



Envelhecimento
**ativo e
saudável**



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

10 passos para um envelhecimento ativo e saudável através da alimentação



1. Faça várias refeições ao longo do dia. Não esqueça o pequeno-almoço e o lanche da tarde.



2. Inclua diariamente nas suas refeições: fruta, produtos hortícolas (legumes e hortaliças), leguminosas (p. ex.: feijão, lentilha, ervilha) e frutos oleaginosos (p. ex.: noz, amêndoa, avelã).



3. Reduza o consumo de doces, produtos de charcutaria e carnes vermelhas (p. ex.: vaca, porco).



4. Evite o uso excessivo de sal. Utilize ervas aromáticas para temperar.



5. Opte por confeções culinárias tradicionais e saudáveis, como por exemplo: sopas, caldeiradas, ensopados, estufados em cru e cozidos. Evite fritos e assados com muita gordura.



6. Eleja o azeite como gordura principal.



7. Beba água ao longo do dia, ainda que não sinta sede.



8. Faça as refeições num ambiente tranquilo, preferencialmente em convívio com a família e/ou amigos.



9. Adapte as texturas dos alimentos, caso tenha problemas de deglutição/mastigação.



10. Informe sempre que detetar alterações no apetite, paladar, deglutição e mastigação.

Envelhecimento ativo

“ Processo de otimizar as oportunidades de saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem ”

Organização Mundial da Saúde (2002)

Envelhecimento saudável

“ Processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na velhice ”

Organização Mundial da Saúde (2015)

