

CARDÁPIO PARA IDOSOS

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	SUBSTITUIÇÕES
<i>Desjejum</i>	Leite integral	Iogurte natural ou coalhada ou suco de fruta natural ou chás de ervas ou de frutas
	Café (Opcional)	
	Açúcar ou adoçante	
	Pão francês ou de fôrma	Biscoitos salgados ou doce (exceto recheado) ou torrada ou tapioca ou bolo simples (sem recheio)
	Queijo fresco	Ricota ou cottage ou requeijão light, geleia, manteiga ou margarina
* Se não quiser consumir pães, pode substituir por uma fruta e um cereal integral; exemplo: banana amassada com aveia ou mamão com granola.		
<i>Lanche da manhã</i>	Fruta	Suco de fruta natural ou iogurte ou biscoitos doces simples ou salgados
	* Consumir frutas de consistência mais macia se houver problemas de mastigação.	
<i>Almoço</i>	Arroz	Macarrão (exceto o instantâneo) ou batata, mandioca, mandioquinha, cará ou inhame.
	Feijão	Grão de bico, lentilha, ervilha, soja ou fava
	Carne vermelha (exceto curadas ou embutidos)	Frango ou peixe ou preparações com ovos ou miúdos
	Legumes ou verduras	Cenoura ou beterraba, abobrinha, chuchu, vagem, berinjela ou brócolis, repolho, espinafre
	Salada crua	Folhas ou pepino ou tomate
	Sobremesa	Fruta (de preferência) ou doce
	* Evitar preparações fritas	
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite integral	Iogurte natural ou coalhada ou suco de fruta natural ou chás
	Café (opcional)	
	Pão francês ou de fôrma	Biscoitos salgados ou doce (exceto recheado) ou torrada ou tapioca ou bolo simples (sem recheio)
	Queijo fresco	Ricota ou cottage ou requeijão light, geleia, manteiga ou margarina
* No lanche da tarde pode ser consumido algum tipo de mingau (de maisena, de aveia, farinha láctea)		

<i>Jantar</i>	Pode ser igual ao almoço ou preparar uma sopa caseira (sem acréscimo de parmesão)	
<i>Ceia</i>	Iogurte natural ou com frutas	Leite integral ou biscoito ou fruta

Observações:

- Se quiser variar os alimentos ou não tiver disponibilidade de qualquer alimento da coluna do meio, substituir por um alimento ou preparação da coluna da direita (substituições);
- Evitar jejum prolongado. É recomendada a alimentação fracionada em 5 a 6 refeições de pequenas porções, para evitar estoque de gordura corpórea;
- Evitar as bebidas alcoólicas, refrigerantes e sucos industrializados – dar preferência ao consumo de água;
- Evitar consumo excessivo de alimentos refinados como farinha branca, pães, massas pois podem causar flatulência e verduras como brócolis, couve-flor e repolho se houver algum desconforto abdominal;
- Evitar alimentos e preparações industrializadas com conservantes, corantes e com maiores quantidades de gorduras, sódio e açúcar (sacarose);
- Se houver alguma limitação para mastigar e engolir os alimentos, adaptar a forma de preparo, consistência e textura com preparações moídas, raladas, picadas, cozidas ou ensopadas;
- Aumentar o consumo de: alimentos amarelos/alaranjados (ricos em betacaroteno) como cenoura, batata doce, abóbora, laranja, mamão e vermelhos (ricos em licopeno) como tomate, beterraba, melancia e goiaba por terem propriedades antioxidantes (protetores celulares), por protegerem o sistema imunológico (de defesa) e serem anticancerígenos; além de aumentar as fontes de cálcio (leite, queijos magros, iogurtes, folhas verde escuras) para fortificar os ossos e dentes;
- Consumir uma alimentação mais saudável, variada e colorida, por ser mais prazerosa, ofertar as vitaminas e minerais necessários, prolongar a longevidade e prevenir o aparecimento de doenças.