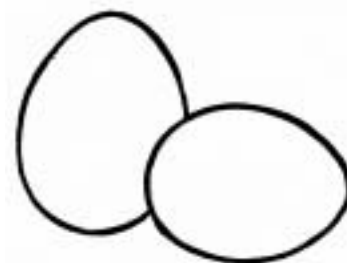


Ovos Para Corações Jovens

Ovos são perfeitos para corações jovens. Têm muitos nutrientes:

- Vitamina D e fósforo são bons para os ossos.
- Choline ajuda o cérebro e a memória. Um ovo tem metade de choline que você precisa por dia.
- Folato e vitamina B12 ajudam a prever ataques de coração.
- Zinco ajuda a enfortalecer o sistema imunitário.
- Antioxidantes como vitamina A, vitamina B6 e folato ajudam a prever o cancro. São bons para a visão. Antioxidantes ajudam a prever a cegueira relacionada com envelhecimento e cataratas, e talvez retarde o envelhecimento. Um dos antioxidantes nos ovos retarda os primeiros problemas de coração.
- Ovos são uma excelente maneira de adquirir proteína. Proteína ajuda a manter a pele flexível e os músculos fortes. Um ovo grande contém 6 gramas de proteína.
- Gordura omega-3 melhora o colesterol, reduz o risco de Alzheimers e ajuda a manter boa visão. Ovos omega-3 são o mesmo que ovos regulares mas têm mais omega-3 gorduras poliansaturadas.



Ovos uma excelente nutrição

Um ovo grande (50g) da-lhe:

Energia	71 Cal
Proteína	6 grams
Gordura	5 grams
Colesterol	190 mg
Carboidratos	0 grams

Percentagem recomendada

Consumo diário:

Vitamina A	8%
Vitamina E	6%
Vitamina D	2%
Folato	15%
Vitamina B12	30%
Thiamin	2%
Niacin	6%
Riboflavin	15%
Ferro	2%
Zinco	5%
Fósforo	6%

Um ou dois ovos é o mesmo que uma porção de carne ou uma alternativa no Guia de Alimentação do Canadá.

Acerca de colesterol?

Algumas pessoas deixam de comer ovos porque se preocupam com o colesterol e as doenças de coração. Mas comendo menos colesterol não é prevenção para os problemas de coração. Até pode causar outros problemas. Porquê? Comendo menos colesterol às vezes quer dizer que não obtemos a nutrição necessária que devíamos. Novas pesquisas mostram que está bem que os adultos comam um ovo por dia.

Se estiver preocupado com o seu colesterol, coma menos gorduras saturadas e trans fats. Elas encontram-se nos bolos, massas folhadas, comidas processadas e cremes. Óleos hidrogenados são uma espécie de trans fats. Tente não comer muitas comidas que contenham óleos hidrogenados. Tenha a certeza que lê as etiquetas nos pacotes da comida.

**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

Ovos Para Corações Jovens

Comprar e guardar ovos

Comprar ovos:

Quando comprar ovos tenha a certeza que eles são,

- no frigorífico
- limpos
- não rachados
- classe A

A "melhor antes" data no cartão diz-lhe por quanto tempo os ovos se mantêm a qualidade classe A.

Isto normalmente é cerca 28 a 35 dias da data de empacotamento. Depois desta data pode ainda usar os ovos para fazer bolos, cozidos ou mechidos mas não serão tão bons para fritar ou escalfar.



Guardar os ovos:

Ovos mantem-se frescos no cartão no frigorífico. O cartão evita que os ovos absorvam os cheiros do frigorífico e de outras comidas. Pode também ver-se a data de melhor consumo.

Pode congelar ovos crus. Pode meche-los e mete-los numa caixa de plástico bem fechada. Quando os quiser usar ponha-os no frigorífico. Use os ovos batidos em tabuleiro que cozinhe completamente. Três colheres de sopa de ovo batido equival a um ovo grande (45mL).

Ovos cozidos:

Devem ser comidos logo que forem cozidos. O mesmo acontece com comidas que levem ovos. Se não os comer imediatamente, mantenha-os no frigorífico e tenha a certeza de que aquece completamente o que sobrar para outra refeição.

Guardar os ovos no frigorífico

Ovos frescos dentro da casca
Claras que sobragem
Ovos cozidos
Pratos preparados com ovos
Ovos em vinagre
Ovos completos (batidos)

Quanto tempo se podem guardar?

até à data "melhor antes"
dentro 2 to 4 dias
dentro de 1 semana
dentro de 3 a 4 dias
dentro de 1 mês
dentro de 4 meses

SUGESTÃO

Novas pesquisas mostram de que os adultos podem comer um ovo por dia.

Ovos Para Corações Jovens

Receitas de ovos

Microondas (1 porção)

Preparação: 1 minuto
Cozedura: 45 segundos
Espera: 1 minuto



Derreta 1/2 colher de chá (2mL) de manteiga numa tigela pequena ou chávena. Isto deve levar 15 segundos em high microondas. Mexendo a tigela para que a manteiga chegue aos lados. Parta um ovo dentro da tigela. Fure a gema com um palito ou garfo. Cubra a tigela com plástico mas deixe um buraco para sair o vapor. Coza por 45 segundos temperatura média para microondas até 1 minuto ou até que fiquem da maneira que você gosta. Deixe descansar 1-2 minutos com o plástico a tapar.

