Alimentação Deliciosa e Saudável para Todas as Idades

Temos de comer de forma saudável para *sermos* saudáveis, independentemente da nossa idade. Mas a alimentação não se baseia só em nutrição. Engloba o aroma, o sabor e um deleite para os olhos. É uma experiência que podemos partilhar com quem mais gostamos ou desfrutar sozinhos. Cozinhar e comer de forma saudável alimentos com uma boa apresentação é uma grande parte daquilo que nos faz felizes e qualquer pessoa, de qualquer idade, pode e deve desfrutar deste prazer da vida.

No entanto, as nossas necessidades nutricionais vão mudando à medida que envelhecemos. É simples fazer alterações graduais. É neste aspeto que este guia o irá ajudar.

Alimentação Deliciosa **Saudável para Todas as Idades** foi criado para lhe fornecer informações de fácil utilização sobre como comer e viver bem enquanto adulto mais velho, com sugestões sobre comprar, cozinhar e até mesmo cultivar a sua própria comida saudável. Irá encontrar receitas simples, informações importantes sobre a interação de alimentos com os medicamentos mais comuns e sugestões para começar uma horta em casa. Assim que começar a fazer pequenas alterações, irá perceber que é fácil mantê-las e irá fazer mais.

Um brinde a todas as maravilhosas aventuras culinárias que vai viver!

O que irá aprender...

- **como ler um rótulo com informações nutricionais (é mais simples do que parece);**
- **a melhor forma de comprar alimentos saborosos e que sejam bons para a saúde;**
- **que alimentos e medicamentos não funcionam bem em conjunto;**
- **como cultivar as suas ervas e vegetais, sem precisar de uma pá;**
- **técnicas simples para preparar refeições deliciosas e muito saudáveis.**

No Mercado

Hábitos de alimentação saudáveis são importantes em qualquer idade, mas podem tornar-se decisivos à medida que vamos envelhecendo. As necessidades nutricionais mudam e os alimentos que ingerimos podem ajudar a sentirmo-nos mais felizes e ao melhor funcionamento do nosso organismo. Saber comprar – tenha em atenção o seguinte quando for às compras:

Boas proteínas

As proteínas ajudam-no a manter-se de pé, literalmente! São as proteínas que ajudam a preservar a massa muscular e força. Um corpo forte significa menos falhas e mais diversão. **Boa escolhas de proteínas incluem ovos, iogurtes, carnes magras, frango, feijões, leguminosas, peixe e frutos secos.**

Boas gorduras

Sim, existem gorduras boas! Além de fornecerem energia, as gorduras ajudam o corpo a absorver vitaminas e minerais importantes. **Inclua alimentos ricos em ácidos gordos ómegas 3 e 6, como salmão, cavala, sardinha, sementes de linhaça, frutos secos e sementes, e abacates. Para cozinhar e temperar saladas, utilize soja, milho, óleo de colza, de açafroa ou azeite.**

Bons hidratos de carbono

Opte por produtos com cereais integrais. Evite produtos com farinha branca e bebidas e sobremesas açucaradas. As frutas e o vegetais também são hidratos de carbono que pode comer à vontade! Complete as refeições com os **hidratos de carbono não refinados encontrados no pão, massa e arroz integrais.**

SEIS ALIMENTOS SAUDÁVEIS

para adultos idosos

❑ **Mirtilos** ajudam a melhorar a memória, têm poucas calorias e um alto teor de fibra.

❑ **Cogumelos** são excelentes para manter o sistema imunitário saudável e protegem contra gripe e salmonela.

❑ **Salmão** é rico em ácidos gordos ómega 3 e é saudável para o coração. Nesta categoria está incluído o atum, a sardinha e a cavala. Salmão e sardinhas em lata poderão ser mais económicos e não têm qualquer problema, basta ter em atenção o teor de sal.

❑ **Espinafre, couve-galega e acelga** são ricas em vitamina K e ajudam a reduzir a perda de massa óssea e o risco de fraturas.

❑ **Nozes, amêndoas e outros frutos secos** são os melhores amigos do cérebro devido aos seus fitoquímicos antioxidantes e anti-inflamatórios que protegem contra doenças neurodegenerativas como o Alzheimer.

❑ **Iogurte magro e sem gordura** é uma excelente fonte de proteína e de outros nutrientes como cálcio, potássio e outras vitaminas.

Obtenha o máximo dos alimentos frescos que compra:

- Compre pequenas quantidades de alimentos perecíveis, como peixe e carne, ou congele-os em pequenas porções.
- Quando comprar carne, opte por cortes inteiros sempre que seja possivel, uma vez que se estragam mais lentamente do que carne picada.
- Divida as sobras que possam ser congeladas em porções únicas para refeições rápidas.
- Opte por frutas e vegetais da época que durem mais tempo, como os de casca firme (maçãs, pêssegos, laranjas, nectarinas), tubérculos (batatas, cenouras, cherovias) e vegetais com caules ou ramadas (brócolos, pimentos, abóbora menina). Para manter as frutas e os vegetais frescos, compre pequenas quantidades e lave-os apenas antes de os utilizar.
- Verifique as datas de validade e opte pelos produtos com maior data de validade.
- As ervas frescas dão mais sabor à suas refeições. Guarde-as num copo com água no frigorífico, cobertas com película aderente pouco apertada.
- Faça as compras cedo em bancadas ou mercados de produtores locais para obter os produtos mais frescos e duradouros.

