



Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento
Rua Tupis, 149 - 3º andar
Cep: 30190-060 - Belo Horizonte - MG
Telefone: (31) 3277-4794

www.pbh.gov.br/abastecimento - educacaoalimentar@pbh.gov.br



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

Alimentação por Faixa Etária



Programa Mobilização e Educação para o
Consumo Alimentar

Alimentação por
Faixa Etária



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

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 Abastecimento.

Marcio Araujo de Lacerda
Prefeito de Belo Horizonte

Jorge Raimundo Nahas
Secretário Municipal de Políticas Sociais

Flávio Márcio Leopoldino Duffles
Secretário Municipal Adjunto de Abastecimento

Equipe de elaboração e colaboradores

Adilana de Oliveira Rocha Alcântara
Ana Maria Perdigão Bello Campos
Andréa Silva Queiroz
Lucilene Alves Tavares Corrêa
Paula Camanho Martins

Estagiárias Nutrição

Emanuela Juliana Fraga de Lima
Jeanne Melo de Oliveira

Revisão técnica

Andréa Silva Queiroz
Lucilene Alves Tavares Corrêa

Redação final e diagramação

Adilana de Oliveira Rocha Alcântara

Capa e ilustrações

Márcio Luiz Rodrigues

**Belo Horizonte
2010**



Apresentação

Uma boa nutrição é condição fundamental para promover o bem estar físico, mental e social de crianças, jovens e adultos, garantindo, em condições normais de saúde, uma boa qualidade de vida.

Em todas as fases da vida dos seres humanos a alimentação deve ser variada e equilibrada. Um só tipo de alimento não contém todos os nutrientes que o corpo necessita - proteínas, carboidratos, vitaminas, sais minerais, gorduras e fibras.

Além do mais, diferentes grupos de pessoas possuem diferentes necessidades nutricionais, que dependem de fatores como idade, sexo, atividade física, gravidez e amamentação. As necessidades alimentares de uma criança, por exemplo, não são as mesmas de um adolescente, de um adulto ou de uma pessoa idosa.

Tudo isso e muito mais você vai ler nesta cartilha: “Alimentação por Faixa Etária”. Ela orienta sobre a alimentação adequada para crianças, adolescentes, adultos e idosos.

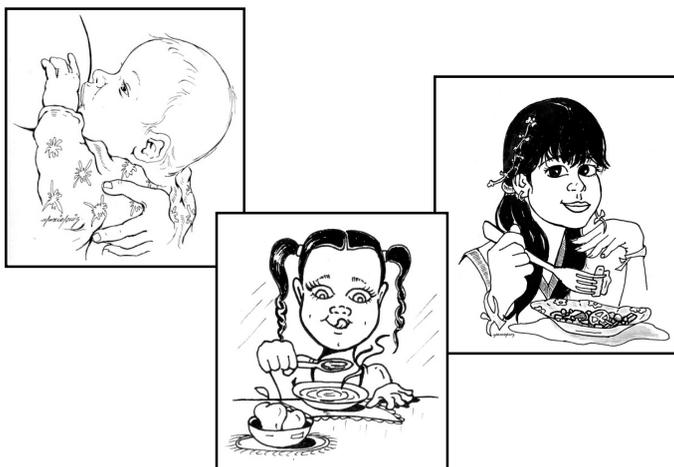
Leia estas páginas com carinho e atenção!

A Alimentação na Infância

Somente o leite materno, nos primeiros seis meses de vida, é suficiente para garantir uma alimentação completa. A partir dessa idade é preciso diversificar os alimentos, fornecendo todos os nutrientes que serão utilizados no metabolismo alimentar, já que não existe um alimento que contenha todos os nutrientes necessários ao funcionamento do organismo.

Além da manutenção das funções vitais, o organismo da criança precisa de nutrientes para o crescimento, desenvolvimento do sistema nervoso e da estrutura óssea.

Mas é importante saber que **tanto a falta quanto o excesso de alimentos podem causar doenças nutricionais** como desnutrição, anemia, raquitismo, hipovitaminoses e obesidade (essa última provocada pelo excesso).



No caso da obesidade, apesar do fator genético ser sumamente importante, em geral, as causas mais comuns são os hábitos alimentares inadequados, como a **ingestão excessiva de açúcar, doces e gorduras, e a falta de atividade física.**

A **obesidade infantil é uma doença de consequências graves**, podendo causar: problemas na coluna e nas articulações; diabetes ao atingir a idade adulta; e, ainda, interferir na auto estima da criança.

Segundo estudos realizados no mundo inteiro, a obesidade também está ligada a vários fatores de risco para doenças do coração como hipertensão arterial, colesterol e triglicérides elevados.