Para uma refeição completa, sirva com torrada de pão integral, queijo e sumo de laranja.



Ovos em vinagre

Preparação: 5 minutos
Cozedura: 12 minutos
Espera: 2 dias



Coza uma dúzia de ovos bem cozidos. Descasque-os e divida-os entre dois frascos de 1 quarto ou 1 litro com tampa. Num tacho pequeno junte 1 chávena (250 mL) de vinagre branco, 1 chávena de água (250 mL), 1 colher de sopa de açúcar (15 mL), 2 c/chá (10 mL) tempêro para pikles e 1 c/chá (5 mL) sal. Cubra e leve a ferver. Reduza a chama para o mínimo e deixe assim tapado 10 minutos, passe o líquido por uma gase. Despeje metade do líquido em cada frasco e cubra com a tampa. Deixe no frigorífico por dois dias. Estes ovos poderão estar no frigorífico por um mês. Para fazer pikles de ovos rápidos, ponha os ovos cozidos no molho de pikles ou pikles the beterraba. Deixe os ovos no frigorífico por 2 dias antes de os comer.

SUGESTÃO
Guarde ovos
crus ou
cozidos no
frigorífico.

Ovos Para Corações Jovens

Receitas de ovos

Fritada (4 porções)

Preparação: 8 minutos

Cozedura: 13 minutos



Bata 8 ovos com 1/2 chávena de água (125 mL) ou caldo de carne. Junte sal e pimenta e 2 chávenas (500 mL) vegetais cozidos e cortados, carne, galinha ou marisco. Derreta 2 c/chá (30 mL) manteiga em uma frigideira de (25 cm). Cozinhe em calor médio. Vá levantando as bordas para o ovo ir para o fundo da frigideira em calor mínimo ou médio. A fritada está pronta quando estiver quase feita mas com humidade por cima. Isto leva 10 a 15 minutos. Polvilhe por cima 1/2 chávena (125 mL) de queijo ralado. Ponha no forno por 3 minutos, até o queijo derreter. Corte aos triângulos para servir.

Para uma refeição completa sirva a fritada com salada um pão e uma peça de fruta.



Amburguer de ovo (1 porção)

Preparação: 2 minutos

Cozedura: 2 minutos



Frite um ovo ou ponha no microondas. Ponha dentro de um pão aquecido redondo. Junte uma fatia de queijo e uma fatia de tomate junte alface e fatias de tomate se quiser.

Para uma refeição completa coma a amburguer de ovo com um copo de leite e uma salada de fruta para sobremesa.

SUGESTÃO

Ovos são uma excelente maneira de obter proteína.

Comer Menos Sal

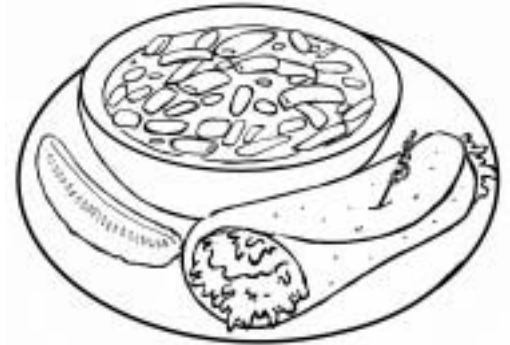
Que quantidade é de mais?

As pessoas necessitam de comer menos sal por diferentes razões. Algumas pessoas têm tensão alta. Outras retêm muita água e têm os pés inchados ou água nos pulmões. Algumas pessoas deviam parar de usar sal.

E acerca de tensão arterial?

Um número de mudanças de estilos de vida pode reduzir a tensão arterial. Isto inclui:

- Comer menos sal.
- Começar a andar ou andar mais;
- Perder peso se tiver peso a mais;
- Reduzir o tabaco;
- Aprender a relaxar;
- Aconselhar-se com o seu médico para ver quais serão os medicamentos adequados para baixar a tensão.



Que quantidade de sal estará correta para mim?

Fale com o seu médico ou uma dietista qual será a quantidade de sal que deve usar.

Pergunte coisas tais como:

- Preciso realmente de usar menos sal?
- Será que devo deixar de usar sal?
- Será que devo deixar de comer comidas empacotadas e processadas?
- Será que devo reduzir o sal na minha dieta?

Aqui estão algumas maneiras de comer menos sal

À mesa:

- Tire o saleiro da mesa.
- Pare de usar qualquer tipo de sal. Isto inclui sal de mesa, sal do mar, sal de alho, sal de cebola, sal de aipo, pimenta de limão, monossódio glutamate (MSG), molho de soja, molho de teriyaki.

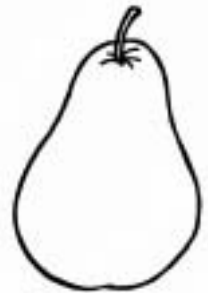
**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

Comer Menos Sal

Aqui estão algumas maneiras de comer menos sal (cont)

Quando for às compras:

- Compre comida fresca. Comidas processadas, carne e enlatados. Escolha carne fresca em vez de carne processada. Compre fruta e vegetais frescos em vez de enlatados.
- Compre comida sem sal. Escolha frutas secas sem sal. Procure comida que estejam marcadas "sal reduzido" ou "pouco sal".
- Leia as etiquetas. A maior parte de comida empacotada contem sal. Se o sal ou sódio está na lista como primeiro, segundo ou terceiro ingrediente, é provavelmente muito salgado. Se a % de valor diário (DV) para sódio dos factos nutritivos 5% ou (120 mg ou menos), a comida é baixa em sódio.



