

Bacalhau à Brás Saudável

- 1 posta de bacalhau (em lascas, cru)
- 4 a 6 gambas (opcional)
- 1 alho-francês às rodelas
- 1 cebola às rodelas
- 1 cenoura pequena ralada
- 2 ovos
- 1 fio de azeite
- Salsa picada q.b.

Modo de Preparação:

- Começar por colocar numa frigideira um fio de azeite e as gambas. Deixar cozinhar e reservar.
- Juntar a cebola em meias luas, juntar mais azeite (se necessário) e deixar alourar.
- Adicionar o alho-francês e o bacalhau em lascas e deixar cozinhar um pouco.
- Juntar a cenoura ralada e o ovo batido, envolver bem até ficar cozinhado.
- Servir com salsa picada por cima e azeitonas.

Organização Mundial da Saúde (OMS)

⇒ Definiu saúde “como um estado de completo

bem-estar físico, mental e social, e não apenas

como a ausência de doença ou enfermidade.”

A prevenção é a ferramenta mais útil que tem nas suas mãos...

UCC Arraiolos

Celeste Travessa—Enf. Especialista em Enfermagem Comunitária

Enf. Aida Carmo (Aluna de Mestrado na Área de Especialização em Enfermagem Comunitária e de Saúde Pública)



A ALIMENTAÇÃO NA 3ª IDADE



Saiba como a alimentação é importante na sua vida ...

Parceria com o Projeto Gerar Identidades - CLDS 4G



Alimentação Saudável!

Porquê? ?

- ⇒ Ajuda a Manter o Sistema Digestivo Saudável
- ⇒ Reduz o Risco de Diabetes
- ⇒ Bom para a pele e cabelos
- ⇒ Bom para o Coração
- ⇒ Fornece Energia

Dificuldades na mastigação



- * Mastigar bem os alimentos
- * Escolher alimentos com textura macia
- * Cortar, triturar ou esmagar os alimentos

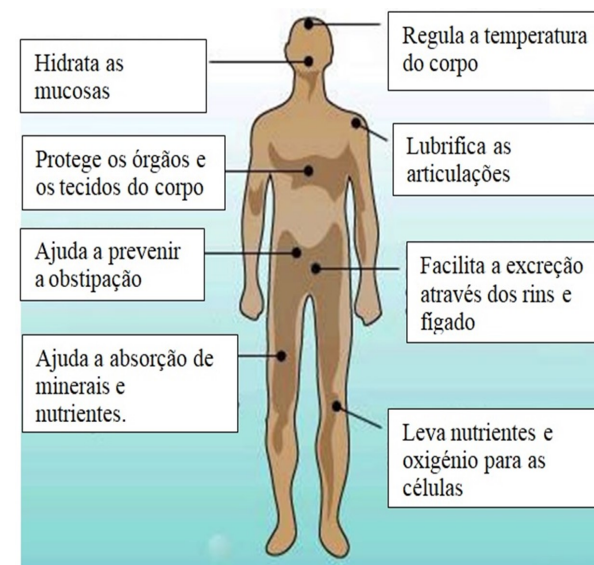


Roda dos Alimentos



- ◆ Comer Alimentos de cada Grupo
- ◆ Comer Alimentos Diferentes dentro de cada Grupo
- ◆ Comer maior quantidade de Alimentos dos Grupos de Maior dimensão
- ◆ Comer menor quantidade de Alimentos dos Grupos de Menor dimensão

A Água



- * O nosso corpo não armazena a água, portanto ela tem que ser ingerida diariamente numa quantidade de +/- de 1,5 a 2 litros;
- * Deve ter sempre consigo um copo ou garrafa de água;
- * Pode aromatizar a água com frutas, por exemplo.

