

**Alimentação**

*saudável*

SEMPRE É TEMPO DE APRENDER

É permitida a reprodução parcial ou total desta cartilha desde que seja citada a fonte. Não é permitida a comercialização.

Esta é uma publicação da Prefeitura de Belo Horizonte / Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional

### **Prefeito de Belo Horizonte**

Marcio Araujo de Lacerda

### **Secretário Municipal de Políticas Sociais**

Jorge Raimundo Nahas

### **Secretário Municipal Adjunto de Segurança Alimentar e Nutricional**

Flávio Márcio Leopoldino Duffles

### **Equipe de elaboração**

Adilana de Oliveira Rocha Alcântara

Lucilene Alves Tavares Corrêa

Maíra Dias Bittencourt

Paula Camanho Martins

### **Colaboradores**

Adriana Fernandez Versiani

Andréa Silva Queiroz

Lorena Mourão da Silveira (estagiária de Nutrição)

Maria Ângela Girioli

### **Redação final**

Adilana de Oliveira Rocha Alcântara

### **Editoração, diagramação e arte final**

IDM Composição e Arte Ltda

## Apresentação

O rápido processo de envelhecimento da população brasileira demanda, cada vez mais, ações efetivas do Estado voltadas à garantia dos direitos fundamentais da pessoa idosa e prioridade nas políticas públicas de promoção à saúde e de cuidado em defesa da vida. Exige também atenção especial da própria pessoa idosa e das famílias, que terão de assumir atitudes que contribuam para promover bem-estar, conforto e mais qualidade de vida. Entre essas atitudes, está a alimentação saudável.

O processo de envelhecimento faz parte do ciclo natural da vida, sendo influenciado tanto pelo estilo de vida quanto por fatores genéticos. Uma alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas, por exemplo, são medidas importantes para auxiliar um envelhecimento ativo.

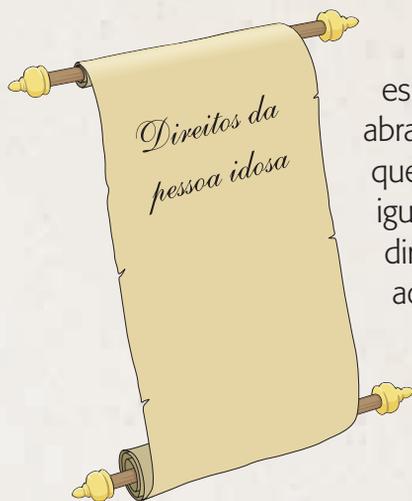
Para envelhecer com saúde e qualidade de vida, como também em todas as fases da vida, a alimentação deve ser variada e equilibrada, referenciada pela cultura alimentar, harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura do ponto de vista da higiene. É importante estabelecer rotinas saudáveis de vida, mesmo nas idades mais avançadas, para poder manter o corpo, a mente e o espírito em equilíbrio.

Nessa perspectiva, esta cartilha traz informações importantes sobre ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para a pessoa idosa e também algumas atividades recreativas, de forma que você possa compartilhar conosco a sua sabedoria.



**PRA COMEÇAR...**

## ***Direitos da pessoa idosa***



A legislação brasileira, quanto às políticas específicas para a pessoa idosa, é bastante abrangente, garantindo e regulando os direitos que foram assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Define ainda as diretrizes que fundamentam e norteiam as ações de proteção e de promoção da autonomia, integração e participação efetiva do idoso na sociedade.

A Constituição Federal, a Política Nacional do Idoso e o Estatuto do Idoso trazem as normas legais para a garantia de que a família, a sociedade e o Estado deverão assegurar todos os direitos de cidadania, com dignidade e bem-estar.

Agora, se na lei estão previstos os direitos da pessoa idosa, na vida pessoal cabe a cada um refletir e buscar atitudes positivas relacionadas à alimentação, atividade física e modos de vida adequados, de forma a não colocar em risco o envelhecimento saudável. Ou seja, é preciso participar dos cuidados com a própria saúde.

Nesse sentido, destacam-se alguns pontos:

### **Alimentação**

A alimentação desregrada, rica em gorduras, sal e açúcares, pobre em verduras, legumes e frutas, pode causar muitos problemas de saúde, entre eles a obesidade, anemia, diabetes, hipertensão, entre outros.

## **Sedentarismo**

A falta de movimento e atividade física é fator de risco para obesidade, diabetes, dores reumáticas e doenças cardíacas.