Quando estiver a cozinhar:

- Cozinhar massas, arroz, batatas sem sal. Quando fizer bolachas ou queques, use menos sal do que a que a receita pede.
- Cozinhe com menos sal. Tente fazer mais sopas, guizados, cassarolas e sobremesas com menos sal. Livrarias e bibliotecas têm muitos livros de informação sobre redução de sal.

Quando beber água, escolha:

- Água da torneira, mineral ou destilada
- Engarrafada (veja as etiquetas!) (Água tratada com amaciadores tem sal. Há também sódio em club soda.)

Como posso melhorar o sabor sem sal?

Use temperos e ervas com mais sabor:

- Use muitas cebolas, alho, gengibre, salsa e ervas frescas.
- Borrife sumo de limão, lima ou vinagre nos vegetais, peixe ou galinha.
- Faça os molhos para a salada a partir de óleo, vinagre, ervas frescas e tempêros.
- Use vinho para dar sabor aos guizados.

SUGESTÃO
Pessoas com
tensão alta
talvez
precisem de
mudar de
estilo de vida

Comer Menos Sal

Como posso melhorar o sabor sem sal? (cont)

Aqui está uma mistura de sal e tempêros. Ponha no seu saleiro de mesa em vez de só sal. Misture tudo:

1 colher de sopa de cada:

- Mostarda em pó
- colorau
- pó de cebola
- pimenta

1 colher de chá de:

- basílico
- sugurelha



Que comidas devo evitar?

Algumas comidas desta lista talvez sejam as suas favoritas. Você pode comer, mas não coma muito. Tente não ter mais que uma coisa salgada por refeição.

Comida empacotada ou instantânea.

Isto inclui: misturas; comida empacotada; instantânea; e jantares congelados.

Carnes frias.

Comidas processadas.

Isto inclui: carne e peixe enlatados; queijo processado ou crêmes de queijo; salmão e outros peixes fumados; e chouriço.

Pickles.



SUGESTÃO

Examine a etiqueta porque muitos alimentos já processados têm muito sal.

Comer Menos Sal

Que comidas devo evitar ? (cont)

Condimentos e molhos.

Isto inclui: ketchup ou molho para bife; mostarda, relish ou horseradish; Worcestershire molho or molho de soja; molho para saladas; molho para carne e cubos para temperar sopa.

Comidas para snack.

Isto inclui: batatas fritas, pretzels e bolachas de água e sal; nozes salgadas ou sementes de girasol; pipocas no microondas.

Algumas sobremesas.

Por exemplo, tartes comerciais e sobremesas; e misturas para pudins.

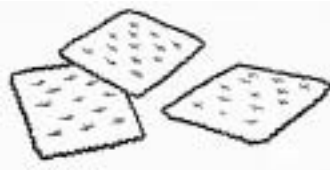
Bebidas gaseificadas.

Isto inclui: sumo de tomate e sumo de vegetais; bebidas desportivas; água gaseificada; e águas minerais.



Acerca de substitutos de sal?

Procure substitutos de sal feitos de ervas, tempêros e casca de limão. Alguns substitutos de sal são feitos de potássio em vez de sódio. Se tiver doença nos rins ou se estiver a tomar medicamento para a tensão talvez não possa usar este substituto. Pergunte ao seu médico se este substituto é seguro para si.



SUGESTÃO

Alguns substitutos de sal são feitos de potássio em vez de sódio.

Prevenir Prisão de Ventre

Prisão de ventre significa ter muitas dores quando for obrar.

Muitas pessoas de idade têm este problema. Prisão de ventre pode ser mais do que apenas desconforto. Prisão de ventre pode pôr uma pessoa no hospital. Tentar ser regularizado ou escolher hábitos saudáveis val a pena o esforço.

O que pode fazer para evitar prisão de ventre

Se decidir fazer algumas destas mudanças, leve o tempo que quiser. O seu corpo talvez precise de alguns dias de ajustamento.

Mantenha uma rotina regular:

- Tente ir á casa de banho logo que sinta vontade de ir obrar.
- Se tiver prisão de ventre tente ir á casa de banho sempre á mesma hora todos os dias. Logo depois da refeição é sempre melhor.
- Lembre-se de que cada pessoa tem um organismo diferente e precisa da sua própria rotina.



Beba cerca de 6 a 8 copos de líquido por dia:

- Líquidos ajudam os intestinos a movimentar-se mais facilmente.
- Água, sumo, leite e sopas são uma boa escolha.
- Café com cafeína, chá, e cocacola, bebidas gaseificadas não são tão boas. A cafeina nestas bebidas retira a água do seu organismo.
- Algumas pessoas gostam de juntar sumo com água. Isto dá sabor. Tente sumo de limão, laranja ou groselha (cranberry).
- Quando o tempo estiver quente beba um copo de líquido extra por dia.
- Se tiver algum problema com o seu coração, veias, ou rins deve consultar o seu médico para que ele lhe diga qual a quantidade de líquido que deve tomar.



