

VIVER BEM A NOVA IDADE / UNIFAL-MG ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DO IDOSO E DA FAMÍLIA



AUTORIA:

Maria G. F. Bastos, Jéssica A. de Souza, Cibelle F. M. Coutinho,
Isabella M. P. Brigagão, Mariana S. Silva, William P. Gozzi,
Tábatta Renata P. de Brito, Bruno M. Dala-Paula.

Alfenas, 2020



© 2020 Direitos reservados aos autores. Direito de reprodução da Cartilha é de acordo com a lei de Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998. Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.

Viver Bem a Nova Idade: Alimentação Saudável do Idoso e da Família



Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Endereço: Rua Gabriel Monteiro da Silva, 700 Centro – Alfenas – Minas Gerais – Brasil – CEP: 37.130-001

Reitor: Sandro Amadeu Cerveira
Vice-reitor: Alessandro Antônio Costa Pereira

Sistema de Bibliotecas da UNIFAL-MG / SIBI/UNIFAL-MG
Editoração e Capa: Maria G. F. Bastos, Jéssica A. de Souza, Cibelle F. M. Coutinho, Isabella M. P. Brigagão, Mariana S. Silva, William P. Gozzi, Tábatta Renata P. de Brito, Bruno M. Dala-Paula
Apoio à editoração: Marlom Cesar da Silva

Os organizadores agradecem ao apoio da Fundação Cargill, pelo apoio financeiro ao Projeto REPASSA-Sul de Minas, contemplado pelo Edital Fundação Cargill - 5ª Edição Alimentação em Foco.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal de Alfenas
Biblioteca Central – Campus Sede

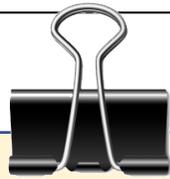
Viver bem a nova idade: alimentação saudável do idosos e da família. /
V857 Bruno Martins Dala Paula (Organizador) -- Alfenas -- MG : Editora
Universidade Federal de Alfenas, 2020.
20 f.: il. –

ISBN: 978-65-86489-16-3. (e-book)
Inclui Bibliografia.

1. Dieta saudável. 2. Idoso. 3. Educação alimentar e nutricional.
I. Paula, Bruno Martins Dala. II. Título.

CDD- 616.61

Ficha Catalográfica elaborada por Marlom Cesar da Silva
Bibliotecário-Documentalista CRB6/2735



SUMÁRIO

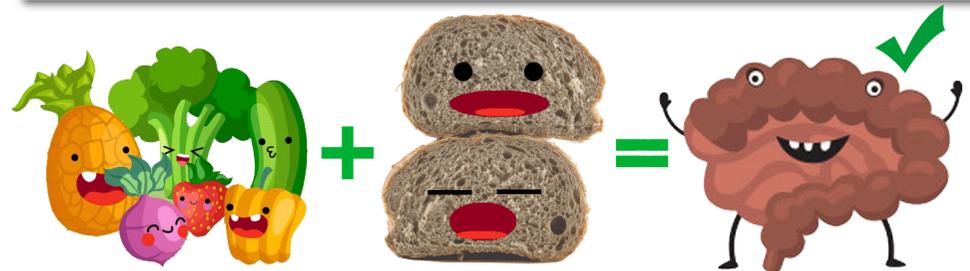
COMO EVITAR A DESNUTRIÇÃO E DESIDRATAÇÃO EM IDOSOS	4
GRUPOS DE ALIMENTOS IMPORTANTES À SAÚDE DO IDOSO E DA FAMÍLIA	6
COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	8
SUGESTÕES DE CARDÁPIOS SAUDÁVEIS	11
RECEITAS SAUDÁVEIS E DE BAIXO CUSTO	14
COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO	17
CONFIRA SUAS RESPOSTAS	18
MENSAGEM FINAL	20
REFERÊNCIAS E ATRIBUIÇÕES	20

COMO EVITAR A DESNUTRIÇÃO E DESIDRATAÇÃO EM IDOSOS

Em busca da qualidade de vida, vejam algumas importantes orientações para o dia a dia do idoso e da família:

1 A alimentação do idoso deve atender às suas particularidades, respeitando suas preferências alimentares e superando suas limitações, seja com o auxílio da família ou dos(as) cuidadores(as).

