Comer bem para não adoecer

GUIA DE ALIMENTAÇÃO PARA A PESSOA IDOSA

PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO
Secretaria da Família
e Desenvolvimento Social

PUBLICAÇÃO

Secretaria de Estado da Família e Desenvolvimento Social
Secretaria de Estado da Agricultura e Abastecimento

www.desenvolvimentosocial.pr.gov.br

Palácio das Araucárias
Rua Jacy Loureiro de Campos, s/n
Centro Cívico - 80530-915
Curitiba - Paraná - Brasil

2018

SUMÁRIO

Introdução 5

Como montar um prato saudável? 6

Como dividir o meu prato? 8

Planejamento de refeições 12

Fibras e Constipação 13

Alimento saudável é alimento seguro 14

Temperos e especiarias 15

Refeições atrativas e agradáveis 16

Leite e derivados 17

10 passos para uma alimentação saudável 18

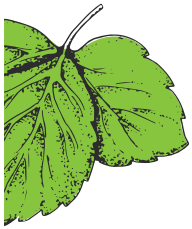
Hidratação 20

Atividade física 21

Quais são as doenças mais comuns nesta fase da vida? 22

Jogos 30

Referências 31



Introdução

A alimentação possui papel fundamental na saúde e na prevenção de doenças em diferentes fases da vida. Durante o envelhecimento, as orientações nutricionais permanecem as mesmas da fase adulta. Entretanto, alguns pontos precisam de mais atenção, conforme veremos adiante. Nessa fase, podem surgir alterações visuais, motoras, cognitivas e no paladar, que afetam negativamente o consumo alimentar. Assim, é importante conhecer os alimentos, suas características e de que forma podem contribuir para a saúde e o bem-estar.

Uma alimentação equilibrada, suficiente, variada e segura traz diversos benefícios, principalmente quando aliada à prática regular de atividade física. Desse modo, hábitos alimentares saudáveis e uma vida ativa promovem autonomia e melhor qualidade de vida aos indivíduos.

A cartilha “Comer bem para não adoecer” foi desenvolvida com o objetivo de transmitir informações sobre alimentação saudável para a população idosa - caracterizada no Brasil como pessoas com 60 anos ou mais. Com este material, esperamos que você aprimore seus conhecimentos sobre os alimentos, além de se divertir com os jogos nas páginas finais.

Vamos começar?

Como montar um prato saudável?

Você sabia que os alimentos possuem diferentes funções no nosso organismo? Por isso, é importante manter uma alimentação variada e que inclua todos os grupos alimentares. Para conhecer mais sobre esses grupos, observe:

A **Roda dos Alimentos** (imagem ao lado) é uma figura representada por um círculo, em que os alimentos são divididos conforme suas características e funções. Ao total, a roda possui sete grupos alimentares:

1 - **Tubérculos** (batata, batata-doce, mandioca), **cereais** (aveia, milho, arroz, centeio) e **derivados**;

2 - **Hortícolas** (verduras em geral);

3 - **Frutas**;

4 - **Laticínios**;

5 - **Carne**, **pescado** e **ovos**;

6 - **Gorduras** e **óleos**.

7 - **Leguminosas** (feijões, lentilha, grão-de-bico, soja e ervilha);

Observe que as divisões possuem tamanhos diferentes. Isso significa que os alimentos dos grupos de maiores dimensões, como as hortícolas e frutas, podem ser consumidos em maior quantidade. Já os de menores dimensões, como as gorduras e óleos, devem ser consumidos em uma frequência menor.

Você reparou que os grupos têm cores diferentes?

Os grupos que estão em **verde** são considerados alimentos **REGULADORES**. Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Portanto, são indispensáveis para a manutenção da vida. Os alimentos reguladores auxiliam na digestão e na imunidade e contribuem para a saúde do coração.