**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

Prevenir Prisão de Ventre

O que pode fazer para evitar prisão de ventre

Coma alimentos com fibra. Fibra ajuda as fezes a movimentarem-se para fora do seu sistema digestivo.

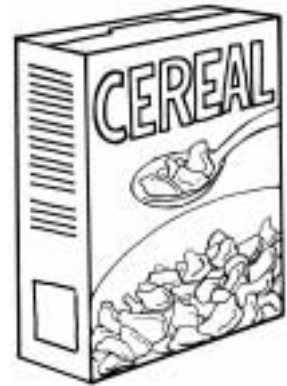
- Coma muito pão integral e cereais.
- Coma frutas e vegetais.
- Coma ameixas secas e beba o sumo delas. Ameixas contêm um laxativo natural, assim como fibra.
- Farelo tem muita fibra. Uma boa maneira de comer fibra é misturar um pouco em sopas e empadões, yogurte ou flocos de aveia. Isto pode ajudar se tiver dificuldades em mastigar.
- Quando decidir juntar mais fibra à sua dieta, aumente aos poucos a quantidade que quiser comer. Tome 2 a 3 semanas, aumentando um pouco de cada vez. Isto evita que fique com gases.
- Aqui estão algumas fontes de fibra: farelo natural; cereal com farelo; queques com farelo; farinha integral; pão feito com farinha inteira; lentilhas, ervilhas secas e feijão; cereais completos como Red River™, Shredded Wheat™, e Grapenut flakes™; nozes; sementes; vegetais e fruta.

Goze de actividades todos os dias:

- Exercício ajuda a prevenir a prisão de ventre. Isto inclui caminhar, esticar trabalho doméstico, nadar e andar de bicicleta.
- Procure algumas actividades que lhe dêem satisfação. Tem mais possibilidades de se manter activo se praticar uma actividade que lhe dê prazer.

Não use muitos laxativos:

- Use laxativos durante pouco tempo e só quando precisar. Se já os usa há muito tempo, fale com o seu médico.
- Usando laxativos por muito tempo pode causar prisão de ventre ou torna-la pior. Os seus intestinos vão necessitar de laxativos para poderem funcionar.



SUGESTÃO

Actividade física ajuda a prevenir prisão de ventre. Mantenha-se activo.

Lista de Comida Saudável

Que modificações poderão melhorar os seus hábitos alimentares?

A lista seguinte pode ajudar a decidir:

Eu como pelo menos três refeições a horas certas.

Sim Não

Precisa de comer uma variedade de alimentos dos quatro grupos alimentares. Isto dará ao seu corpo todas as proteínas, vitaminas e energia que precisa. Refeições a horas e snacks saudáveis manterão o seu nível de energia. Refeições regulares ajudam a garantir que coma o que necessita.



Eu como mais de 5 porções de grão por dia. Pelo menos 3 porções de grão completo.

Sim Não

Grão dá-nos carboidratos para energia. Também vitamina B e ferro para sangue saudável. Pão integral (escuro), cereais e farelos de trigo têm muita fibra. Fibra e líquidos saudáveis tais como água, sumo e leite ajudam a prevenção da prisão de ventre.



Eu como 5 ou mais porções de vegetais e fruta cada dia.

Sim Não

Vegetais e frutos dão-nos muitas vitaminas e minerais. Dão também muita fibra. Tenha a certeza de comer verduras verde escuro e alaranjado e frutas de cor alaranjada para obter vitaminas A e C.



Eu como 2 ou mais porções de produtos lácteos cada dia.

Sim Não

Produtos lácteos são uma grande fonte de cálcio. Cálcio ajuda a manter os ossos fortes

**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

Lista de Comida Saudável

Que modificações poderão melhorar os seus hábitos alimentares? (cont)

Eu bebo pelo menos 6 a 8 copos de líquido por dia, sem contar café ou chá.

Sim Não

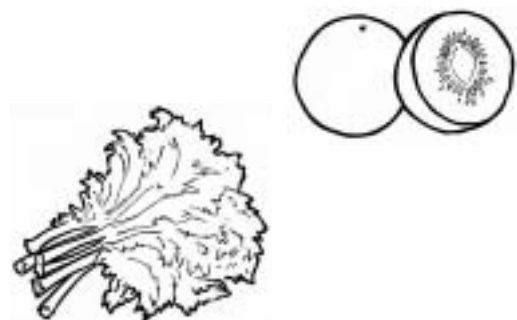
Líquidos ajudam a prevenir prisão de ventre e desidratação.



Eu tento não usar muito sal, álcool, café e chá.

Sim Não

A maior parted das pessoas ingerem mais sal do que o que necessitam. Corte o sal comendo menos comida salgada, usando menos sal à mesa e ao cozinhar. Muitos adultos não devem ter mais do que uma bebida alcoólica por dia. Muita bebida é prejudicial para a saúde. Café e chá evitam que o cálcio e o ferro sejam absorvidos dos alimentos. Beba menos de 2 a 4 Chávenas de café ou chá por dia.



Eu aconselho-me com o meu médico, uma dietista ou nutricionista antes de tomar qualquer comprimido de vitaminas e minerais.