2 A ingestão de alimentos ricos em fibras (cereais integrais, frutas, verduras e legumes) é importante para o adequado funcionamento intestinal.



3 Restrições alimentares severas devem ser evitadas aos idosos, pois a redução excessiva do peso vem acompanhada da perda de massa muscular, contribuindo com a fragilidade e propensão a quedas e acidentes.





4 Os idosos devem realizar suas refeições em lugares tranquilos, confortáveis e em boa companhia.

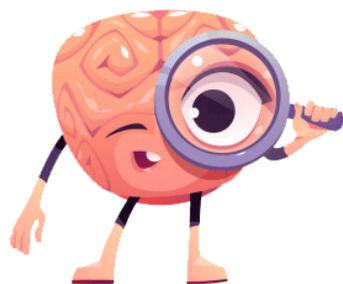
5 É importante manter uma rotina de horários, evitando pular lanches ou refeições.



6 Para a pessoa idosa, em especial, a hidratação é essencial! Fique atento a ingestão diária de água;



7 A educação alimentar e nutricional é de extrema importância, tanto aos idosos como à família e cuidadores, pois contribui com a melhora dos hábitos alimentares.



5

GRUPOS DE ALIMENTOS IMPORTANTES À SAÚDE DO IDOSO E DA FAMÍLIA

1 Cereais, tubérculos e raízes:

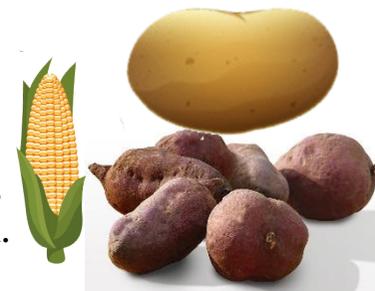
Procure consumir diariamente 6 porções de cereais, tubérculos e raízes.

Dê preferência aos grãos integrais.

Exemplos de:

Cereais: arroz, milho, trigo, aveia;

Raízes e Tubérculos: cará, inhame, batata-inglesa, batata-doce, mandioca.



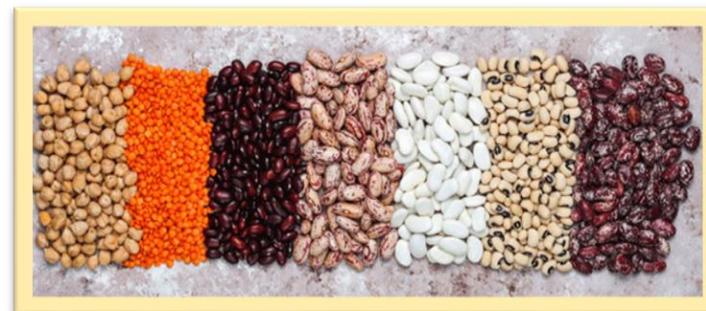
2 Frutas, legumes e verduras.

Procure consumir, no mínimo, 3 porções diárias de legumes e verduras e 3 porções de frutas. Esses alimentos são extremamente importantes para nossa saúde.



3 Feijões (leguminosas).

Procure consumir ao redor de 1 porção diária de leguminosas. Varie no tipo de feijões que você utiliza em casa (carioca, preto, verde, branco). Utilize também outras leguminosas como: ervilha, soja, lentilha, fava, grão de bico.



6

4 Leite e derivados, carnes e ovos.

Procure consumir 3 porções diárias de leite e derivados, ao redor de 1 porção de carnes, peixes ou ovos.

Recomenda-se o consumo de leites desnatados para adultos e idosos, quando acima do peso.

Dê preferência para carnes magras, com pouca gordura.



5 Gorduras, açúcares e sal

Procure diminuir o consumo desses itens, consuma no máximo 1 porção diária de açúcares e doces.

Consuma no máximo 1 porção diária de óleos e gorduras (dê preferência aos óleos vegetais e azeites).

Consuma no máximo 5 g de sal por dia (1 colher rasa de chá).



6 Água:

Procure ingerir no mínimo 2 litros de água por dia (oito copos grandes).

Use água tratada ou fervida e filtrada.



7

COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O [GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA](#) elaborou os "Dez passos para uma alimentação adequada e saudável". Em seguida, confira cinco desses passos.

