

Alimentação Saudável para Idosos

ENVELHECIMENTO E SAÚDE ALIMENTAR

Mudanças na saúde e estilo de vida podem afetar as necessidades nutricionais à medida que envelhecemos.

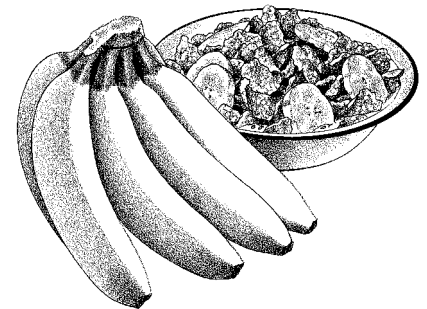
- **Mudanças Físicas** podem afetar o interesse nos alimentos e na capacidade de comer bem. Tais mudanças incluem problemas com a visão, dentes e paladar.
- **Mudanças no Estilo de Vida**, tais como a perda de um parceiro, pode afetar os hábitos alimentares.
- Para ajudar a prevenir ou tratar **doenças crônicas**, talvez precisemos mudar o tipo de alimentos que ingerimos.

Boa notícia: Podemos planejar refeições e lanches para superar tais desafios, melhorar a saúde e manter nossa qualidade de vida.

METAS PARA UMA BOA SAÚDE

Ingira a quantidade certa de calorias para um peso saudável.

À medida que envelhecemos, nosso metabolismo desacelera. Queimamos menos calorias quando respiramos, digerimos alimentos ou executamos outras funções corporais. Talvez também estejamos menos ativos fisicamente. Como resultado, podemos precisar de menos calorias para manter um peso saudável.



É melhor consumir a quantidade certa de calorias para manter uma boa saúde. *Excesso de calorias* pode levar a obesidade. Isso aumenta o risco de pressão alta, diabetes, ataque do coração e derrame. *Falta de calorias* pode levar a perda de peso e sensação de fraqueza.

Siga uma dieta equilibrada que seja rica em nutrientes.

Embora precisemos de menos calorias, ainda necessitamos de muitas vitaminas e sais minerais. Para satisfazer as necessidades nutricionais com menos calorias, pessoas idosas devem consumir uma variedade de alimentos com *alta concentração de nutrientes*.

Alimentos e bebidas com *alta concentração de nutrientes* são ricos em vitaminas e sais minerais. Também possuem concentrações baixas ou moderadas de calorias. Exemplos incluem frutas, vegetais, sucos, carnes magras, laticínios com pouca gordura, pães de grãos integrais e cereais fortificados.

Ingira alimentos que contenham uma quantidade suficiente de fibras.

As fibras dos alimentos podem ajudar a controlar o colesterol e nível de açúcar no sangue. Também podem ajudar nosso intestino a funcionar regularmente. Planeje ingerir de 20 a 35 gramas de fibras diariamente. Alimentos com fibras incluem frutas, vegetais, feijões secos cozidos, lentilhas, arroz integral, cereais e pães de grãos integrais.

Beba fluídos suficientes.

Nossos corpos perdem água todos os dias. Reponha tais fluídos para evitar desidratação, manter o corpo

funcionando bem e prevenir constipação.

A maioria das pessoas precisa de pelo menos 6 a 8 copos de fluídos diariamente. Fluídos podem incluir água, sucos, sopas, café e chás descafeinados.

Previna ou controle doenças crônicas.

Muitas doenças crônicas estão relacionadas a maus hábitos alimentares adquiridos na infância. Entretanto, uma boa nutrição quando estamos mais velhos pode ajudar a diminuir os efeitos dessas doenças e melhorar a qualidade de vida. Entre em contato com seu provedor de serviços de saúde para conselhos específicos.

Doença cardíaca: *Siga uma dieta saudável para o coração.*

- Restrinja alimentos que tenham alto teor de gordura saturada, inclusive ovos, carnes gordurosas, manteiga, banha e azeite de dendê.
- Coma alimentos que tenham baixo teor de gordura trans. Utilize os rótulos dos alimentos como guia.
- Utilize azeite de oliva, óleos de açafraão, canola ou soja.
- Coma carnes magras e beba leite com baixo teor de gordura.
- Coma peixe pelo menos de 1 a 2 vezes por semana.

- Remova a pele do frango e outras aves.
- Evite alimentos fritos.
- Coma frutas, vegetais e feijões secos e lentilhas cozidas.

Pressão alta: Controle a ingestão de sódio e seu peso.

- Escolha alimentos com menos sal ou sódio. Utilize os rótulos dos alimentos como guia.
- Inclua frutas, vegetais, e laticínios com baixo teor de gordura.
- Mantenha um peso saudável.

Diabetes: Controle o açúcar no sangue e seu peso.

- Siga um plano de alimentação fornecido por um provedor de serviço de saúde.
- Utilize insulina ou outros medicamentos.
- Mantenha-se ativo fisicamente, se possível.
- Mantenha um peso saudável.

Osteoporose: Mantenha seus ossos saudáveis com cálcio e vitamina D.

- Consuma leite, queijo e iogurte com baixos teores de gordura como fontes de cálcio.
- Beba leite fortificado com vitamina D.
- Pergunte a um provedor de serviço de saúde se precisar de suplementos.

- Mantenha-se ativo fisicamente, se possível.

Resolva problemas que dificultam sua alimentação.