## **Postura inadequada**

Doenças osteoarticulares agravam-se na velhice, principalmente por vícios de postura adquiridos ao longo da vida.

## **Uso indiscriminado de medicamentos**

Tomar remédios sem orientação médica, não respeitar a dose prescrita pelo médico ou interromper a medicação antes do tempo recomendado são fatores de risco para a saúde.

## **Dentes**

Ao contrário do que muita gente pensa, a perda dos dentes com o passar do tempo não é normal. Pode ser sinal de descaso com a saúde da boca. Os dentes bem cuidados podem permanecer saudáveis ao longo da vida toda.

# Alimentação saudável e envelhecimento ativo

Entre os cuidados diários com a saúde que contribuem para um ritmo favorável de envelhecimento está a ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

A alimentação da pessoa idosa segue, de maneira geral, os mesmos princípios de dieta saudável recomendada a todas as pessoas adultas. No entanto, é importante redobrar os cuidados quanto à quantidade e qualidade das calorias consumidas, devido à diminuição do metabolismo e à diminuição da atividade física.

Assim, alguns importantes passos podem servir de orientação de como manter uma alimentação saudável e nutritiva. Veja a seguir:



**FAÇA, PELO MENOS, 3 REFEIÇÕES AO LONGO DO DIA (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR) E PEQUENOS LANCHES NOS INTERVALOS.**

- Evite refeições volumosas: coma menor quantidade e mais vezes ao dia.
- Estabeleça horários rotineiros para as refeições.
- Coma devagar, mastigando bem os alimentos: isso contribui para a sensação de saciedade, facilita a digestão e aumenta o aproveitamento dos nutrientes.

- Aprecie a sua refeição, sentando-se confortavelmente à mesa.
- As restrições dietéticas, decorrentes de doenças específicas, como hipertensão e diabetes, devem ser respeitadas, o que não significa que a alimentação não possa ser saborosa.



**INCLUA DIARIAMENTE NAS REFEIÇÕES ALIMENTOS DO GRUPO DOS CEREAIS, DANDO PREFERÊNCIA AOS PRODUTOS INTEGRAIS E AOS ALIMENTOS NA SUA FORMA MAIS NATURAL.**

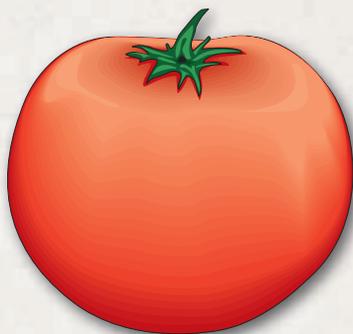
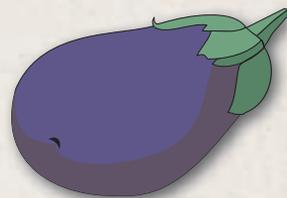


- Grupo dos cereais: arroz, milho, trigo, pães, massas, batata, mandioca, cará e inhame (são importantes fontes de energia).
- Os alimentos integrais fornecem nutrientes importantes para o bom funcionamento do corpo: existem várias opções no mercado.
- Os farelos também são uma boa opção: facilitam o funcionamento correto do intestino.
- Coma arroz com feijão pelo menos uma vez ao dia e no mínimo cinco vezes por semana: essa combinação garante o fornecimento de proteínas vegetais de qualidade, de baixo custo, e é boa para saúde.

**COMA DIARIAMENTE  
LEGUMES E VERDURAS  
COMO PARTE DAS REFEIÇÕES  
E FRUTAS NAS SOBREMESAS  
E LANCHES.**



- Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, sais minerais e fibras: evitam a prisão de ventre e contribuem para proteger a saúde e diminuir o risco de várias doenças.
- Esses alimentos podem ser consumidos em diferentes preparações ao longo do dia: saladas, refogados, sopas, caldos, tortas, sucos, vitaminas, bolos, etc.



- Varie a cor das frutas e legumes ao longo da semana e coma uma hortaliça verde diariamente, garantindo, assim, diferentes nutrientes.

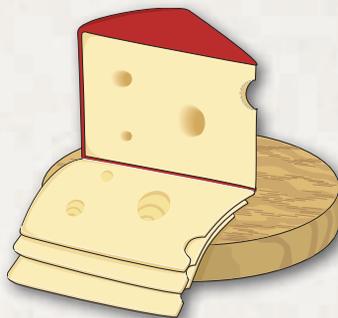
- Compre alimentos da época (safra) e esteja atento para a qualidade e o estado de conservação deles.



