



ARS Algarve I.P.  
Ministério da Saúde

# Alimentação Saudável na Terceira Idade



À medida que se envelhece o corpo vai sofrendo algumas mudanças, logo a alimentação também deve mudar... Aqui ficam algumas sugestões.

## Quando comer?

- Estabeleça **horários regulares** para as refeições;
- Faça **4 a 6 refeições** por dia;
- O intervalo entre as refeições deve ser **inferior ou igual a 4 horas**.

## Como comer?

- **Mastigue bem** os alimentos;
- Procure fazer as refeições com **companhia**;
- Procure e promova um **ambiente agradável** para as refeições.

## Que comer diariamente?

- **Água**, muitas vezes ao dia, mantendo a urina clara e com pouco cheiro;
- **Arroz, batata** ou **massa**, sempre ao almoço e ao jantar;
- **Pão** no pequeno-almoço e nas merendas, mais escuro e com pouco sal;
- **Sopa**, com hortícolas e leguminosas, a iniciar o almoço e o jantar;
- **Hortícolas**, crus em salada, ou confeccionados, sempre no 2º prato;
- **Fruta**, 2 a 4 vezes por dia;
- **Leite, iogurte, queijo** ou **queijão** sem gordura ou com pouca gordura;
- **Pescado** ou **carne**, em refeições alternadas, dando preferência ao peixe;
- **Leguminosas** (ervilhas, feijão, favas, grão ou lentilhas) na sopa ou 2º prato;
- **Azeite**, em quantidade moderada, para temperar e cozinhar.

## Que cuidados especiais?

- Prefira **cozidos, estufados** e **grelhados**, em vez de assados, fritos e refogados;
- Utilize **ervas aromáticas** (coentros, hortelã, salsa, orégãos, etc.) para temperar e cozinhar, reduzindo o sal ;
- Aumente o **apetite** preparando as confecções com marinadas de ervas aromáticas, sumo de limão ou vinho;
- Melhore a **mastigação** preparando os alimentos triturados, esmagados, desfiados, picados, passados, ou em puré;
- Beneficie a **digestão** com refeições pouco volumosas, pobres em gordura, sal e alimentos processados;
- Previna a **prisão de ventre** com água e alimentos ricos em fibras: frutas, legumes, leguminosas, saladas e sopas;
- Tome, se permitido, **bebidas alcoólicas** com muita moderação e apenas ao almoço e ao jantar.

**A alimentação e o exercício físico são os factores que mais interferem na qualidade e duração da vida. Alimente-se bem e faça exercício com regularidade!**