

# Alimentação equilibrada na terceira idade

Opte por realizar pelo menos cinco refeições diárias a horas certas: pequeno-almoço; lanche da manhã; almoço, lanche da tarde e jantar

■ Evite o consumo de alimentos fritos e assados com muita gordura, enchidos e enlatados

■ Prefira ervas aromáticas e especiarias em detrimento do sal para melhorar o sabor dos alimentos

■ Evite jejuns noturnos superiores a 9 horas

**2%**  
**Gorduras**  
Azeite, óleo, natas e manteiga  
Ricas em lípidos e vitaminas lipossolúveis

2 porções

2 porções

**4%**  
**Leguminosas**  
Ervilha, soja, feijão e grão  
Ricas em hidratos de carbono e de proteínas de médio valor biológico

3 porções

**5%**  
**Carne, peixe e ovos**  
Constituídos por proteínas de alto valor biológico e gordura, são excelentes fontes de vitaminas do complexo B, ferro, zinco, fósforo e vitamina D

3 porções

1,5 a 2 litros



Roda dos alimentos

9 porções

**28%**  
**Cereais, Derivados e Tubérculos**  
Pão, batata, arroz, massa  
Ricos em hidratos de carbono complexos, principal fonte energética das células. Praticamente isentos de gordura, são boas fontes de minerais e vitaminas

3 porções

**23%**  
**Hortícolas**  
Cenoura, rabanete e cebola  
Fornece vitaminas, minerais, água e fibra solúvel ao organismo

**20%**  
**Fruta**  
Banana, laranja e maçã  
Ótima fornecedora de vitaminas, minerais, hidratos de carbono simples e fibra solúvel. São também fontes importantes de antioxidantes

3 porções

**18%**  
**Laticínios** Leite, queijo e manteiga  
Ricos em proteínas de alto valor biológico, cálcio, zinco, magnésio