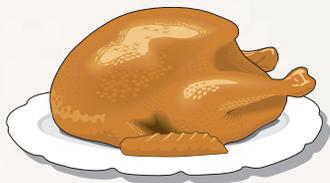


**CONSUMA LEITE E DERIVADOS  
DIARIAMENTE, EVITANDO  
QUEIJOS GORDUROSOS E  
MANTEIGA.**

- Leites, queijos e iogurtes são as principais fontes de cálcio na alimentação.
- O cálcio atua no fortalecimento dos dentes e ossos.
- O cálcio é essencial na regulação dos batimentos cardíacos.
- Prefira os queijos brancos, que são menos gordurosos.



**NA ESCOLHA DAS CARNES,  
DÊ PREFERÊNCIA AOS PEIXES,  
AVES SEM PELE E  
CARNES MAGRAS.**

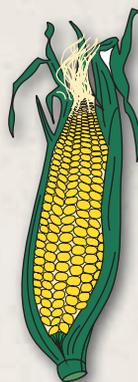


- Consuma o mínimo possível de alimentos fritos: prefira preparações assadas, grelhadas e cozidas.

- Os miúdos e as carnes devem ser consumidos com moderação, pois são ricos em colesterol.
- Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes de prepará-las.
- O ovo pode substituir as carnes de uma a duas vezes por semana.
- Alguns alimentos de origem vegetal podem ser utilizados no lugar das carnes de uma a duas vezes por semana: soja, lentilha, grão de bico, ervilha, etc.



**PREFIRA ÓLEOS  
VEGETAIS E COM  
MODERAÇÃO.**



- Os óleos vegetais são: de soja, milho, girassol e canola.
- Evite o uso de gordura animal (banha, bacon, manteiga, etc.).
- Use pequenas quantidades de óleo vegetal para cozinhar. Um litro de óleo por mês é suficiente para uma família de quatro pessoas.
- Use azeite de oliva para temperar saladas e pratos prontos, sem exagerar na quantidade.
- Não reutilizar o óleo da fritura na alimentação: a fritura faz com que ocorram alterações químicas no óleo, tornando-o prejudicial à saúde.



## EVITE REFRIGERANTES E SUCOS ARTIFICIAIS, BISCOITOS DOCES E RECHEADOS, SOBREMESAS DOCES E OUTRAS GULOSEIMAS.

- Valorize o sabor natural dos alimentos: evite ou reduza a quantidade de açúcar nos sucos e em outras preparações.
- Prefira bolos, pães e biscoitos preparados em casa, com pouca quantidade de gordura e açúcar, sem cobertura ou recheio.

## DIMINUA A QUANTIDADE DE SAL NA COMIDA E RETIRE O SALEIRO DA MESA.



- A quantidade de sal utilizada deve ser de, no máximo, 1 colher de chá rasa por pessoa, distribuída em todas as refeições do dia.
- Evite consumir alimentos industrializados que contêm grande quantidade de sal (sódio): hambúrguer, presunto, charque, salsicha, linguiça, salame, mortadela, salgadinhos industrializados, conservas de vegetais, sopas, molhos, caldos de carnes e temperos prontos.

- Leia os rótulos dos alimentos e prefira aqueles com menor quantidade de sódio.
- O sabor dos alimentos pode ser acentuado com temperos como cheiro-verde, alho, cebola, pimentas e ervas frescas e secas, ou mesmo com suco de frutas, como limão.