Portanto, **é preciso promover um equilíbrio entre a qualidade e quantidade de alimentos** para garantir uma alimentação nutritiva e balanceada.

A criança bem alimentada:

- *cresce e se desenvolve melhor;*
- *brinca mais;*
- *aprende com mais facilidade na escola;*
- *tem mais resistência às doenças;*
- *quando adoecer, a recuperação é mais rápida.*



A Alimentação da Criança no Primeiro Ano de Idade



O **leite materno** é produzido especificamente para atender as necessidades nutricionais e afetivas da criança, e, sempre que possível, deverá ser o único alimento oferecido nos primeiros seis meses de vida. Não precisa dar sucos, chás ou água.

O **leite materno funciona como uma vacina**, protegendo a criança de infecções, diarreia e doenças respiratórias. Não custa nada e é muito prático.

A amamentação também protege a saúde da mãe: diminui o sangramento do parto; favorece a contração do útero; ajuda na recuperação do peso normal; reduz o risco de anemias, de infecções e do câncer de mama.

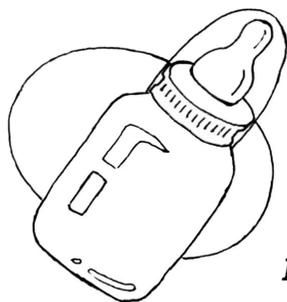
Aleitamento Artificial

O aleitamento artificial só deve ser introduzido caso a mãe seja portadora de alguma doença que impossibilite a amamentação ou se o bebê apresentar intolerância ao leite materno.

Caso não haja disponibilidade de leite doado pelo Banco de Leite Humano, o bebê deve ser alimentado com outro tipo de leite, a critério do médico ou nutricionista. No caso do uso de mamadeira ou outros utensílios, os cuidados com higienização são fundamentais.

Mamadeira: a superfície deve ser lisa e o fundo plano, de preferência graduada e resistente ao calor. O bico deve ser de borracha ou de silicone e com furo apropriado.

Posição da mamadeira: inclinar, aos poucos, até a posição vertical, com o gargalo sempre cheio.



Apenas nos casos do aleitamento artificial ou da interrupção do aleitamento materno, a alimentação complementar pode ser introduzida mais cedo, a partir de 3 ou 4 meses de idade (muitas vezes quando a mãe retorna ao trabalho).

Higienização e Esterilização de Mamadeiras

- 1 – Desmontar a mamadeira.
- 2 – Lavar com água e detergente de boa qualidade, usando uma escova própria. Enxaguar bem em água tratada.
- 3 – Secar naturalmente e guardar adequadamente em local protegido de poeira e insetos.
- 4 – Um pouco antes de usar a mamadeira, colocar para ferver numa panela com água tratada por 10 minutos (contar o tempo após levantar fervura).
- 5 – Escorrer e deixar de cabeça para baixo sobre um pano de prato limpo e seco.
- 6 – Colocar o leite já preparado e servir. Não preparar as mamadeiras com antecedência, para evitar contaminações.

É importante sempre ter em mente que o momento de alimentar a criança deve ser um momento de prazer, de comunhão, de troca de carinho entre a criança e a família.



Introdução de Novos Alimentos



A partir dos seis meses o bebê está pronto para receber, de forma lenta e em pequenas porções, alimentos complementares: papas de legumes, verduras, carnes e cereais; papas de frutas; água e sucos de frutas.

Mas o leite materno deve continuar até o segundo ano de vida do bebê.

➡ A alimentação da criança deve ser variada e composta de alimentos frescos e coloridos. No início ela tende a devolver as primeiras ofertas dos alimentos, pois tudo é novo: a colher, a consistência e o sabor. **O importante é ter paciência e continuar oferecendo o alimento até a criança se adaptar.**

O bebê deve receber alimentos quando demonstrar fome. Horários rígidos para a oferta de alimentos prejudicam a capacidade da criança de diferenciar a sensação de fome e de estar satisfeito após a refeição.

➡ As papas salgadas do bebê devem combinar sabor, cor, textura e nutrientes. Elas precisam ser preparadas com um alimento de cada grupo abaixo:

Grupo do arroz, pães, massas, batata e mandioca

Grupo das verduras e legumes

Grupo das frutas

Grupo dos feijões (feijão, soja, lentilha, grão-de-bico)

Grupo dos leite, queijos e iogurte

Grupo das carnes e ovos (frango, boi, miúdos, gema de ovo)

➡ **Apenas depois do primeiro ano os ovos podem ser oferecidos inteiros à criança.** Até esta idade, usar apenas a gema cozida, ainda assim, **com moderação.**

➡ Os alimentos devem ser preparados e servidos na hora.

