

Alimentação na terceira idade



O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Esclarecimento:

Esta cartilha foi baseada nas informações do documento oficial “Alimentação Saudável para a Pessoa Idosa”, disponibilizado gratuitamente na internet pelo Ministério da Saúde e no Guia Alimentar para a população brasileira de 2014.

Foi elaborada pelas nutricionistas da Coordenadoria de Programas de Alimentação e Nutrição em parceria com o Grupo de estudos em nutrição e envelhecimento (GENUTE) da UNICAMP.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa - Um manual para profissionais de saúde. Brasília, 2009.36 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed. Brasília, 2014. 156 p.



No envelhecimento, fatores como a aposentadoria, alterações de paladar e olfato, perda de dentição, redução de apetite, fraqueza muscular e dificuldades para realizar tarefas diárias sozinho, podem modificar o hábito alimentar do idoso, diminuindo o consumo de verduras, legumes, frutas, feijões e carnes, considerados como principais fontes de vitaminas e minerais em nossa alimentação, o que pode causar ou agravar quadros de desnutrição e doenças crônicas como diabetes e hipertensão.

Diante disso, convidamos você, leitor, a embarcar conosco nessa jornada sobre alimentação. Vamos aprender muito sobre a importância de termos uma alimentação equilibrada e saudável. Então, reserve um tempinho por dia para ler cada página. Deixe uma garrafinha de água sempre por perto, para ir se hidratando. Procure lugares mais calmos e tranquilos para que a leitura seja prazerosa e de muito aprendizado.



Aprenda como escolher alimentos adequados e saudáveis!

Hoje em dia consumimos muitos alimentos rápidos e prontos, conhecidos como ultraprocessados, a fim de praticidade. Mas será que estamos fazendo o correto?

Para uma alimentação adequada e saudável, é importante que a maioria dos alimentos consumidos no dia a dia seja o mais natural possível, como frutas, legumes, verduras, castanhas, carnes e ovos ou minimamente processados como arroz, feijão, leite e grãos integrais, pois esses alimentos não sofrem alteração em sua composição como acontece nos alimentos processados e ultraprocessados, que apresentam adição de grandes quantidades de sal, açúcar e gordura pela indústria de alimentos.

Abaixo, veja como diferenciar esses alimentos:



Leite
(In natura/
minimamente
processado)



Queijo
(processado)



**Requeijão,
Crème de Leite
e Bebida Láctea**
(ultraprocessados)

Quantas refeições devo fazer durante o dia?

1º PASSO:

REALIZE AO MENOS TRÊS REFEIÇÕES PRINCIPAIS E DOIS LANCHES POR DIA

Evite pular refeições ou beliscar guloseimas o tempo todo. Ao realizar 3 refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e lanches intermediários entre essas refeições, você conseguirá manter uma alimentação fracionada e equilibrada.

Exemplos práticos no dia a dia:

Café da manhã



café + pão + queijo



panqueca + fruta + leite



fruta + cereal

Lanches intermediários (Opção 1,2 e 3)



iogurte + cereal + fruta



pão com geleia + leite



salada de frutas + iogurte

Almoço e Jantar



arroz + feijão + carne
+ salada + fruta

O ato de comer deve ser prazeroso. Para isso, é importante que os alimentos escolhidos para compor a refeição sejam, além de adequados, saborosos e preparados com satisfação.

E massa, pão, arroz? Devo evitar esses alimentos?

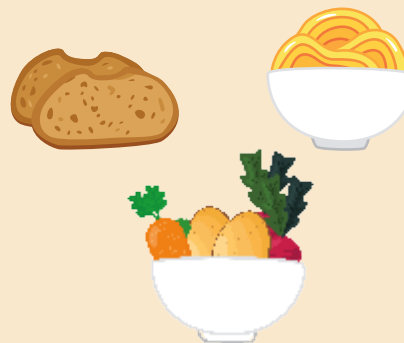
2º PASSO:

INCLUA DIARIAMENTE NAS SUAS REFEIÇÕES ALIMENTOS DOS GRUPOS DOS CEREAIS E TUBÉRCULOS

São nos cereais como o arroz, o macarrão, as farinhas, os pães e a aveia e nos tubérculos, como a batata, a mandioca, o cará e o inhame que se encontram em maior quantidade os carboidratos, nutriente muito importante que possui a função de gerar energia para o nosso corpo.