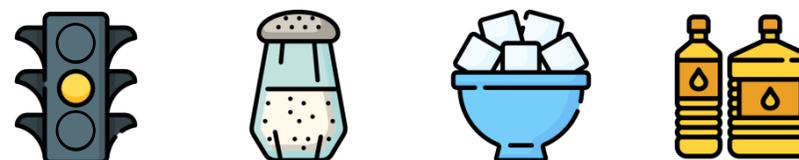
1 Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.

Nesse passo o consumo de vegetais é recomendado para ser a base da nossa alimentação. Isso porque esses alimentos como frutas, legumes e verduras proporcionam diferentes nutrientes a nós e sabor nas nossas refeições. Lembrando que devemos consumir variados tipos desses alimentos como: banana, mamão, laranja, maçã, brócolis, couve-flor, cenoura, beterraba, inhame, batata, alface, couve, agrião, tomate, feijão, arroz, milho, frango, ovos, peixes e muito mais.



2 Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

Esses temperos tornam mais saborosas as refeições, porém em grandes quantidades eles podem desequilibrar nutricionalmente a comida que preparamos.



8

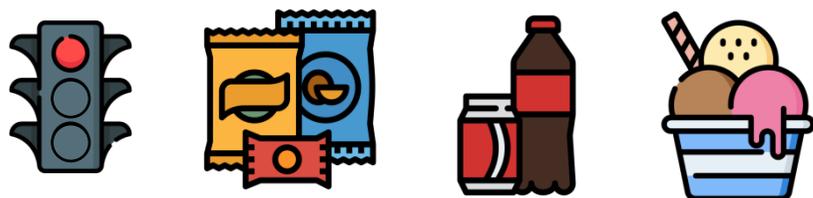
3 Limitar o consumo de alimentos processados

Os alimentos processados são aqueles que passam por algum processamento como secagem, cozimento, **fermentação**, salmoura, defumação etc. Nesses processos os alimentos acabam recebendo adição de sal ou açúcar. Porém, com essas mudanças acabam perdendo alguns nutrientes, por isso devemos limitar o consumo desses. Alguns exemplos de alimentos processados: pães, queijos e conservas de frutas.



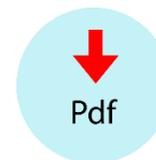
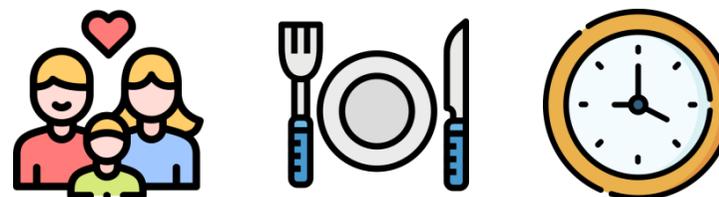
4 Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados

Os alimentos ultraprocessados são aqueles produzidos pelas indústrias. Esses produtos passam por diversas modificações e processamentos podendo receber sal, açúcar, óleos, gorduras e substâncias de uso da indústria. Exemplos: guloseimas, refrigerantes, sucos em pó e mistura para bolo. Geralmente, quando consumimos os ultraprocessados, deixamos de comer os alimentos *in natura* que são mais adequados para a nossa saúde, por isso devemos evitar o consumo destes alimentos.



5 Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia

É importante que façamos as refeições em horários iguais todos os dias, tentando saborear bem o alimento, comendo devagar. Também devemos se possível, estarmos acompanhados de quem gostamos, como os nossos familiares ou amigos. O local deve ser limpo e confortável, além de ser tranquilo.



SUGESTÕES DE CARDÁPIOS SAUDÁVEIS,

1 Café da manhã

- 1) Café com leite, pão de queijo e mamão.
- 2) Café com leite, bolo de mandioca, queijo e mamão.
- 3) Leite, cuscuz, ovo e banana.
- 4) Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão.
- 5) Café com leite, cuscuz e manga.



11

2 Pequenas refeições:

- 1) Iogurte com frutas.
- 2) Salada de frutas.



