

Alimentação saudável na terceira idade

Dra. Maytê Scogna Theophilo
Nutricionista



Terceira idade?

- ▶ OMS:
 - ▶ Países desenvolvidos – 65 anos
 - ▶ Países em desenvolvimento – 60 anos
- ▶ Planos de saúde:
 - ▶ 54 anos
- ▶ IBGE em 2025 – 14%
- ▶ Como você se sente?



Como manter a saúde na terceira idade?

- ▶ Mantenha hábitos saudáveis:
 - ▶ Não fume
 - ▶ Não beba excessivamente
 - ▶ Evite exposição solar sem proteção

- ▶ Pratique atividades físicas:
 - ▶ Caminhada
 - ▶ Hidroginástica
 - ▶ Alongamentos
 - ▶ Yoga
 - ▶ Pilates



Como manter a saúde na terceira idade?

- ▶ Aumente as atividades intelectuais:
 - ▶ Cursos
 - ▶ Leitura
- ▶ Mantenha o sono adequado
- ▶ Pratique atividades de lazer:
 - ▶ Passeie
 - ▶ Viaje
 - ▶ Dance
 - ▶ Conviva com amigos e familiares




Como manter a saúde na terceira idade?

► Saúde:

Completo bem estar Físico, Social e Emocional.

OMS (Organização Mundial da Saúde)



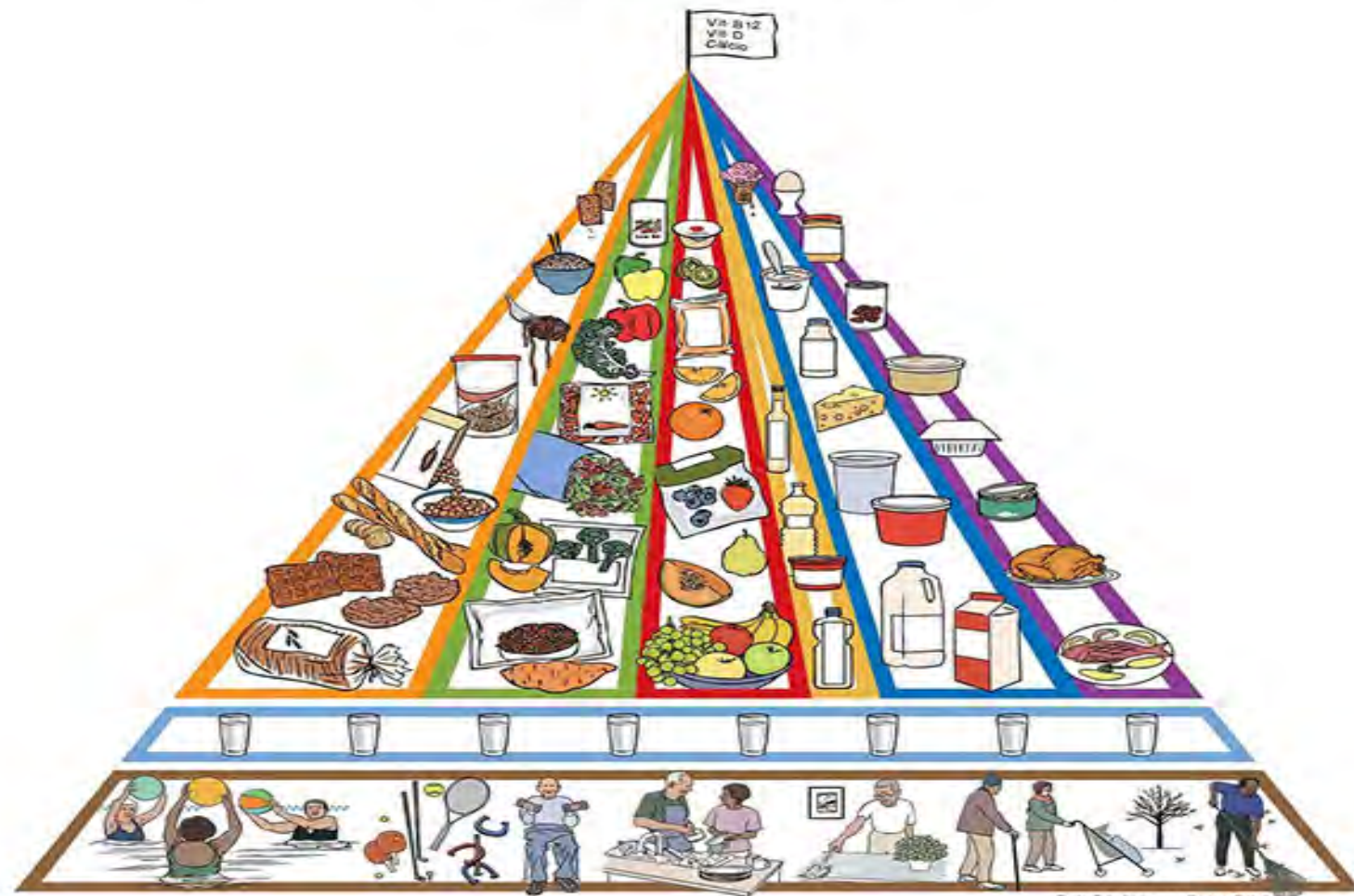
Como manter a saúde na terceira idade?