Prefira os grãos integrais, como por exemplo, arroz integral, macarrão integral, aveia, farelo de trigo.

Por terem mais fibras, esses alimentos ajudam na prevenção e no tratamento do Diabetes, Colesterol, Triglicérides e Obesidade, melhorando o funcionamento e a saúde do intestino e dando mais saciedade no momento da refeição.



Para mais informações sobre os benefícios das fibras e onde encontrá-las, solicite na sua Unidade de Saúde o folder “Fibras” ou acesse por este QR CODE.



Como deve ser o consumo de frutas, legumes e verduras no dia a dia?

3º PASSO:

PROCURE CONSUMIR DIARIAMENTE LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS

Essas são as nossas principais fontes de vitaminas, minerais e fibras, e devido aos seus componentes, contribuem para a prevenção de doenças. Recomenda-se o consumo diário desse grupo, incluindo legumes e verduras nas refeições principais e frutas como sobremesas e lanches.



**Prefira fruta,
evite suco
artificial**



Qual a importância de se comer arroz e feijão no dia a dia?

4º PASSO:

MANTENHA O HÁBITO DE COMER ARROZ COM FEIJÃO NAS REFEIÇÕES

O arroz com feijão faz parte do almoço e jantar da maioria dos brasileiros. A combinação desses dois é mais do que perfeita, pois além de ser deliciosa, de fácil acesso e culturalmente aceita, é muito nutritiva fornecendo proteínas de boa qualidade.

Também é possível variar essa combinação, substituindo o arroz por outros alimentos do mesmo grupo do carboidrato (batata, macarrão, polenta, milho), e o feijão por outros tipos de leguminosas (lentilha, ervilha, grão de bico). Assim é possível inovar nas combinações, conhecendo novos sabores e ainda aumentar nosso interesse em preparar nossas próprias refeições.

Carboidratos:

Batata, macarrão, polenta, milho



Leguminosas:

Lentilha, ervilha, grão de bico



Como deve ser o consumo de carnes, ovos e leite/derivados?

5º PASSO:

PROCURE CONSUMIR DIARIAMENTE LEITE E DERIVADOS, CARNES, AVES, PEIXES OU OVOS

Esses alimentos são fontes de proteínas e seu consumo diário pode ajudar a diminuir a perda de massa muscular.

Você pode consumir carnes e ovos em uma das refeições principais (almoço ou jantar) e leite e derivados no café da manhã e lanches.

Ao envelhecermos, é normal perdermos **cálcio** dos nossos ossos, o que os torna mais frágeis, aumentando risco de fratura e quedas.

Hábitos como tabagismo, alcoolismo e sedentarismo podem piorar essa perda óssea, assim como o consumo inadequado de cálcio, vitamina D e falta de exposição à luz solar.

Alimentos fontes de cálcio: leite, queijo, iogurte, sardinha com espinha, semente de gergelim, soja, grão de bico, linhaça, espinafre e brócolis.



- Excelentes fontes de proteínas
- Baixo custo
- Combinam com qualquer refeição



Cuidado:

- São alimentos ultraprocessados
- Alto teor de gordura, sal e conservantes

Como deve ser o consumo de óleos e gorduras?

6º PASSO:

USE COM MODERAÇÃO OS ÓLEOS VEGETAIS, AZEITE OU MANTEIGA

Esse grupo, por apresentar grande quantidade de calorias, pode ser visto como prejudicial para a saúde, pois o seu consumo em excesso pode acarretar problemas cardiovasculares. Porém, alguns tipos de gordura apresentam diversos benefícios para a saúde e são essenciais para funções importantes do nosso corpo, como absorção de algumas vitaminas (A,D,E e K) e na produção de diversos hormônios. Use com moderação!



