminuir o consumo de açúcar e alimentos açucarados;
- Diminuir o sal na comida (substituir por ervas aromáticas);
- Não comer em demasia, em cada refeição;



- Mastigar bem os alimentos e ingeri-los calmamente;
- Evitar deitar-se logo a seguir às refeições.



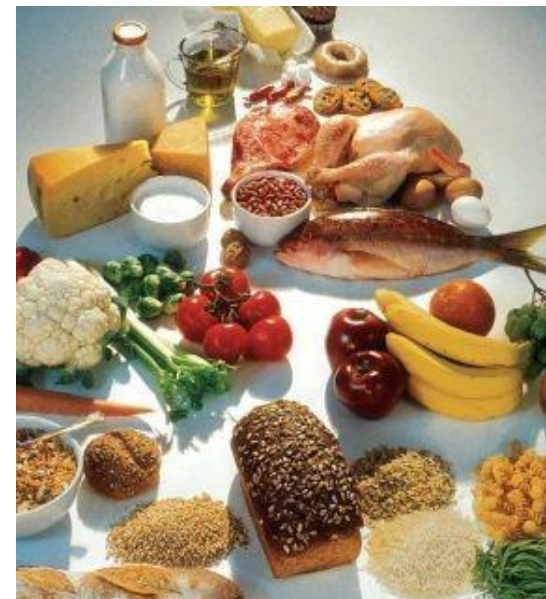
Saber Comer é Saber Viver!

Realizado por:
Cátia Pinto
Paula Malvar
Punit Naguindás

Atualizado por:
João Lima

Unidade de Saúde Familiar Arandis (CS Torres Vedras)
Rua Fernando Barros Ferreira Leal - Urb. Conquinha
2560-253 TORRES VEDRAS
Tel: 261336371/73
email: arandis.usf@gmail.com

Alimentação no Idoso



USF Arandis
CENTRO DE SAÚDE DE TORRES VEDRAS
2022