

Proteína depois dos 60: como colocar no prato

Para pregar na geladeira. Comer bem não é o mesmo que comer proteína suficiente, e o músculo sente a diferença.

1º. Mudou de repente? Em horas ou poucos dias, com sonolência ou confusão? Pode ser **delirium** (confusão aguda por doença do corpo). Procure atendimento no mesmo dia.

Minha meta (preenchida pelo meu médico)

Peso: _____ kg Proteína por dia: _____ g Por refeição: _____ g

Data: _____

2. Converse com o médico antes de mudar se...

- **Tem doença nos rins:** a meta é outra.
- **Engasga ou tosse** ao comer.
- **Emagreceu sem fazer dieta.**
- **Dente com dor** ou dentadura frouxa.
- **Usa remédio para emagrecer** (semaglutida: Ozempic, Wegovy; tirzepatida: Mounjaro). **Não suspenda de uma vez.**
- **Pese a cada 2 semanas**, na mesma balança, e anote.

3. Como distribuir

- **Quatro momentos**, não só almoço e jantar.
- **Não deixe tudo para o jantar.** O músculo responde melhor a porções repartidas.
- **A palma da mão:** porção de frango, peixe ou carne magra do tamanho dela.
- **Comece pela proteína** do prato, antes do arroz e da salada.
- Proteína rende mais com **treino de força** e movimento.

4. Quando o apetite é pouco

- **Pouco volume, muita proteína.**
- Leite em pó no mingau e na sopa; queijo ralado; ovo cozido picado.
- **5 ou 6 lanches pequenos** valem mais que 3 refeições deixadas pela metade.
- **Whey:** escolha tipo e quantidade com o médico ou a nutricionista.
- Respeite o gosto da pessoa; não force.

5. Troque assim

Hoje costuma ser

Café: pão com manteiga e café com leite

Almoço: arroz, feijão e "um pedacinho" de carne

Lanche: só uma fruta

Jantar: sopa só de legumes

Experimente

Ovos mexidos com queijo branco; ou iogurte grego com aveia e fruta

Porção do tamanho da palma: frango, peixe, carne magra ou ovos

Iogurte proteico com a fruta; ou queijo branco ou cottage

Sopa com frango desfiado, ovo cozido ou grão-de-bico

6. Leve à consulta

- O que come em um dia, por 3 dias, com horários.
- Pesos, com as datas.
- Força: dificuldade para levantar da cadeira, quedas, cansaço.
- Engasgos, dor na boca, prótese solta.
- Remédios e suplementos, inclusive whey.
- Formulários em **cognisa.med.br**: Estou Comendo Bem?, MAN.

Procure atendimento: piora súbita, recusa de água, engasgos frequentes ou emagrecimento sem explicação.

SAMU 192 · Ambulância particular: _____

Meu médico: _____ Telefone: _____