Cuidado!!! Você sabe o que é gordura trans?

A gordura trans é utilizada para dar mais sabor aos alimentos ultraprocessados, além de deixá-los mais crocantes ou cremosos e aumentar seu tempo de durabilidade. Porém, o seu consumo não é recomendado, pois esse tipo de gordura é prejudicial ao nosso corpo.

É muito utilizada na produção de sorvete, salgadinho de pacote, biscoito e massas instantâneas.



Quais alimentos devem ser evitados para melhorar a saúde?

7º PASSO:

EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

O consumo frequente de alimentos ricos em açúcares, sal e gordura, mais conhecidos como ultraprocessados, está associado ao desenvolvimento e piora de algumas doenças. Por isso, preste atenção, pois a perda de paladar e redução da autonomia nessa fase da vida podem tornar esses produtos mais atrativos pela praticidade e sabores realçados. Aprenda a identificar e escolher as melhores opções de alimentos para o dia a dia olhando os rótulos.

1 As informações mais importantes do rótulo estão na lista de ingredientes e não na tabela nutricional.



Ingredientes: Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal hidrogenada, açúcar invertido, carbonato de cálcio, cacau, sal, gordura vegetal, fermentos químicos: fosfato monocalcico, bicarbonato de sódio e bicarbonato de amônio, corantes: caramelo III, beta caroteno sintético e carmim, emulsificantes: lecitina de soja e ésteres de ácido diacetil tartárico e mono e diglicerídeos, aromatizantes e acidulante ácido cítrico. **ALÉRGICOS: DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER CEVADA, AVELÃ, LEITE, AVEIA E CENTEIO. CONTÉM GLÚTEN.**

Se a lista de ingredientes for muito grande e tiver substâncias com nomes estranhos e que você não conhece, provavelmente trata-se de um alimento ultraprocessado.

2 A ordem dos ingredientes está em ordem decrescente, o 1º ingrediente é o que está em maior quantidade no produto.

3 O açúcar presente no produto pode estar disfarçado com outros nomes como: sacarose, glicose, maltodextrina, frutose, xarope de glicose, xarope de milho.

4

Como deve ser o tempero da comida?

8º PASSO:

EVITE O USO DE TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS E CUIDADO COM AS QUANTIDADES DE SAL NAS PREPARAÇÕES

O aumento do consumo de sal na terceira idade é compreensível, já que, com o passar dos anos se perde a sensibilidade aos sabores. A ingestão diária de sódio em excesso é um importante fator de risco para problemas de saúde.

Para dar mais gosto à comida, existem temperos alternativos e naturais como pimenta, orégano, noz moscada, louro, limão, gengibre, coentro, cebolinha, cominho, canela, alecrim e alho.



TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS – EVITE!

Peça na sua unidade de saúde o folder
“Descubra o quanto de sódio tem nos alimentos”
para saber mais sobre os cuidados
quanto ao consumo desse nutriente,
ou acesse por este QR CODE.



Devo beber água mesmo sem sentir sede?

9º PASSO:

BEBA ÁGUA DURANTE O DIA E DE PREFERÊNCIA ENTRE AS REFEIÇÕES

Por que devemos ter maior atenção ao consumo de água no envelhecimento?

A medida que envelhecemos, a nossa sensibilidade à sede diminui, o que pode levar a diminuição do consumo de líquidos e até a desidratação!



Você sabia?

A desidratação em idosos é muito comum e preocupante.

Ocorre quando há baixa ingestão de líquidos e/ou devido ao excesso de perdas por sangramentos, vômitos, diarreia, além das perdas diárias com a respiração, transpiração, ao urinar e evacuar.

Alguns sinais para se atentar:

redução da elasticidade da pele

ressecamento de boca

mudança de peso

alteração na cor da urina

casos graves: tonturas,
confusão mental, convulsões

morte

Dicas para aumentar a hidratação!