ENCONTRE UM MERCADO DE PRODUTORES LOCAIS PERTO DE SI

- **MASSACHUSETTS:**
  www.massfarmersmarkets.org
- **NEW HAMPSHIRE:**
  www.nhfma.net
- **MAINE:**
  www.mainefarmersmarkets.org
- **CONNECTICUT:**
  www.ctgrown.gov/farmersmarkets

Na Cozinha

Uma das melhores coisas a medida que voce fica mais velho e nao ter que cozinhar para muita gente! Pode cozinhar para ***si***. Está na altura de se divertir na cozinha, brincar um pouco, apimentar os pratos, e partilhá-los com a família e os amigos.

É claro que pode comprar refeições pré-preparadas, mas estas são mais caras do que refeições caseiras e geralmente têm alto teor de sal e açúcar, mesmo as que parecem ser mais saudáveis. Demasiado sal e um coração saudável não são compatíveis. Pode fazer melhor, principalmente se experimentar algumas ideias que damos aqui.

Dê cor aos seus pratos. Verde é bom, mas verde + vermelho + amarelo é ainda melhor. Adicione pimentos amarelos ou vermelhos, cenouras cor-de-laranja, beringelas roxas e bagas, bagas, bagas.

Descubra mundo das proteinas. Temos o peixe, claro, mas também o feijão, os frutos secos, certos grãos como a quinoa e a aveia, e o iogurte magro ou sem gordura rico em proteínas. Experimente barrar manteiga de amêndoa em fatias de maçã ou cozinhar rapidamente quinoa em vez de arroz.

Consuma o dobro dos vegetais. Olhe para o seu prato. Provavelmente, as proteínas e os carbohidratos ocupam a maior parte do espaço. Diminua esses alimentos e abra espaço para o dobro dos vegetais e das frutas.

SAL POR DIA

O nosso corpo precisa de sal, mas a maior parte de nós tomamos sal demais. O excesso de sal pode provocar o aumento da tensão arterial. A dose diária de sal (sódio) recomendada para uma pessoa com mais de 51 anos é uma colher de chá ou menos (entre 1500 mg e 2300 mg). Tenha cuidado ao comprar alimentos pré-preparados e quando for comer fora. Verifique as informações nutricionais do rótulo (ver página 16) ou pergunte ao funcionário que o atender.

Junte-se à revolução dos cereais integrais. Compre pão e massas de trigo integral e, se costuma cozinhar, utilize uma mistura de trigo integral com farinha branca nas suas receitas preferidas.

Experimente frutas e vegetais congelados. Vá até ao corredor dos produtos congelados e irá encontrar várias opções económicas pré-preparadas e prontas a cozinhar. Os vegetais e as sopas enlatadas também são uma opção, mas tenha em atenção o alto teor de sal.

Controle o consumo de maionese e natas. Estes produtos não lhe estão a fazer nenhum favor no que toca a saúde. Em vez de colocar maionese na sua sandes, opte por mostarda ou pasta de abacate. Substitua as natas por iogurte grego.

Assados, sim; fritos, nem por isso. Assar os alimentos (carnes e vegetais) é mais fácil do que fritar e mais saudável. Pincele o frango, o peixe ou as cenouras com um pouco de azeite e coloque-os no forno (entre 177 a 218 graus) até que fiquem dourados. Experimente assar beterraba. Sai do forno a parecer uma guloseima. A sério!

MANTER AS ALTERAÇÕES

Pode ser difícil fazer mudanças na nossa dieta. Aqui está um plano que poderá ajudar.

1 ESCREVA TUDO O QUE COME DURANTE UMA SEMANA.

É fácil pensar que estamos a comer de forma saudável... até vermos realmente o que estamos a comer!

2 UTILIZE O DIAGRAMA "MYPLATE FOR OLDER ADULTS" (MYPLATE PARA ADULTOS IDOSOS).

Consulte o diagrama na página 17 e compare-o com os alimentos que anotou no Passo 1.

Tamanho das porções

Nem sempre é possível medir as porções que consome, mas existem algumas sugestões visuais muito práticas:

Uma chávena de salada com legumes verdes e vegetais = uma bola de basebol

Uma porção de peixe magro (85 g) = um livro de cheques

28 gramas de queijo duro = 3 dados

Uma porção de carne (85 g) = um baralho de cartas

Peça de fruta de tamanho médio = um punho de mulher

Frutos secos (12 metades de noz; 24 amêndoas) = a palma da mão

3 COMECE POR FAZER PEQUENAS ALTERAÇÕES.

Tente ingerir menos açúcar e sal, e mais vegetais e frutas.

4 DEFINA OBJETIVOS MODESTOS.

Se alcançar um objetivo e o conseguir manter, defina outro.

5 PLANEIE UMA BATOTA OCASIONAL.

Em pequenas quantidades, principalmente em celebrações especiais.

Alimentos & Medicamentos

Alguns alimentos interagem negativamente com alguns medicamentos. Quando iniciando uma nova medicação, pergunte ao seu médico ou farmacêutico se existem alimentos que deve evitar. Também pode consultar o site independente **www.drugs.com**, que inclui uma secção sobre as interações alimento-medicamento. Seguem-se cinco das interações mais comuns:

A toranja e o seu sumo interferem com a forma como o corpo absorve as Estatinas (utilizados para baixar o colesterol).