Sim Não

Tomar vitaminas e minerais pode ajudar mas nunca substituem uma dieta saudável. Altas doses podem ser prejudiciais para si. O seu médico, dietista diplomada, ou o farmacista podem ajudar a decidir qual será o mais apropriado para si. Outros medicamentos podem afectar a maneira como o seu organismo usa os nutrientes.



Eu gozo de actividade regular.

Sim Não

Actividade física regular ajuda a ter um bom apetite. Queima também energia. Isto quer dizer que come mais e absorve mais as vitaminas, minerais, proteínas que o seu organismo necessita.

Voçê respondeu **Sim** a todos os quadradinhos? Parabéns!
Se respondeu **Não**, talvez precise de mudar a sua dieta.

SUGESTÃO
Melhorar os seus hábitos alimentares é bom para a sua saúde.

Água É Boa Para si!

Os nossos corpos necessitam de água para se manterem saudáveis

Habitue-se a beber água todos os dias. Você deve beber cerca de 6 a 8 copos de líquidos. Pelo menos 3 ou 4 desses líquidos devem ser água.

Você não sentirá sede todas as vezes que precisa de água. Aqui estão algumas maneiras de que o seu corpo lhe dá o sinal de que precisa de mais líquidos:

- A sua boca está seca e a sua língua
- Sente-se cansado e confuso
- Tem menos urina, e é mais escura e com um cheiro forte
- Sente-se com tonturas e a cabeça a andar á roda quando se levanta de uma cadeira
- Sente-se com prisão de ventre

Você deve beber água quando:

- A sua casa estiver quente, ou fora de casa em tempo quente
- Quanto estiver a praticar exercício
- Se estiver a tomar comprimidos que tiram a água do corpo.
- Se tiver febre com vômitos e diarreia
- Se o nível de açúcar no seu sangue estiver alto
- Se estiver a comer muita fibra

Como beber mais água

- Comece gradualmente. Beba mais um pouco todos os dias. Levará um pouco de tempo para que o seu corpo se habitue a mais água.
- Beba água quente, morna ou fria. Se gostar de água fria mantenha uma garrafa ou um frasco no frigorífico.
- Tente lembrar-se de beber água. Mantenha um copo na sua mesa onde for fácil de chegar.
- Beba água quando se levantar de manhã. Naturalmente temos sede quando nos levantamos.
- Habitue-se pelo menos a beber um copo com as suas refeições e snacks. Tente beber pequenos goles entre cada garfada.
- Tente usar uma palha. Ou beber por uma garrafa desportiva com uma palha.
- Lave as suas palhas e copos e garrafas todos os dias. Lave os copos várias vezes por dia.
- Junte sabor á sua água. Experimente juntar uma rodela de limão.



**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

Água É Boa Para si!

Os nossos corpos necessitam de água para se manterem saudáveis (cont)

Outras coisas que pode beber:

- Sumos de fruta
- Leite
- Bebidas de soja e arroz
- Bebidas com gas
- Chá de ervas
- Café descafeinado ou chá

Pode também comer sopas, gelado de fruta e Jell-o. Eles são feitos de água.

Que acontece se tiver peso a mais ou for diabético?

- Escolha bebidas sem açúcar
- Mude de bebidas normais para bebidas sem açúcar.

Acerca de álcool?

- Limite a quantidade de álcool que bebe.
- Pergunte ao seu médico se está bem para beber álcool.

A cerca de chá e café?

- Não beba mais de 3 or 4 canecas de café ou chá por dia. A cafeína retira a água do seu organismo. Se beber chá ou café normal deve beber mais água por dia.
- Você pode beber café e chá descafeinado ou pode beber chás de ervas.



SUGESTÃO

Habitue-se a beber água todos os dias. Beba 6 a 8 copos por dia de líquido.

Escolha Snacks Saudáveis

Algumas pessoas comem refeições ligeiras e vários snacks por dia. Aqui estão algumas coisas em que pensar antes de escolher o seu snack.

Como é que eu sei se o snack é saudável para mim?

Canada's Food Guide to Healthy Eating diz nos para comer vários tipos de alimentos de cada um dos quatro grupos alimentares.

Aqui estão alguns exemplos de snack de cada grupo:

Aqui estão alguns exemplos

Produtos em Grão:

Precisamos de 5 a 12 porções por dia.

Quanto é que é uma porção?

1 fatia de pão
1 tortilla
1 roti
1 pita
1 queque
3 ou 4 bolachas de água e sal
1/2 bagel

Vegetais e Fruta:

Precisamos de 5 a 10 porções por dia.

Quanto é que é uma porção?

1 vegetal médio ou fruta
1/2 copo de fruta enlatada
1/2 copo de sumo

Produtos de Leite:

Precisamos de 2 ta 4 porções por dia.

How much is one serving?

1 copo de leite
a pedaços de queijo (3" x 1" x 1")
3/4 copo de yogurte

Substitutos de Carne:

Precisamos de 2 ta 4 porções por dia.

Quanto é que é uma porção?

1/4 copo de nozes
3 tiras de carne seca
1-2 ovos
2 colheres de sopa de manteiga de amendoim

Será que o snack me dá fibra?