Pouco apetite

- Coma porções pequenas e com frequência.
- Ingira bebidas com calorias e nutrientes, tais como leite, sopa ou chocolate quente. Pergunte a um provedor de serviço de saúde se precisar de bebidas suplementares.
- Acrescente variedade e cor a suas refeições.
- Melhore o sabor com ervas ou temperos.
- Marine carnes em suco de frutas ou molho de salada para acrescentar sabor.
- Crie ambientes convidativos para as refeições. Algumas idéias incluem toalhas de mesa, iluminação agradável e música aconchegante.

Problemas na mastigação dos alimentos

- Beba água ou fluídos durante as refeições.
- Coma alimentos que sejam macios e fáceis de mastigar.
 - ✓ Cortes macios de carne
 - ✓ Alimentos macios são boas fontes de proteína (ovos, leite, queijo ou iogurte com baixo teor de gordura)

- ✓ Frutas e vegetais macios e frescos
- ✓ Frutas enlatadas em água ou suco
- ✓ Vegetais cozidos
- ✓ Cereais, arroz ou macarrão cozidos
- ✓ Alimentos transformados em purê

Alergias alimentares

- Leia cuidadosamente os ingredientes nos rótulos dos alimentos para evitar alimentos ou aditivos que provoquem alergias.

Intolerância a lactose (incapacidade de digerir o açúcar encontrado no leite)

- Experimente laticínios livres de lactose ou pílulas de lactose que digerem a lactose.
- Alguns laticínios, tais como queijo ou iogurte, podem ser fáceis de digerir.

Mantenha-se fisicamente ativo.

Atividade física pode fazer parte de um estilo de vida saudável em qualquer idade. Suas possíveis contribuições:

- Queimar calorias para administrar seu peso.

PARA MAIS INFORMAÇÕES

U.S. Department of Agriculture
National Agricultural Library

Website: www.nutrition.gov (In the ***Nutrition Information About...box***, click on ***Elderly***).

- Manter ossos e músculos fortes.
- Prevenir doença cardíaca e diabetes.
- Melhorar a forma como seu coração e pulmões funcionam.
- Aumentar sua força e flexibilidade.
- Melhorar sua sensação de bem-estar.
- Manter uma qualidade geral de vida.

A maioria das pessoas mais idosas pode participar de atividade física. Exemplos incluem andar, dançar, jardinagem, ou natação. Subir escadas, exercícios em cadeiras e cadeiras de roda também ajudam.

Conheça seus medicamentos.

Alguns medicamentos reagem com alimentos em sua dieta. Leia os rótulos com cuidado.

PERGUNTE A SEU PROVEDOR DE SERVIÇO DE SAÚDE

- Descubra quantas calorias você precisa, e se necessita seguir uma dieta especial.
- Conte ao médico e farmacêutico os medicamentos que toma inclusive remédios com ou sem receita médica. Pergunte se algum desses medicamentos pode reagir com os alimentos da sua dieta.
- Obtenha aconselhamento antes de começar um novo exercício.

Faça refeições saudáveis

É FÁCIL FAZER REFEIÇÕES SAUDÁVEIS!

Preparar alimentos de forma saudável não requer muito tempo ou esforço.

Temos algumas dicas para você selecionar e preparar alimentos para uma saúde melhor.

Quando for comprar alimentos

Utilize os rótulos dos alimentos para compará-los e fazer escolhas saudáveis.

1. Leia o painel **Fatores Nutricionais** e procure as seguintes informações:

- a porção do alimento ou bebida.
- o número de porções na garrafa, jarra ou embalagem.
- a quantidade de calorias e nutrientes em cada porção.

Exemplo:

1 xícara de leite com 2% de gordura possui 120 calorias e 5 gramas de gordura total.

1 xícara de leite desnatado possui 80 calorias e 0 gramas de gordura total.

2. Leia os **Ingredientes** para ver se um produto possui um teor relativamente alto de alguns ingredientes. Por lei, os ingredientes devem ser relacionados em ordem de peso. Aquele que pesa mais no produto está relacionado primeiro. Aquele que pesa menos é relacionado por último.

Exemplo:

Verifique a lista de ingredientes de um pão. Se a farinha integral aparecer primeiro na lista, o pão possui alto teor de farinha integral.

3. Leia o painel **Fatores Nutricionais** e procure por **nutrientes anunciados** no rótulo. Empresas de alimentos devem relatar o **Valor Diário Percentual** nos alimentos e também podem informar se um alimento possui alto ou baixo teor de alguns nutrientes.

Exemplo:

Fibras acrescentadas, gordura reduzida, sem gordura trans, ou alto teor de vitamina C.

QUANDO PREPARAR OU SERVIR ALIMENTOS

Utilize menos gordura.

Carne, aves e peixe

- Escolha carne e aves mais magras.
 - ✓ Carne moída de vaca que contenha menos que 20% de gordura
 - ✓ Peru moído magro ao invés de carne moída
 - ✓ Carnes magras ao invés de salsicha ou frios
- Prepare ou sirva esses alimentos com menos gordura.
 - ✓ Asse, ou grelhe tais alimentos ao invés de fritá-los
 - ✓ Remova todas as gorduras visíveis das carnes
 - ✓ Escoe a gordura das carnes cozidas.
 - ✓ Retire a pele do frango ou peru.

Laticínios

- Use leite desnatado ao invés de leite integral.
- Use queijo "light" ao invés de queijo normal.
- Use iogurte "light" ao invés de creme azedo.
- Use ricota ao invés de "cream cheese".