Deverá optar por laranjas e limões que não constituem qualquer problema.

Os hipoglicemiantes orais (utilizados por pessoas com diabetes de tipo 2) podem reduzir a capacidade de absorver B12, ácido fólico, cálcio e vitamina D.

Aumente o consumo de lacticínios magros e verduras de folha verde escura. Pergunte ao seu médico se necessita de tomar suplementos de vitamina D.

Os IECA (Inibidores da Enzima Conversora da Angiotensina, utilizados para tratar hipertensão e insuficiência cardíaca congestiva) podem reduzir os níveis de zinco do corpo.

Ingira mais alimentos ricos em zinco como carnes, marisco, grão-de-bico, frutos secos, pepino com a casca e cereais integrais.

Z LIMITE O CONSUMO DE ÁLCOOL

Quando o seu médico indicar que deve limitar o consumo de álcool, significa uma bebida por dia para mulheres e menos de duas bebidas por dia para homens, com base nas seguintes porções:

- **355 ml de cerveja – cerca de uma garrafa**
- **148 ml de vinho – um copo, tenha em atenção os copos grandes**
- **44 ml de bebidas destiladas ou licores – um copo de shot**

(Esta recomendação refere-se à quantidade consumida durante um dia e não constitui uma média relativa a vários dias.)

⚠ Os alimentos ricos em vitamina K (verduras de folha verde escura) podem limitar a eficácia de anticoagulantes.

Não deixe de comer verduras de folha verde escura, mas consulte o seu médico para saber quantas porções deverá consumir.

Se não consumir vegetais verdes regularmente, poderá tomar um multivitamínico que contenha 25 microgramas de vitamina K. ***Não tome suplementos que contenham mais do que 100 microgramas de vitamina K.***

⚠ O alcaçuz preto não combina bem com corticosteroides (como a prednisona, utilizada para diminuir inflamações) nem com diuréticos ("comprimidos de água", tomados para a hipertensão ou problemas cardíacos).

Pergunte ao seu médico se deve evitar o alcaçuz preto. Em vez do alcaçuz, coma um pouco de chocolate negro.

O leite e os multivitamínicos

Certifique-se de que toma o seu multivitamínico com água ou sumo e não com leite, pois este restringe a quantidade de cálcio e ferro absorvidos. O sumo de laranja (118 ml no máximo) é uma boa opção, pois a vitamina C ajuda na absorção do ferro. Após tomar o seu multivitamínico, aguarde pelo menos duas horas até consumir lacticínios.

No Quintal

Não há nada mais delicioso do que manjericão fresco ou um tomate do seu próprio quintal, e não precisa de uma grande porção de terra para criar as suas plantações. No parapeito da janela ou em vasos pode desfrutar dos seus próprios alimentos sem as dores de cabeça que geralmente acompanham as grandes plantações. E não é complicado, mesmo que nunca tenha feito jardinagem anteriormente. Seguem-se algumas sugestões.

Primeiro, faça jardinagem com um amigo ou um membro da família. É bom ter ajuda para mover a terra e os vasos, e é ainda melhor partilhar a colheita. Ao fazer planos com outra pessoa, pode trocar um pouco da sua colheita abundante de curgete por feijões ou tomates frescos.

O que plantar

Ervas

É extremamente gratificante cortar alguns raminhos de ervas frescas e adicioná-los a um prato que está a preparar. Algumas das ervas mais populares para plantar em vasos são **manjericão, cebolinho, coentros, menta, orégãos, salsa, alecrim, sálvia e tomilho.**

VISTA-SE ADEQUADAMENTE!

Quando estiver a cuidar do seu quintal no exterior, tenha cuidado com o sol – use um chapéu e protetor solar na pele. Use também, repelente de insetos para se proteger contra a doença de Lyme e picadas de insetos.

MATERIAL NECESSÁRIO

Vaso	• O tamanho do vaso depende do espaço de que dispõe e do que pretender plantar. A maior parte das ervas cresce bem num parapeito de janela. Os tomates precisam de vasos maiores. • O plástico é a melhor opção – é leve e as plantas não secam tão rapidamente como em vasos de barro. Evite a utilização de caixas de madeira pintada ou tratada. • Certifique-se de que o vaso tem orifícios na parte inferior para que a água possa escorrer para fora. Se não tiver, coloque no fundo do vaso 2,5 a 5 centímetros (conforme o tamanho do vaso) de pequenas pedras ou tiras de esferovite, para uma alternativa mais leve.
Terra	• Utilize terra para vasos, amplamente disponível. Os sacos são vendidos em vários tamanhos – compre um tamanho que consiga manusear facilmente.
Sementes ou transplantes	• Plantar vegetais a partir da semente pode ser divertido, mas comprar pequenas plantas para começar é geralmente melhor, principalmente em New England onde a época é relativamente curta.
Sol e água	• Procure um local para o vaso que proporcione pelo menos seis horas de sol diárias. Certifique-se de que é um local onde a água possa escorrer pelo fundo dos vasos. • A água é essencial para plantas em vasos, que secam mais rapidamente do que as plantas no solo. Os vasos mais pequenos poderão ter de ser regados todos os dias.