➡ Ao colocar os alimentos no prato, amassar com o garfo. Se necessário, passar na peneira nos primeiros dias. **Não bater no liquidificador.**

➡ Não utilizar mamadeira para os alimentos pastosos (sopas, cremes, papas de frutas e legumes), preferir sempre a colher.

➡ Os óleos e o sal também são importantes na alimentação infantil, mas devem ser usados **com moderação.**

➡ O açúcar também deve ser usado **com moderação**: muitos alimentos já possuem açúcar na sua composição.

➡ **Evitar alimentos enlatados, frituras, refrigerantes, café, balas, salgadinhos e outros produtos industrializados.** Esses alimentos não são saudáveis e, além de competir com alimentos nutritivos, eles podem causar cáries e obesidade, e interferir na absorção de alguns nutrientes.

➡ O fígado é uma boa opção de vitaminas A e B12, ferro e proteína. Incluir na alimentação da criança pelo menos a cada 15 dias.

➡ A partir da introdução de novos alimentos é importante **oferecer água à criança** (tratada, filtrada ou fervida).

Alimentos que devem ser evitados:

Até 6 meses:

Beterraba, espinafre, acelga, rabanete e farinha de trigo.

Até 1 ano:

Alimentos duros (de difícil mastigação), frituras, feijão com casca, peixes, carne de porco, clara de ovo, mel, castanhas, chocolate e bebidas achocolatadas, café, sucos artificiais, abacate, refrigerantes, alimentos enlatados e embutidos.

Os cuidados de limpeza e higiene na preparação e na oferta dos alimentos evitam a contaminação e doenças como diarreia.

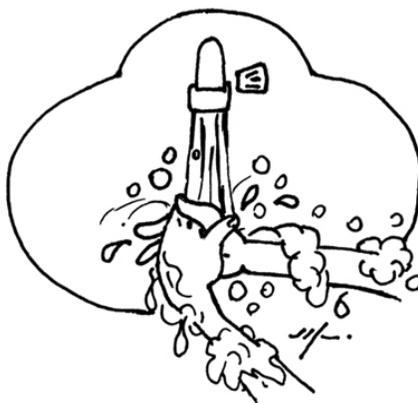
✓ Lavar as mãos com sabão em água corrente antes de preparar as refeições.

✓ Lavar bem as frutas e retirar sementes e fiapos.

✓ Lavar bem as verduras e os legumes e cozinhar até ficarem macios.

✓ Manter os alimentos sempre cobertos.

✓ Usar água filtrada ou fervida para oferecer à criança e também para o preparo das refeições.



Até o nascimento dos dentinhos é necessário higienizar (limpar) a boca da criança, após cada mamada/refeição, com um tecido molhado com água filtrada e/ou fervida. Quando aparecerem os dentinhos, substitua o pano molhado por uma escova macia, sem utilizar a pasta de dentes.

O quadro abaixo apresenta algumas orientações sobre a introdução de novos alimentos:

	6 - 7 horas	9 - 9:30 horas	11 - 12 horas	15 - 15:30 horas	17 - 18 horas	À noite
3 meses	Mamadeira	Suco de fruta ou fruta amassada ou passada na peneira.	Mamadeira	Mamadeira + fruta	Mamadeira	Mamadeira
4 a 6 meses	Mamadeira	Suco de fruta ou fruta amassada ou raspadinha.	Sopinha: introdução da primeira refeição de sal. Alimentos amassados ou passados na peneira: cenoura, batata, arroz, angu, chuchu, inhame, abóbora, cará, etc. Feijão: apenas o caldo. Carne magra (boi ou frango): caldo	Leite com fruta ou cereal.	Mamadeira	Mamadeira

Lembre-se: no caso do aleitamento materno exclusivo, a introdução de outros alimentos deve ser feita a partir do 6º mês de vida.

	6 - 7 horas	9 - 9:30 horas	11 - 12 horas	15 - 15:30 horas	17 - 18 horas	À noite
7 a 9 meses	Mamadeira	Suco de fruta ou fruta na forma de papa ou pedaços.	Sopinha: alimentos moídos ou amassados. Feijão: passado na peneira. Acrescentar gema de ovo ou carne magra bem desfiada ou moída.	Leite com fruta ou cereal.	Sopinha: introdução da segunda refeição de sal.	Mamadeira
10 a 12 meses	Leite no copo	Suco de fruta ou fruta: banana inteira, laranja sem sementes, etc.	Refeição: alimentos cozidos e bem picados, em vez de moídos e amassados.	Leite com fruta ou cereal.	Refeição: já se aproxima da alimentação da família.	Leite no copo.