Óleos, Coberturas e Condimentos

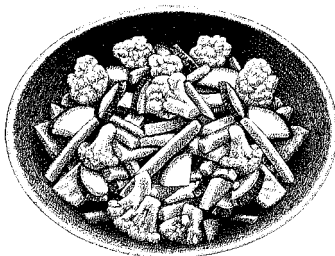
- Use menos manteiga e margarina.
- Use óleo vegetal ou óleo de cozinha spray sem gordura para refogar alimentos.
- Use maionese "light".
- Use menos molhos em carnes e batatas.

Sopas e Cozidos

- Resfrie e depois remova a gordura endurecida antes de reaquecer.
- Prepare sopas cremosas com leite desnatado ao invés de leite integral.

Pães e Grãos

- Limite o consumo de pães gordurosos como "croissants" e alguns "muffins".
- Substitua bolachas gordurosas por outras com gordura reduzida.



Use menos sódio

- Compre alimentos frescos ou congelados ao invés de alimentos enlatados.
- Escolha alimentos enlatados que contenham no rótulo “sem sal”, “sem sódio,” ou “sódio reduzido.”
- Use menos embutidos.
- Não consuma sal ou use menos que a quantia relacionada na receita.
- Use menos sal de salção, sal temperado, molho de soja, glutamato monossódico (MSG), molho inglês e caldo em cubinhos.
- Faça caldo para sopas de ossos de peru, frango ou carne de vaca.
- Experimente ervas, temperos, e especiarias para acrescentar sabor.

DICAS DE TEMPEROS

Para carnes, vegetais e alimentos á base de tomate

2 colheres de sopa de pó de mostarda	2 colheres de sopa pimenta-do-reino preta ou branca
2 colheres de sopa de pó de cebola	2 colheres de chá de tomilho
2 colheres de sopa de páprica	½ colher de chá de manjeriço moído
2 colheres de sopa de pó de alho	

Misture bem os temperos. Armazene em um contêiner fechado a vácuo.

Rendimento: aprox. ½ xícara

TEMPERO ITALIANO

Para molhos de macarrão ou pratos italianos

4 colheres de sopa de salsinha seca, moída	1 colher de chá de tomilho ou majerona
4 colheres de chá de cebola seca moída	2 colheres de chá de sementes de salção
1 colher de chá de orégano moído	1 colher de chá de pó de alho
2 colheres de chá de manjeriço seco	¼ colher de chá pimenta-do-reino

Misture bem os temperos. Armazene em um contêiner fechado a vácuo.

Rendimento: aprox. ½ xícara

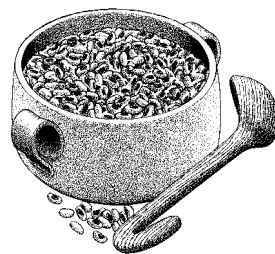
Fonte das Receitas: U.S. Department of Agriculture, Midwest Region. *What's in a Meal? A Resource Manual for Providing Nutritious Meals in the Child and Adult Food Care Program*, Fourth Edition, 2003. Reproduced by the National Food Service Management Institute.

Utilize menos açúcar.

- Coma fruta fresca ou fruta congelada sem açúcar.
- Coma frutas enlatadas com suco ou água.
- Use até 1/3 a menos de açúcar nas receitas de bolos ou tortas.
- Escolha alimentos com menos açúcar acrescentados incluem (açúcar mascavo, açúcar de cana, adoçante de milho, glucose de milho, dextrose, frutose, glucose, mel, açúcar vertido, lactose, xarope de malte, maltose, xarope de maple, melaço e sucrose).

Acrescente mais fibras.

- Use arroz integral ao invés de arroz branco.
- Use grãos integrais em pratos, como cevada em cozidos.
- Acrescente aveia integral a bolos de carne ou almôndegas.
- Use aveia para empanar e assar frango ou peixe.
- Substitua metade da carne no "chili" por feijões pretos ou rajado.
- Faça sopas com feijões, ervilhas ou lentilhas secas.
- Acrescente vegetais a quiches,



cozidos, e molho para macarrão.

- Coma frutas frescas e vegetais no lanche.

Acrescente mais frutas.

- Acrescente frutas frescas ou congeladas.
- Acrescente pedaços de laranja a saladas.
- Sirva frutas fatiadas no lanche.
- Misture frutas a iogurte "light".
- Para sobremesa, sirva maçãs ou pêras assadas, ou salada de fruta.
- Use frutas silvestres como cobertura para iogurte frozen.
- Faça uma vitamina de fruta com iogurte ou leite.

Acrescente mais vegetais.

- Experimente comer uma salada como prato principal no almoço.
- Acrescente vegetais picados a sopas, cozidos, molhos de macarrão, lasanha, bolo de carne, ou refeições refogadas.
- Use batatas cozidas para engrossar cozidos ou sopas.

Escolha lanches saudáveis

Lanches podem fazer parte de uma dieta saudável em qualquer idade. Ajudam a matar a fome e proporcionam combustível e nutrientes. Os lanches mais saudáveis possuem um alto teor de nutrientes e são baixos em gorduras e açúcares.

DICAS PARA ESCOLHER LANCHES SAUDÁVEIS

Rótulos de alimentos para escolher lanches saudáveis.

Verifique o tamanho e quantidade das porções no painel Fatos sobre Nutrição na embalagem. Procure a quantidade de calorias e nutrientes em cada porção. Evite lanches que tenham alto teor de calorias, gordura saturada, gordura trans, gordura total e sódio.