Importante: **Não plante sementes ou mudas no exterior enquanto houver risco de geada, geralmente a partir de finais de maio no nordeste.**

As ervas precisam de sol e de uma boa drenagem. A maior parte das ervas pode ser cultivada em pequenos vasos ou em jardineiras no parapeito da janela. Faça a colheita cortando pelo caule para estimular o crescimento.

O manjericão cresce bem no parapeito de uma janela, mas para uma plantação a sério vai precisar de vasos grandes. Plante duas plantas de manjericão por cada vaso de 19 litros se pretender obter manjericão suficiente para fazer pesto (receita na página 14).

PRECISA DE AJUDA ADICIONAL?

Cada estado tem um programa de cooperação de agricultura extensiva através das respetivas universidades, onde pode obter ajuda.

MASSACHUSETTS:
(617) 933-4929
http://ag.umass.edu/interest-areas/home-lawn-garden

NEW HAMPSHIRE:
(877) 398-4769
http://extension.unh.edu/Gardens-Landscapes/Home-Gardening

MAINE:
(800) 287-0274
http://umaine.edu/gardening/

CONNECTICUT:
(203) 322-6971 ext. 18
http://www.ladybug.uconn.edu/

Tomates

- Utilize vasos grandes e fundos. Um balde de 19 litros funciona bem.
- Os tomateiros de tipo arbusto são melhores para cultivar em vasos, uma vez que não ficam demasiado grandes.
- Adicione uma jaula de metal ou uma estaca robusta quando plantar, para suportar a planta à medida que esta for crescendo.

Feijões

- Os feijões são divertidos e fáceis de plantar a partir de uma semente, principalmente porque germina RAPIDAMENTE. Se o tempo estiver quente, poderá ver um ramo verde a brotar da terra em apenas alguns dias!
- Utilize um vaso médio para os feijões, que tenha entre 18 e 20 centímetros de profundidade.
- Opte por feijões de tipo arbusto (feijão verde, feijão manteiga, etc.) uma vez que têm uma estrutura mais compacta.
- Faça a colheita quando os feijões tiverem cerca de 10 centímetros de comprimento. Verifique as plantas várias vezes por semana assim que os feijões começarem a crescer.
- Se quiser feijões secos, espere até que as vagens fiquem amarelas e semelhantes a papel. Remova-as e irá encontrar feijões secos no interior.

Alface e outros legumes verdes

- As alfaces e os legumes verdes, como a alface frisada, os espinafres, a rúcula, a acelga e a couve-galega, são opções fantásticas para plantar em vasos. Podem fornecer-lhe ingredientes para saladas ou para saltear, para várias semanas, na primavera e no outono, uma vez que o seu crescimento é melhor em tempo fresco.
- As mudas podem ser plantadas no final de Maio (no nordeste). As sementes podem ser plantadas mais cedo.
- Pode utilizar vasos de 10 a 25 centímetros de profundidade.
- Comece a colheita quando as plantas tiverem entre 8 a 10 cm de altura, retirando as folhas maiores. As plantas irão continuar a crescer, e poderá continuar a colher até a planta dar “flor” (quando cresce demasiado depressa e começa a produzir sementes). Repita o processo em agosto para ter uma colheita no outono.

Receitas & Recursos

É agradável poder cozinhar uma refeição rápida sem ter de recorrer a uma receita formal. O truque é fazer uma refeição deliciosa e ao mesmo tempo saudável. Estas misturas de especiarias e as soluções saborosas que pode encontrar nas páginas 14 e 15 substituem os sabores ricos dos molhos baseados em gorduras e sal.

Mistura Marinha

Polvilhe no peixe grelhado, como salmão, tilápia ou bacalhau, juntamente com sumo de limão e uma camada de azeite.

2 colheres de sopa de endro
1 colher de chá de cebola ou alho em pó

Mistura Mexicana

Dê um toque especial aos seus pratos de carne e ovos.

2 colheres de sopa de pimenta chili em pó
2 colheres de sopa de cominhos
1 colher de sopa de cebola em pó
1 colher de sopa de pimentão doce
1 colher de sopa de pimenta de caiena

Mistura Italiana

Excelente para temperar saladas, vegetais, molho de tomate e sopas.

4 colheres de sopa de manjericão seco
2 colheres de sopa de alho em pó
2 colheres de sopa de orégãos
1 colher de sopa de tomilho
1 colher de sopa de flocos de pimenta vermelha

Mistura Oriental

Uma explosão de sabor que é como uma viagem sem sair de casa. Ideal para carne e peixe.

2 colheres de sopa de cominhos
2 colheres de chá de cardamomo
1 colher de chá de pimenta da Jamaica
2 colheres de chá de pimenta preta
2 colheres de chá de flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá de gengibre
2 colheres de chá de açafrão
2 colheres de sopa de pimentão doce
2 colheres de chá de canela

Mistura Caribenha

Um forma simples de temperar pratos de frango ou peixe ao estilo da ilha.

3 colheres de sopa de cebola em pó
3 colheres de sopa de alho em pó
2 colheres de sopa de gengibre moído
2 colheres de sopa de tomilho seco
2 colheres de sopa de pimentão doce fumado
1 colher de sopa de flocos de pimenta vermelha
1 colher de sopa de canela
2 colheres de chá de pimenta branca

Mistura Asiática

Perfeita para pratos de vegetais salteados.