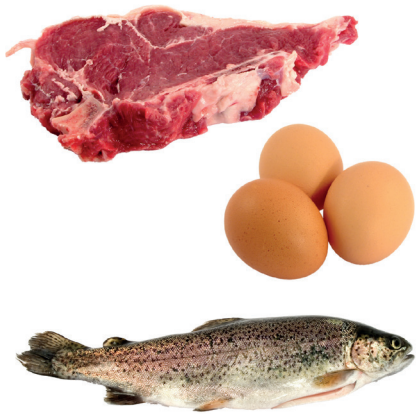
São exemplos de alimentos reguladores: frutas, legumes, verduras e hortaliças.

Os grupos que estão na cor **amarela** são os **ENERGÉTICOS**. Esses alimentos fornecem energia para realizar as atividades do dia a dia. Fazem parte desse grupo os carboidratos, como os açúcares; e os lipídios, como gorduras. Os lipídios, além de fornecerem energia, ajudam no transporte de vitaminas no corpo.

São exemplos de alimentos energéticos: batata, mandioca, pão, macarrão, açúcar e azeite de oliva.

Por último, os grupos de cor **vermelha** são os **CONSTRUTORES**. Esses alimentos são importantes para o bom funcionamento dos músculos, hormônios e do sistema imunológico, responsável pelas defesas do corpo. Como o próprio nome diz, constroem e mantêm os tecidos e órgãos do nosso corpo, além de aumentar a resistência do organismo contra infecções.

São exemplos de alimentos construtores: ovos, carnes, leite e peixes.



Dica

CONSUMA ALIMENTOS DIFERENTES DE CADA GRUPO. POR EXEMPLO: É IMPORTANTE VARIAR O TIPO DE FRUTA CONSUMIDA NO DIA A DIA. EVITE A MONOTONIA ALIMENTAR. ISSO GARANTE UMA VARIEDADE DE NUTRIENTES NA SUA ALIMENTAÇÃO. OPTE POR ALIMENTOS DA ÉPOCA (SAFRA), POIS POSSUEM MELHOR PREÇO E QUALIDADE.

Como dividir o meu prato?

Agora que você já sabe sobre os grupos alimentares e que cada um fornece diferentes benefícios para o nosso corpo, podemos dizer que uma alimentação saudável é aquela que possui uma variedade de alimentos em equilíbrio e quantidades suficientes.

Conforme mostrado na figura ao lado, metade do prato deve ser preenchida por alimentos reguladores, a exemplo de verduras, legumes e hortaliças. A outra metade do prato é dividida em duas partes, sendo uma delas para os alimentos construtores, como carne vermelha, frango e peixe, enquanto a outra é para os energéticos, tais como macarrão, arroz e batata.

Dica

O PRATO SAUDÁVEL PODE SER FEITO NO ALMOÇO E NO JANTAR. PROCURE VARIAR VERDURAS, LEGUMES E HORTALIÇAS DE UMA REFEIÇÃO PARA A OUTRA E, ASSIM, GARANTIR MAIS NUTRIENTES NO SEU DIA A DIA. LEMBRE-SE DE DEIXAR SEU PRATO COLORIDO!

Planejamento de refeições

Planejar as refeições com antecedência contribui para otimizar o tempo e permite que você escolha com cuidado quais alimentos deverão ser comprados. Confira algumas dicas para tornar suas refeições ainda mais agradáveis e saudáveis:

- ☑ Faça pelo menos três refeições ao longo do dia e pequenos lanches nos intervalos;
- ☑ Tenha horário para as refeições e siga-os corretamente, todos os dias;
- ☑ Reserve um tempo adequado para se alimentar com calma e de maneira confortável;
- ☑ Faça uma lista de compras;
- ☑ Monte um cardápio semanal: ele auxiliará na elaboração da lista de compras.

Fibras e constipação

As fibras possuem muitas funções benéficas ao nosso corpo. Quando aliadas à hidratação e à prática de exercícios físicos, contribuem para a saúde do intestino e auxiliam indivíduos com constipação, gripes e resfriados. Além disso, são ótimas aliadas no controle da diabetes e do colesterol alto, além de auxiliar na manutenção do peso corporal, pois promovem mais saciedade após o consumo.