A Alimentação da criança de 1 a 6 anos



Nesta faixa etária ocorre um predomínio da altura em relação ao peso (estirão da infância), dando à criança a aparência de estar magra e alta.

A criança já come a mesma alimentação da família. **É uma fase muito importante para formação do hábito alimentar.**

A alimentação deve ser distribuída em 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois a três lanches durante o dia.

As refeições devem ser oferecidas em pequenas porções, porque o apetite da criança nesta faixa etária é menor. **A preocupação maior deve ser com a qualidade, para evitar carências nutricionais.**

Alguns nutrientes são fundamentais para crianças de 1 a 6 anos: **ferro, cálcio, zinco, vitaminas A e D.**

São necessárias algumas orientações gerais para que a conduta alimentar da criança seja saudável e a formação do hábito adequada:

- ▶ As refeições e lanches devem ser servidos em horários fixos diariamente, com intervalos suficientes para que a criança sinta vontade de comer na próxima refeição.
- ▶ Colocar pouca quantidade de comida no prato e garanta a repetição quando solicitada. Evitar oferecer lanches logo depois das refeições só porque a criança não almoçou direito.
- ▶ Oferecer a sobremesa como mais uma preparação da refeição, evitando utilizá-la como recompensa ao consumo dos demais alimentos. **Intercalar as sobremesas com doces e frutas.**
- ▶ Controlar os líquidos durante a refeição, pois a criança troca facilmente a refeição por sucos e refrigerantes. Deixar os sucos para os horários dos lanches e os refrigerantes para ocasiões especiais.
- ▶ Não forçar a criança a comer com chantagens, recompensas, punições ou castigos. Isso pode reforçar a recusa pelos alimentos. **Algumas crianças precisam ser estimuladas a comer, nunca forçadas.**

- ▶ Quando a criança já for capaz de se servir à mesa e comer sozinha, essa conduta deverá ser permitida e estimulada.
- ▶ Salgadinhos e doces não precisam ser proibidos, porque estimularão ainda mais o interesse da criança, mas podem ser consumidos de vez em quando (como nos finais de semana e dias de festa).
- ▶ A família é o modelo para o desenvolvimento das preferências e hábitos alimentares, portanto, é importante que a criança observe outras pessoas se alimentando corretamente.
- ▶ **O ambiente na hora da refeição deve ser calmo e tranquilo**, sem a televisão ligada ou quaisquer outras distrações como brincadeiras e jogos. O ambiente tranquilo facilitará a confiança e o prazer da criança em se alimentar.

É bom saber:

Quando uma criança se torna obesa nos primeiros dois anos de vida, ela tem muitas chances de continuar obesa na adolescência e na idade adulta.

A obesidade contribui para o aparecimento de doenças como pressão alta, colesterol elevado, diabetes, problemas respiratórios e ortopédicos.

- ▶ É interessante envolver a criança na escolha, compra e preparação dos alimentos, estimulando a criatividade.
- ▶ Incentivar o consumo de frutas, verduras e legumes. Variar as preparações com alimentos coloridos, texturas diferentes e formas atrativas.
- ▶ Limitar o consumo de alimentos com excesso de gordura, sal e açúcar (doces, enlatados, conservas, condimentos fortes, pickles, carnes gordas, defumados, salame, mortadela, linguiça, etc.), pois são comprovadamente fatores de risco para as doenças crônicas.
- ▶ Na hora do lanche oferecer frutas, vitaminas, sucos e biscoitos sem recheios doces.
- ▶ As sopas são boas opções para o jantar. Colocar sempre um legume verde, um legume amarelo e um alimento do grupo dos energéticos (cará, inhame, macarrão, arroz, mandioca, batatas, fubá, etc).

A partir dos 4 anos, a criança já entende melhor o significado da alimentação. Conte histórias e explique a necessidade de comer alimentos saudáveis.

A Alimentação da criança de 6 a 10 anos



Esta fase é caracterizada por maior atividade física, ritmo de crescimento acentuado, porém mais lento, com predomínio do peso em relação à altura.

O estado nutricional da criança dependerá da maneira pela qual tenha sido alimentado nas fases anteriores de sua vida.

É um pouco mais independente e, se bem orientada, pode selecionar os seus próprios alimentos.

A classificação de alimentos não é diferente da faixa etária anterior, sendo alterada somente a quantidade. E nesta fase há uma vantagem: a criança não apresenta a falta de apetite da idade anterior.