2 colheres de sopa de gengibre
1 colher de sopa de alho em pó
2 colheres de chá de flocos de pimenta vermelha

Pesto de Manjericão

(dá cerca de 1 chávena e meia)

Delicioso em massas, pizzas, frango e tomate grelhado, também utilizado como molho para vegetais.

Ingredientes

1 chávena de folhas de manjericão frescas
1 dente de alho, descascado
Uma pitada de sal
¼ de chávena de pinhões ou nozes (não coloque se for congelar)
¼ de chávena de queijo parmesão ralado (não coloque se for congelar)
½ chávena de azeite extra virgem

Preparação

Pique o alho no liquidificador ou no processador de alimentos. Adicione as folhas de manjericão, os frutos secos e o sal. Mexa até a mistura estar consistente.

Adicione azeite de forma gradual até que a mistura forme uma pasta, mais ou menos espessa, conforme o seu gosto. Poderá não ser necessário utilizar todo o azeite.

Adicione o queijo até estar totalmente misturado.

Curgete Suprema

4 porções

Ingredientes

1 chávena de curgete, com a pele, cortada em cubos de 2,5 cm
1 tomate médio, cortado em pedaços de 2,5 cm
¼ de chávena de pimento amarelo, cortado em cubos
¼ de chávena de cebola, cortada em cubos
½ colher de sopa de maionese magra

Preparação

Coloque os quatro primeiros ingredientes numa panela pequena. Cozinhe em fogo médio-baixo durante aproximadamente 20 minutos até que os vegetais estejam tenros, mexendo ocasionalmente. Retire a panela do fogão e misture a maionese. Adicione sal e pimenta a gosto (opcional).

Salmão Grelhado com Molho de Tomate e Pêssego

4 porções

Ingredientes

Molho:

1 lata (425 g) de pêssegos (conservados em água), escorridos e cortados
1 chávena de tomates cortados
¼ de chávena de cebolas vermelhas cortadas em cubos
½ malagueta jalapeño picada, com as sementes (pode ser substituído por pimento vermelho)
3 colheres de sopa de coentros picados
2 colheres de sopa de sumo de lima fresco
1 colher de chá de mel
1/8 de colher de chá de sal

Salmão:

4 postas de salmão (142 g cada um)
3 colheres de chá de azeite
¼ de colher de chá de pimenta moída

Preparação

Molho:

Numa tijela média, junte os pêssegos, os tomates, as cebolas, a malagueta jalapeño, o sumo de lima, o mel e o sal.

Salmão:

Pré-aqueça o forno a 218 graus. Forre o tabuleiro com papel de alumínio e cubra o papel com spray para culinária.

Coloque as postas de salmão no tabuleiro. Cubra cada posta de salmão com 1½ colher de chá de azeite e tempere com pimenta.

Asse o salmão durante 10 a 12 minutos, até estar cozinhado.

Coloque uma posta de salmão em cada prato, cubra com o molho de pêssego e sirva.

Frango Sésamo

4 porções

Ingredientes

1 colher de sopa de sementes de sésamo
Spray de culinária antiaderente
450 gramas de peito de frango sem osso e sem pele, cortado às tiras
2 chávenas de ervilhas tortas, cortadas
1 pimento vermelho médio, cortado aos cubos
1 pimento verde médio, cortado aos cubos
2½ colheres de sopa de molho de soja com baixo teor de sódio
2 colheres de sopa de água
1½ colher de chá de açúcar mascavado ou ½ colher de chá de adoçante Truvia®
¼ de colher de chá de gengibre moído
2 cebolas verdes, cortadas às rodelas

Preparação

Numa tijela pequena, misture o molho de soja, a água, o açúcar mascavado e o gengibre. Coloque as sementes de sésamo numa frigideira antiaderente grande. Cozinhe durante 2 minutos em fogo médio-alto até estarem douradas. Retire da frigideira e ponha de parte. Deixe a frigideira arrefecer.

Pulverize a mesma frigideira com spray de cozinha antiaderente. Adicione o frango. Cozinhe em fogo médio-alto durante 10 minutos ou até o frango estar cozinhado. Adicione as ervilhas tortas e os pimentos. Salteie durante 3 a 4 minutos até os vegetais estarem totalmente cozinhados, mas crocantes. Adicione a mistura de molho de soja, a água, o açúcar mascavado e o gengibre à frigideira. Cozinhe durante 5 minutos em fogo médio-alto. Polvilhe com as cebolas verdes e sirva.

Sorvete de Fruta Congelada

4 porções

450 gramas de morangos ou outra fruta congelada
½ chávena de iogurte ou tofu sedoso
¼ de chávena de açúcar ou 1 colher de sopa + 2 colheres de chá de adoçante Truvia®
2 colheres de sopa de água

Coloque todos os ingredientes num processador de alimentos e triture até apresentarem uma consistência de puré, parando para raspar os lados do processador.

Adicione mais um pouco de água de cada vez através do tubo do processador, tendo o cuidado de NÃO triturar demasiado ou irá ficar um batido.

Sirva ou congele para mais tarde. Se congelar, deixe descongelar durante 15 minutos antes de servir.

ALÉM DO SAL

Existem muitas formas de dar sabor aos alimentos sem utilizar sal. Seguem-se algumas sugestões:

- Experimente este substituto básico para o sal:
4 colheres de sopa de cebola em pó
2 colheres de sopa de alho em pó
(Não é uma mistura de sal com cebola ou alho)

- **A raspa de limão** dá um toque excecional aos alimentos. Utilize um ralador para raspar apenas a superfície amarela do limão. Raspa de laranja também funciona. Utilize em frutas, vegetais, saladas, frango e peixe.