Onde posso encontrar fibras? Elas estão presentes nas frutas, verduras, legumes, grãos, folhosos e cereais integrais.

Dica

OPTE PELA FRUTA *IN NATURA* AO INVÉS DO SUCO NATURAL: QUANDO COMEMOS A FRUTA, COMO LARANJA COM BAGAÇO, INGERIMOS MAIS FIBRAS DO QUE NO SUCO.

Alimento saudável é alimento seguro

Uma alimentação saudável, além de conter nutrientes adequados, deve ser segura, ou seja, livre de contaminação. Confira algumas dicas para evitar a contaminação e doenças transmitidas pelos alimentos:

- **Durante as compras:** escolha aqueles de procedência segura, que estejam dentro do prazo de validade e com a embalagem preservada (sem amassados, aberturas ou rasgos).

- **No armazenamento:** guarde os alimentos em temperatura adequada para a sua conservação. Use primeiro os alimentos que estejam com a data de validade mais próxima.

- **Durante o preparo:** lave as mãos e higienize bem frutas, vegetais, legumes e hortaliças com água filtrada. O cozimento adequado dos alimentos também diminui o risco de contaminações.

Temperos e especiarias

É comum que indivíduos com mais de 60 anos de idade apresentem alterações no paladar, o que afeta o gosto e a sensação dos alimentos. Isso pode influenciar no aumento do consumo de sal e condimentos, ultrapassando o limite diário de uma colher de chá rasa por pessoa. Sabendo que o sal em excesso pode causar complicações para a saúde, os temperos naturais e as especiarias são uma ótima alternativa para tornar a comida mais saborosa.

- Seja criativo e utilize diferentes temperos: eles dão novas cores e sensações ao alimento;
- O sabor dos alimentos pode ser reforçado com cheiro verde, alho, cebola, pimentas, ervas e especiarias;
- Conserve os temperos em lugares secos e frescos, em potes fechados;
- Utilize o sal por último, durante o preparo das refeições;
- Retire o saleiro da mesa.

Dica

EVITE CONSUMIR ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS E QUE CONTÊM GRANDE QUANTIDADE DE SÓDIO, COMO SALGADINHOS E TEMPEROS PRONTOS.

Refeições atrativas e agradáveis

O ato de comer envolve diferentes sentidos, tais como o olfato, a visão e o tato. O cheiro de um determinado alimento pode ocasionar fome, assim como quando olhamos para uma preparação atrativa. Isso significa que comer é muito mais do que nutrir o corpo e representa, também, uma atividade que gera prazer. Desse modo, o ambiente onde as refeições são consumidas deve ser agradável, limpo, arejado e com boa luminosidade.

A apresentação das refeições também é muito importante para tornar os alimentos mais apetitosos. Para isso, seja criativo durante o modo de preparo. Mesmo que você realize as refeições sem companhia, não abra mão de tornar esse momento do dia mais especial. Ao consumir os alimentos, sente-se à mesa e destine um tempo adequado para desfrutar a refeição de forma tranquila.

Dica

MASTIGAR BEM OS ALIMENTOS PERMITE QUE VOCÊ SABOREIE MAIS E SE SINTA MAIS SATISFEITO APÓS A REFEIÇÃO.

Leite e Derivados

O leite e seus derivados são excelentes fontes de proteína, vitaminas e minerais. Neste último, destaca-se o cálcio, essencial para a saúde dos ossos e dos dentes. O cálcio é importante para a prevenção de doenças comuns nesta faixa etária, como a osteoporose, desencadeada pelo desgaste ósseo.

Para garantir maior consumo deste mineral, inclua três porções de leite e derivados na sua alimentação diária, tais como iogurte e queijos magros. Dê preferência para os leites semidesnatados ou desnatados, pois os integrais são mais ricos em gorduras e colesterol. Por isso, devem ser consumidos com moderação.

Além do leite e derivados, as verduras de coloração verde-escura também possuem uma quantidade significativa de cálcio.

