



Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.

ACES Algarve II - Barlavento

Centro de Saúde de Lagos - Gabinete de Nutrição



Alimentação Saudável na 3ª Idade

Projecto
“Saúde em Movimento”

Lagos, 2 de Junho de 2011

Sara Andrade, Nutricionista



A Alimentação influencia...

- ✦ Desenvolvimento intra-uterino;
- ✦ Crescimento e desenvolvimento;
- ✦ Ritmo de envelhecimento e longevidade;
- ✦ Bem-estar físico;
- ✦ Capacidade intelectual;
- ✦ Sistema imunitário;
- ✦ Prevenção de doenças crónicas e degenerativas.



A Alimentação como prevenção...

- ✦ Estima-se que a **baixa ingestão de frutos e hortícolas** é responsável por **31%** dos **enfartes** e **11%** dos **acidentes vasculares cerebrais**. WHO,2011

- ✦ **Mais de 30%** dos casos de **cancro** estão relacionados com **maus hábitos alimentares**. WHO,2011

- ✦ A **ingestão adequada de frutos e hortícolas** pode reduzir o risco de cancro, particularmente do tracto gastrointestinal, entre **5 a 30%**. WHO,2011

Estado nutricional é um dos determinantes com maior peso no envelhecimento com sucesso!



A Alimentação Saudável...

✦ Grande variedade de alimentos, nas quantidades adequadas, para proporcionar os nutrientes necessários.

Completa

Equilibrada

Variada



Roda dos Alimentos

10 Pontos-chave da Alimentação Saudável

1- Iniciar o dia com um pequeno-almoço saudável!

Essencial para promover a energia e nutrientes necessários para o início do dia!

Incluir **sempre**:

- Leite ou iogurte;
- Pão ou cereais;
- Fruta



Pontos-chave da Alimentação Saudável

2- Fazer 5 a 6 refeições por dia!

Evitar estar mais de 3h30 sem comer, de forma a controlar o apetite!

Refeições em horários regulares!

PEQ. ALMOÇO



LANCHE MANHÃ



ALMOÇO



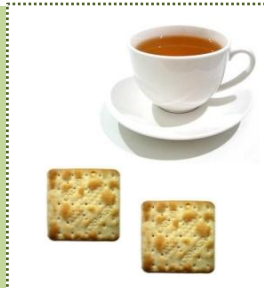
LANCHE TARDE



JANTAR



CEIA



Pontos-chave da Alimentação Saudável

3- Aumentar o consumo de hortícolas e fruta!



Sopa

A iniciar o almoço e o jantar!



2º prato

Crús ou cozinhados!



3 por dia

A integrar o pequeno-almoço, lanches ou sobremesa!

Pontos-chave da Alimentação Saudável

4- Beber água em abundância!

Nas refeições, preferir
água a outras bebidas!

Ingerir entre 1,5 a 3l ao
dia!

Manter a urina clara e
com pouco cheiro!



Pontos-chave da Alimentação Saudável

4- Eleger o peixe em detrimento da carne!

5- Preferir as carnes magras!



Peixe gordo, pelo
menos, 2x por
semana!

Retirar peles e
gorduras visíveis!



Pontos-chave da Alimentação Saudável

6- Preferir alimentos ricos em fibra!

- Facilita o trânsito intestinal;
- Promove saciedade, contribuindo para o controlo do peso;
- Promove um melhor controlo do colesterol e glicemia.



Pontos-chave da Alimentação Saudável

7- Reduzir a ingestão de gordura!



Preferir confecções
com pouca gordura!

Reduzir quantidades
de gordura para a
confecção e tempero!

Azeite como gordura
de eleição!

Evitar alimentos
ricos em gordura!



Pontos-chave da Alimentação Saudável

8- Reduzir a ingestão de sal!

Nunca levar o saleiro para a mesa!

Substituir o sal por marinadas, ervas aromáticas e especiarias!

Reduzir a ingestão de alimentos ricos em sal!

Evitar caldos concentrados e intensificadores de sabor!



Pontos-chave da Alimentação Saudável

9- Reduzir a ingestão de açúcar!

Não
adicionar
açúcar aos
alimentos!



806 kcal



340 kcal



270 kcal



100 kcal

Evitar os
produtos
açucarados!



400 kcal



Pontos-chave da Alimentação Saudável

10- Comer devagar e mastigar bem os alimentos!



Promove a saciedade e ajuda a controlar a ingestão de alimentos!
Refeições maiores realizadas à mesa!

As escolhas alimentares...

Na hora das compras!

Fazer uma lista do que é preciso e respeitá-la!

Não ir às compras com fome!

Preferir os produtos naturais aos produtos processados!

Ler atentamente os rótulos dos produtos alimentares!



As escolhas alimentares... Os RÓTULOS

Prazo de Validade

Lista de Ingredientes



Informação Nutricional



"Que o vosso alimento seja o vosso primeiro medicamento."

Hipócrates

Obrigada pela atenção!

nutricao-lgs@acesbarlavelto.min-saude.pt