3 Almoço:

- 1) Feijoada, arroz, vinagrete de cebola e tomate, farofa, couve refogada e laranja.
- 2) Arroz, feijão, angu, abóbora, quiabo e mamão.
- 3) Alface, arroz, lentilha, pernil, batata, repolho e abacaxi.
- 4) Alface, tomate, feijão, farinha de mandioca, peixe e cocada.
- 5) Arroz, feijão, alface, tomate, beringela e suco de cupuaçu.



12

4 Pequenas Refeições:

- 1) Castanhas.
- 2) Leite batido com frutas.



5 Jantar:

- 1) Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã.
- 2) Arroz, feijão, coxa de frango, repolho, moranga e laranja.
- 3) Arroz, feijão e carne moída com legumes.
- 4) Arroz, feijão, omelete, mandioca de forno e salada de alface com tomate.
- 5) Salada de folhas, macarrão e galetto.



RECEITAS SAUDÁVEIS E DE BAIXO CUSTO

Panqueca colorida.

Ingredientes:

1 xícara (chá) de leite;
3 ovos;
1 colher (sopa) de óleo;
1 xícara (chá) de farinha de trigo;
1 colher (chá) de sal;
1/2 xícara (chá) de beterraba,
cenoura picadas ou espinafre
(opcional).

Recheio:

3 colheres (sopa) de azeite;
1 cebola picada;
2 dentes de alho picados;
2 xícaras (chá) de carne moída;
1/2 xícara (chá) de molho de
tomate;
Cheiro verde picado a gosto;
Sal a gosto

Modo de preparo:

Massa: Bata todos os ingredientes do liquidificador. Para massas coloridas adicione a beterraba, cenoura ou espinafre. Faça as panquecas em um frigideira e reserve.

Recheio: Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente a carne e refogue até que esteja cozida, junte então o molho de tomate e mexa bem, tempere com cheiro verde e sal. Deixe esfriar.

Montagem: Coloque a massa, o recheio bem espalhado e enrole as panquecas, coloque as em uma travessa. Ponha por cima o molho de tomate e queijo ralado, leve ao forno para gratinar.



Rocambole de carne moída e legumes

Ingredientes:

Massa:

1kg de carne moída crua;
1 cenoura grande;
1 dente de alho;
2 colheres (sopa) de tempero desidratado;
Sal a gosto;

Recheio:

100g de queijo fatiado;
100g de brócolis;
100g de berinjela bem picada;
OBS: o brócolis pode ser substituído por vagem, espinafre, rúcula. Substitua os legumes de sua preferência.

Modo de preparo:

Em um recipiente no fogo adicione a cenoura ralada (fina), cebola e alho picados, misture bem, agregue a carne moída, por fim adicione os temperos desidratados de sua preferência (alecrim, coentro, manjeriço) e sal.

Abra a massa sobre o papel alumínio, recheie com as fatias de queijo, brócolis e berinjela.

Enrole a massa com auxílio do papel alumínio, feche as bordas e leve ao forno médio por aproximadamente 40 minutos, para finalizar abra o papel alumínio e deixe dourar por mais 10 minutos. Corte os pedaços e sirva.



15

Creme de abacate

Ingredientes:

1/2 abacate;
1/2 xícara de leite (de preferência ao desnatado);
10ml de suco de limão;
2 colheres de sopa de açúcar mascavo (caso seja necessário).

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme homogêneo. Despeje o creme em recipientes menores e leve para gelar por pelo menos 1 hora.



16

COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO?

Que tal um jogo para descobrir como está a sua alimentação, além de exercitar a sua memória? Você deverá marcar um “X” na opção que você se identifica.

1 - Quantas frutas (porções) você comeu ontem?

- a) nenhuma fruta; b) 1 fruta;
c) 2 ou mais frutas.

2 - Quantas porções de verduras ou legumes você comeu ontem?

- a) nenhuma verdura ou legume;
b) 1 ou 2 verduras ou legumes;
c) mais de 3 verduras ou legumes.

3 - Quantos copos de leite você consumiu ontem? (pode contar mesmo se for misturado com café).

- a) nenhum copo; b) 1 copo;
c) 2 ou mais copos.

4 - Ontem você comeu arroz?

- a) sim; b) não.

5 - Ontem você comeu feijão?

- a) sim. b) não.

6 - Ontem você comeu carne ou ovo?

- a) sim; b) não.

7 - Quantos copos de água você consumiu ontem?

