



A roda dos alimentos é formada por seis grupos distintos consoante as suas características nutricionais. Todos os alimentos essenciais de cada grupo precisam de entrar na alimentação do idoso. No entanto, estes indivíduos têm muitas vezes dificuldades de mastigação devido à falta de dentes, à diminuição das secreções digestivas e à hipotonia do aparelho digestivo.

Para além disso, há que escolher alimentos que assegurem a ingestão e aproveitamento óptimo dos nutrientes necessários em condições patológicas frequentes, como perturbações digestivas e da motilidade gastro-intestinal e do metabolismo intermediário, que se acompanham de estados de hipoacidez ou anacloridria, gastrite crónica, diminuição de enzimas pancreáticas e intestinais, irrigação insuficiente por arterosclerose ou insuficiência cardíaca, atrofia da parede intestinal de forma a corrigir ou compensar os efeitos da absorção e mal nutrição secundária. Os hábitos alimentares, muito difíceis de corrigir nestas idades por estarem profundamente arraigados, contribuem quase sempre para dificultar as tarefas de estabelecimento da alimentação racional das pessoas idosas, sem entrar em linha de conta com os casos de doença específicas, como diabetes, hipertensão e arteriosclerose. A orientação geral na escolha dos alimentos deve assentar nas seguintes normas, indicadas para cada um dos grupos da roda dos alimentos.

GRUPO I: O leite deve ser meio gordo ou magro, e o queijo de preferência com menos de 45 por cento de gordura ou fresco pasteurizado.

GRUPO II: São recomendados a carne magra (frango, coelho, vitela), o peixe branco (pescada, bacalhau fresco, faneca, peixe espada, linguado, solha ou equivalente) e os ovos (não mais de 3 por semana).

GRUPO III: Dê preferência ao azeite e óleos alimentares.

GRUPO IV: O pão de mistura manterá o primeiro lugar, complementado com arroz, massa e outras formas de consumo de cereais (farinhas e flocos).

GRUPO V: Todos os vegetais verdes, a batata e os frutos de fácil digestão e bem maduros são indispensáveis. Não evite as couves e coza-as bem.

GRUPO VI: Prefira a água, mas não suprima bruscamente o vinho e o café. O chá e as bebidas alcoólicas fermentadas fracas, em quantidade moderada, podem tornar-se úteis, por promoverem a secreção de sucos digestivos.