Dica

O CORPO PRECISA DE VITAMINA D PARA ABSORVER O CÁLCIO. ESSA VITAMINA PODE SER OBTIDA ATRAVÉS DOS RAIOS SOLARES. PORTANTO, RESERVE AO MENOS 10 MINUTOS POR DIA PARA FICAR EXPOSTO AO SOL. OS MELHORES HORÁRIOS SÃO ANTES DAS 10H E DEPOIS DAS 17H.

10 Passos para uma alimentação adequada e saudável

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, CONFORME O MINISTÉRIO DA SAÚDE

1. Prefira sempre alimentos *in natura*, como ovos, leite, folhas e frutas, ou aqueles minimamente processados;

2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;

3. Limite o consumo de alimentos processados (legumes em conserva, frutas em calda, queijos, pães etc);

4. Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, como enlatados, embutidos e frituras);

5. Coma regularmente e com atenção e, se possível, convide alguém para lanchar com você;

6. Faça as compras em locais que tenham uma grande variedade de alimentos *in natura*;

7. Planeje seu tempo. Distribua, entre os familiares, as responsabilidades sobre o preparo de alimentos;

8. Desenvolva suas habilidades culinárias;

9. Ao comer fora, prefira locais que façam a comida na hora;

10. Seja crítico quanto às informações sobre alimentação veiculadas em propagandas.

ACESSE O GUIA ALIMENTAR COMPLETO PELA INTERNET, NO SITE: WWW.SAUDE.GOV.BR/NUTRICAO

Hidratação

O consumo de água confere muitos benefícios para a saúde e é importante para o bom funcionamento do organismo. A água auxilia no controle da temperatura do corpo, previne a desidratação, ajuda no controle de peso e promove a saúde do intestino e dos rins.

- Utilize sempre água filtrada ou mineral;
- Evite ingerir líquidos durante as refeições. Outras bebidas como as alcoólicas, os refrigerantes e sucos artificiais não devem substituir a água e devem ser evitadas, pois causam cáries, sobrepeso e elevação nos níveis de glicose no sangue;
- Beba ao menos dois litros de água por dia, o que corresponde a aproximadamente seis copos.

Dica

JÁ EXPERIMENTOU ADICIONAR FRUTAS PICADAS, GENGIBRE OU HORTELÃ NA SUA ÁGUA? ELA FICA MUITO SABOROSA E REFRESCANTE!

Atividade física

O envelhecimento pode ocasionar uma perda natural de massa magra e diminuição da força física. Isso se torna um problema, pois afeta negativamente as atividades diárias. A prática de atividade física de forma regular é essencial para a manutenção da saúde e promove maior qualidade de vida e autonomia. Realizar exercícios físicos, durante 30 minutos, cinco vezes na semana, confere diversos benefícios para a saúde:

- Controle de peso, colesterol, pressão arterial e diabetes;
- Mudanças positivas no humor, sono e na memória;
- Aumento da força e da flexibilidade muscular;
- Melhora da postura e do equilíbrio.

Dica

FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS SEMPRE COM O ACOMPANHAMENTO DE UM FISIOTERAPEUTA E/OU EDUCADOR FÍSICO.

Quais são as doenças mais comuns nesta fase da vida?

Uma alimentação saudável auxilia tanto na prevenção das doenças quanto no bom prognóstico dessas. Assim, contribuem para a melhora da qualidade de vida. Confira, a seguir, algumas orientações para prevenção de doenças mais comuns após os 60 anos.

Diabetes

O que é: diabetes é uma doença que se caracteriza pela alta concentração de glicose (açúcar) no sangue.

Sintomas: vontade de ir ao banheiro com muita frequência, fome e sede de modo exagerado, perda de peso e desidratação.

Orientações: as recomendações para a prevenção e o controle da doença devem obedecer aos mesmos princípios das demais fases da vida:

- Mantenha uma alimentação saudável;
- Faça atividade física regularmente;
- Estabeleça horários para as refeições para evitar a hipoglicemia: não permaneça em jejum por longos períodos;
- Evite os alimentos ricos em açúcar: leia os rótulos;
- Consuma cereais e fibras: opte pelos alimentos integrais.

