

ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
2. Inclua, diariamente, 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho e trigo, pães e massas), tubérculos como a batata, raízes como a mandioca/macaxeira/aipim, nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.
3. Coma, diariamente, pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
4. Consuma, diariamente, 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.
5. Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.
6. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação. Coma-os, no máximo, 2 vezes por semana.
7. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Consuma poucos alimentos industrializados, como sopas, macarrões prontos secos ou congelados, pois contêm alta quantidade de sal.
8. Tome líquidos durante o dia, principalmente nos dias mais quentes e quando estiver com sede. Se não sente sede, mesmo assim tome líquidos, pelo menos, a cada 4 horas. Nos dias frios, podem ser substituídos por chás.
9. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 1 – **Alimentação saudável** – autoria de Flávia Campora e Raquel Volpato Bedone Lepper – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site www.gerosaude.com.br/manualdeterapeuticaomedicamentosa. Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.