Alimentos feitos do grão completo têm muita fibra. Isto inclui alimentos como: trigo inteiro, centeio, cevada, quinoa. Farelos de trigo e farelos de aveia.

Outros alimentos que contêm muita fibra são: vegetais, frutos, e feijão. Se você não está acostumada a comer muita fibra na sua dieta comece aos poucos e beba muita água.



**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

Escolha Snacks Saudáveis

O meu snack contem muito sal?

Quando envelhecemos não saboreamos a comida como de costume, Por isso usamos mais sal do que precisamos para melhor sabôr. Tente usar mais tempêros de ervas em vêz de sal. Tente cortar a quantidade de snacks salgados.

O meu snack contem muita gordura?

Um pequeno snack pode ter mais gordura do que uma refeição normal. Leia a informação na etiqueta. Um snack de pouca gordura tem menos de 5% do seu valor diário (3g ou menos) da gordura total. Tente escolher mais destes do que os snacks com muita gordura.

Use este guia para ajudar a escolher snacks saudáveis

Snacks que devem ser comidos a qualquer hora:

Estes snacks são saudáveis e têm pouca gordura. Podem der comidos a qualquer hora.

- fruta frêscã
- fruta enlatada no seu próprio sumo
- fruta sêca (passas, alperces sêcos)
- vegetais frescos tais como cenouras e talos de aipo
- sumo de fruta
- bagells de grão completo
- bolachas de água e sal
- bolachas para digestão queijo magro
- queijo com pouca gordura
- pudim caseiro
- leite
- yogurte
- queques caseiros com pouca gordura com fruta e cereais inteiros
- pipocas sem manteiga, ou pipocas no microondas
- crême de grão de bico com pão pita

De vez em quando:

Estes são nutritivos mas têm mais gordura e sal do que os snacks que se podem comer a qualquer hora. Devem ser comidos menos vezes.

- pipocas com manteiga
- amendoins e outras sementes, nozes
- gelado
- queques comprados no café
- barras de granola
- queijo regular
- bife seco salgado

Snacks raros:

Estes alimentos são muito ricos em gordura, sal/ou açúcar e devem ser ingeridos muito poucas vezes.

- pastilhas mentol, barras de chocolate e rebuçados
- fudge
- fritos (batatas fritas)
- doughnuts
- barras de granola com glaze
- barras de gelado
- bebidas de fruta
- sopa instantânea
- batatas fritas
- rolos dôces



SUGESTÃO

Apprecie comer bem, ser activo e sentir-se bem consigo proprio.

Cozinhar Para Um Ou Dois

Aqui estão algumas maneiras fáceis

Cozinhar para uma ou duas pessoas pode ser difícil.

Planeie com antecedência

- Decida o que vai comer para os próximos dias ou semana.
- Use o seu plano para fazer a lista das compras.
- Ponha a lista das compras no frigorífico ou nalgum lugar onde possa ver. Junte mais coisas de comida à medida que se for lembrando de pôr na lista

Faça refeições para comer mais tarde

- Mantenha uma refeição extra no frigorífico.
- Congele o que não comer em caixinhas ou em saquinhos de congelador.
- Cozinhe muito e congele em pequenas quantidades. Algumas refeições que congelam bem são guizados, empadões, caril, molho para espargete, beef suiso, rolos de repolho, e perogies.
- Faça empadões de carne picada dentro das formas dos queques. Pode congelar e depois aquecer um de cada vez.
- Faça as suas hamburgers. Ponha papel de cera no meio de cada uma e meta dentro de uma caixa no congelador.

Se congelar comida

- Escreva as datas nas caixinhas plásticas.
- Tenha a certeza que pode ver o que está no congelador.
- Aqueça as refeições no microondas, forno ou no fogão.

Outras ideias

- Livros tais como "Cozinhar para Um ou Dois".
- Arrange a sua cozinha para tornar as coisas mais fáceis.
- Pense em comprar um microondas. Eles tornam o cozinhar mais fácil.
- Partilhe uma refeição com um amigo.
- Junte-se para cozinhar com amigos e família.
- Coma com outras pessoas num centro de terceira idade, apartamento ou restaurante.
- Encomende mercearias por telefone e diga para as entregarem em sua casa.



**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

Cozinhar Para Um Ou Dois

Aqui estão algumas maneiras fáceis

Cozinhe refeições num só tacho

Use um grelhador, fritadeira eléctrica, wok ou assadeira para fazer e servir toda a refeição.

Use o mesmo tacho para cozinhar duas coisas para a mesma refeição. Por exemplo, junte vegetais à massa ou batatas quando estes estiverem quase cozidos.

Comidas congeladas

Mantenha vegetais congelados à mão no caso de não ter frescos. Cozinhe vegetais congelados suficientes para uma refeição.

Alimentos secos

Tenha sempre alimentos secos na sua cozinha, tal como massas, arroz, farinha de mistura para panquecas, biscoitos e bolachas de água e sal.

Se lhe acabarem condimentos frescos, use:

- Tempêros secos, tais como cebola desidratada, salsa ou alho e cebola em pó, leite em pó
- Leite magro em pó
- Puré de batata instantâneo
- Mistura de pudim instantâneo - Divida pudim ou gelatina em quatro porções e cozinhe uma de cada vez.