Outras opções de hidratação são bebidas como leite, chás, sucos naturais, assim como frutas ricas em água como melancia, melão, abacaxi, laranja e tangerina



O consumo de chás de ervas como camomila, hortelã, cidreira, erva-doce podem ser boas opções, desde que naturais e sem adoçar

Faça água aromatizada e intercale com a água natural, misturando na água: maçã e alecrim, laranja e hortelã, limão e capim cidreira, tangerina e cravo, lascas de gengibre, hortelã, morango, gengibre, menta e limão. Abuse da criatividade, e inove os sabores!



A água levemente gelada pode ser mais atrativa, por isso, atente-se à sua temperatura



Se necessário, coloque um canudinho no copo para auxiliar na ingestão da água



Para ajudar no controle e estimular o consumo, use garrafinhas de água ao longo do dia. Uma alternativa pode ser colocar um despertador para se lembrar da hora de ingerir água ou um alarme no celular.

Como melhorar minha qualidade de vida?

10º PASSO:

**PROCURE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA REGULARMENTE
E EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS E O FUMO.
ATENÇÃO AO SEU SONO TAMBÉM!**

A saúde não deve ser vista somente pelo aspecto nutricional, vários são os fatores que contribuem para que a pessoa idosa desfrute de uma velhice saudável, dentre eles: a atividade física e a boa qualidade do sono.

Você sabia?

A prática de atividade física melhora a musculatura, postura, flexibilidade e movimento e reduz possibilidades de quedas e fraturas.



Lembre-se!

Você deve sempre consultar um médico antes de iniciar a prática de atividade física e respeitar o limite do próprio corpo. Se você ainda não pratica atividade física regularmente, procure uma que goste e comece... um pouquinho a cada dia. Se movimentar um pouco todo dia é melhor do que ficar parado! Se sentir algum desconforto ou dor, pare imediatamente e procure o médico.

Como melhorar minha qualidade de vida?

Saiba porque o sol é importante para a saúde dos ossos

A exposição ao sol aumenta a produção de vitamina D, que garante uma melhor absorção de cálcio pelo corpo. Com isso, há uma melhora na composição óssea e na prevenção da osteoporose.

A vitamina D pode ser encontrada também nos alimentos, como: carnes, peixes (salmão, sardinha), ovo, leite, fígado e queijos.



Fique em exposição no sol de **10 a 15 minutos** no horário entre **as 10 horas e as 16 horas**. Evite horários em que o sol esteja mais quente.

Junte o útil ao agradável!

Faça atividades ao ar livre e de preferência em companhia. Assim você pratica exercício, produz vitamina D e ainda socializa com outras pessoas. A saúde é o completo bem estar físico, mental e social!!!



Você sabia que ter uma boa qualidade de sono é importante?

O padrão do sono pode se alterar devido ao uso de medicamentos e diminuição das atividades diárias. Outros fatores como doenças crônicas, excesso de peso, alimentação inadequada, sonecas durante o dia, ambientes inadequados para dormir e depressão também podem influenciar esse descanso noturno. Para que a qualidade do sono seja recuperada, pode-se realizar algumas mudanças nos hábitos noturnos, o que chamamos de "Higiene do Sono", para desacelerar o corpo a partir do anoitecer.



Reduza os estímulos luminosos e evite assistir TV até tarde

Não beba muito líquido próximo do horário de dormir e vá ao banheiro antes de se deitar



Evite alimentos pesados e estimulantes (café/ refrigerante). Prefira chás tranquilizantes



Só entre no quarto na hora de adormecer

Faça exercícios durante o dia



Não tome remédios por conta própria, pois se não estiverem adequados, podem causar perda de equilíbrio e falhas de memória

CPAN
COORDENADORIA DE PROGRAMAS
DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

SMS
SECRETARIA
DE SAÚDE



PREFEITURA DE
Piracicaba
TRABALHO SÉRIO

Contato:



(19) 3434-4566 |



cpan.piracicaba@gmail.com



cpan.coordenadoriadeprogramas