Verifique a lista de ingredientes. Escolha menos os lanches que possuem açúcares acrescentados como o primeiro ingrediente. Açúcares acrescentados incluem açúcar mascavo, açúcar de cana,

adoçante de milho, glucose de milho, dextrose, frutose, glucose, mel, açúcar invertido, lactose, xarope de malte, maltose, xarope de maple, melaço e sucrose.

Procure produtos que contenham nutrientes anunciados como *livres de gordura, com baixo teor de gordura, gordura reduzida, sem gordura trans, "light", baixo sódio, sódio reduzido, levemente salgado, ou calorias reduzidas* na embalagem.

Lanches que tenham baixos teores de gordura e açúcares acrescentados.

<i>Ao invés de</i>	<i>Experimente....</i>
Sorvete.....	iogurte com sabor e de baixa caloria
Milkshake	Vitamina de fruta com leite desnatado
Biscoitos gordurosos.....	Biscoitos com gordura reduzida
Doce.....	Fruta fresca
Frutas enlatadas com calda	Frutas enlatadas em seu próprio suco

Frutas frescas e vegetais no lanche.

- Contém alto teor de nutrientes e gordura reduzida.
- Experimente comê-los com molho de salada de baixa caloria.

Alimentos saudáveis de formas atraentes.

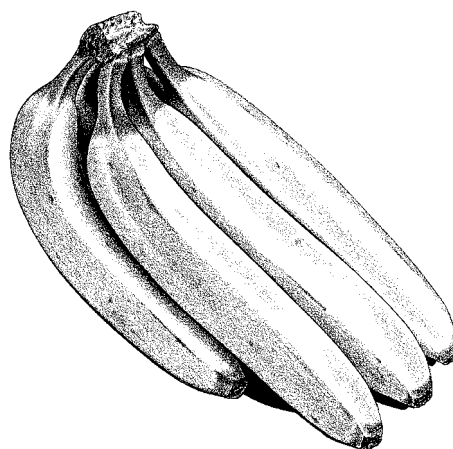
- Misture iogurte de baixa caloria com pedaços de frutas frescas, congeladas ou enlatadas.
- Use leite desnatado com cereal. Acrescente frutas frescas ou congeladas.
- Faça uma vitamina: Misture leite desnatado, fruta, e extrato de baunilha no liquidificador.
- Derreta queijo "light" numa "tortilla" de farinha integral.
- Faça um molho com queijo cottage "light". Para cada copo de queijo cottage, acrescente 2 colheres de sopa de leite desnatado. Acrescente endro ou cebolinha. Sirva com bolacha de grãos integrais ou com vegetais crus macios fatiados.

Lanches como forma de acrescentar fluídos extras.

- Beba suco 100% de frutas, leite desnatado, chás descafeinados ou de ervas, água pura, ou água com limão.
- Experimente barras de frutas congeladas feitas com suco 100% de frutas.
- Sopas também são uma boa fonte de fluídos.

Se necessário, escolha lanches que sejam macios e fáceis de mastigar ou engolir.

- Coma frutas e vegetais macios com as cascas removidas.
- Coma frutas enlatadas com suco ou água.
- Coma iogurte e queijo cottage.



Beba fluídos suficientes

PORQUE OS FLUÍDOS SÃO IMPORTANTES?

O corpo humano depende de água. A água ajuda a transportar os nutrientes para as células do corpo, controlar a temperatura corporal e prevenir constipação. Ela também ajuda-nos a mastigar e engolir os alimentos.

Nossos corpos perdem água todos os dias. Precisamos beber fluídos para repor o que foi perdido, e manter os fluídos corporais em equilíbrio.

COMO ENVELHECER AFETA AS NECESSIDADES DE FLUÍDOS?

A maioria dos adultos precisa de aproximadamente de 1½ a 2 litros de fluídos todos os dias. Mesmo assim, é difícil para algumas pessoas mais idosas satisfazerem suas necessidades de fluídos. Não sentem sede, ou não querem beber muito. Outras tomam medicamentos que causam perda extra de fluídos, inclusive diuréticos e laxantes.

É importante que todos bebamos fluídos suficientes diariamente.

O QUE ACONTECE SE UMA PESSOA NÃO TOMAR FLUÍDOS SUFICIENTES?

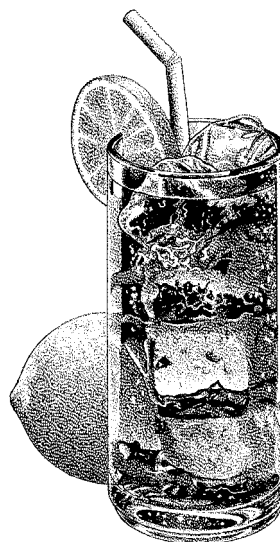
Baixa ingestão de fluídos pode levar a desidratação. Esse pode ser um problema sério de saúde. Desidratação moderada pode levar a contrações musculares, convulsões, desmaios e aceleração do pulso. Desidratação grave pode até causar a morte.



BEBA FLUÍDOS SUFICIENTES

Beba diariamente pelo menos de 6 a 8 copos de fluídos. Algumas sugestões.

- Água
- Água com limão
- Suco de vegetais ou fruta 100%
- Sopa ou caldo (pouco sal ou sódio)
- Água com gás (pura, com sabor, ou misturada ao suco)
- Café ou chá descafeinados



PERGUNTE A SEU PROVEDOR DE SERVIÇO DE SAÚDE SOBRE CONSELHOS ESPECÍFICOS

Se tiver algum problema médico, fale com seu médico. Saiba a quantidade de fluídos que deve tomar diariamente.