Comidas em frascos ou enlatadas

Guarde comida enlatada para refeições rápidas. Por exemplo:

- Peixe ou carne enlatada
- Sopas e guizados, enlatados
- Feijão e lentilhas enlatadas
- Frutas, vegetais e sumos enlatados
- Leite enlatado
- Pudins enlatados
- Manteiga de amendoim ou tahini
- Compotas e geleias



SUGESTÃO

Cozinhe
vegetais
suficientes
para uma
refeição

Cozinhar Para Um Ou Dois

Pense pequeno! Algumas sugestões

Compras

Para evitar que as coisas se estraguem:

- Compre apenas o que precisa para uma ou duas refeições.
- Compre pequenos sacos de salada ou vegetais já cortados. Vegetais completos como alface ou couve flor pode estragar-se.

Use um alimento em duas refeições. Experimente isto: Corte um bife em dois. Cozinhe metade para o jantar. Corte a outra metade aos cubos ou tiras e congele. Mais tarde junte a uma sopa ou guizado.

Compre uma dose de salada e comida no pronto a servir.

Compre apenas uma peça de carne se só desejar isso.

Pergunte no talho para lhe cortarem os bocados grandes de carne em pedacinhos.

Compre massa de bolos já preparada, ponha no frigorífico e coza no forno só o que precisar para um ou dois dias deixando o resto no frigorífico usando durante a semana.

Compre porções individuais de comida empacotada tais como chocolate quente, pequeno almoço instantâneo, massinhas e cereal instantâneo quente.

Armazenar comida

Armazene o pão de forma e pãesinhos no congelador. Cada dia tire para fora só o que precisar.

Congele queques, bolos e fatias de bolo em caixinhas pequenas.

Mantenha sementes e frutas secas em saquinhos no congelador. Tire só o necessário.

Embrulhe pedaços de queijo em plástico. Congele-os.



SUGESTÃO

Compre apenas o que precisa para uma ou duas refeições.

Cozinhar Para Um Ou Dois

Comendo Alimentos Macios

Se está a ter problemas com os seus dentes, gengivas ou dentaduras, deve visitar um dentista ou especialista de dentaduras assim que seja possível.

Se tiver dificuldade em mastigar, modifique a comida ou a maneira como cozinhar os alimentos tente fazer tudo esmagado ou numa trituradora eléctrica. Alguns alimentos tais como carne guisada, vegetais e cereais em grão tais como arroz e massas ficam mais macios depois de cozidos mais tempo. Carne guisada em vez de assada ou frita fica mais macia. Tente fazer um guizado ou uma sopa com bocados de perna de galinha ou peixe com muitos vegetais. Tente encontrar comidas macias para comer.



Aqui estão exemplos de comida macia

Produtos lacticínios

- leite ou batido de leite
- iogurte
- gelado ou iogurte gelado
- pudim
- queijo ou molho de queijo

Carne

- fatias finas de vaca, porco, ou galinha, carne picada de vaca, porco ou galinha
- Carne estufada ou guisada
- Bolo de carne ou almondegas

Em vez de carne, pode comer:

- ovos escalfados, mexidos, ovos cozidos
- omeletes
- manteiga de amendoim macia
- feijão, lentilhas e ervilhas secas
- tofu
- peixe fresco, enlatado ou congelado

Vegetais e Frutos

- vegetais cozidos
- fruta cozida, como puré de maçã
- frutos e vegeais esmagados vegetais crus ralados ou em puré
- frutas macios como pêras, bananas e pêssegos
- sumos de fruta e vegetais

Grão

- pães pequenos com cõdea macia
- queques
- cereal com muito leiteao pequeno almoço
- aveia cozida e milho cozido
- pão e bolachas moçadas em leite ou sopas
- couscous
- arroz ou massa bem cozidos



**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

Comendo Alimentos Macios



Pode mudar todas ou algumas refeições para macias.
Aqui estão dois menus para comida macia.

Exemplo Menu 1

Pequeno almoço:

- ovo escalfado
- pão
- iogurte
- sumo de maçã

Snack:

- pêra

Almôço:

- massa com queijo
- tomates enlatados
- copo de leite
- cocktail de fruta

Snack:

- Pão de banana

Jantar:

- bolo de carne picada
- puré de batata
- cenouras cozidas
- arroz doce
- copo de leite

Snack:

- cereal com leite

Exemplo 2

Pequeno almoço:

- pão com manteiga de amendoim
- copo de leite
- banana cortada com leite

Snack:

- queque
- sumo de fruta

Almôço:

- sopa de vegetais
- feijão no forno
- pão pequeno
- pudim de chocolate

Snack:

- gelado

Jantar:

- atum no tacho com arroz e ervilhas
- copo de leite
- puré de maçã

Snack:

- iogurte de blueberry



SUGESTÃO

Há escolha de comidas macias em cada grupo.

Fontes de Cálcio Sem Leite

O que é o cálcio?

Cálcio é um dos muitos minerais que precisamos para sermos saudáveis. Cálcio torna os nossos ossos e dentes fortes e saudáveis. Ajuda também os músculos e os nervos a funcionarem devidamente.

Porquê escolher fontes de cálcio sem ser de produtos lácteos?

Algumas pessoas não bebem leite ou comem iogurte ou queijo.

