



DICAS DA NUTRICIONISTA

ALIMENTAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Entre os fatores que podem condicionar a qualidade de vida e a longevidade do ser humano, a alimentação é um dos principais. Várias mudanças anatômicas e funcionais decorrentes do processo de envelhecimento, bem como as grandes doenças associadas à velhice, podem ser atenuadas com uma alimentação adequada nos seus aspectos dietéticos e nutritivos. Nesse contexto, está cada vez mais claro que é preciso compensar essas mudanças, naturais com o avanço da idade, mas que interferem no apetite e na mudança de hábito alimentar do idoso.

Os efeitos da alimentação inadequada, tanto por excesso como por déficit de nutrientes, têm grande incidência na população idosa. Para a correta avaliação da alimentação é fundamental uma história alimentar detalhada. As estratégias alimentares oferecidas através do cardápio TELU são úteis para auxiliar na promoção da saúde do idoso.

Devido a várias condicionantes da vida, um dos fatores que mais se altera com a idade é a nutrição, o que torna os idosos um grupo vulnerável a muitos problemas de saúde resultantes de dietas pobres ou inadequadas que exigem a atenção de profissionais de saúde.

Independentemente da idade, para se ter saúde é necessário comer corretamente toda a vida. A relação entre uma boa alimentação e uma boa saúde não se confina apenas à gravidez e ao primeiro ano de vida da criança. Nas fases mais avançadas da vida, apesar de não ser necessário comer muito, deve-se comer muito bem, ou seja, privilegiar o valor nutritivo dos alimentos.

A alimentação na terceira idade deve cuidar do estado de nutrição próprio desta etapa da vida, evitando que o processo de involução acelere seu ritmo e transforme, precocemente, o idoso em um enfermo.

Dicas para uma melhor alimentação na Terceira Idade:

- Refeições de fácil digestão (Os congelados TELU, por não conter temperos industrializados e excessos de gordura, são de ótima digestão e ainda são feitos com um excelente controle de qualidade o que garante a segurança de quem consome);
- Alimentos com cores e odores agradáveis (Variar nas escolhas dos pratos e incluir sempre os pratos da Linha Legumes no seu pedido é uma dica);
- Refeição que possua capacidade de saciamento;
- Fibras suficientes para estimular o peristaltismo (movimento do intestino); o Dar preferência a alimentos integrais (Para aqueles que tem prisão de ventre o arroz integral de nossa Linha Light é uma excelente pedida porém deve sempre ser acompanhado de pratos da linha Legumes);
- Consumir diariamente leite e derivados (Mas lembre-se: o leite deve ser consumido longe do almoço e do jantar pois quando junto com essas refeições ele pode prejudicar a absorção do ferro);
- Alimentos picados ou cozidos para uma melhor mastigação (Os Sufles de Legumes, Tortas, Caldos e Sopas de nosso cardápio são uma excelente opção para as pessoas cuja mastigação esteja comprometida de alguma forma);
- Ingerir muita fruta e hortaliças (Abusar da Linha Legumes);
- Tomar de 6 a 8 copos de líquido entre água, suco e chá, por dia, mas evitar os líquidos na hora das refeições;
- Evitar o uso de laxante;
- Utilizar açúcar, doces, gordura em quantidade moderada;
- Evitar o consumo exagerado de sal/ Sódio (Os congelados Telu não levam temperos industrializados o que reduz em muito o seu teor de Sódio além de usarmos massa de tomate caseira que diferente da industrializada não contém o glutamato monossódico, tão prejudicial à saúde.);
- Variar bem os alimentos para que o organismo receba todos os nutrientes que precisa. (Usando todas as linhas Telu, Legumes, Aves, Peixes, Carnes e Complementos, você consegue variar bem sua alimentação e oferecer tudo que seu organismo precisa).