

# Comer de forma saudável

## a partir dos 60 anos

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)



## Porque é a comida saudável tão importante?

A alimentação equilibrada protege o nosso coração e reforça as nossas defesas. Também é importante para os músculos e ossos. À medida que envelhecemos, a alimentação saudável faz-nos particularmente bem. Ajuda o nosso corpo a manter-se em forma.

## Aos 60 anos, tenho de mudar a minha maneira de comer?

À medida que envelhecemos, o corpo precisa de uma dieta diferente daquela a que estava habituado. Já não precisamos de tanta energia (calorias). Ao mesmo tempo, o corpo precisa de mais proteínas para manter os músculos e os ossos fortes. Também são importantes os alimentos com muitas vitaminas e minerais.

Informações em diversas línguas:



[www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide](http://www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide)



[www.sge-ssn.ch/alter](http://www.sge-ssn.ch/alter)

## Como alimentar-se de forma saudável

▶ Não coma o mesmo todos os dias. Desfrute da variedade.



▶ A cada refeição principal, coma um alimento com muita proteína.



▶ Coma 5 porções de vegetais e frutas todos os dias.



▶ Beba 1-2 litros de líquidos por dia, idealmente, água.



▶ Tome gotas de vitamina D. Informe-se na sua farmácia.



# Refeições saudáveis com o prato ideal

O pequeno-almoço, o almoço e o jantar são compostos sempre por três grupos:



## Legumes e frutas

Têm muitas vitaminas e minerais. Encha o seu prato com uma grande porção de vegetais. Ao pequeno-almoço, pode comer fruta.



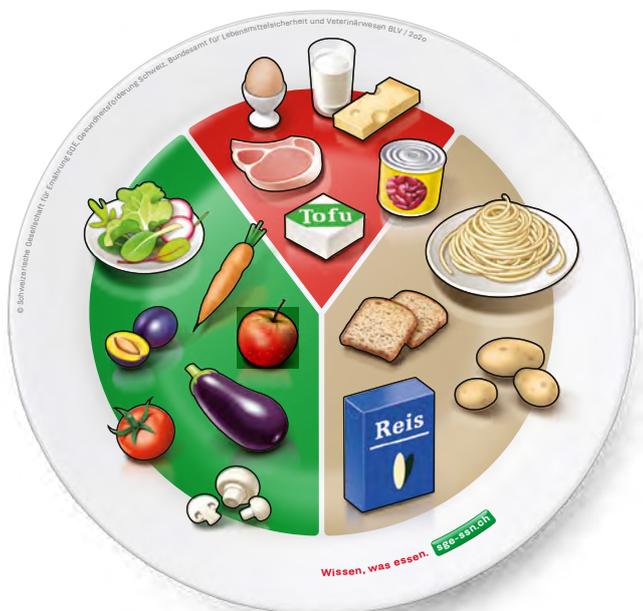
## Pão, flocos de aveia, batatas, arroz, massas ou leguminosas\*

Dão energia.  
(\*Lentilhas, grão-de-bico, feijão)

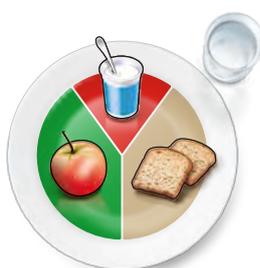


## Leite, queijo, ovos, tofu, leguminosas, carne ou peixe

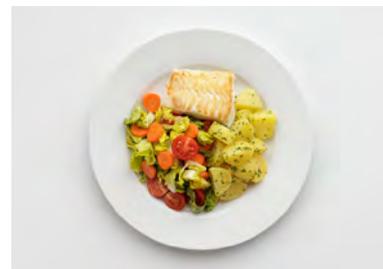
Fornecem proteína.



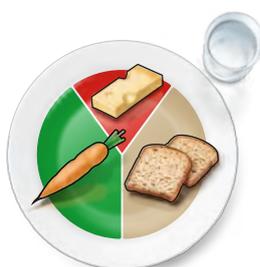
## ▶ Pequeno-almoço (exemplo)



## ▶ Almoço (exemplo)



## ▶ Jantar (exemplo)



Use um bom óleo vegetal para cozinhar, por exemplo, óleo de colza.

Fica com fome entre as refeições principais? Faça um lanche saudável com fruta. Pode complementar com frutos secos, iogurte ou pão.

# Comer de forma saudável

## a partir dos 60 anos

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)



### ► Compras e confeção inteligentes

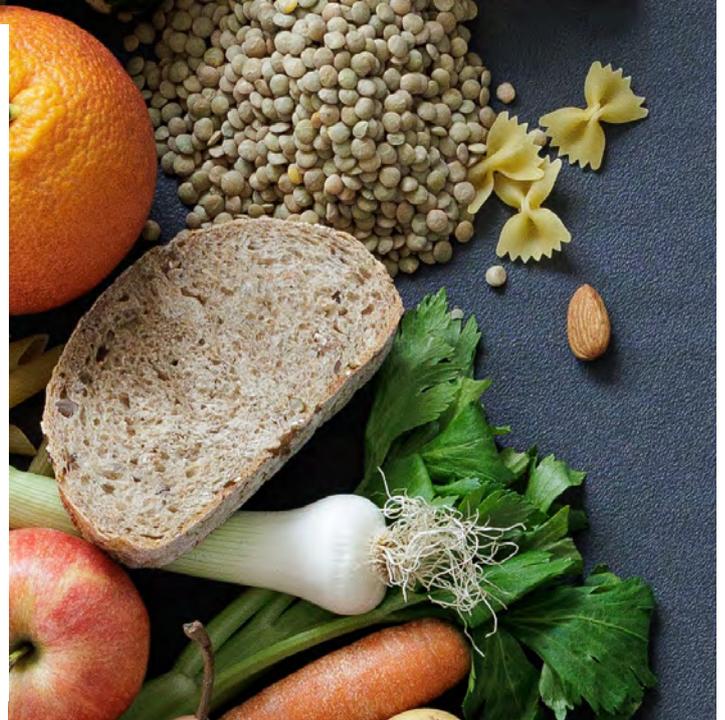
Planeie as suas refeições de acordo com o prato ideal.

Faça uma lista de compras.

Cozinhe em casa o mais frequentemente possível. Os produtos já prontos costumam ser caros e não são tão saudáveis (têm poucos vegetais).



Mais sugestões em 16 línguas:  
[www.ggessen.ch](http://www.ggessen.ch)





▶ **Tenha prazer a comer**

**Reserve algum tempo para as refeições.**

**Mesmo que cozinhe só para si,  
mime-se com algo requintado.**

**Combine refeições com amigos  
e conhecidos.**



Na sua comuna, peça informações  
sobre almoços de grupo.



Também encontra endereços nos  
seguintes sítios na internet:

[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) e  
[www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch)



▶ **Sabia que...?**

**Estes alimentos são ricos em proteína:**

▶ **Queijo, quark, iogurte, leite**

▶ **Ovos, carne, peixe**

▶ **Lentilhas, grão-de-bico, feijão  
(branco, vermelho, preto etc.)**

▶ **Tofu, hummus**

Fotos: Shutterstock (p. 1), SSN (p. 5, p. 6-10)



**sgg** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione

© 2023 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, [www.sgg-ssn.ch](http://www.sgg-ssn.ch)

Em colaboração com



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung