

As refeições devem ser pouco abundantes e repartidas, com intervalos de cerca de três horas, para não sobrecarregar demasiado o seu estômago.

Os alimentos devem ser confeccionados de forma a facilitar a mastigação. Deve optar por alimentos com uma textura adequada: com uma cozedura suficiente, fraccionados em pequenos pedaços, picados ou ralados. De forma a permitir uma digestão fácil, evite a utilização de condimentos muito fortes e de gorduras em excesso e muito aquecidas.

Como o apetite tende a diminuir nesta fase da vida, é importante que as refeições sejam atractivas em termos de aspecto, de paladar e de consistência, para que o estimulem a comer. Uma boa forma de o fazer, é aumentar as qualidades olfactivas e gustativas dos alimentos, usando ervas aromáticas, especiarias ou sumo de limão.



**SEDE ULSBA:**

Rua Dr. António Fernando Covas Lima  
7801-849 Beja, Portugal  
Tel: (+351) 284 310 200. Fax: (+351) 284 322 747  
ca@ulsba.min-saude.pt . [www.ulsba.pt](http://www.ulsba.pt)



**ULSBA**

Unidade Local de Saúde  
do Baixo Alentejo, EPE



**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  
NA TERCEIRA IDADE**

O envelhecimento é caracterizado por uma série de alterações no organismo humano que podem afectar a alimentação.

Assim, como em todas as fases da vida, é importante que mantenha um peso adequado, para que não haja um aumento excessivo da gordura corporal ou, pelo contrário, carência de nutrientes vitais que pode originar mal-nutrição.

As dificuldades de mastigação e de digestão podem surgir e por isso, é essencial que faça refeições saudáveis e saborosas, fáceis de mastigar, engolir e digerir, para que se sinta bem diariamente.

Pode também existir uma diminuição de algumas capacidades sensoriais.

A capacidade das pupilas gustativas tende a diminuir com a idade o que o pode levar a preferir comidas muito doces, ingerindo uma quantidade excessiva de açúcar, ou muito salgadas, o que pode contribuir para a hipertensão.

O seu olfacto e visão também tendem a diminuir, podendo levá-lo a preferir comidas com odores fortes ou até a perder o apetite.

Tenha em atenção as alterações que vão ocorrendo no seu corpo e procure sempre fazer uma alimentação saborosa, mas ao mesmo tempo saudável. O seu paladar agradece e o seu corpo também.

## DICAS PARA FAZER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E ADEQUADA ÀS SUAS NECESSIDADES.

1. Faça 6 a 7 refeições por dia.
2. Mastigue bem os alimentos. Facilita a digestão e aumenta o aproveitamento dos nutrientes.
3. Reduza o consumo de sal e gorduras saturadas. Esta medida pode ajudá-lo a prevenir problemas cardiovasculares
4. Deve consumir açúcar com moderação, pois o uso excessivo está associado à diabetes, obesidade e a cáries dentárias.



5. As fibras (substâncias presentes em grande quantidade nas leguminosas, cereais, hortaliças e frutas) devem fazer parte da sua alimentação diária, pois além de assegurarem um bom funcionamento intestinal auxiliam na prevenção e tratamento do colesterol elevado e ajudam a prevenir o cancro do cólon. Os alimentos ricos em fibras também reduzem a sensação de fome.

6. O cálcio é importante para prevenir a osteoporose. Deve adquiri-lo através das suas principais fontes: o leite e seus derivados, como o queijo e o iogurte. Também existe nas leguminosas secas (por exemplo, feijão e grão) e nas hortaliças com folhas verdes escuras.

7. Realize as refeições em locais agradáveis e sem pressa. Evite ingerir alimentos ao caminhar ou a ver televisão.

8. Beba 6 a 8 copos de água por dia. A água é importante para a manutenção das funções normais do organismo.

9. Pratique actividade física, uma vez que ajuda na redução da gordura corporal e é importante para a saúde óssea. Faça diariamente uma caminhada, execute exercícios de alongamento ou pratique hidroginástica.