As refeições devem incluir o café da manhã, o almoço e o jantar e um a dois lanches ao longo do dia. Mas é preciso ficar de olho na qualidade, orientando e estimulando os bons hábitos alimentares.

A seguir, resumidamente, estão as diretrizes gerais para a alimentação da criança de 6 a 10 anos:

- ✓ Ingestão de nutrientes em quantidade e qualidade adequadas ao crescimento e desenvolvimento desta faixa etária.
- ✓ **Alimentação variada**, que inclua todos os grupos alimentares (grãos, frutas, hortaliças, leite e derivados e carnes).
- ✓ **Consumo diário e variado de frutas, verduras e legumes**, ótimas fontes de sais minerais, vitaminas e fibras.
- ✓ Consumo adequado de alimentos ricos em **cálcio** (leite e derivados e vegetais verdes) para formação adequada da massa óssea.
- ✓ **Consumo moderado de gorduras, sal e açúcar.**
- ✓ O consumo exagerado de refrigerantes, balas, doces e frituras causa acúmulo de sal, gordura e açúcar no organismo e pode ser responsável por **colesterol alto, mau rendimento escolar e maior risco de contrair doenças.**
- ✓ **Controle do ganho excessivo de peso** através da adequação do consumo de alimentos e desenvolvimento de **atividade física regular.**

Oriente a criança a lavar as mãos corretamente e com frequência.

Lanches Escolares

- ▶ Os lanches oferecidos nas lanchonetes das escolas nem sempre são os mais saudáveis, por isso, orientar a criança a trocar frituras por salgados assados ou sanduíches naturais, refrigerantes por sucos de frutas, doces por frutas.
- ▶ Uma opção saudável e mais barata é preparar o lanche em casa. É importante conversar com a criança sobre suas preferências e explicar porque ela deve comer alimentos mais saudáveis.
- ▶ Ficar atento à quantidade, para não tirar o apetite das crianças para o almoço ou jantar.
- ▶ Tirar do cardápio salgadinhos tipo chips, bombons, balas e outras guloseimas muito doces ou muito salgadas.
- ▶ A conservação dos alimentos também merece cuidados. Verificar se a escola oferece espaço refrigerado para os lanches trazidos de casa. Caso isso não seja possível, não preparar alimentos com ingredientes que estraguem facilmente.

A água não pode faltar na dieta das crianças. Além de mais saudável, uma ida ao bebedouro é mais econômica que a compra de uma bebida na lanchonete.

Sugestões de lanches

- ▶ Bolo de cenoura, de abóbora ou de fubá.
- ▶ Pão de queijo com requeijão.
- ▶ Salada de frutas.
- ▶ Iogurte.
- ▶ Pão com fatia de queijo.
- ▶ Cereais em barra com frutas.
- ▶ Frutas naturais (pera, maçã, banana, etc).
- ▶ Sanduíches naturais. Exemplos: pão de forma, cenoura ralada, milho verde, cheiro verde, requeijão ou iogurte natural.
- ▶ Biscoitos (evite apenas os biscoitos recheados, pois eles possuem muita gordura hidrogenada, que é prejudicial à saúde).
- ▶ Sucos naturais para acompanhamento (manga, maracujá, goiaba, abacaxi, graviola, acerola e outras frutas que não alterem o sabor do suco).



O Programa de Alimentação Escolar nas escolas públicas municipais integra o conceito de Escola Promotora de Saúde . Neste sentido, garante o acesso e incentiva o consumo de alimentos saudáveis.

Se a criança recusa verduras e legumes, experimente variar a preparação!

Na maioria das vezes, esses alimentos são preparados refogados ou em saladas. Procure variar a forma de preparo: ralar, amassar, picar, fazer sucos e misturar aos alimentos que a criança gosta.

— **Sucos:** de couve com limão (pode usar outras folhas verdes); cenoura com laranja e beterraba com abacaxi.

— **Bolinhos:** de espinafre, chuchu, abóbora, mandioquinha; com talos das verduras.

— **Massas:** macarrão com brócolis; lasanha com abobrinha.

— **Doces ou bolos:** de cenoura, abóbora ou mandioca.

— **Farofas:** misturar couve, cenoura e talos das verduras.

— **Suflês:** acrescentar todas as verduras e legumes.

— **Omeletes:** com couve-flor, vagem, cenoura, repolho, almeirão, abobrinha, casca de moranga ralada, talos e folhas de hortaliças.

— **Purês e patês:** misturar cenoura, abóbora, mandioquinha e batata.

— **Sopas:** acrescentar todos os tipos de verduras e legumes.

