

### A NUTRIÇÃO DO IDOSO

Os princípios gerais que regem a alimentação para uma pessoa idosa são basicamente iguais aos daqueles para o adulto jovem.

As modificações podem ser necessárias devido a certas características próprias do processo de envelhecimento; visto que ocorrem perdas sensoriais, conseqüentemente há risco de ingestão aumentada de determinadas substâncias nocivas a saúde, como **excesso de sal, açúcares, gordura** e até mesmo, substâncias químicas normalmente detectadas pelos sentidos. Assim também aumenta a propensão da pessoa ficar desidratada e sofrer de obstipação pela redução de ingestão de **líquidos e fibras**, e do sedentarismo.

Além das **alterações biológicas** que afectam principalmente aos processos de mastigação, digestão, nutrientes, na actualidade o que causa mais problemas na população idosa são os **factores psicossociais** que levam a depressão, pobreza e solidão do idoso; isto supõe graves dificuldades para o desenvolvimento normal da vida, tornando difíceis tarefas como a compra, a selecção e confecção dos alimentos do dia a dia.

#### *Para uma boa nutrição do idoso*

- 1.- evitar a alteração de peso, procurando mantê-lo na faixa de normalidade.*
- 2.- estabelecer horários rotineiros para as refeições, fazendo de 5 a 6/ dia;*
- 3.- beber muitos líquidos por dia , sendo agua preferentemente*
- 4.- controlar o teor de sal, açúcares, gorduras e carnes*
- 5.- preferir alimentos frescos variando ao máximo os alimentos*
- 6.-evitar produtos já cozinhados, sendo essenciais, frutas, legumes e verduras*
- 7.- evitar petiscos , bebidas alcoólicas e excesso de cafeína*
- 8.- preparar os alimentos com higiene*
- 9.- fazer das refeições um momento agradável, com boa apresentação e tempero adequado para apreciar a refeição pausadamente.*

O idoso, de um modo geral, necessita menos calorias do que o adulto, isto significa que para manter o peso na faixa de normalidade é necessário reduzir a quantidade total de alimentos ingeridos;

### *A dieta ideal*

Pequeno-almoço	. Leite magro ou meio gordo . Pão integral, cereais integrais
Ao meio da manhã	. Fruta e/ou iogurte ou chá
Almoço	. Massa ou arroz ou legumes . Carne magra ou peixe . Acompanhamento de verduras . Fruta
Lanche	. Iogurte . Bolachas ou torradas ou pão integral
Jantar	. Sopa . Peixe ou queijo ou ovo . Fruta ou sumo
Ceia	. Leite ou chá

..... *o leite animal ou o leite de soja ?*

Estudos recentes tem comprovado que mais da metade da população mundial adulto tem dificuldade em digerir o leite e experimentam indigestão, gases...e outros desconfortos em geral. O leite de soja é uma ótima alternativa

As dietas ricas em fibras e com baixos teores de gorduras saturadas, aliadas a exercícios físicos e a um estilo de vida saudável, podem auxiliar no controle da obesidade e proteger contra doenças cardiovasculares, câncer, osteoporose e diabetes. A soja e seus derivados tem importante participação nesse quadro pois são ricos em proteínas de alta qualidade,

minerais como ferro, cálcio, fósforo, potássio e vitaminas do complexo B. são inúmeras as pesquisas realizadas que comprovam cientificamente os benefícios da soja na prevenção de doenças crónicas.; reduzem as taxas de colesterol;

Actua na prevenção e redução do risco de cânceres relacionados com as hormonas.

Reduz significativamente a perda óssea total, assim como retarda a osteoporose decorrente da idade.