- Junte algumas **ervas secas e especiarias** e faça a sua mistura de especiarias (receitas na página 13) ou experimente utilizar as ervas (como manjericão ou rosmaninho) e especiarias (caril em pó, pimenta chili em pós, canela e cominhos) individualmente.

COMO LER AS INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DE UM RÓTULO

Informação Nutricional

Porção equivalente a 1 chávena (228 g)
Cerca de 2 porções por recipiente)

Quantidade por porção

Calorias 250 — Calorias provenientes de gorduras 110

	% Valores Diários*
Total de gorduras 12 g	**18%**
Gorduras saturadas 3 g	**15%**
Gorduras trans 3 g	
Colesterol 30 mg	**10%**
Sal 470 mg	**20%**
Total de hidratos de carbono 31 g	**10%**
Fibra alimentar 0 g	**0%**
Açúcares 5 g	
Proteínas 5 g	
Vitamina A 4%	4%
Vitamina C 2%	2%
Cálcio 20%	20%
Ferro 4%	4%

*Os Valores Diários Percentuais são indicados com base numa dieta de 2000 calorias. Os seus Valores Diários poderão ser superiores ou inferiores em função das suas necessidades calóricas:

	Calorias:	2,000	2,500
Total de gorduras	inferior a	65 g	80 g
Gorduras saturadas	inferior a	20 g	25 g
Colesterol	inferior a	300 mg	300 mg
Sal	inferior a	2400 mg	2400 mg
Total de hidratos de carbono		300 g	375 g
Fibra alimentar		25 g	30 g

1 **Porção**

2 **Quantidade de calorias**

3 **Limitar estes nutrientes**

4 **Obter o suficiente destes nutrientes**

5 **Valores Diários Percentuais (%)**

6 **Nota de rodapé com os Valores Diários (VD)**

Apenas para fins educativos. Este rótulo não cumpre os requisitos de rotulagem descritos na norma 21 CFR 101.9.

MyPlate para Adultos mais Velhos
MyPlate for Older Adults

Frutas e Vegetais

As frutas e os vegetais são ricos em nutrientes e fibras importantes. Opte por frutas e vegetais com cores mais vivas. Escolha variedades enlatadas que sejam conservadas no próprio sumo ou com baixo teor de sal.

Óleos Saudáveis

Os óleos vegetais líquidos e a margarina fornecem ácidos gordos importantes e algumas vitaminas lipossolúveis.

Ervas e Especiarias

Utilize várias ervas e especiarias para dar mais sabor aos alimentos e reduzir a quantidade de sal necessária..

Líquidos

Ingira bastantes líquidos. Os líquidos podem ser ingeridos em forma de água, chá, café, sopas, frutas e vegetais.

Cereais

Os cereais e os alimentos fortificados são boas fontes de fibra e vitamina B.

Lacticínios

Leite, queijo e iogurtes magros e sem gorduras fornecem proteínas, cálcio e outros nutrientes importantes.

Proteínas

Os alimentos ricos em proteínas fornecem vários nutrientes importantes. Consuma de forma variada, incluindo frutos secos, feijão, peixe, carne magra e frango.

Seja ativo/a!

Tufts UNIVERSITY · JEAN MAYER USDA HUMAN NUTRITION RESEARCH CENTER ON AGING · HNRCA · AARP Foundation

MyPlate for Older Adults © 2016 Tufts University. MyPlate for Older Adults (MyPlate para Adultos mais Velhos) foi desenvolvido com o apoio da Fundação AARP.

TABELA DE INTERAÇÃO COM MEDICAMENTOS

Tenha em atenção a coluna vermelha **"Carência de nutrientes"** quando esta se relacionar a medicamentos que esteja a tomar.

CLASSIFICAÇÃO DO MEDICAMENTO (formulações orais) Nomes de marcas e medicamentos genéricos em cada classe	**NÃO CONSUMIR** (interações alimento/ suplemento negativas)	**CARÊNCIA DE NUTRIENTES**	**NOTAS** (exemplos especiais ou exceções à regra)
Hipoglicemiantes			
Biguanidas: metformina (Glucophage)	Limite o consumo de álcool	**Vitamina B12, ácido fólico**	Limite o consumo de álcool para menos de uma bebida por dia para mulheres e menos de duas bebidas por dia para homens.
Sulfonilureias: glimepirida (Amaryl), glibenclamida (Micronase, DiaBeta, Glynase), glipizide (Glucotrol)	Limite o consumo de álcool	**CoQ10**	
Inibidores DPP-IV: sitagliptina (Januvia), linagliptina (Tradjenta)	Limite o consumo de álcool		
Tiazolidinedionas (TZD): pioglitazona HCL (Actos)	Limite o consumo de álcool	**Maior risco de fraturas ósseas;** consuma as quantidades adequadas de cálcio e vitamina D	
Inibidores ACE			
lisinopril (Prinivil, Zestril), captopril (Capoten), enalapril (Vasotec, Epaned), benazepril (Lotensin), ramipril (Altace)	Suplementos de potássio	**Zinco**	
Bloqueadores dos canais de cálcio			
amlodipina (Norvasc), diltiazem 24HR ER (Cardia XT), verapamil ER (Calan, Verelan), nifedipina ER (Procardia XL)	Sumo de toranja, alcaçuz inteiro, chá de alcaçuz e extrato de raiz de alcaçuz natural que contenham glicirrizina. Limite o consumo de álcool e cafeína		Fale com o seu médico antes de começar a tomar suplementos de cálcio.
Anti-inflamatórios não esteroides			
aspirina, ibuprofeno (Advil, Motrin), meloxicam (Mobic), naproxeno (Naprosyn, Aleve), diclofenac sódico (Voltaren), indometacina (Indocin)	Limite o consumo de álcool, o excesso de sal e suplementos com alto teor de vitamina E (>800 UI)	**Vitamina C, ácido fólico, ferro e zinco**	
Corticosteroides			
prednisona (Deltasone), dexametasona (Intensol), cortisol (Cortef), metilprednisolona (Medrol), prednisolona (Orapred)	Limite o consumo de sal e comidas salgadas, alcaçuz natural e suplementos de Echinacea Evite consumir álcool quando tomar corticosteroides.	**Cálcio, ácido fólico, vitamina B6, magnésio, potássio, selénio**	Se utiliza corticosteroides de forma prolongada, faça uma dieta rica em proteínas, incluindo leite, carne, ovos, frutos secos e feijões secos, e limite a ingestão de bebidas açucaradas e de sumos de frutas. Estes medicamentos poderão causar a retenção de líquidos e aumentar o apetite.
Diuréticos			
Diuréticos da ansa: bumetanida (Bumex), furosemida (Lasix), torasemida (Demadex) **Inibidores da anidrase carbónica:** acetazolamida, metazolamida **Diuréticos poupadores de potássio:** amilorida HCl, espironolactona (Aldactone), triantereno (Dyrenium)	Limite o consumo de sal e comidas salgadas. Evite alcaçuz natural e suplementos gingko biloba.	**Diuréticos da ansa:** magnésio, potássio zinco, tiamina **Diuréticos poupadores de potássio:** ácido fólico	Fale com o seu médico antes de tomar a coenzima Q10 ou suplementos de óleo de peixe.

CLASSIFICAÇÃO DO MEDICAMENTO (formulações orais) Nomes de marcas e medicamentos genéricos em cada classe	**NÃO CONSUMIR** (interações alimento/ suplemento negativas)	**CARÊNCIA DE NUTRIENTES**	**NOTAS** (exemplos especiais ou exceções à regra)
Inibidores da bomba de protões (IBP)			
dexlansoprazol (Dexilant), esomeprazol (Nexium), lansoprazol (Prevacid), omeprazol (Prilosec), pantoprazol (Protonix), rabeprazol (Aciphex)		**Betacaroteno, ácido fólico, vitamina B12, vitamina C, cálcio, cromo, ferro, magnésio, zinco**	O esomeprazole, o lansoprazole e o omeprazole devem ser tomados antes das refeições. Se tomar um IBP para o refluxo gastroesofágico, poderá reduzir a sua necessidade deste medicamento através de uma dieta preventiva, como fazer refeições mais pequenas e frequentes, comer lentamente, limitar o consumo de álcool e cafeína, evitar os refrigerantes e não comer nas duas a três horas antes de se deitar.
Levotiroxina			
levotiroxina (Levoxyl, Synthroid, Unithroid)	Após tomar o medicamento, evite ingerir alimentos que contenham soja, farinha de sementes de algodão, nozes, fibras e/ou alimentos fortificados em cálcio durante várias horas.	N/A	A levotiroxina é geralmente tomada em jejum. Segundo ordens do médico, a levotiroxina é geralmente administrada em horário fixo relativamente à hora do dia e às refeições.
Estatinas; Inibidores de HMG CoA redutase			
atorvastatina (Lipitor), fluvastatina (Lescol), lovastatina (Mevacor), pravastatina (Pravachol), rosuvastatina (Crestor), sinvastatina (Zocor) Também estão disponíveis produtos combinados que contêm estatinas. **Exemplo:** o Vytorin contém sinvastatina.	Se tomar sinvastatina ou lovastatina deverá evitar ingerir grandes quantidades de sumo de toranja. Evite tomar suplementos com hipericão.	N/A	Quantidades normais de sumo de toranja não representam risco significativo. Outras Estatinas para além da sinvastatina e da lovastatina não interagem significativamente com o sumo de toranja.
Anticoagulantes			
Inibidores da vitamina K epóxido redutase: warfarina **Inibidores diretos da trombina ou do factor Xa:** rivaroxaban (Xarelto), apixaban (Eliquis), dabigatrana (Pradaxa) **Inibidores da função plaquetária:** clopidogrel (Plavix), ticlopidina (Ticlid), prasugrel (Effient), ticagrelor (Brilinta)	Deve evitar ingerir alimentos ricos em vitamina K (legumes de folha verde como espinafres, folhas e mostarda, etc.). Evite tomar suplementos com hipericão. **Para inibidores diretos da trombina ou do factor Xa** e **inibidores da função plaquetária,** basta apenas evitar suplementos com hipericão.		Se tomar warfarina deverá manter uma dieta consistente. Se estiver a considerar fazer alguma alteração à sua dieta, deverá consultar o seu médico antes de avançar com a mesma.