— **Arroz:** misturar brócolis, cenoura, lentilha, etc.

A Alimentação de Adolescentes

A adolescência é um período de transição entre a infância e a idade adulta, caracterizado por intensas transformações de natureza biológica, psicológica e social. É um período de crescimento e desenvolvimento físico intenso.



Segundo a Organização Mundial de Saúde, a adolescência inicia-se aos 10 anos de idade e prolonga-se até os 20 anos.

Necessidades e Recomendações Nutricionais

Comer adequadamente na adolescência é o caminho para uma vida adulta mais saudável.

Os adolescentes têm grandes necessidades de nutrientes, pois estão em pleno crescimento e desenvolvimento. Mais do que em qualquer outra fase do ciclo da vida, na adolescência são necessários muitos alimentos construtores e energéticos. Os jovens gastam muita energia ao realizarem as atividades físicas: pular, dançar, correr, jogar bola, nadar, etc.

O consumo de alimentos ricos em **cálcio** é muito importante para o adolescente devido ao desenvolvimento acelerado de músculos e ossos nessa fase. A **vitamina D** é importante para o fortalecimento do corpo.

As necessidades de **ferro** também são grandes nessa fase. Os rapazes precisam dele porque a formação muscular é acompanhada por um volume maior de sangue. E as moças necessitam de mais ferro por causa da perda de sangue durante a menstruação.

Na adolescência, é preciso estimular e preservar hábitos alimentares adquiridos na infância. O jovem deve ser orientado pela família e pela escola sobre os riscos das bebidas alcoólicas e dos alimentos que contêm gorduras, sal e açúcares em excesso.



Muitos adolescentes substituem o almoço e jantar por lanches rápidos (sanduíches, salgadinhos, refrigerantes, etc), favorecendo o desequilíbrio na dieta.

Mas atenção: de nada adianta proibir. É preciso procurar alternativas criativas para atrair o interesse dos jovens e promover o consumo de frutas e hortaliças frescas para equilibrar o alto teor de energia e gordura que os adolescentes têm tendência a consumir.

A alimentação inadequada na adolescência pode levar ao risco imediato ou a longo prazo das doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão, diabetes, osteoporose e obesidade. **Por isso é importante:**

- Manter horários regulares e comer devagar, mastigando bem os alimentos.
- Fazer um café-da-manhã saudável, incluindo as frutas.
- Intercalar as principais refeições com pequenos lanches e frutas.
- Evitar preparações muito condimentadas e frituras.
- Além de uma alimentação balanceada, a prática de atividades físicas também é saudável para o adolescente, que precisa de mais energia e disposição.

Alimentação do Adulto



Na idade adulta, é preciso preservar bons hábitos alimentares e adotar atitudes saudáveis, como atividade física com regularidade, para prevenir obesidade, aumento do colesterol, pressão alta e outros riscos associados à vida agitada, à falta de informação, ao comodismo etc.

Nessa fase, a boa alimentação é fundamental para a manutenção e defesa do organismo. As exigências nutricionais do adulto vão depender da atividade física, massa corporal e idade. Nas mulheres, dependem ainda se estão grávidas ou amamentando.

O tamanho e a composição do corpo podem influir no gasto de energia. O homem, por exemplo, tem mais massa corporal do que a mulher, por isso necessita de mais energia.

A atividade física é outro fator fundamental para a definição da dieta alimentar do adulto. O seu mundo gira em torno do trabalho e é de acordo com a atividade exercida que se planejará a sua alimentação.

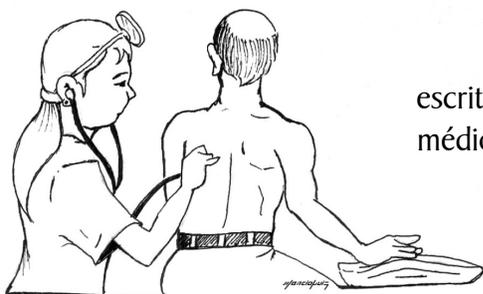
Atividades que exigem maior esforço físico:

esportistas, jardineiros,
carteiros, pedreiros, operários, etc.

A necessidade energética desse grupo é muito grande e no cardápio não pode faltar os carboidratos (como massas, arroz, macarrão, etc).



Atividades que não exigem esforço físico:



escritores, professores,
médicos, escriturários, etc.

Os principais cuidados com a dieta desse grupo são:

- Evitar o excesso de carboidratos (arroz, massas, doces em geral, etc), pois há pouco gasto de energia.
- Por causa da baixa atividade física, consumir mais fibras para favorecer o funcionamento do intestino.
- Fazer alguma atividade física regularmente, como ginástica, caminhada, natação, etc.