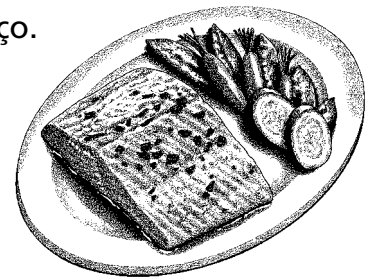
Se estiver tomando medicamentos, fale com seu médico ou farmacêutico. Pergunte se os medicamentos afetam suas necessidades de fluídos, e se você precisa ajustar sua ingestão de fluídos.

Coma saudável quando sair

Comer fora pode ser uma ocasião especial. Também pode ser uma chance de ter uma alimentação saudável se você souber quais alimentos escolher.

Planeje com antecedência. Se pretende jantar num restaurante, escolha alimentos com baixo teor de gordura no café-da-manhã ou almoço.

Leia o cardápio cuidadosamente no restaurante. Pergunte como os alimentos são preparados. Coma pequenas porções.



ALGUMAS DICAS DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS:

	Escolha estes com mais freqüência:	Escolha estes com menos freqüência:
Bebidas	Leite desnatado Suco 100% de frutas Água, pura ou com limão Café ou chá descafeinado	Leite integral Refrigerantes Bebidas alcoólicas
Entradas	Fruta fresca Vegetais frescos Coquetel de frutos do mar Molhos ou queijos cremosos "light"	Alimentos ricos em manteiga ou óleo Vegetais fritos Molhos cremosos Queijos cremosos
Sopas	Sopa de vegetais ou feijão Caldos Sopa de macarrão	Sopa de ovo Sopa à base de queijo Sopa cremosas
Saladas	Salada com molho "light" (vinagre, limão, ou molho "light" ou sem gordura)	Salada com queijo, molho cremoso ou maionese
Frutas	Fruta fresca ou cozida com pequenas quantidades de açúcar	Fruta com creme de leite ou chantili
Vegetais	Vegetais frescos (no vapor ou assados) Batata assada	Vegetais cozidos em manteiga ou óleo, ou cobertos com molho azedo Batata-frita

	Escolha estes com mais frequência:	Escolha estes com menos frequência:
Peixe	Peixe assado, no vapor ou grelhado pouco óleo ou gordura	Peixe acrescido de óleo ou gordura (frito, molho tártaro, molhos ou manteiga)
Aves	Frango, peru, ou galeto (cozinhado sem molhos cremosos e com pele removida)	Ganso ou pato frito ou empanado
Carne	<p>Cortes magros de carne com gordura removida (e não empanados), tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne de vaca Patinho, contra-filé, acém, ou entrecote, carne moída magra • Carne de porco Lombo <p>Carne de almoço magra</p>	<p>Carnes gordurosas, tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne de vaca Carne de vaca de primeira Carne de vaca moída normal • Carne de porco Costeletas <p>Carne empanada Embutidos Carne de almoço regular Linguiça ou bacon Salchichas</p>
Pão	Pão de farinha integral, grissini, Pão sírio de farinha integral	Pão branco, biscoito, croissant, pãezinhos amanteigados, pães doces, donuts
Outros Grãos	Arroz integral cozido ou no vapor Macarrão de farinha integral	Arroz frito, arroz branco, macarrão não feitos com grãos integrais
Gorduras e óleos <i>(use com economia)</i>	Molho de salada "light" Maionese "light"	Molho de salada gorduroso Maionese normal Manteiga ou margarina Gordura de bacon ou banha
Condimentos	Ervas, tempêros, vinagre Molho de soja com baixo sódio	Molho A-1, molho de soja Molho inglês
Sobremesas	Pão-de-ló Fruta fresca Sorvete de fruta Iogurte com sabor "light" Iogurte frozen "light"	Bolo, torta ou doces Bolo de frutas ou crisp Creme de leite ou chantili Pudim Sorvete

Fonte: University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, *Eating Out the Low-Fat Way*.

Mantenha a higiene dos alimentos

PORQUE A HIGIENE DOS ALIMENTOS É TÃO IMPORTANTE?

Para pessoas mais idosas, comer alimentos com bactérias nocivas pode causar doenças graves ou morte. Manuseie os alimentos adequadamente para ajudar a mantê-los seguros.

NO SUPERMERCADO

- Compre leite e suco pasteurizados.
- Não compre leite ou suco não pasteurizado, queijos cremosos ou brotos crus. Estes alimentos podem não ser seguros para pessoas mais idosas.
- Não compre alimentos em contêineres que estejam danificados.
- Pegue os alimentos frios e congelados próximos de chegar ao caixa.
- Mantenha alimentos frios e congelados em lugar frio a caminho de casa, ou dirija-se direto para casa para que os alimentos se mantenham frios por mais tempo possível.

EM CASA

Limpeza

- Lave as mãos por completo com sabão e água antes de manusear alimentos.
- Lave os utensílios, facas e tábuas de cortar em água quente com sabão.

SEPARAR

- Use uma tábua de cortar separada para carnes, aves e frutos do mar crus.
- Não descongele alimentos congelados na bancada. Descongele-os na geladeira ou microondas. Depois, cozinhe-os imediatamente.

COZINHAR

- Cozinhe carnes, aves, frutos do mar e ovos por completo. Use um termômetro de alimentos para verificar a temperatura.
- Coloque os alimentos cozidos na geladeira se não for comê-los logo.