Dica

AS FRUTAS E OS ALIMENTOS SALGADOS TAMBÉM POSSUEM AÇÚCAR. PORTANTO, NÃO DEVEM SER CONSUMIDOS DE FORMA EXAGERADA.

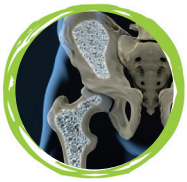
Pressão alta

O que é: a força que o sangue exerce nas artérias durante os batimentos cardíacos é chamada de pressão arterial. Quando aumentada, torna-se prejudicial ao organismo.

Sintomas: geralmente assintomática, ou seja, é silenciosa e pode causar problemas no coração, rins e cérebro, sem que você perceba.

Orientações:

- Reduza o consumo de sódio: leia os rótulos e tenha cuidado com os alimentos industrializados;
- Aumente a ingestão de frutas e legumes;
- Reduza o peso, em caso de sobrepeso;
- Faça atividade física;



Osteoporose

O que é: é uma doença caracterizada por uma perda na densidade óssea, isto é, os ossos ficam fracos gradativamente.

Sintomas: geralmente silenciosa, mas pode ocasionar dor, fraturas e dificuldades de locomoção.

Orientações:

- Uma alimentação saudável é essencial para a saúde dos ossos;
- Faça atividade física;
- Evite o tabagismo;
- Inclua na alimentação alimentos fontes de cálcio, como leites e derivados, folhosos verdes, castanhas e cereais integrais;
- Evite a carência de vitamina D.

Alzheimer, Mal de Parkinson e Depressão

O que é: são doenças que interferem nas funções cognitivas (mentais e intelectuais), tais como a memória, a compreensão, os movimentos e a capacidade de aprendizagem.

Orientações:

- Indivíduos com Alzheimer podem apresentar deficiências em vários nutrientes. Portanto, deve-se estimular o consumo dos alimentos reguladores, a exemplo de frutas, verduras, legumes e hortaliças;
- É importante que o indivíduo seja acompanhado durante as refeições, pois este pode se esquecer de comer por um problema de memória ou orientação no tempo. Além disso, dificuldades de atenção podem tornar o paciente lento e também fazer com que perca a meta de suas ações, distraindo-se;
- Indivíduos com doença de Parkinson podem apresentar constipação. Portanto, é importante garantir a ingestão de fibras e líquidos;
- A depressão pode ocasionar falta de apetite. Por isso, torne as refeições mais agradáveis, coloridas e apetitosas.

Artrite e Artrose

O que é: ambas são doenças que envolvem as articulações Enquanto a artrite é o processo inflamatório das articulações, a artrose é um tipo de artrite que ocorre por degeneração das cartilagens das articulações.

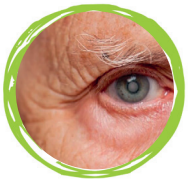
Sintomas: dor nas articulações, rigidez e inchaço.

Orientações:

- Controle do peso corporal;
- Mantenha uma dieta equilibrada;
- Consuma o mínimo possível ou exclua do cardápio os alimentos ultraprocessados e *fast food.*

Dica

FONTES DE ÔMEGA 3, TAIS COMO PEIXES E LINHAÇA, CONTRIBUEM PARA REDUZIR A INFLAMAÇÃO OCASIONADA PELA DOENÇA. A UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS DE ÔMEGA 3, COMO O ÓLEO DE PEIXE E DE FÍGADO DE BACALHAU, DEVE TER O ACOMPANHAMENTO DE PROFISSIONAL DE SAÚDE.



Catarata

O que é: a catarata é uma nuvem gradual na lente do olho, que pode resultar de diferentes causas. É capaz de provocar a perda parcial ou total da visão, levando à cegueira.

Sintomas: sensação de visão embaçada, sensibilidade à luz aumentada e percepção de que as cores estão desbotadas.

Orientações:

- Reduza o consumo de sódio, pois é um fator de risco para a doença;
- Aumente o consumo de vitaminas e antioxidantes. Lembra-se do grupo dos alimentos reguladores? Eles são ótimos aliados para a saúde dos olhos.