**BEBA PELO MENOS  
2 LITROS DE ÁGUA POR DIA,  
EM PEQUENAS QUANTIDADES,  
VÁRIAS VEZES AO DIA.**

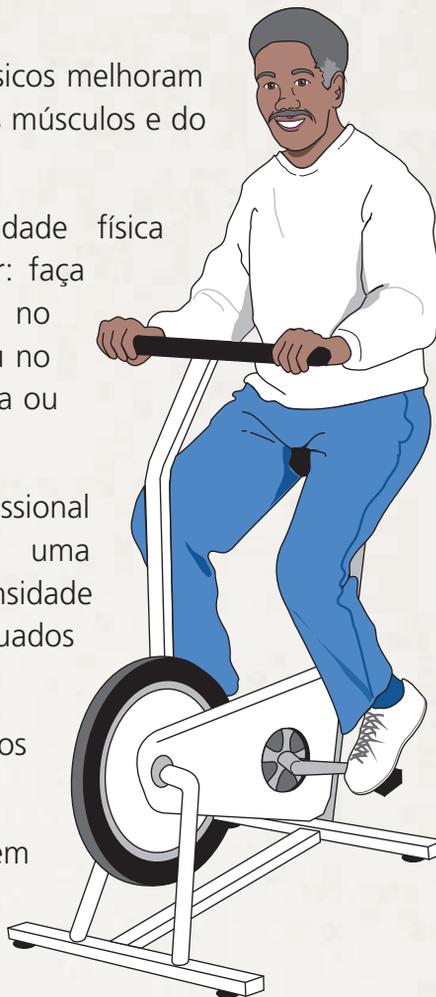
- A água é muito importante para o bom funcionamento do organismo: o intestino funciona melhor, a boca se mantém mais úmida e o corpo mais hidratado.
- Use água filtrada para beber e preparar refeições e sucos.
- Evite ingerir líquidos durante as refeições.
- Bebidas alcoólicas, refrigerantes, sucos artificiais e café não devem substituir a água.





**TORNE SUA VIDA MAIS SAUDÁVEL.  
PRATIQUE PELO MENOS 30  
MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA  
TODOS OS DIAS E EVITE AS  
BEBIDAS ALCOÓLICAS E O FUMO.**

- Movimente-se! Os exercícios físicos melhoram o desempenho do coração, dos músculos e do organismo em geral.
- Descubra um tipo de atividade física agradável e que lhe dê prazer: faça caminhadas – ande em casa, no quintal, no prédio, na praça ou no seu bairro; dance; faça ginástica ou pratique um esporte.
- Procure orientação de um profissional especializado para definir uma modalidade, frequência e intensidade dos exercícios físicos mais adequados às suas possibilidades.
- A alimentação antes dos exercícios físicos deve ser moderada.
- Evite o cigarro e não beba em excesso: assim você vai evitar várias doenças.



## BRINCANDO COM ADIVINHAS SOBRE ALIMENTOS...

### O que é? O que é?

1. O que é que salta, dá um espirro e vira pelo avesso?
2. Tem barba, mas não é homem; tem dente, mas não é gente?
3. Vestida de amarelo, no cacho me criei; sou a saborosa fruta que o macaco encantei.
4. Quanto mais quente está mais fresco é?
5. É gostosa, mas não tem gosto; é bonita, mas não tem cor?  
Dica: garante uma boa hidratação e devemos beber até dois litros por dia.
6. Que fruta cujo nome também é uma ferramenta de trabalho?
7. Tem pé, mas não caminha; tem dente, mas não mastiga; tem cabelo, mas não penteia?
8. É arredondada, grande, verde por fora e vermelha por dentro. O que é?
9. Qual é o tempero mais comumente?
10. Devemos praticar de preferência todos os dias, para manter a saúde e ficar em forma.

**Respostas:** 1. Pipoca; 2. Alho; 3. Banana; 4. Pão; 5. Água; 6. Lima; 7. Milho; 8. Melancia; 9. Cebola; 10. Atividade Física.

