

PLANO ALIMENTAR

O plano alimentar é um modelo básico de alimentação que atende às necessidades do idoso avaliado. Indica alimentos e quantidades, entretanto, pode ser substituída por alimentos semelhantes, ou como costumamos orientar, alimentos do mesmo grupo. Por exemplo: Almoço - 4 colheres de arroz, 4 colheres de carne picada, 1 concha de feijão, 1 pires de salada verde. Neste exemplo, o arroz pode ser substituído por outro cereal, como o macarrão; a carne pode ser peixe, frango, gado; o feijão pode ser preto, vermelho, carioquinha; a salada pode ser qualquer folhoso verde. Quem prepara se organiza de forma a oferecer um alimento de cada grupo, organizando seu próprio cardápio.

CARDÁPIO

Já o cardápio é a sugestão do nutricionista contendo uma combinação diferente para cada dia. Por exemplo: Segunda-feira (almoço): 1 fatia fina de Peito de frango com molho mostarda, 3 colheres de arroz cateto integral, 1/2 concha de feijão vermelho, 3 colheres de sopa de purê de moranga, mix de folhas verdes (5 folhas picadas) com 1 colher de sopa de molho de iogurte. Os cardápios podem ser incluídos no tratamento ou serem contratados à parte e são acompanhados de receitas previamente testadas.

