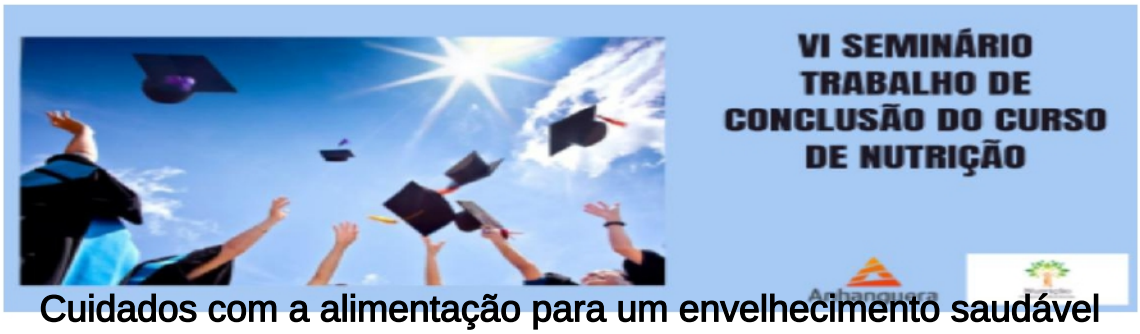


Cuidados com a alimentação para um envelhecimento saudável

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Jéssica Priscila Lemos Pereira

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

O artigo aborda a importância de uma alimentação equilibrada na promoção da saúde de idosos, destacando as mudanças fisiológicas que ocorrem com o envelhecimento e seus impactos nutricionais. A pesquisa foi conduzida por meio de revisão bibliográfica de publicações dos últimos dez anos, com foco em recomendações nutricionais, prevenção de doenças crônicas e o papel de políticas públicas. Os resultados demonstram que uma dieta balanceada pode prevenir condições como hipertensão, diabetes e osteoporose, além de contribuir para a manutenção da autonomia, da função cognitiva e da qualidade de vida. O estudo também discute fatores socioeconômicos e culturais que dificultam a adoção de hábitos alimentares saudáveis, e ressalta a necessidade de políticas públicas eficazes para garantir o acesso à alimentação adequada. Conclui-se que a nutrição é um pilar essencial para um envelhecimento saudável e digno.