## **PARA RELAXAR, APRENDER E COMPARTILHAR...**

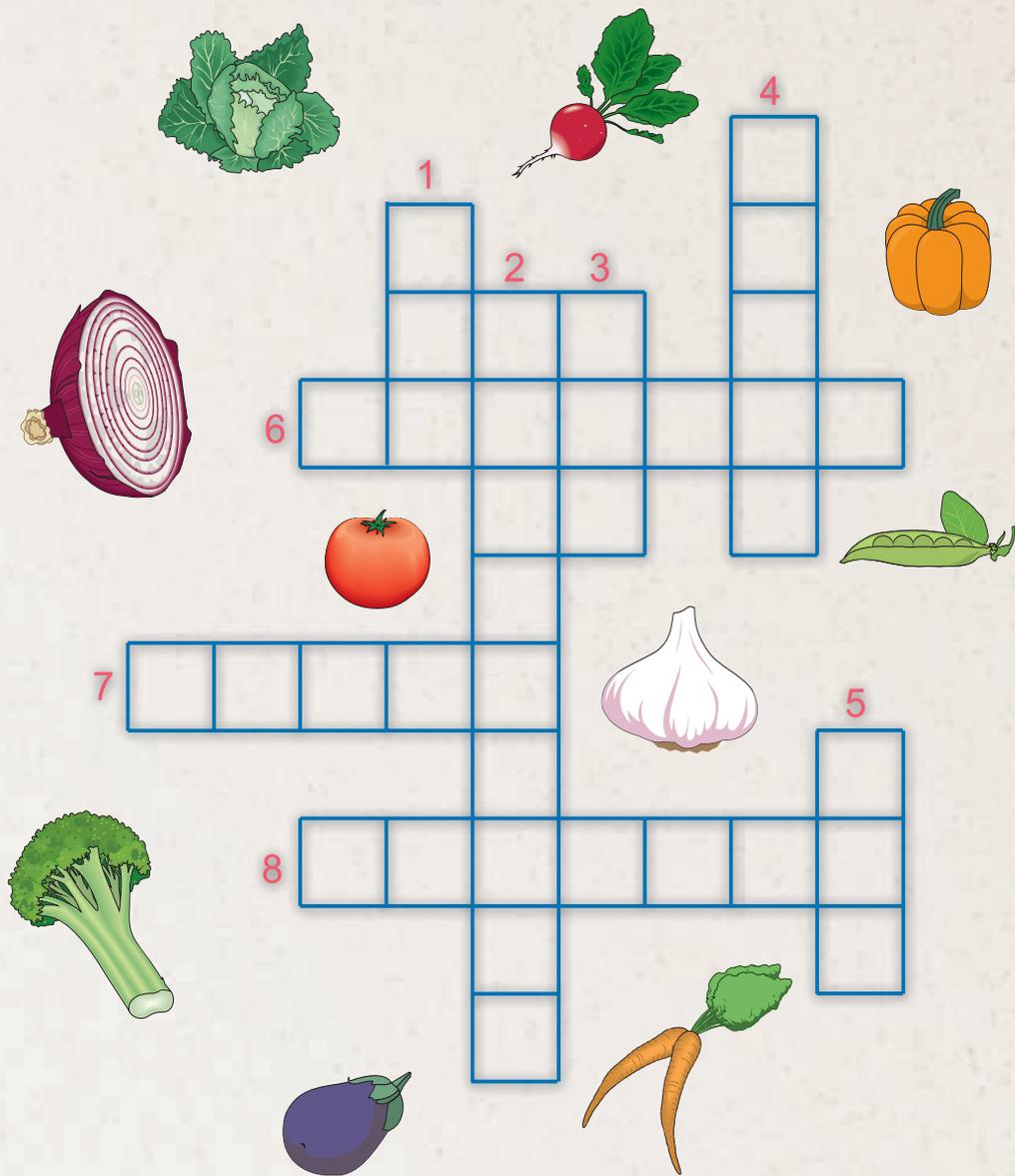
### *Palavras Cruzadas*

#### **Vertical:**

1. O integral é mais saudável que o branco. Está sempre presente no café da manhã. Também pode ser usado para fazer sanduíches.
2. É um nutriente que faz parte dos alimentos construtores. Encontrado nas carnes, ovos, leite e derivados.
3. Pode ser dividido em clara e gema. Cozido tem menos calorias que o frito.
4. É fonte de vitaminas, minerais e fibras. Pode ser uma ótima opção de sobremesa. A banana, a maçã e a uva são alguns exemplos.
5. É um tempero muito utilizado no preparo das refeições. Deve ser usado com moderação. Em excesso pode contribuir para o aumento da pressão arterial.

#### **Horizontal:**

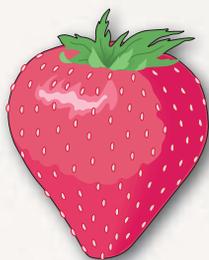
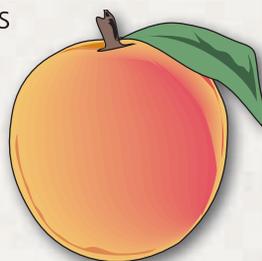
6. É servido gelado. A gente adora tomá-lo em dias quentes. É rico em açúcar e gordura, por isso, deve ser consumido apenas de vez em quando.
7. Alimento rico em proteínas e cálcio. É importante na manutenção da saúde dos ossos. Pode ser consumido puro, na vitamina de frutas e no preparo de várias receitas.
8. É uma hortaliça rica em vitamina A, boa para saúde da visão e da pele. É o alimento preferido dos coelhos.



Respostas: 1. Pão; 2. Proteínas; 3. Ovo; 4. Fruta; 5. Sal; 6. Sorvete; 7. Leite; 8. Cenoura.

