

# NUTRITION TO GO

## A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O ENVELHECIMENTO

Ter uma alimentação saudável enquanto envelhece ajuda você a ter uma vida longa e ativa. Uma alimentação saudável pode até ajudá-lo a gastar menos tempo e dinheiro no médico. À medida que o seu corpo muda, você pode precisar de alimentos diferentes. Isso pode acontecer porque seus dentes não são tão fortes, então você precisa de alimentos mais macios, ou pode ser porque seu corpo precisa de mais vitaminas ou minerais.

### ESTÁ TENDO DIFICULDADE PARA

#### ...BEBER LEITE?

Os produtos lácteos podem causar indigestão porque, à medida que envelhece, o corpo produz menos de uma enzima chamada lactase.

- Tente beber ao máximo um copo de leite de cada vez e junto com outros alimentos.
- Coma e cozinhe com iogurte desnatado em vez de leite.
- Experimente produtos lácteos sem lactose ou leite vegetal como leite de soja, leite de amêndoas ou leite de aveia.

#### ...MANTER-SE HIDRATADO?

Conforme você envelhece, pode não sentir sede, mas é importante continuar bebendo água.

- Limite a quantidade diária de álcool que você bebe, pois pode fazer seu corpo perder água.
- Mantenha uma jarra de água em sua geladeira.
- Não espere ficar com sede para beber água. Beba um pouco durante o dia inteiro.



#### ...MASTIGAR OS ALIMENTOS?

Alterações nos dentes e gengivas podem tornar comer alimentos crocantes ou pegajosos difícil.

- Cozinhe os vegetais ou compre vegetais e frutas enlatados. Esses são mais macios do que os produtos crus.
- Escolha alimentos e proteínas macias (feijão, ovos e cortes macios de carne).
- Beba água ou leite magro com as refeições.



## DICAS PARA OBTER OS NUTRIENTES QUE VOCÊ PRECISA

### Fibras

Coma alimentos ricos em fibras, como frutas e vegetais, para ajudá-lo ir ao banheiro regularmente. Veja essa receita saborosa de salada abaixo!



### Vitamina D e B12

Conforme você envelhece, o seu corpo pode precisar de mais vitaminas do que antes. Escolha alimentos que sejam boas fontes das vitaminas D e B12. Algumas opções com vitamina D são salmão, atum e alimentos fortificados (como laticínios e cereais).

Alimentos com vitamina B12 são ovos e outros produtos de origem animal.

Leia o rótulo de informações nutricionais para ver se o alimento que você está comendo é uma boa fonte de vitamina D ou B12.

Pergunte ao seu médico se você deve tomar um suplemento.



## SALADA DE REPOLHO COM MAÇÃ

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Porções por receita:** 12

**Tamanho da porção:** 1/2 copo

**Fibras por porção:** 2 gramas

### Ingredientes

1 repolho verde ou vermelho pequeno  
(mais o menos 3 copos, picado)

2 maçãs vermelhas médias

1 cenoura grande

2 cebolinhas médias

1/3 copo de maionese light

1/3 copo de açúcar mascavo, não  
prensado

2 colheres de sopa de suco de limão

### Modo de Preparo

1. Lave todos os vegetais e as frutas. Pique ou fatie o repolho bem fino.
2. Retire os miolos das maçãs e pique em pedaços pequenos. Rale a cenoura. Pique as cebolinhas bem finas.
3. Em uma vasilha grande, misture o repolho, as maçãs, a cenoura, e as cebolinhas.
4. Em uma vasilha pequena, bate junto a maionese, o açúcar mascavo, e o suco de limão.
5. Despeje o molho por cima da salada e misture bem.



\*Confira nossas receitas saudáveis em:  
<https://web.uri.edu/snaped/recipes>