



10 Recomendações saudáveis

para pessoas com mais de 60 anos

1 Faça pelo menos 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar) e pequenas refeições ao longo do dia (meio da manhã, lanche e ceia). Não salte as refeições!

2 Coma diariamente 2 a 3 porções de leite e derivados e 1 a 2 porções de carnes, peixes e ovos. Retire as gorduras visíveis das carnes e a pele das aves antes da confecção porque torna estes alimentos mais saudáveis.

3 Inclua todos os dias 6 a 11 porções do grupo dos cereais (trigo – pães, arroz, massas, milho, ...), tubérculos como a batata, nas refeições principais. Dê preferência aos cereais integrais e aos alimentos pouco processados.

4 Utilize para temperar ou cozinhar, no máximo, 3 a 6 porções de gordura por dia. Dê preferência às gorduras de origem vegetal (os óleos vegetais, mas privilegie o azeite) em detrimento das gorduras de origem animal (manteiga, banha, ...).

5 Coma todos os dias, pelo menos, 3 a 5 porções de vegetais crus e de legumes cozidos nas refeições do almoço e do jantar. E 2 a 4 porções de fruta ao longo do dia.

6 Beba, pelo menos, 2,0 litros (entre 6 a 8 copos) de água por dia. Vá bebendo nos intervalos das refeições.

7 Evite a ingestão de refrigerantes, sumos industrializados, bolos, bolachas doces e recheadas, biscoitos, sobremesas doces e outros alimentos que contenham açúcar. Coma-os, no máximo, 1 a 2 vezes por semana.

8 Diminua a quantidade de sal durante a confecção dos alimentos e retire o sal da mesa.

9 Evite as bebidas alcoólicas. Se fuma deixe de fumar.

10 Fique mais saudável e pratique pelo menos 30 minutos de actividade física todos os dias. Se for necessário recorra a objectos em casa para essas actividades, como a cadeira, o banco, garrafas de água, etc.