**Leia as informações abaixo e coloque C nas alternativas corretas e E nas alternativas que estiverem erradas:**

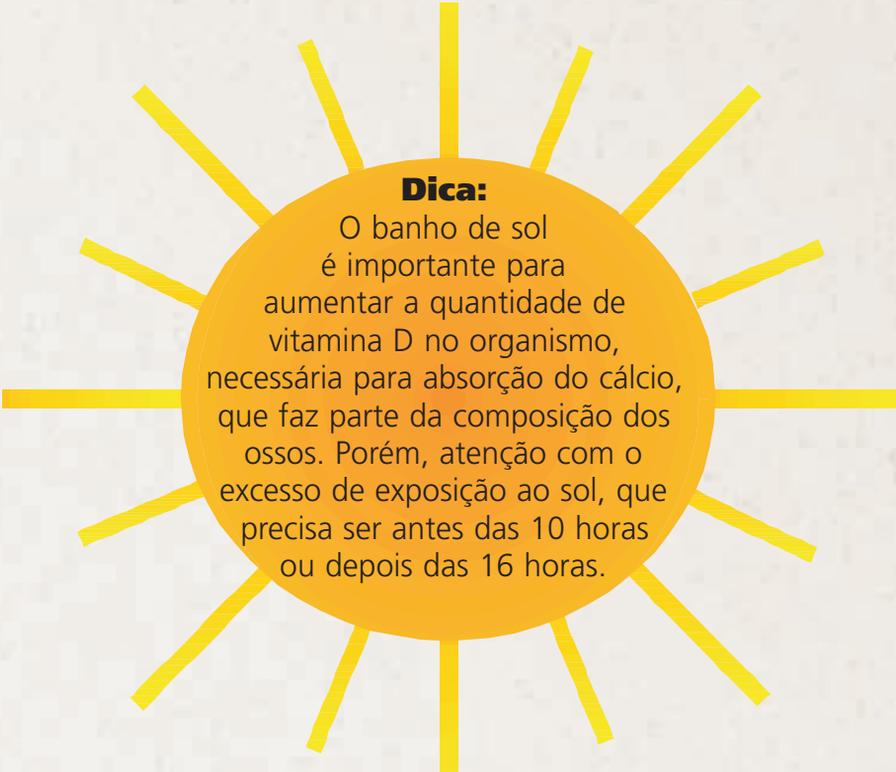
1. ( ) Utilizar sempre água filtrada ou fervida para beber, preparar sucos e leite em pó.
2. ( ) Não há problema em provar a comida na mão ou com a mesma colher que estiver utilizando na preparação.
3. ( ) As verduras, os legumes e as frutas que serão consumidos crus e com casca, depois de bem lavados, devem ficar de molho, inteiros e com casca, numa solução clorada:  
**1 colher (sopa) de água sanitária para um litro de água limpa.  
Deixar por 15 minutos, escorrer e enxaguar.**
4. ( ) Não é necessário variar os alimentos na alimentação, melhor comer um só tipo de alimento.



5. ( ) A comida pronta não pode ficar muito tempo em temperatura ambiente - o prazo máximo é de 1 hora. Caso contrário, deve ser resfriada rapidamente e guardada na geladeira ou no freezer em vasilhas plásticas limpas, secas e com tampa.
6. ( ) Para evitar contaminação, deve-se lavar as latas ou caixinhas de alimentos com água e sabão antes de abrir.

7. ( ) Após o almoço, deixar os alimentos em cima no fogão até a hora do jantar e guardá-los na geladeira somente durante a noite.
8. ( ) Os materiais de limpeza podem ser guardados junto com os alimentos.
9. ( ) É importante evitar plantas e animais na cozinha.
10. ( ) É saudável beber pelo menos dois litros de água ao longo do dia e evitar os líquidos durante as refeições.

Respostas: 1. C - 2. E - 3. C - 4. E - 5. C - 6. C - 7. E - 8. E - 9. C - 10. C



**Dica:**

O banho de sol é importante para aumentar a quantidade de vitamina D no organismo, necessária para absorção do cálcio, que faz parte da composição dos ossos. Porém, atenção com o excesso de exposição ao sol, que precisa ser antes das 10 horas ou depois das 16 horas.