Necessidades e Recomendações Nutricionais para o adulto

Alimentar-se bem nem sempre significa comer muito ou comer pouco. A alimentação deve ser equilibrada e conter alimentos variados.



A quantidade vai depender principalmente da atividade física.

- ✓ **Não fazer refeições volumosas:** o ideal é fazer, ao longo do dia, pelo menos três refeições diárias e pequenos lanches nos intervalos de cada refeição.
- ✓ **Não pular refeições,** especialmente o café da manhã.
- ✓ **Comer com tranquilidade,** em horários regulares e longe da televisão. Mastigar bem os alimentos.
- ✓ **Aumentar a ingestão de fibras:** farelo de trigo, cereais integrais, verduras de folha, frutas com cascas e bagaços, etc.
- ✓ Dar preferência aos óleos vegetais.
- ✓ **Reduzir o consumo de sal e açúcar.** Preferir os temperos e as ervas aromáticas.

- ✓ Preferir as frutas e hortaliças cruas. Incluir no cardápio diário pelo menos uma fonte de vitamina C (laranja, limão, acerola, abacaxi, caju, etc).
- ✓ **Evitar frituras e carnes gordurosas.** Dar preferência às preparações assadas, grelhadas ou cozidas com pequena quantidade de óleo vegetal.
- ✓ **Não esquecer de beber água** – apenas evitar os líquidos durante as refeições.
- ✓ As mulheres devem consumir mais alimentos ricos em cálcio ao longo da vida a fim de evitar a osteoporose.
- ✓ É importante **ler os rótulos dos alimentos** industrializados para conhecer o valor nutritivo e saber fazer escolhas saudáveis.
- ✓ Equilibrar o consumo de alimentos com a atividade física realizada. Quem comer menos do que precisa, poderá ficar com baixo peso; se comer mais, poderá ficar com sobrepeso.
- ✓ As dietas devem ser individuais, respeitando o ritmo e as necessidades de cada pessoa.
- ✓ **Praticar exercícios físicos regularmente** proporciona inúmeros benefícios ao organismo e à mente: **caminhar, fazer um esporte prazeroso.**

Alimentação da Pessoa Idosa



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 atividade física parecem ser os fatores mais importantes para auxiliar um envelhecimento com qualidade.

Uma dieta baixa em gorduras, sal e açúcar, constituída principalmente por alimentos frescos e variados com quantidades significativas de legumes, verduras e frutas, fortalece o sistema imunológico, torna mais lento o processo de envelhecer e mantém a pessoa mentalmente ativa.

Ou seja, é possível envelhecer com saúde e qualidade de vida. **Como em todas as fases da vida, a alimentação deve ser variada e equilibrada, proporcionando uma dieta saudável e nutritiva.**

Necessidades e Recomendações Nutricionais para a Pessoa Idosa

- ▶ As necessidades nutricionais diárias nesta fase não são muito diferentes das de grupos mais jovens de pessoas, apenas deve-se ter o cuidado de adequar a dieta para indivíduos com dificuldade de mastigação e deglutição.
- ▶ Uma dieta saudável deve incluir frutas e hortaliças frescas, pães, cereais e massas integrais, óleos vegetais, carnes magras e água. **O valor calórico da alimentação deve ser suficiente para manter o vigor e a atividade física**, sem que provoque o aumento ou a redução do peso corporal.
- ▶ **As restrições dietéticas, decorrentes de doenças específicas, como diabetes e hipertensão, devem ser respeitadas**, o que não significa que a alimentação não possa ser saborosa.
- ▶ Para garantir uma alimentação nutritiva e balanceada, **o cardápio deve ser o mais variado possível**, promovendo um equilíbrio entre a qualidade e quantidade de alimentos.
- ▶ **Dar preferência às frutas e hortaliças frescas**. Na hora do preparo, prefira cozinhar no vapor ou assar os legumes e as verduras, a fim de facilitar a digestão e não perder muitos nutrientes.

▶ As **refeições coloridas**, além de um visual bonito e apetitoso, garantem o consumo de todos os nutrientes que o corpo precisa para viver em harmonia: **varie a cor das verduras e legumes ao longo da semana e coma alguma hortaliça verde diariamente.**

▶ O leite e derivados são importantes para suprir as necessidades de **cálcio e vitamina D**. Mas é preciso ter cuidado com o consumo de manteiga: consuma com moderação.

▶ **Evitar refeições volumosas.** Dividir a alimentação em 3 refeições ao longo do dia e pequenos lanches nos intervalos.