Enfisema pulmonar

O que é: o enfisema é caracterizado por ser uma doença pulmonar obstrutiva crônica. O uso do tabaco e a poluição do ar estão entre as principais causas da doença.

Sintomas: infecções pulmonares frequentes, produção de muco, redução de apetite, fadiga (cansaço), perda de peso e hipertensão arterial.

Orientações:

- Mantenha uma dieta balanceada;
- Opte por alimentos que sejam mais fáceis de mastigar;
- Descanse antes das refeições;
- Planeje a tomada de medicamentos e os tratamentos respiratórios para horários próximos às refeições;
- Higienize bem os alimentos para evitar contaminações.

Jogos

Vamos testar os conhecimentos aprendidos nesta cartilha?

CAÇA-PALAVRAS

Os nomes que você deve encontrar fazem parte do grupo de alimentos reguladores. Você deve encontrar sete alimentos que fazem parte desse grupo.

G	Ã	Á	M	Y	B	X	W	V	B
B	G	K	X	E	A	T	M	C	R
R	H	R	Y	A	N	O	A	O	I
O	L	M	Ü	L	A	M	C	U	G
C	A	O	P	F	N	A	A	V	A
O	R	R	I	A	A	T	R	E	D
L	A	A	Z	C	B	E	R	O	E
I	N	N	Z	E	J	Ò	Ã	L	I
S	J	G	A	Q	A	O	O	E	R
Ç	A	O	X	B	Õ	Í	G	O	O

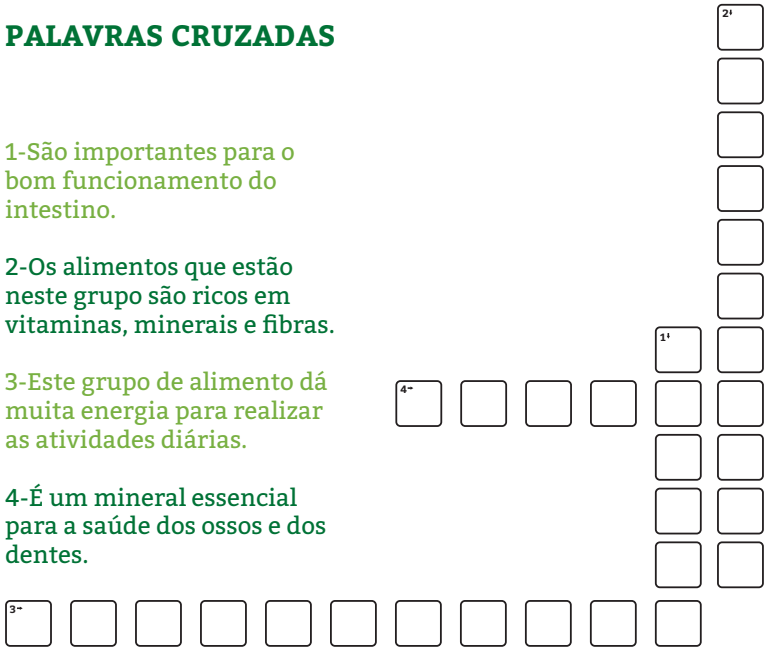
PALAVRAS CRUZADAS

1-São importantes para o bom funcionamento do intestino.

2-Os alimentos que estão neste grupo são ricos em vitaminas, minerais e fibras.

3-Este grupo de alimento dá muita energia para realizar as atividades diárias.

4-É um mineral essencial para a saúde dos ossos e dos dentes.



