

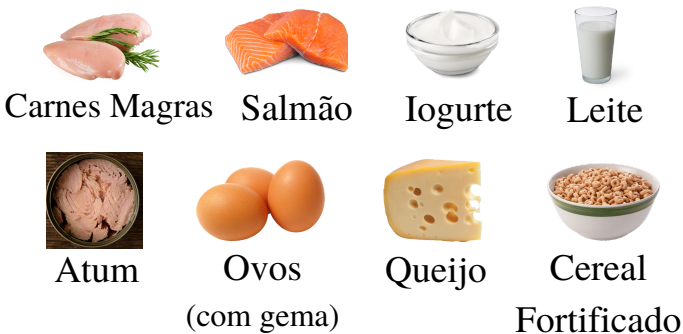
NUTRITION TO GO

A Verdade Sobre Suplementos

Abaixo estão alimentos comuns, vitaminas e minerais que são importantes para adultos mais velhos. Se você não comer muitos desses alimentos, pode pensar que precisa de um suplemento. Continue lendo para descobrir se você deve conversar com seu médico sobre um suplemento.

Vitamina B12

A vitamina B12 fornece energia ao corpo e é importante para a saúde cerebral. Os idosos que tomam certos medicamentos correm maior risco de baixa vitamina B12.



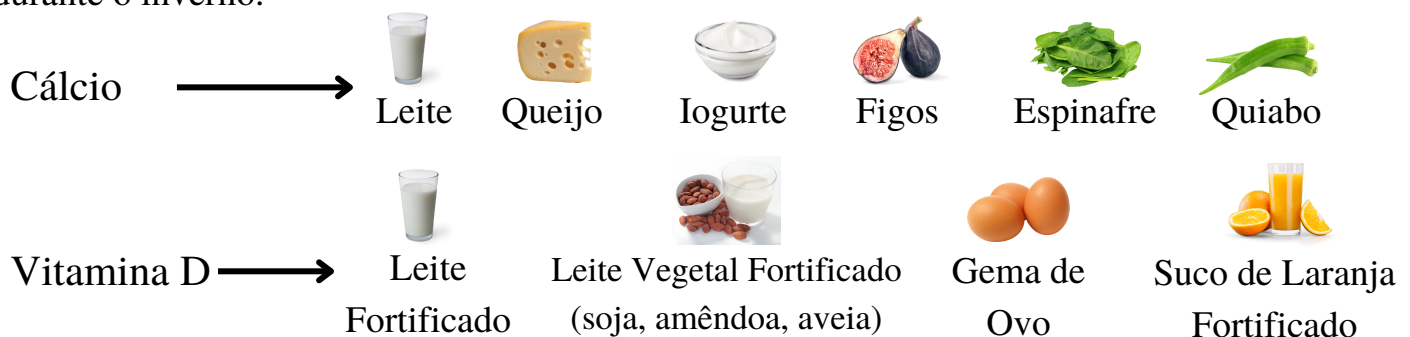
Proteína

A proteína ajuda você a se sentir satisfeito e se manter forte. Tente comer proteínas animais magras e alimentos à base de proteínas vegetais.



Cálcio e Vitamina D

Cálcio e vitamina D trabalham juntos para manter os ossos fortes e protegê-lo de quedas. A luz solar é uma ótima fonte de vitamina D. No entanto, pode ser difícil obter vitamina D suficiente durante o inverno.



O que é a fortificação?

Adicionar vitaminas e/ou minerais que não estão naturalmente nos alimentos ou bebidas.

Preciso de Um Suplemento?

Se você come ou bebe muitas fontes de vitamina B12, proteína, cálcio e vitamina D, provavelmente não precisa de um suplemento. Fale com o seu médico se:

- Você tem alguma preocupação.
- Você não come carne, ovos, queijo, leite ou iogurte.
- Você toma um medicamento que reduz a quantidade de ácido que seu estômago produz.



Macarrão ao Molho Alfredo com Frango

Porções por receita: 8 Preparo: 10 minutos Cozimento: 5-10 minutos

Porção: 1 copo Preço: \$6.73 por receita/ \$0.84 por porção



Ingredientes

- ½ caixa de macarrão integral
- 1 copo de leite desnatado
- 4 onças de cream cheese baixo em gordura, em cubos
- 1 saco (16 onças) de floretes de brócolis congelados, parcialmente descongelados
- ½ copo de queijo parmesão
- 1 colher de chá de alho em pó
- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta
- 1 lata (10 onças) de frango escorrido OU 1 libra de peito de frango sem osso e sem pele, cozido e em cubos

Instruções

1. Cozinhe a massa seguindo as instruções da embalagem.
2. Escorra a água do macarrão. Reserve.
3. Em uma panela, adicione o leite e o cream cheese. Mexa a mistura constantemente em fogo baixo até engrossar e ficar homogênea.
4. Adicione o brócolis e continue mexendo em fogo baixo.
5. Adicione o queijo parmesão, alho em pó, sal e pimenta. Mexa até ficar bem misturado. Em seguida, adicione o frango e o macarrão. Misture bem.
6. Sirva quente e divirta-se!

Esta receita é rica em cálcio, vitamina D, vitamina B12 e proteínas

Mais receitas podem ser encontradas em:

<https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>