REFRIAR

- Mantenha os alimentos resfriados na geladeira em temperaturas entre 35 a 40 graus F.
- Use um termômetro de geladeira diariamente para verificar a temperatura.

LAVE SUAS MÃOS

Lave suas mãos ANTES de preparar alimentos.

Lave suas mãos APÓS ter...

- Tocado carnes, aves, peixe, ou ovos crus.
- Tocado pratos, utensílios ou equipamentos sujos.
- Tocado seu nariz ou qualquer parte do seu corpo.
- Espirrado ou tossido.
- Parado de preparar os alimentos para atender ao telefone.
- Comido ou fumado.
- Usado o banheiro.
- Levado o lixo para fora.

COMO LAVAR AS MÃOS

Antes de tocar os alimentos, siga esses 4 passos simples.

1. Umedeça suas mãos com água corrente morna.



2. Acrescente sabão e esfregue suas mãos para fazer espuma.



3. Enxágüe bem as mãos.



4. Seque suas mãos com uma toalha limpa.



PARA MAIS INFORMAÇÕES

Gateway to Government Food Safety Information

Website: www.FoodSafety.gov

REFERÊNCIAS

- *Fight BAC! Keep Foods Safe from Bacteria*. Partnership for Food Safety Education, 2004. Website: www.fightbac.org/main.cfm (accessed March 2006).
- *Wash Hands*. University of Massachusetts Extension NEP, 1999.

Suplementos Alimentares

SUPLEMENTOS ALIMENTARES E SAÚDE

Existem vários suplementos alimentares, por exemplo, vitaminas, sais minerais, ervas, aminoácidos, óleos de peixe e sementes de linhaça. As empresas os promovem como benéficos à saúde. Mas isso não significa que sejam saudáveis para todos. Isso depende da pessoa, do suplemento e da dose.

Vitaminas e Sais Minerais

Todos precisamos de vitaminas e sais minerais e os alimentos são as melhores fontes. Entretanto, muitas pessoas mais idosas talvez não consigam obter o suficiente dos alimentos. Suas dietas podem apresentar baixos teores de cálcio, vitamina B12, vitamina D, ou outros nutrientes. Um suplemento vitamínico ou de sais minerais pode ajudar a atender as necessidades nutricionais das pessoas.

Antes de tomar suplementos de vitamina ou sais minerais, saiba que:

- Grandes doses de alguns nutrientes podem causar efeitos nocivos.
- Alguns suplementos podem apresentar alguma reação a alguns medicamentos.
- Você deve perguntar a seu médico se precisa de suplementos, e qual a dose correta.

Suplementos de Ervas

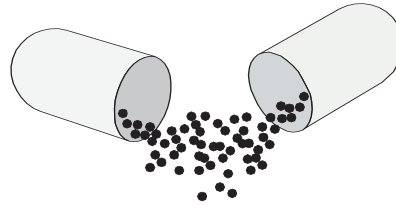
Muitas pessoas já ouviram falar sobre as promessas de saúde dos suplementos feitos de ervas. Exemplos incluem ginseng, erva de São João (*St. John's wort*), e a cimicifuga racemosa (*black cohosh*).

Especialistas na área médica estão trabalhando para descobrir se as ervas são seguras e eficazes. Até agora, sabemos o seguinte:

- Algumas podem ter efeitos positivos.
- Outras podem reagir a medicamentos ou nutrientes.
- Algumas possuem contaminadores nocivos.
- A quantia relacionada no rótulo pode ser diferente da dose real.

Outros Suplementos Alimentares

Especialistas estão também estudando outros suplementos alimentares para descobrir se são eficazes e seguros, inclusive aminoácidos, óleos de peixe, alho e semente de linhaça.



PERGUNTE A SEU FORNECEDOR DE SERVIÇO DE SAÚDE

- Os suplementos não devem substituir uma dieta saudável ou conselho médico.
- As grandes doses não são sempre melhores que as menores, podendo até ser nocivas.
- Alguns suplementos podem reagir com medicamentos, ou com outros suplementos. Isso pode ter efeitos nocivos.
- Até que os especialistas saibam mais sobre alguns suplementos, talvez seja ainda cedo para recomendá-los.

PARA MAIS INFORMAÇÕES

Food and Drug Administration (FDA)

An FDA Guide to Dietary Supplements

Website: www.cfsan.fda.gov/~dms/fdsupp.html

Food and Drug Administration (FDA)

Tips for Older Dietary Supplement Users

Website: www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savv2.html

Medicamentos

MEDICAMENTOS E PESSOAS IDOSAS

A maioria das pessoas mais idosas toma medicamentos. Inclusive remédios com ou sem receita médica. Aprenda como tomá-los de forma que promova uma boa saúde.

A CONEXÃO ENTRE ALIMENTOS E MEDICAMENTOS

Alimentos e medicamentos desempenham um papel importante numa saúde boa. Mas quando tomados juntos, podem afetar um ao outro.

Medicamentos podem afetar a ingestão de alimentos.

- Medicamentos podem afetar o apetite.
- Medicamentos podem mudar o gosto ou cheiro dos alimentos.
- Medicamentos podem causar náusea ou vômito.
- Alguns medicamentos devem ser tomados com estômago vazio. Outros devem ser tomados com alimentos.
- Pode ser nocivo beber álcool enquanto se está tomando medicamentos.

Os alimentos podem afetar o funcionamento dos medicamentos.

- Alguns alimentos afetam a forma como o corpo utiliza os medicamentos.
- Alguns alimentos podem ter efeitos nocivos quando combinados a alguns medicamentos.



