

O envelhecimento é um processo natural, sendo influenciado pelo estilo de vida, alimentação, estresse e meio ambiente. Estabelecer rotinas saudáveis de vida, incluindo a alimentação saudável e a prática de exercícios físicos, traz benefícios mesmo nas idades avançadas e colaboram para um envelhecer com saúde.



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

Cuidando da alimentação

- Tornar o ambiente da cozinha e o local de refeições agradável, bem iluminado e livre de objetos desnecessários para proporcionar maior conforto, segurança e autonomia no dia-a-dia;
- Apreciar a refeição: sentar-se confortavelmente à mesa, em local limpo e de preferência em companhia, comer devagar, saboreando os alimentos, e preferir os saudáveis, da estação e típicos da região;
- Ao comprar alimentos, atentar à data de fabricação, validade e a sua origem;
- Armazenar os alimentos, guardando-os em local que ajude a manter a sua conservação, que seja de fácil acesso e sem misturar com produtos de limpeza. Após cozidos, armazenar os alimentos em recipientes fechados e refrigerar imediatamente. É importante que esses alimentos não permaneçam na panela por longos períodos após o preparo;

- Lembrar de higienizar as mãos antes do preparo dos alimentos e das refeições.

Orientações nutricionais

- Fazer dos alimentos in natura e minimamente processados a base da sua alimentação. Montar sempre um prato variado e colorido, rico em frutas, legumes e verduras, para garantir uma ingestão adequada de vitaminas e minerais;
- Fazer de cinco a seis refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar e três lanches intermediários);
- Caso tenha dificuldade em mastigar os alimentos, eles podem ser picados, ralados, amassados, desfiados, moídos ou batidos;
- Beber pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia, de preferência nos intervalos das refeições e se for necessário, durante a refeição, consumir no máximo um copo de 200ml. Utilizar água tratada, fervida ou filtrada para beber e preparar refeições e ter sempre um copo ou garrafa com água de fácil acesso;
- Evitar bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos industrializados;
- Diminuir a quantidade de sal na comida e retirar o saleiro da mesa. Para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos, utilizar temperos naturais como cheiro verde, alho, cebola, ervas frescas, secas e limão;

- Evitar consumir alimentos ultra-processados, como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo, pois são nutricionalmente desbalanceados.

Orientações comportamentais

- Movimente-se. Descubra algum tipo de atividade física que você ache agradável, com orientação de profissional habilitado;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas e tabagismo.

