



Recomendações nutricionais para Adultos

Nessa fase, a Nutrição tem como objetivo melhorar a qualidade de vida e aumentar a longevidade. Deve-se prevenir ou retardar a obesidade, hipertensão, osteoporose, doenças cardiovasculares, desordens renais e condições oncológicas através da alimentação equilibrada em nutrientes e calorias.

Prefira:

- Frutas e hortaliças ricas em *Vitamina A*: mamão, abóbora, cenoura, batata-doce, espinafre;
- Frutas e hortaliças ricas em *Vitamina C*: laranja, morango, tomate, caju, salsa, manga;
- Arroz, pão e biscoito integral;
- Soja, nozes, amêndoas, berinjela, quiabo, aveia (reduzem o colesterol);
- Couve-flor, repolho, brócolis, couve-de-bruxelas (protegem contra o câncer);
- Leite e derivados magros, sardinha, salmão, pescada (previnem a osteoporose);
- Banana, laranja, melancia, feijão, uva passa, ameixa seca (previnem a hipertensão);

Evite:

- Excesso de açúcar;
- Alimentos refinados: pão branco, arroz branco;
- Excesso de óleos nos refogados, manteiga/margarina nos pães e biscoitos;
- Excesso de bebidas alcoólicas;
- Alimentos industrializados,
- Excesso de cloreto de sódio.

Martha Carvalho
Nutricionista
CRN5 3481/P