- a) nenhum. b) 1 a 4 copos.
c) 5 a 7 copos. d) 8 ou mais copos.

CONFIRA COM SUAS RESPOSTAS

1-a) Procure incluir na sua alimentação frutas, pois são ricas em vitaminas, minerais e fibras. Podem ser consumidas de várias maneiras, como sucos naturais (se possível sem adição de açúcar), vitaminas, em saladas, entre outras.

b) Está no caminho certo, as frutas são essenciais na nossa alimentação, aumente o seu consumo diário.

c) Ótimo, continue assim!

2-a) A inclusão de verduras e legumes na nossa alimentação é muito importante, por isso insira em suas grandes refeições. A presença desses grupos de alimentos, deixará sua refeição mais colorida e variada.

b) Aumente seu consumo de verduras e legumes, lembrando que eles são ricos em vitaminas, minerais e fibras.

c) Ótimo! Preste atenção na variedade de verduras e legumes que está consumindo, continue assim.

3-a) O leite e seus derivados é uma excelente fonte de cálcio e a inclusão deles em nossa alimentação é de extrema importância. Lembrando que podemos consumi-lo de diferentes formas.

b) Você está no caminho certo! Além do leite, você também pode consumir alimentos derivados dele como queijos (requeijão, ricota, queijo minas, entre outros).

c) Parabéns!! O seu consumo de leite está dentro do recomendado, continue assim.

4-a) O arroz é muito comum ser encontrado do prato do brasileiro, ele é rico em carboidrato, nutriente importante para que nos consiga exercer nossas atividades diárias.

b) Se não há o consumo de arroz, procure colocar em sua alimentação alimentos fonte de carboidrato (macarrão, batata, inhame, mandioca, entre outros). Não corte estes alimentos de sua dieta, caso esteja buscando a perda de peso, procure um nutricionista para lhe auxiliar na adequada redução destes alimentos.

5-a) O feijão é um alimento muito comum no prato do brasileiro, ele nos fornece proteína e ferro. Não deixe de consumir este alimento!

b) O feijão pode ser substituído por outras leguminosas como lentilha, ervilha, grão de bico, entre outros.

6-a) As carnes e os ovos são importantes para uma alimentação saudável, pois são fontes de proteína e ferro (absorvido pelo nosso corpo mais facilmente nas carnes do que presente nos vegetais). Continue consumindo esses alimentos, porém prefira as carnes mais magras e ovos. Faça opção dos cozidos, em forma de omelete ou entre outras preparações, evitando a fritura.

b) Procure consumir pelo menos uma porção por dia, é possível preparar as carnes e ovos de diversas maneiras, também podendo combinar com leguminosas para se obter a proteína necessária para o organismo.

7-O consumo de água é essencial para nossa vida, se você não bebe nenhum copo de água procure melhorar seu hábito, o recomendável é de 2,5 litros por dia, então se há uma ingestão menor, busque sempre estar com uma garrafinha de água do seu lado! Hidrate-se.

Nosso projeto agora está nas redes sociais! Venha nos acompanhar e aprender um pouquinho mais sobre saúde e nutrição. Lá postamos diariamente algumas informações que gostaríamos de compartilhar com vocês também.



No Facebook temos o grupo: **Viver Bem a Nova Idade**



No Instagram temos o perfil: **@vbni_projeto**



MENSAGEM FINAL



Devemos fazer as nossas refeições com regularidade, de forma que nosso prato seja colorido e saboroso!

Aproveitamos para deixar aqui um **DESAFIO**: que tal ao longo dos dias você colocar em prática nossas dicas?



REFERÊNCIAS E ATRIBUIÇÕES

[1] BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., Brasília, 2014.

[2] BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 1. ed., Brasília, 2008.

[3] VOLKERT, D. *et al.* **ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics**. Elsevier. Clinical Nutrition, 38, 2019. p. 10-47.

[4] <https://br.freepik.com>

[5] <https://www.flaticon.com/home>

Parte das ilustrações contidas neste material foram retiradas e/ou editadas a partir das referências [4] e [5] por contribuição dos usuários: Freepik, Icongeek26, Iconixar, Photo3ideia_studio e Surand.

ISBN: 978-65-86489-16-3



TD

9 786586 489163