- Têm alergia a produtos lácteos;
- Não são capazes de digerir produtos lácteos;
- Não gostam de produtos lácteos; ou
- Não usam produtos lácteos por razões de cultura ou religião.

Se não usa produtos lácteos, precisa de tomar cálcio de outros alimentos.



Que quantidade de cálcio precisa?

Idade	Cálcio que precisa por dia
19-50 anos de idade	1000 mg
51-70+ anos de idade	1200 mg

Porque a vitamina D é importante?

Vitamina D ajuda o seu corpo a absorver cálcio. Há apenas alguns alimentos sem ser lácteos que nos dão vitamina D:

- Gemas de ovo
- Peixe
- Fígado
- Bebidas e comidas enriquecidas com vitamina D. Por exemplo margarina feita sem leite, bebidas de leite de soja.

Se não come nenhum destes alimentos é melhor tomar cálcio.

Se toma vitaminas múltiplas talvez contenha vitamina D. Leia a informação no frasco. Vitamina D pode também obter-se com alguma exposição à luz solar.

Que quantidade de vitamina D precisa?

Idade	Vitamina D precisa por dia
0-50 anos	200 IU
50-70 anos	400 IU
71+ anos	600 IU







Como pode adquirir cálcio de produtos que não são de fonte láctea?

Escolha a sua comida com cuidado. Vire esta página para ver a lista de alimentos que contêm cálcio. Se não comer estes alimentos suficientes talvez tenha que tomar cálcio como suplemento.

**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

Fontes de Cálcio Sem Leite

compare, 1 chávena de 2% leite de vaca tem 300 mg of cálcio.

	Medida por porção	Quantidade de calcio em cada porção (mg)	
Legumes			
Tofu (feito com cálcio)	100 g (1/3 ch)	100	
Tofu (feito com nigari)	100 g (1/3 ch)	105	
Feijão de soja, cozinhado com	1/2 ch	90	
Feijão branco, cozinhado,	1/2 ch	65	
Hummus (crème de grão de bico)	1/2 ch	60	
Feijão Navy	1/2 ch	60	
Feijão Pinto ou grão de bico cozido.	1/2 ch	40	
Nozes e sementes			
Sementes de sesame inteiras	2 c/sp	175	
Tahini	2 c/sp	125	
Amendoas, sêcas torradas	1/4 ch	90	
Manteiga de amendoa	2 T c/sp	85	
Nozes do Brasil	1/4 ch	65	
Vegetais			
Couves, cozidas	1/2 ch	100	
Rama de nabo, cozidos	1/2 ch	95	
Beterrab, folhas cozidas	1/2 ch	85	
Bok choy, cozinhado	1/2 ch	75	
Okra, congelado, cozinhado	1/2 ch	75	
Leitugas verdes	1/2 ch	55	
Feijão amarelo, or feijão encerado	1/2 ch	55	
Folhas de mostarda cozinhadas,	1/2 ch	50	
Rutabaga, cozinhado	1/2 ch	40	
Brocolos cozinhados	1/2 ch	35	
Tomates, enlatados	1/2 ch	35	
Cenoura branca, cozida	1/2 ch	30	
Peixe			
Salmão, enlatado com espinhas	100 g	230	
Salmão cor-de-rosa enlatado com espinhas	100 g	210	
Sardinhas	11 pequenas	210	
Ostras	1/2 ch	120	
Escalopes cozidos em vapor	7 escalops	105	
Camarão enlatado	1/2 ch	75	
Fruta			
Laranja	1 media	55	
Figos sêcos	2 medios	30	
Bebida sem leite			
Bebida fortificada de arroz ou soja	1 ch	300	
Grão			
Amaranth, cozido	1/2 ch	150	
Farinha de trigo integral	1 ch	40	
Outras comidas			
Molassas escuras	1 c/sp	145	
Molasses regulares	1 c/s	40	

SUGESTÃO
Cálcio torna os ossos e dentes fortes e saudáveis.

Prateleira de Emergência

Talvez não seja capaz de ir a uma loja se você

- Estiver doente
- O tempo estiver mau, ou
- Houver uma emergência.

Arrange uma "prateleira de emergência" com alimentos que não se estraguem. Se tiver espaço, guarde alguns alimentos no congelador.

Aqui estão algumas comidas que pode armazenar por muito tempo.

Produtos laticínios

Leite em pó magro
Leite enlatado evaporado
UHT leite
Fatias de queijo empacotadas

Carne e substitutos de carne

Carne ou peixe enlatados
Feijão ou lentilhas secos ou enlatados
Manteiga de amendoim
Carne, peixe, galinha, congelados

Frutas e Vegetais

Enlatados, ervilhas, feijão verde, milho, tomates e outros vegetais
Sopas de vegetais enlatadas
Fruta enlatada
Frutos enlatados secos
Sumos enlatados ou congelados
Vegetais e frutos

Produtos em Grão

Grão completo e cereais enriquecidos
Bolachas de sal, torradas melba
Massas de trigo ou massas de arroz
Arroz
Mistura para biscoitos
Cereais para comer quentes (ex: aveia e creme de trigo)
Pão congelado, carcaça ou queques

Outra comida:

Café e chá
Doce e geleia
Oleo vegetal para usar quando cozinhar

**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**