

## 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 adherente (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)

NOVA  
MEDICAL SCHOOL

Senior  
Medical School  
PROGRAMA COMUNITÁRIO PARTICIPATIVO

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



Reducir o risco de infecção



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)



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