PEÇA A SEU PROVEDOR DE SERVIÇO DE SAÚDE ACONSELHAMENTO

Tome os medicamentos conforme a receita.

Pergunte a seu médico ou farmacêutico:

- A que hora do dia você deve tomar os medicamentos.
- Se você deve parar de comer algum alimento enquanto estiver tomando-os.
- Se precisa tomar algum suplemento nutricional enquanto estiver tomando medicamentos.
- Quais os possíveis efeitos colaterais que deve esperar.
- Se a dose dos medicamentos de longo-prazo deve ser ajustada ao longo do tempo.



Conte ao médico e farmacêutico sobre:

- Todos os medicamentos que está tomando (com ou sem receita).
- Qualquer suplemento alimentar que estiver tomando.
- Qualquer sintoma que tenha após comer certos alimentos.

Coloque seus medicamentos em frascos grandes que sejam fáceis de abrir.

Certifique-se de que os rótulos sejam fáceis de ler.

PARA MAIS INFORMAÇÕES

Food and Drug Administration (FDA)

Medications and Older People

Website: www.pueblo.gsa.gov/cic_text/health/meds4old/697_old.html

Atividade física

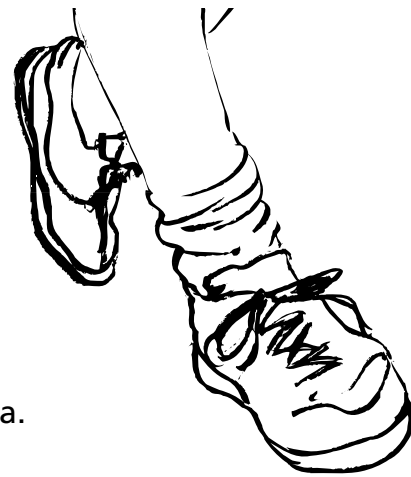
PORQUE AS PESSOAS MAIS IDOSAS PRECISAM DE ATIVIDADE FÍSICA?

A atividade física regular é importante em qualquer idade, podendo oferecer outros benefícios de saúde e também melhorar sua qualidade de vida. Pesquisas mostram que a atividade física pode ser segura para a maioria das pessoas mais idosas.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS?

Atividade física regular pode ajudar na:

- Manutenção de músculos fortes.
- Redução de perda óssea.
- Controle do peso, diabetes e doença cardíaca.
- Redução do risco de quedas e ferimentos.
- Melhora do nível de energia e a saúde mental.



TIPOS DE EXERCÍCIO

- **Alongamento** ajuda a manter o corpo flexível. Pode ajudar a prevenir quedas.
- **Exercício de resistência** melhora o ritmo cardíaco. Ajuda a levar mais sangue e oxigênio ao cérebro. Exemplos incluem andar e nadar.
- **Exercício de força** ajuda a formar músculos e ossos. Exemplos incluem levantamento de peso.
- **Exercício de equilíbrio** ajuda a prevenir quedas, fraturas de bacia e outros ferimentos. Exemplos incluem ficar em cima de um pé, ou elevar a perna para o lado enquanto você se apóia numa cadeira firme.

PERGUNTE A SEU PROVEDOR DE SERVIÇO DE SAÚDE

- Se você tem um problema médico que possa prevenir atividade física.
- Sobre a quantidade de exercício que é melhor para você.
- Que tipos de atividade você deve limitar ou evitar.
- Se precisa de supervisão.



PARA MAIS INFORMAÇÕES

Growing Stronger: Strength Training for Older Adults

Website: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing_stronger/resources.htm

Published in 2002 by Tufts University and the Centers for Disease Control and Prevention.

Exercise: A Guide from the National Institute on Aging

Website: www.niapublications.org/exercisebook/ExerciseGuideComplete.pdf

Reprinted in 2004 by the National Institutes of Health.

REFERÊNCIAS

- *Exercise: A Guide from the National Institute on Aging*, reprinted in 2004.
- *Growing Stronger: Strength Training for Older Adults*. Centers for Disease Control and Prevention and Tufts University, 2002.
- *Position Stand: Exercise and Physical Activity for Older Adults*. American College of Sports Medicine, 1998.

Planeje para uma emergência

VOCÊ ESTÁ PREPARADO PARA UMA EMERGÊNCIA?

Uma tempestade, enchente ou falta de força pode acontecer sem muito aviso. Se não estiver preparado, pode ser tarde demais para comprar comida e água.



COMO PLANEJAR COM ANTECEDÊNCIA

- Armazene um fornecimento de pelo menos 3 dias de comida, água e outros itens.
- Compre um suprimento de alimentos que não necessite de refrigeração.
- Evite comprar alimentos salgados que possam lhe trazer sede.
- Armazene alimentos em contêineres para protegê-los contra insetos e germes. Coloque-os num local seco e fresco. Mantenha-os fechado.
- Substitua os suprimentos não utilizados de comida de emergência no intervalo de alguns meses. Isso vai mantê-los seguros para serem consumidos e conservará sua qualidade.

