Planeamento de uma Dieta Saudável para Diferentes Faixas Etárias

Manual do Tutor

ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar

Planeamento de uma Dieta Saudável para Diferentes Faixas Etárias

Introdução

Este breve manual fornecerá algumas informações adicionais sobre como planear uma dieta saudável de acordo com a idade.

Ao ler este manual, ficará a saber como a dieta deve mudar com a idade, mesmo que os princípios de uma alimentação saudável permaneçam os mesmos.

À medida que passamos pelas diferentes etapas da vida, o nosso corpo necessita de nutrientes específicos para nos sentirmos bem. O que fazemos num momento específico da vida (por exemplo, passar muito tempo a trabalhar entre os 20 e 60 anos, ser uma criança ativa ou um adolescente que come "comida de plástico") tem uma enorme influência sobre o que precisamos e o que nos falta na dieta do dia a dia.

Este recurso tem como objetivo comunicar às pessoas que devem ouvir o seu corpo e fornecer-lhe o que é necessário num momento específico da vida.

Criança feliz e saudável

Os alimentos são muito importantes desde o primeiro dia de vida. Pelo menos até o bebé completar 6 meses, a melhor comida que ele pode comer é o leite materno da sua mãe. Enquanto expandimos a dieta da criança, precisamos de garantir que ela receba todas as vitaminas e minerais necessários para o seu desenvolvimento físico e psíquico saudável.

Uma dieta saudável para os mais pequenos tem de ser pobre em açúcar. As crianças devem:

- Comer alimentos que tenham cálcio, ferro e zinco;
- Evitar sal, açúcar, mel e leite de vaca (se tiverem menos de 1 ano);
- Tomar suplemento de vitamina D, se não forem expostas ao sol.

Adolescente enérgico

Quando pensamos na dieta dos adolescentes, o primeiro pensamento que nos vem à cabeça é que comem muita "comida de plástico".

É claro que há exceções à regra, mas muitos adolescentes não se importam com comer de forma saudável. A maioria deles não compreende essa necessidade, visto que mesmo comendo *fast-food* permanecem magros e sentem-se saudáveis. Ainda assim, mesmo que nos sintamos saudáveis, isso não significa que a saúde seja realmente boa. Os maus hábitos alimentares têm efeitos a longo prazo; portanto, mesmo que não afetem

os jovens, podem levar a sérios problemas de saúde no futuro.

Os adolescentes devem:

- Comer alimentos ricos em nutrientes, como pão integral, frutas, legumes, frutos secos, peixe e carnes magras;
- Comer alimentos ricos em cálcio.

Jovem adulto ocupado

Os jovens adultos têm muita coisa em comum. Enquanto tentam conciliar a sua vida profissional agitada com a vida pessoal e com o iniciar de uma nova família, muitas vezes, não prestam muita atenção à alimentação saudável.

O grupo que mais precisa de se concentrar numa alimentação saudável e no fornecimento de todos os nutrientes necessários para o corpo são as mulheres grávidas ou as que desejam engravidar.

Os adultos devem:

- Comer alimentos ricos em cálcio e vitaminas K e D;
- Evitar comer à pressa e pular o pequeno almoço;
- Tomar suplementos de ácido fólico, ferro, vitamina B12 e iodo (especialmente durante a gravidez).

Pessoas entre os 40 e 50 anos

Os adultos devem centrar-se em tomar muitos antioxidantes, porque no futuro podem ajudá-los a evitar certos problemas de saúde, como doenças cardíacas, Alzheimer ou alguns tipos de cancro. Comer alimentos com pouca gordura e açúcar ajudará na prevenção de doenças cardíacas, diabetes e osteoartrite.

As pessoas entre os 40 e os 50 anos devem:

- Comer alimentos ricos em antioxidantes e ferro;
- Evitar alimentos gordos e doces;
- Tomar suplementos de ácido fólico, ferro, vitamina B12 e iodo (especialmente durante a gravidez).

Sénior saudável

Como o corpo dos idosos perde lentamente a sua capacidade de regenerar e a sua eficiência em geral, requer maior ingestão de vitaminas e minerais.

A redução do nível de ácido estomacal pode afetar a absorção de vitamina B12, cálcio, ferro e magnésio.

As mulheres na pós-menopausa devem comer alimentos ricos em cálcio, a fim de evitar o desgaste ósseo. Uma dieta rica em fito estrogénios (podem ser encontrados em tofu, leite de soja, lentilhas, cevada, etc.) ajuda a reduzir muitos sintomas da menopausa.

Os idosos devem:

- Comer uma variedade de alimentos integrais, ricos em todos os tipos de nutrientes,

especialmente proteínas, vitamina D, cálcio e vitamina B12;

- Evitar pular refeições devido à perda de apetite.

Como usar este recurso com seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta informações sobre o tópico de planeamento de dieta saudável para as diferentes faixas etárias. Este ajudará a perceber o que comer de acordo com as nossas necessidades nutricionais, que mudam ligeiramente durante a vida e que podem beneficiar a nossa saúde.

A consulta deste manual antes de cada sessão com o grupo irá ajudá-lo a liderar uma discussão sobre o tópico. No entanto, deve estar ciente de que o manual generaliza as pessoas por faixa etária. Lembre-se de que, mesmo que a maioria dos jovens prefira comer “comida de plástico”, ou que muitas pessoas com mais de 50 anos correrem risco de terem um derrame, isso não significa que aconteça com todos.

Encontrará também uma apresentação em PowerPoint que o ajudará a explicar o tópico ao seu grupo e a iniciar uma discussão com eles.

Atividade em Grupo

Depois de partilhar o recurso digital e a apresentação em PowerPoint com o seu grupo, pode iniciar uma discussão em grupo perguntando se todos os elementos do grupo acham que comem bem de acordo com as suas idades.

Quando terminarem, peça-lhes que pensem noutros membros da comunidade e no seu estilo de vida. Todos comem e praticam exercício de acordo com as suas idades?

Deixe o grupo pensar sobre como pode promover uma dieta saudável, de acordo com a idade de todos os membros da comunidade, e deixe os membros partilhar ideias com todo o grupo.

ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar

Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095