



Better Nutrition for Mature Adults

Uma nutrição melhor para os adultos na terceira idade

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

1. Beba 6 a 8 copos de água todos os dias.

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

2. Coma alimentos ricos em cálcio, tal como o leite, queijo, iogurte, peixe com espinhas e verduras e legumes de folhas verde escuras, como o brócolis. O cálcio é importante para manter os ossos fortes.

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

3. Ingira bastante vitamina A e C ao comer frutas e verduras e legumes frescos, tais como cenouras e laranjas. A vitamina A é boa para os olhos e pele. A vitamina C mantém as gengivas saudáveis e evita infecções.

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

4. Coma alimentos com alto teor de ferro, que ajuda o corpo a usar a energia. O ferro é encontrado em carnes vermelhas, aves, peixe e feijões secos.

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

5. Inclua carnes, frutos do mar e aves em sua dieta para lhe proteger contra a deficiência de zinco. O zinco contribui para uma cicatrização mais rápida.

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

6. Pratique atividade física regular. Atividade ao ar livre é melhor, pois o corpo pode produzir vitamina D com a ajuda do sol.

Portugese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

