



Notre Dame  
Intermédica

# NUTRIÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Como ter uma vida mais  
saudável comendo bem.





## IDADE X NUTRIÇÃO

Depois dos 65 anos, o processo de envelhecimento naturalmente acelera e afeta a saúde.

Com isso, um dos cuidados mais importantes é com o estado nutricional do idoso, ou seja, a qualidade da sua alimentação.



## AVALIANDO SUA SAÚDE

Primeiro precisamos avaliar o seu estado nutricional. Para isso, utilizamos o cálculo de **Índice de Massa Corpórea (IMC)**:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura}^2 \text{ (m)}}$$

Exemplo: 82 (kg)

$$\frac{82}{1,75^2 \text{ (m)}} = \frac{82}{3,0625} = 26,77$$

### COM O RESULTADO, CLASSIFICAMOS ASSIM:

Menor que 22 kg/m<sup>2</sup> = Desnutrição

De 22 a 27 kg/m<sup>2</sup> = Eutrofia (Peso normal)

Maior que 27 kg/m<sup>2</sup> = Obesidade



## A IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS

Manter uma alimentação saudável é sempre importante, mas nessa idade a atenção deve ser redobrada. Com ela, é possível melhorar a saúde, garantir o bem-estar e ter mais qualidade de vida.

Falta de apetite, alterações na dentição, diminuição do paladar, diminuição das funções digestivas, absortivas e intestinais são frequentes nessa fase, o que compromete a absorção de nutrientes e pode levar a um quadro de desnutrição.



## O CORPO FALA

A desnutrição é uma das condições mais comuns na população idosa, além de ser uma das responsáveis pelo aumento da mortalidade e infecções.

### FIQUE ATENTO A QUALQUER UM DESTES SINAIS:

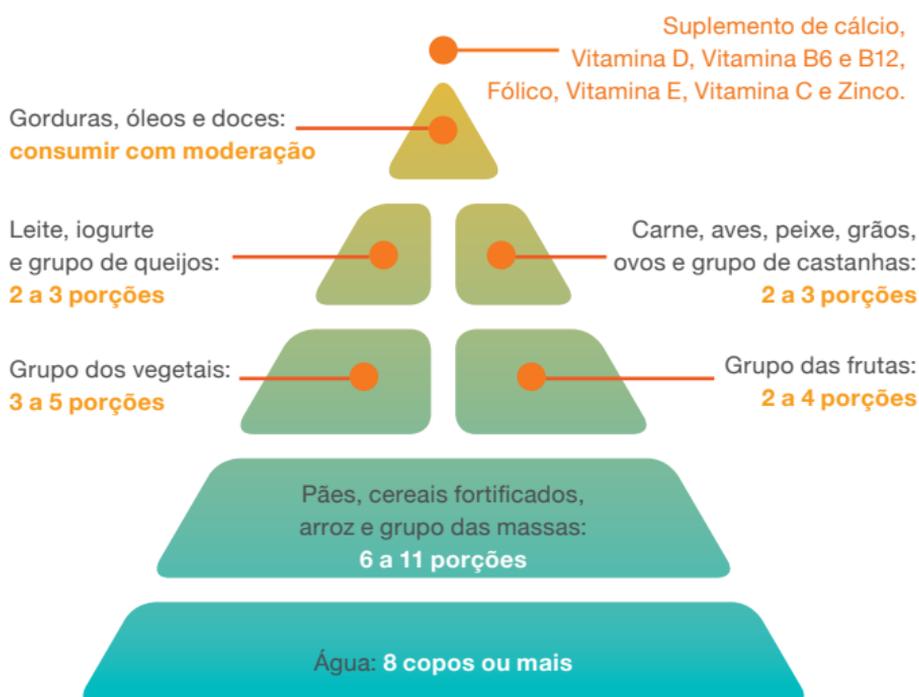
- Perda de peso repentina;
- Diminuição da vontade de comer;
- Isolamento social (comer sozinho pode interferir na qualidade da alimentação dos idosos);
- Falta de hábito de higienizar os alimentos e de mantê-los em locais apropriados;
- Dificuldade de mastigar e engolir.



## COMO EQUILIBRAR SUAS REFEIÇÕES

Uma dieta rica é formada por alimentos de todos os grupos alimentares em porções corretas, divididas em refeições de 3 em 3 horas.

### NECESSIDADES DIÁRIAS DIVIDIDAS POR GRUPO





## A MELHOR HORA PARA COMER

Para dar energia e ativar o metabolismo, comece o dia com um bom café da manhã. Incluindo o carboidrato de sua preferência, como pão e cereais ricos em fibras somado a uma fruta, leite ou iogurte.

**ALMOÇO E JANTAR SÃO AS PRINCIPAIS REFEIÇÕES DO DIA E MERECEM CUIDADO ESPECIAL. VEJA, ABAIXO, COMO É SIMPLES MONTAR UM PRATO NUTRITIVO E SABOROSO.**

**25%** proteínas

**proteína animal**  
(carne de boi, frango, porco, peixe ou ovos)

**proteína vegetal**  
(feijão, grão de bico, soja ou lentilha)

**50%**

vegetais crus  
e cozidos



**25%** carboidratos

Entre elas, o ideal é fazer lanches leves com frutas, leite e derivados. Torradas, bolos, castanhas e nozes também são bem-vindas, mas em doses moderadas. Caso o jantar seja feito cedo, faça mais um lanche antes de dormir.

“Reduza ao máximo o consumo de açúcar, gorduras, embutidos, conservas, temperos industrializados e excesso de sal.”



## OS BENEFÍCIOS DA SUPLEMENTAÇÃO

Em certos casos, manter a alimentação em dia é um desafio. Isso por conta da dificuldade de absorção de vitaminas e minerais, como cálcio, vitamina D, vitamina B12 e proteínas em geral.

A falta de cálcio causa a perda de massa óssea, enquanto a baixa ingestão de proteínas ocasiona a perda de musculatura (sarcopenia). Combinados com uma dieta desregrada, o idoso pode facilmente se tornar desnutrido ou obeso.

Para facilitar, um profissional pode realizar uma bateria de exames e indicar suplementos alimentares para fornecer os níveis diários de cada nutriente, além de uma dieta específica para as necessidades calóricas de cada caso.



## ESTAMOS AQUI PARA AJUDAR

Antes de iniciar qualquer mudança em sua dieta, procure um profissional qualificado.

Na NotreDame Intermédica, você vai encontrar uma equipe especializada, pronta para atender você e indicar o melhor caminho para manter a sua saúde sempre em dia.

## FALE COM A GENTE:

ABC (11) 4122 8740

São Paulo (11) 3660 1020

Campinas (19) 3741 2211

Jundiaí (11) 4527 6205

Santos (13) 3229 1580

Sorocaba (15) 3212 9370

Rio de Janeiro (21) 2528 8210

Para mais informações sobre os nossos programas, acesse [www.gndi.com.br](http://www.gndi.com.br).