▶ Evitar frituras e usar óleos vegetais frescos em lugar de gordura animal.

▶ Na escolha das carnes, dar preferência aos peixes, carnes magras e aves sem pele, que são ricos em proteínas e possuem baixo teor de gorduras.

▶ Os miúdos devem ser consumidos **com moderação**, eles são ricos em colesterol.

▶ **O consumo de doces deve ser eventual.** Dar preferência às frutas como sobremesa.

- ▶ O sal também deve ser usado **com moderação**. Acentuar o sabor dos alimentos com ervas e condimentos.

- ▶ **Beber água:** em pequenas quantidades, várias vezes ao dia. **Evitar ingerir líquidos durante as refeições.** Esperar uma hora antes e uma hora depois. **O consumo adequado de água** favorece o funcionamento do intestino, mantém a boca mais úmida, mantém a hidratação do corpo, entre outras vantagens.

- ▶ Evitar café e refrigerantes, principalmente à noite. Dar preferência aos chás naturais como camomila, erva cidreira e hortelã. **Mas tudo com moderação.**

- ▶ **Evitar também cigarros e bebidas alcoólicas.**

- ▶ **Manter um peso saudável.** Comer com tranquilidade e mastigar bem os alimentos.

- ▶ **Tomar sol pela manhã,** de preferência entre 7 e 10 horas. A exposição ao sol contribui para ativar a vitamina D presente no organismo.

- ▶ **Fazer uma atividade física regularmente.** O tipo de exercício a ser praticado deve ser definido com base numa avaliação médica e sob orientação de profissional especializado.

O que pode e o que não pode na dieta da pessoa idosa

SINAL VERMELHO	SINAL VERDE
<p>FARINHAS: quanto mais refinadas mais suaves e macias ficam as tortas, bolos e as massas ...mas muito mais pobres em nutrientes.</p>	<p>FARINHAS: dê preferência aos cereais integrais. Eles são mais ricos. Os farelos também são uma boa opção.</p>
<p>Ovos: a gema contém gordura e colesterol.</p>	<p>Ovos: ...coma com moderação. No caso do colesterol muito alto, o melhor é utilizar somente as claras.</p>
<p>GORDURA ANIMAL: taxas elevadas de colesterol e aterosclerose provêm de uma alimentação rica em gordura animal. Além do mais, elevam o peso corporal, lembrando que a obesidade é muito prejudicial à saúde.</p>	<p>GORDURA: para as gorduras de origem animal (banha, toucinho, bacon, carnes gordas, etc) não existe sinal verde.</p> <p>Coma carnes magras e utilize os óleos vegetais (girassol, milho, soja, azeite, etc) e, mesmo assim, com moderação.</p>
<p>AÇÚCAR: a diminuição da capacidade funcional do pâncreas é normal na idade avançada. Isso, somado ao ganho de peso, faz com que o açúcar seja mais dificilmente aproveitado pelo organismo, podendo causar diabetes.</p>	<p>AÇÚCAR: use pouco açúcar nas preparações. O açúcar mascavo é uma ótima opção.</p> <p>Considere o açúcar como tempero e não como alimento.</p>

Referências

Alimentação Saudável de Gestantes e Crianças. Caderno 4. Programa Educação à Mesa. Fundação Roberto Marinho; Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome; Ministério da Saúde; Ministério da Educação.

Alimentação Saudável da Adolescência à Terceira Idade. Caderno 5. Programa Educação à Mesa. Fundação Roberto Marinho; Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome; Ministério da Saúde; Ministério da Educação.

Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. Krause e Mahan. Livraria Roca. 7ª edição.

Dez Passos para uma Alimentação Saudável. Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos. Organização Pan-Americana de Saúde. Ministério da saúde. Brasília, 2002.

Guia prático de preparação de alimentos para crianças menores de 12 meses que não podem ser amamentadas / Ministério da Saúde; Secretaria de Vigilância em Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília, 2005.

Manual de orientação: alimentação do lactente, alimentação do pré-escolar, alimentação do escolar, alimentação do adolescente / Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Neurologia, 2006.

Nutrição do Lactente. Marilene Pinheiro Euclides. Viçosa. 2ª edição.

Nutrição em Pauta. Publicação da Núcleo Consultoria, Com.e Rep. Ltda. São Paulo.

Nutrição e Saúde. Artigo "A Alimentação na Terceira Idade". Esther I. de Fayard.

Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento
Rua Tupis, 149 - 3º andar
Cep: 30190-060 - Belo Horizonte - MG
Telefone: (31) 3277-4794
www.pbh.gov.br/abastecimento - educacaoalimentar@pbh.gov.br



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**