Referências

CONTEÚDO:

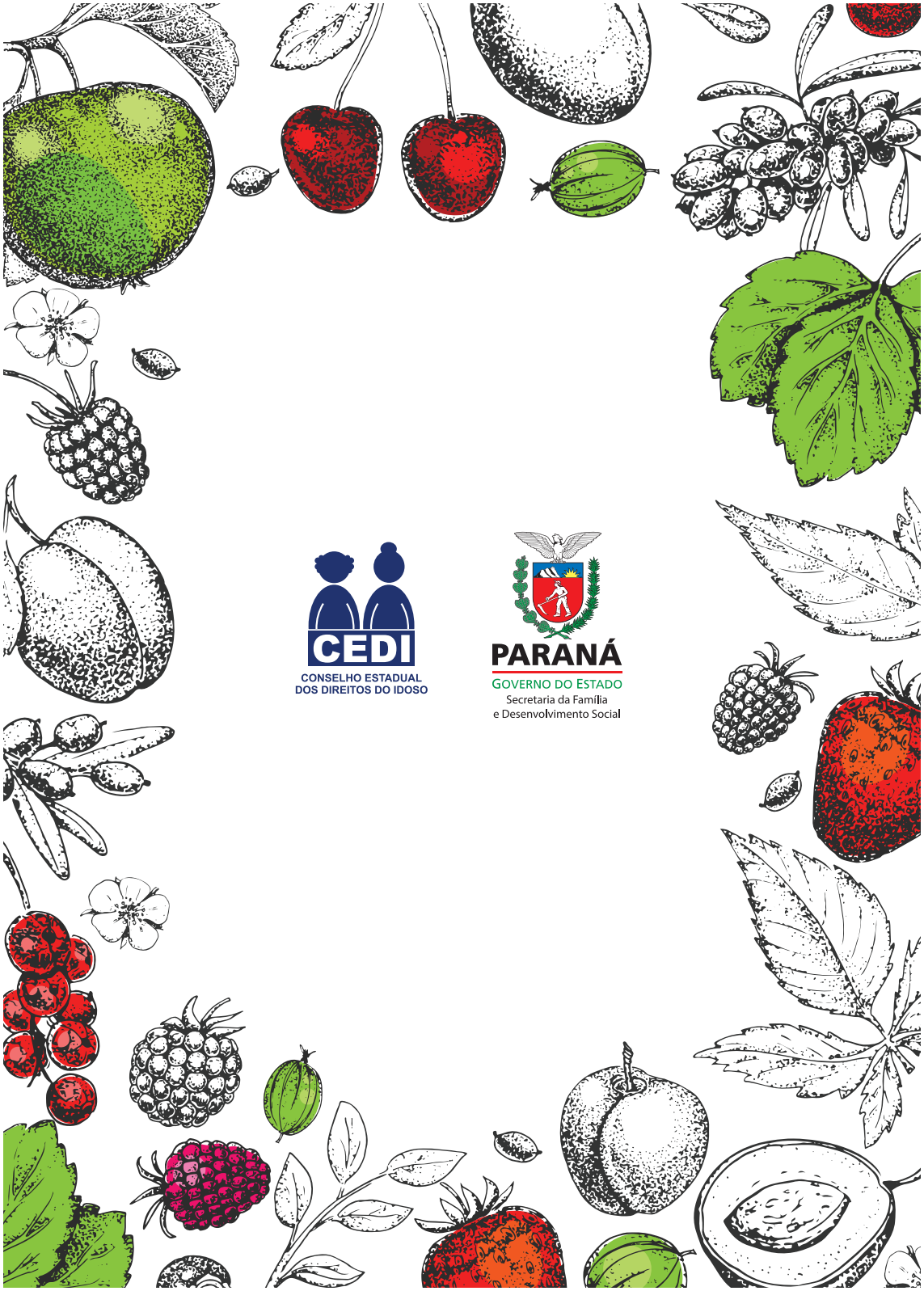
BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira. 2ª edição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

COZZOLINO, S. M. F. **Biodisponibilidade de nutrientes.** Barueri: Manole, 2005.

MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause Alimentos, nutrição e dietoterapia.** 13ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

JOGOS:

Palavras cruzadas: nicecross.herokuapp.com.
Caça-palavras: http://www.lideranca.org/word/palavra.php



CEDI
CONSELHO ESTADUAL
DOS DIREITOS DO IDOSO

PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO
Secretaria da Família
e Desenvolvimento Social