# Mais Palavras Cruzadas

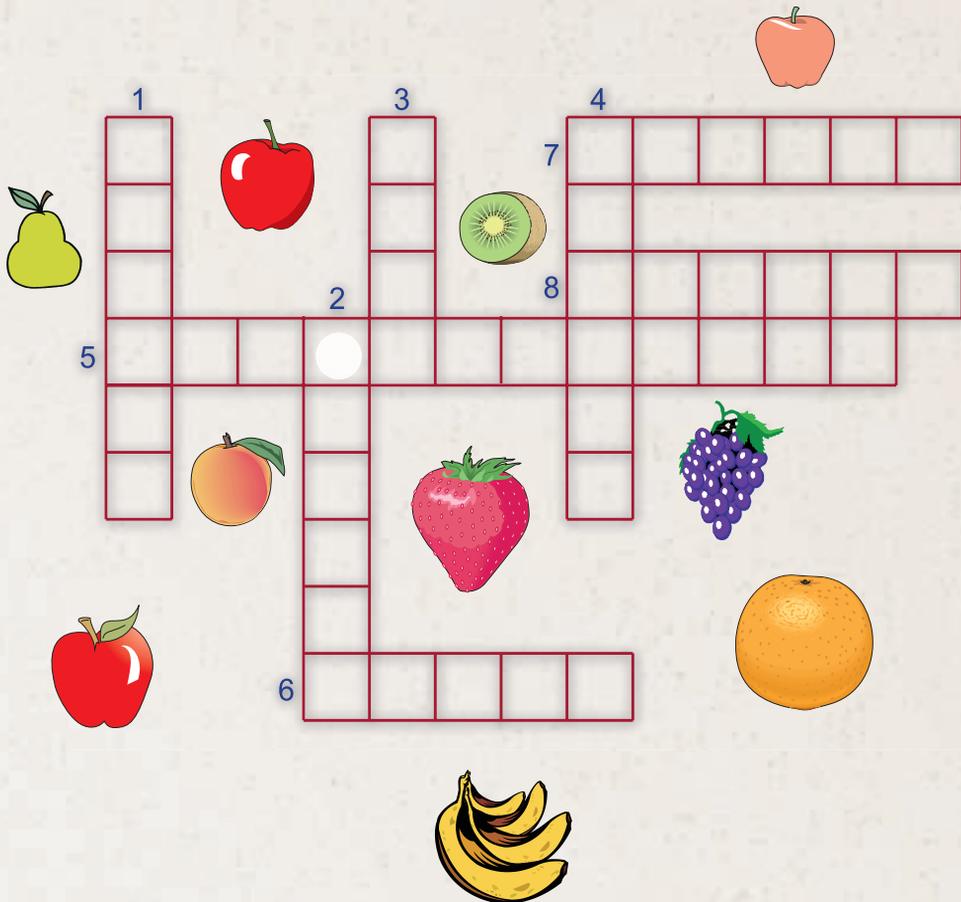
## Vertical:

1. Os diabéticos não devem comer.
2. É um alimento muito versátil, usado em várias preparações. As crianças adoram comer frita, mas dessa forma deve ser consumida apenas de vez em quando.
3. Fornece vitamina E, que é importante na manutenção da saúde. Mas deve ser usado com moderação para evitar prejuízos ao organismo. Existe em muitas variedades: de soja, canola, milho e girassol.
4. De origem vegetal, está presente nas frutas, legumes e verduras e é importante para o bom funcionamento do intestino. Dica: fica principalmente nas cascas, bagaço e folhas.

## Horizontal:

5. É um nutriente que está na base da alimentação diária, especialmente nos pães, massas, arroz, mandioca, batata, etc. Fornece energia para o nosso dia a dia.
6. É um alimento energético. Forma uma dupla perfeita com o feijão. É o alimento básico de mais da metade da população mundial.
7. É uma ave muito usada na alimentação. Faz parte do grupo dos alimentos construtores.
8. É uma fruta rica em potássio; ajuda a evitar as câimbras. Os macacos também adoram.

**Respostas:** 1. Açúcar; 2. Batata; 3. Óleo; 4. Fibras; 5. Carboidratos; 6. Arroz; 7. Frango; 8. Banana.



**Dica:** É importante fazer a higiene adequada dos dentes, pois esse cuidado ajuda a manter a saúde bucal, melhorar o paladar e prevenir as gengivites, que podem causar a perda dos dentes e, assim, dificultar a mastigação. Procure o dentista com regularidade.