- ▶ Mantenha uma alimentação balanceada

Que o teu alimento seja o teu remédio e que o teu remédio seja o teu alimento.

Hipócrates

**NOVO GUIA DA PIRÂMIDE ALIMENTAR PARA IDOSOS
RECOMENDADO PELO DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA
DOS ESTADOS UNIDOS**



Fonte: Tufts University, Boston (EUA)



Carboidratos

- Pães
- Arroz
- Macarrão
- Biscoitos
- Tapioca
- Tubérculos:
 - Batata
 - Cenoura
 - Mandioca
 - Beterraba



Proteínas



- ▶ Carne vermelha:
 - ▶ Boi
 - ▶ Porco
- ▶ Carne branca:
 - ▶ Frango
 - ▶ Peixe
- ▶ Laticínios:
 - ▶ Leite
 - ▶ Queijos
- ▶ Ovos
- ▶ Leguminosas:
 - ▶ Feijão
 - ▶ Lentilha
 - ▶ Grão de bico



Gorduras

- ▶ Azeite extra virgem
 - ▶ Acidez < 0,5
- ▶ Oleaginosas
- ▶ Abacate
- ▶ Óleos



Complicações da terceira idade

- Hipertensão arterial
- Diabetes II
- Dislipidemias
- Artrose
- Osteoporose
- Obstipação intestinal
- Ansiedade
- Depressão



Receitas



- ▶ Limonada com erva cidreira:
 - ▶ Suco puro de 2 limões;
 - ▶ Erva cidreira fresca a gosto;
 - ▶ 1 Litro de água.
- ▶ Suco calmante:
 - ▶ Polpa de ½ maracujá;
 - ▶ 1 fatia de abacaxi;
 - ▶ 1 folha de alface;
 - ▶ 500ml de água.

Rotulagem nutricional



INGREDIENTES

CARNE DE SUÍNO, CARNES SEPARADAS MECANICAMENTE DE AVES, ÁGUA, GORDURA DE SUÍNO, PROTEÍNA DE **SOJA**, SAL, **PROTEÍNAS DO LEITE**, DEXTROSE, ESPECIARIAS (CONTÉM **MOSTARDA**), EMULSIONANTES (E450, E451, E452), AROMAS, AROMA DE FUMO, AÇÚCAR, INTENSIFICADOR DE SABOR (E621), ANTIOXIDANTES (E300, E330), REGULADOR DE ACIDEZ (E575) E CONSERVANTE (E250).



PESO LÍQUIDO:
410g

PESO LÍQUIDO
ESCORRIDO:
250g e



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

| DECLARAÇÃO NUTRICIONAL | POR 100g DE PRODUTO |
|---------------------------------------|---------------------|
| ENERGIA | 659kJ 158kcal |
| LÍPIDOS | 11g |
| DOS QUAIS: ACIDOS GORDOS SATURADOS | 3,5g |
| HIDRATOS DE CARBONO | 2,9g |
| DOS QUAIS: AÇÚCARES | <0,5g |
| FIBRA | <0,3g |
| PROTEÍNAS | 12g |
| SAL | 1,6g |

CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DE:
(VER EMBALAGEM)
LOTE: (VER EMBALAGEM)
CONSERVAR EM LOCAL FRESCO E SECO