Se toma medicamentos que provocam carência dos nutrientes específicos indicados na coluna vermelha, **avance para a página 20 para ver quais os alimentos recomendados para o ajudar a suplementar a sua dieta.**

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Se toma medicamentos que provocam carência dos nutrientes específicos indicados na **coluna vermelha,** consuma os alimentos ou tome os suplementos indicados na coluna **azul**.

NUTRIENTES	ALIMENTOS RICOS NOS NUTRIENTES RECOMENDADOS
Vitamina B12	Carne, aves, peixe, ovos, lacticínios magros e sem gordura, suplementos multivitamínicos que contenham B12
Ácido fólico	Vegetais de folha verde, leguminosas, sumo de laranja, cereais de pequeno-almoço fortificados, produtos com cereais integrais e fortificados, suplementos multivitamínicos que contenham ácido fólico
CoQ10	Carne, aves, peixe, óleo de soja e colza, frutos secos
Cálcio	Iogurte, queijo (principalmente queijos curados), lacticínios magros ou sem gordura, leite de amêndoa ou de soja, tofu
Vitamina D	Lacticínios magros e sem gordura, peixes gordos (salmão, atum, cavala), cogumelos Shitake, suplementos multivitamínicos que contenham vitamina D
Zinco	Carne, marisco, cereais (integrais), frutos secos, leguminosas
Vitamina C	Citrinos e sumos (por exemplo, de laranja e toranja), bagos, melão, brócolos, pimentos, espinafres, tomates, suplementos multivitamínicos que contenham vitamina C
Ferro	Carne, aves, marisco, leguminosas, feijões, produtos com cereais integrais e enriquecidos
Potássio	Bananas, batatas, abóbora-menina

NOTAS ADICIONAIS

CLASSIFICAÇÃO DO MEDICAMENTO	CONSUMA (alimentos/suplementos
Corticosteroides	Leite enriquecido com cálcio e lacticínios como o iogurte ou queijos curados. Peixes ricos em vitamina D, como o salmão, a cavala e o atum, ou cogumelos shitake. Alimentos ricos em potássio, como bananas, batatas e abóbora-menina.
Inibidores da bomba de protões	Separadamente da toma do medicamento, opte por alimentos ricos em vitaminas e minerais cuja carência é provocada pelo mesmo, incluindo lacticínios, vegetais de folha verde, citrinos e cereais de pequeno-almoço fortificados. Pergunte ao seu médico quais os suplementos ou o multivitamínico/multimineral adequado.
Levotiroxina	Deverá aguardar 4 horas entre a toma do medicamento e a toma de multivitamínicos e suplementos de ferro ou cálcio.

Alimentação Deliciosa Saudável para Todas as Idades

Diretora do Projeto: Karen Voci

Editores: Rachel Salomon, Erica Hursey, Pharm.D., CGP, RPh, Eugene Scanzera, Laura Smith

Escritora: Elizabeth F. McNamara

Investigadores e Colaboradores de Conteúdo:

Centro de Investigação de Nutrição Humana e Envelhecimento (HNRCA) Jean Mayer do Departamento de Agricultura dos EUA, na Universidade de Tufts:

- Simin Nikbin Meydani, Médica Veterinária, Doutorada
- Alice H. Lichtenstein, Doutorada em Ciências
- Jeffrey B. Blumberg, Doutorado
- David Greenblatt, Doutorado em Medicina
- Diane L. McKay, Doutorada, Colaboradora da Faculdade Americana de Nutrição (FACN)
- Peggy Connolly, Administradora de Projetos Especiais

Universidade de Massachusetts Lowell:

- Katherine Tucker, Doutorada

Faculdade de Ciências e Políticas da Nutrição Gerald J. e Dorothy R. Friedman da Universidade de Tufts:

- Jennifer Hashley, Diretora, Novas Candidaturas ao Projeto de Agricultura Sustentável
- Devin Ingersoll, Coordenador de Acesso a Alimentos, Novas Candidaturas ao Projeto de Agricultura Sustentável

Receitas:

Fundação de Produção para uma Saúde Melhor e Centros de Controlo e Prevenção de Doenças; Hebrew Senior Life; Centro de Investigação de Nutrição Humana e Envelhecimento Jean Mayer do Departamento de Agricultura dos EUA, na Universidade de Tufts; e The New York Times (receita de sorvete fácil).

A Harvard Pilgrim Health Care é uma empresa de serviços de saúde sem fins lucrativos que, em conjunto com as suas filiais, tem vindo a melhorar o bem-estar dos seus 2,7 milhões de clientes Os planos de saúde pioneiros da Harvard Pilgrim em New England fornecem serviços de saúde a 1,3 milhões de membros, enquanto outros 1,4 milhões de indivíduos recebem assistência através da Health Plans, Inc., uma filial que fornece gestão de cuidados integrada, orientação na área da saúde e soluções de gestão de planos para funcionários independentes em todo o país.

Criada em 1980, a **fundação Harvard Pilgrim Health Care** já investiu mais de 135 milhões de dólares na criação de comunidades mais saudáveis e no melhoramento da qualidade dos cuidados de saúde nas regiões onde atuamos.

A Harvard Pilgrim oferece uma variedade de opções Medicare para corresponder às necessidades e ao orçamento de cada um. Para saber mais, entre em contacto connosco através do número (877) 909-4742 ou visite o nosso site www.hpforlife.org.

Harvard Pilgrim Health Care