Encontre no caça-palavras os nomes de alguns dos nutrientes importantes para uma alimentação saudável:



- **Proteínas**
- **Carboidratos**
- **Fibras**
- **Gorduras**
- **Vitaminas**
- **Cálcio**
- **Água**

### **Diet e light, qual é a diferença?**

Alimento diet é aquele que não contém um dos seguintes compostos: sódio, açúcar, gordura ou proteína.

Light é o alimento que teve a sua composição modificada para conter uma quantidade menor de gordura, açúcar, proteína ou sódio.

A diferença entre eles está na quantidade permitida de nutriente. O diet precisa ser isento de um determinado nutriente, enquanto o light deve apresentar uma diminuição mínima de 25% de algum nutriente ou de calorias em relação ao alimento convencional.

Para não ter dúvidas, leia os rótulos com muita atenção e veja qual produto é mais adequado em cada situação.

Os nomes de alimentos que você deve encontrar fazem parte do grupo de alimentos reguladores, aqueles que garantem o bom funcionamento do organismo. São ricos em vitaminas, sais minerais, fibras e água e encontrados na horta e no pomar.



- **Abacate** • **Abacaxi** • **Alface** • **Banana** • **Brócolis**
- **Cenoura** • **Couve** • **Maçã** • **Pera** • **Tomate**

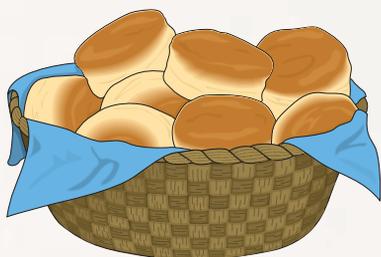
**Dica:** Os alimentos ricos em potássio auxiliam no controle da pressão arterial. São eles: feijão, grão-de-bico, ervilha, aveia, germe de trigo, beterraba, batata, rabanete, mandioca, cenoura, cará, almeirão, couve, chicória, espinafre, salsa, abacaxi, amora, abacate, banana, melão e maracujá.



Agora encontre as palavras que representam alguns dos alimentos do grupo de energéticos. São ricos principalmente em carboidratos e fornecem energia para o dia a dia.



- **Angu** • **Arroz** • **Aveia** • **Batata** • **Biscoito**
- **Bolo** • **Farinha** • **Macarrão** • **Mandioca** • **Pão**



**Dica:** Os alimentos integrais são mais nutritivos e possuem boas quantidades de fibras, vitaminas do complexo B e minerais: nas padarias e supermercados existem muitas opções de pães, biscoitos, bolos, arroz e farinhas integrais.

Os alimentos construtores fornecem proteínas em maior quantidade. Desde o nascimento até a fase adulta são as proteínas que atuam no crescimento e na formação do nosso corpo.



- **Carne** • **Ervilha** • **Feijão** • **Frango** • **Iogurte**
- **Leite** • **Ovo** • **Queijo** • **Soja**



**Dica:** O momento da refeição não se limita apenas à nutrição, é também um momento de prazer e de comunhão à mesa.

Os alimentos devem ser saboreados lentamente, de forma a se sentir a textura e o sabor que eles podem proporcionar.



### ***É bom saber:***

*Os adoçantes dietéticos são substâncias naturais ou artificiais com um poder de doçura aumentado, podendo substituir o açúcar. São indicados àquelas pessoas que necessitam de uma dieta com teor reduzido ou isenta de sacarose (no caso de diabéticos) e/ou obesos que estão em processo de perda de peso.*

*É importante colocar a quantidade recomenda pelo fabricante, gotejando, nunca apertar o frasco de uma vez.*

*Os adoçantes não devem ser usados em excesso e seu uso deve ser feito sob orientação de um profissional de saúde.*

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde*. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 1ª edição, 2009.

BRASIL. Secretaria Especial dos Direitos Humanos. Secretaria de Estado da Casa Civil do Rio de Janeiro. *Guia da Pessoa Idosa: dicas e direitos*. 2ª edição, 2010.

**Secretaria Municipal Adjunta de  
Segurança Alimentar e Nutricional**

Rua Tupis, 149 - 3º andar

Cep: 30190-060 - Belo Horizonte - MG

Telefone: (31) 3277-4794

[www.pbh.gov.br/segurancaalimentar](http://www.pbh.gov.br/segurancaalimentar)

[educacaoalimentar@pbh.gov.br](mailto:educacaoalimentar@pbh.gov.br)



**P R E F E I T U R A  
B E L O H O R I Z O N T E**