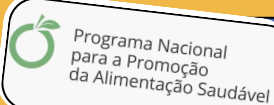


## Fontes de ajuda

Web Site da Ordem dos  
Nutricionistas

[www.ordemdosnutricionistas.pt](http://www.ordemdosnutricionistas.pt)



Portal do Programa Nacional para  
a Promoção da Alimentação  
Saudável (PNPAS)

[www.alimentacaosaudavel.dgs.pt](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt)

Linha SNS 24

808 24 24 24

Disponível 24h, para aconselhamento  
básico de saúde e nutrição que o pode  
encaminhar para diferentes apoios



**Programa 65+**

- Destina-se à população com mais de 65 anos.
- Municípios residentes recenseados em Lisboa.
- Incluiu serviço médico disponível 24h.
- Assistência médica ao domicílio.
- A sua inscrição pode ser feita numa farmácia aderente (qualquer farmácia que conste no programa das Farmácias Portuguesas e da Associação Nacional de Farmácias)

**Mantenha contacto com o seu  
médico e nutricionista**



**O SEGREDO DA  
LONGEVIDADE ESTÁ EM  
CADA GARFADA!**

**Contacte-nos na Nova Medical  
School**

**218 803 053**

**[communityengagement@nms.unl.pt](mailto:communityengagement@nms.unl.pt)**

**Comer bem é  
envelhecer com  
qualidade**



Realizado por:

Inês M. Cardoso 2022576

Liliana Chen 2022414

Maria Rodrigues 2022568

Mariana Rodrigues 2022573

## Porque é que devo ter uma alimentação saudável ?



Promover um aporte nutricional e hídrico adequado



Minimizar a perda de massa muscular e manter a capacidade funcional



Reduzir o risco de infeção



Promover a cicatrização de feridas e reparação de tecidos.

## O que devo comer?

### 1. Alimentos Ricos em Proteína



Carne



Peixe



Ovos



Leguminosas (feijão, grão, lentilhas)



Leite e derivados

**Músculos Fortes!**

### 2. Hidratos de Carbono



Arroz, massa, batata, batata doce, quinoa, pão, cereais integrais (aveia)



Frutas e hortícolas da época

**Energia!**

### 3. Gorduras Saudáveis



Azeite

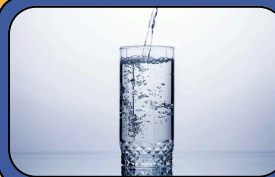


Frutos Secos



Abacate

### 4. Beber Líquidos



Água, água aromatizada, infusões, caldos, sopas, leite

**Beber 1,5 L /dia, mesmo sem sede!**

#### Dica #1

Faça 3 refeições completas e 2 ou 3 lanches por dia. Comer pouco, mas várias vezes, ajuda a manter a energia e o apetite.

## O que devo evitar?

- Sal → Aumenta a Tensão Arterial
- Açúcar → Diabetes Mellitus e Cáries Dentárias
- Gorduras visíveis nos alimentos e Fritos
- Refrigerantes e Bebidas Alcoólicas

## 7 Dicas Práticas

1. Faça 3 refeições completas por dia
2. Faça 2 ou 3 lanches por dia
3. Evite ficar mais de 3 horas sem comer
4. Coma 2 a 3 peças de fruta por dia
5. Se tiver dificuldade em mastigar, opte por puré ou fruta cozida;
6. Beba, pelo menos, 8 copos de água por dia
7. Mantenha-se ativo

## O meu prato tem ...

Hortícolas

Pelo menos uma fonte de proteína

Cereais e/ou Leguminosa

Saboroso

Fácil de mastigar

Cor, aroma e textura que me agradam