# Alimentação Saudável na Terceira Idade

## O Que Colocar no Prato

**Faça 3 refeições por dia** (café da manhã, almoço e jantar) em horários parecidos. Se precisar, faça pequenos lanches saudáveis nos intervalos — uma fruta ou iogurte são boas opções.

**Prefira alimentos na forma mais natural possível e grãos integrais:** arroz, milho, batata, mandioca. São as principais fontes de energia. Evite versões ultraprocessadas com excesso de sal, açúcar ou gordura.

**Inclua frutas, legumes e verduras em todas as refeições.** São ricos em vitaminas, minerais e fibras — ajudam o intestino a funcionar bem e protegem o organismo.

## Proteínas, Hidratação e Bons Hábitos

**Coma feijão e outras leguminosas com regularidade.** Inclua proteínas todo dia: carne, ave, peixe ou ovo, e **leite ou derivados** (importantes para os ossos). Retire sempre a gordura aparente e a pele das aves antes de comer.



**Use pouco óleo, açúcar e sal.** Troque por temperos naturais como alho, cebola, cheiro-verde e orégano — dão sabor e fazem bem à saúde. Menos sal ajuda a controlar a pressão arterial.



**Beba água mesmo sem sentir sede**, de preferência entre as refeições. Refrigerante e suco de caixinha **não** substituem a água — têm muito açúcar e poucos nutrientes.



**Leia os rótulos e evite ultraprocessados** (biscoitos recheados, embutidos, macarrão instantâneo). **Coma devagar**, em lugar tranquilo e em companhia sempre que possível — melhora o apetite e o prazer de comer.



## Quando Procurar a Equipe de Saúde

- Perda de peso sem querer, mesmo sem mudar a alimentação
- Falta de apetite persistente por vários dias seguidos
- Dificuldade para mastigar ou engolir — pode indicar problema de saúde a tratar

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

## Sobre Comer Bem na Terceira Idade

Comer bem dá mais energia, protege os ossos e ajuda a evitar doenças. Baseado nos **Dez Passos para uma Alimentação Saudável**, essas orientações foram pensadas especialmente para quem tem 60 anos ou mais. A equipe de saúde pode ajudar a adaptar as recomendações à sua rotina e às suas necessidades específicas. **Não espere ter um problema para agir — uma alimentação saudável começa na próxima refeição.**

⚠️ **Lembre-se:** cada pessoa tem necessidades diferentes — consulte a equipe de saúde antes de fazer mudanças grandes na alimentação ou iniciar suplementos.