SUPRIMENTOS GERAIS

Kit de primeiros-socorros
 Suprimentos de higiene pessoal
 Sanitizante para as mãos à base de álcool
 Relógio operado por pilha ou bateria
 Rádio portátil
 Lanterna
 Pilhas ou baterias

SUPRIMENTOS USADOS COM ALIMENTOS

Abridor de latas manual
 Pratos e copos descartáveis
 Utensílios descartáveis
 Caixa térmica
 Gelo rígido reutilizável (manter congelado)

Comida de emergência e água

Armazene num local fresco, seguro e em contêineres com tampa

Leite e laticínios	<ul style="list-style-type: none"> • Leite em pó ou evaporado enlatado • Arroz ou leite de soja • Leite em caixa ou leite com vida-de-prateleira estável
Carne, peixe, aves e feijões	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, frango, ou peixe enlatado • Feijões enlatados • Manteiga de amendoim, nozes ou sementes
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta enlatada ou seca • Suco de frutas enlatado ou engarrafado
Vegetais	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetais enlatados
Macarrão, arroz, cereais, bolachas, batata-frita e barras	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrão e arroz seco • Cereais prontos para comer • Bolachas ou "doritos" • Barras de granola
Sopas e cozidos	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas e cozidos enlatados
Condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Açúcar e temperos • Mostarda ou ketchup
Gorduras	<ul style="list-style-type: none"> • Óleo vegetal
Doces	<ul style="list-style-type: none"> • Pudim enlatado • Gelatina ou geléia
Água	<ul style="list-style-type: none"> • 1 galão de água por pessoa por dia para beber, cozinhar e higiene pessoal • Utilize água engarrafada, ou armazene água da torneira em contêineres limpos

ALIMENTOS REFRIGERADOS: ANTES E DURANTE UMA EMERGÊNCIA

Você deve normalmente ajustar a temperatura de sua geladeira entre 35 e 40 graus F. Verifique a temperatura com um termômetro de geladeira .

Se houve falta de eletricidade, mantenha a porta da geladeira fechada o máximo possível. Isso pode ajudar a manter os alimentos seguros para serem consumidos por algumas horas. O quanto tempo ficarão seguros dependerá da temperatura do ambiente.

Jogue os alimentos fora se a temperatura da geladeira elevar-se acima de 40 graus F por mais de 2 horas. As bactérias podem crescer a níveis perigosos e fazer você ficar doente. Os alimentos podem ter uma aparência ou cheiro bons, mas podem não ser seguros para consumo.

Se faltar eletricidade:

- **Primeiramente:** Consuma os alimentos perecíveis que estão na geladeira.
- **Em segundo lugar:** Consuma os alimentos do freezer, se puder cozinhá-los.
- **Por último:** Consuma os alimentos enlatados e de vida-de-prateleira estável.

Jogue fora os seguintes alimentos

Se a temperatura da geladeira ficar acima de 40 graus F Por mais de 2 horas

Leite e laticínios	<ul style="list-style-type: none"> • Leite, creme de leite ou leite evaporado • Queijo, iogurte, creme ou creme azedo
Carne, peixe, aves, ovos, e produtos com ovos	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, aves, peixe, ou frutos do mar frescos, restos ou descongelando • Saladas feitas com carne, atum, camarão, frango, ou ovos • Carnes de almoço, salsicha, bacon, lingüiça, ou carne de vaca seca • Presuntos enlatados que contenham as instruções "Manter Refrigerado" • Carnes ou feijões enlatados abertos • Molho ou recheios
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca fatiada • Latas abertas ou contêineres com fruta ou suco de frutas
Vegetais	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetais cozidos • Verduras pré-cortadas embaladas • Suco de vegetais aberto • Salada de batata
Massa de pão	<ul style="list-style-type: none"> • Pãezinhos de geladeira
Macarrão e arroz cozidos	<ul style="list-style-type: none"> • Saladas de macarrão ou massa fresca
Sopas e Cozidos	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas e cozidos refrigerados
Alimentos misturados	<ul style="list-style-type: none"> • Cozidos • Pizza com qualquer cobertura
Molhos, cremes e condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Contêineres abertos de "horseradish", molho de macarrão, molho tártaro, molho inglês, ou molho Hoisin
Gorduras	<ul style="list-style-type: none"> • Alho conservado em óleo • Maionese ou molho de salada aberto • Manteiga batida
Doces	<ul style="list-style-type: none"> • Bolos ou tortas recheadas de creme, queijo ou chantili • Cheesecake • Massa de biscoito de geladeira

PARA MAIS INFORMAÇÕES**American Red Cross**

Food and Water in an Emergency

Website: www.redcross.org/static/file_cont39_lang0_24.pdf

Federal Emergency Management Agency (FEMA)

Emergency Food and Water Supplies

Website: www.fema.gov/library/emfdwtr.shtm

Florida International University

Healthy Hurricane/Disaster Cookbook

Website: www.fiu.edu/~health/hurricanesseason/Cookbook.pdf

U.S. Department of Agriculture

Keeping Food Safe During an Emergency

Food Safety: Power Outages & Flooding

Website: www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets

University of Massachusetts Nutrition Education Program

Keeping Your Food Safe if the Power Goes Out

Keeping Your Family Fed if the Power Goes Out

Website:

www.umass.edu/umext/nutrition/programs/food_safety/resources/index.html

REFERÊNCIAS

- *Emergency Food and Water Supplies*, Federal Emergency Management Agency, 1992.
- *Emergency Preparedness*, USDA, Food Safety and Inspection Service, 2004.
- *Food and Water in an Emergency*, American Red Cross, 1994.
- *Keeping Food Safe During an Emergency*, USDA, Food Safety and Inspection Service, 2004.
- *Keeping Your Food Safe if the Power Goes Out*, University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, 2000.
- *Keeping Your Family Fed if the Power Goes Out*, University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, 2000.