



fase, o corpo não absorve totalmente os nutrientes e para isso é importante a ingestão de algumas vitaminas que são indispensáveis, como o zinco, encontrado no leite integral, peito de frango e carne bovina. Os antioxidantes, que combatem e retardam o envelhecimento, encontrados nas frutas, legumes e principalmente no chá verde, e o consumo moderado de fibras, essenciais no auxílio do trabalho intestinal e na diminuição da constipação. Vale lembrar que atividade física faz bem, desde que orientada pelo seu médico.

Se alimentando de forma adequada, você estará garantindo saúde e bem estar para todas as fases da vida.



Mais dicas de bem-estar no site:  
[www.hirota.com.br](http://www.hirota.com.br)

## Fases da Vida

A série Bem-estar é um suplemento da Revista Hirota :: Marketing Hirota :: Daniel Heilbut Assistente :: Adriano Costa :: Auxiliar :: Jonathan Alves :: Redatora Responsável: Renata Santos :: Projeto Gráfico :: Maples :: [atendimento@maples.com.br](mailto:atendimento@maples.com.br)

Você mais disposto e saudável



No decorrer de nossas vidas, a alimentação torna-se importante ferramenta auxiliar no bom desenvolvimento para uma vida saudável, e atualmente temos uma variedade imensa de alimentos que favorecem e nos trazem energia física e mental. Entretanto, temos que saber exatamente o que melhor consumir em cada etapa do crescimento e qual diferença fará em nosso organismo, trazendo nutrientes necessários para cada fase da vida.

### ★ **Infância**

Na infância, a criança aprende a sentir o gosto dos alimentos que vão servir como auxiliar no crescimento. Um dos mais importantes é o leite, que deve ser consumido a partir de seu nascimento. Além de reconstrutor, o leite tem cálcio que minimiza os problemas de osteoporose na idade adulta, e ferro, nutriente importante que leva oxigênio as células. Neste período, é importante também criar receitas leves com alimentos variados como frutas, legumes e carnes.



### ★ **Adolescência**

É a fase onde o ser humano gasta mais energia e se desenvolve rapidamente. Neste momento, a maior preocupação do adolescente é com o peso e a estética, sendo importante a prática de atividade física e bons hábitos alimentares. Para que o adolescente fique saudável sem excessos, é necessário se alimentar de 3 em 3 horas, ingerir no mínimo 2 litros de água por dia, dar preferência a lanches naturais com pães integrais ao invés de frituras e lanches gordurosos, aumentar a ingestão de frutas e verduras, diminuindo o consumo de doces e balas.



### ★ **Adulto**

A partir dos 20 anos, a comida que é ingerida tem maior impacto e se torna indispensável para a melhora de nossa saúde e vitalidade. Ela entra como apoio, reduzindo o desenvolvi-

mento de diversas doenças, principalmente as do coração. Para que o corpo se mantenha saudável, é preciso se alimentar de bons nutrientes que facilitam no desenvolvimento de simples tarefas diárias. Substituir aos poucos os alimentos processados pelos integrais, pois os grãos têm maior quantidade de nutrientes e são riquíssimos em vitaminas e proteínas A, B1, B2, B6, B12 e diversos minerais. Procurar variar as refeições, evitando comer os mesmos pratos diariamente, assim o organismo estará ingerindo vitaminas e nutrientes diversos. E principalmente, não comer rápido, o organismo precisa processar lentamente os alimentos, aumentando o tempo de vida do sistema gástrico.

### ★ **Terceira idade**

O processo de envelhecimento tem maior atenção na escolha de uma boa alimentação. As capacidades sensoriais, gustativas e olfativas diminuem, a mastigação a digestão e a atividade motora se tornam lentas. Tendo essa preocupação, alguns alimentos são essenciais para este grupo. Nesta

