Grasiela Konkolisc Pina de Andrade
Juliana Bonfleur Carvalho Pohlmann
Marcela Taleb Haddad



MANUAL PRÁTICO DE ASSISTÊNCIA NUTRICIONAL AO PACIENTE GERIÁTRICO

Atheneu

MANUAL PRÁTICO DE ASSISTÊNCIA NUTRICIONAL AO PACIENTE GERIÁTRICO

Grasiela Konkolisc Pina de Andrade
Juliana Bonfleur Carvalho Pohlmann
Marcela Taleb Haddad

Atheneu

Rio de Janeiro • São Paulo
2020

EDITORA ATHENEU

São Paulo	—	*Rua Avanhandava, 126 - 8º andar* *Tel.: (11) 2858-8750* *E-mail: atheneu@atheneu.com.br*
Rio de Janeiro	—	*Rua Bambina, 74* *Tel.: (21) 3094-1295* *E-mail: atheneu@atheneu.com.br*

CAPA: Equipe Atheneu
PRODUÇÃO EDITORIAL: MKX Editorial

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

M251

Manual prático de assistência nutricional ao paciente geriátrico / editoras Grasiela Konkolisc Pina de Andrade, Juliana Bonfleur Carvalho Pohlmann, Marcela Taleb Haddad ; colaboração Alexandra Coelho de Sousa Lopes ... [et al.]. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Atheneu, 2020.
: il. ; 21 cm.

Inclui bibliografia e índice
ISBN 978-85-388-1073-5

1. Geriatria. 2. Idosos - Nutrição. 3. Idosos - Aspectos nutricionais. 4. Dietética. I. Andrade, Grasiela Konkolisc Pina de. II. Pohlmann, Juliana Bonfleur Carvalho. III. Haddad, Marcela Taleb. IV. Lopes, Alexandra Coelho de Sousa.

20-62581 CDD: 613.0438
CDU: 613.2-053.9

Leandra Felix da Cruz Candido - Bibliotecária - CRB-7/6135
27/01/2020 27/01/2020

ANDRADE, G.K.P.; POHLMANN, J.B.C.; HADDAD, M.T.
Manual Prático de Assistência Nutricional ao Paciente Geriátrico.

© Direitos reservados à EDITORA ATHENEU – São Paulo, Rio de Janeiro, 2020.

capítulo 1

Alimentação Saudável

- Grasiela Konkolisc Pina de Andrade
- Juliana Bonfleur Carvalho Pohlmann
- Marcela Taleb Haddad

Envelhecimento da População

A população global com idade igual ou superior a 60 anos totalizou 962 milhões em 2017, mais do dobro do que em 1980, quando havia 382 milhões de pessoas idosas em todo o mundo. Estima-se que o número de idosos dobre novamente em 2050, quando se prevê que ele atinja quase 2,1 bilhões. Em 2030, acredita-se que população idosa irá superar a de crianças menores de 10 anos; em 2050, as projeções indicam que haverá mais pessoas idosas com 60 anos ou mais do que adolescentes e jovens entre 10-24 anos.[1,2]

No Brasil, em 2020, os idosos chegarão a 25 milhões de pessoas, em uma população de 219,1 milhões. Eles representarão 11,4% da população. Em 1940, a expectativa de vida era de 45,5 anos. Em 1960, aumentou para 52,5 anos. E, em 2016, chegou a 75,8 anos. Ao todo, a expectativa de vida aumentou 30,3 anos entre 1940 e 2016.[3]

Devido às sucessivas quedas das taxas de fecundidade e à diminuição gradativa das taxas de mortalidade registradas nas últimas décadas, estudos mostram que é irreversível o envelhecimento da população brasileira.[3,4]

Nesse contexto, o atendimento nutricional especializado às necessidades da população idosa é de suma importância e os profissionais devem estar aptos a distinguir o que caracteriza a senescência – alterações funcionais e anatômicas que ocorrem naturalmente no organismo com o decorrer do tempo, e a senilidade – alterações produzidas pelas várias doenças que podem acometer o idoso. Tendo em vista que ambas, senescência e senilidade, podem afetar o estado nutricional do idoso.[4-6]

Alterações no Envelhecimento

As alterações ocorrem de maneira natural, são progressivas e irreversíveis. Incluem modificações da composição corporal, redução da capacidade funcional, alterações de processos metabólicos, do funcionamento do trato digestório, além de mudanças comportamentais e psicossociais.[5,7]

Alteração da composição corporal e metabolismo basal

Com o envelhecimento, ocorre principalmente um aumento progressivo da gordura corporal, redução da massa magra e do metabolismo basal com consequente comprometimento da capacidade funcional e autonomia do idoso. Além disso, a redução da massa magra leva a uma diminuição da água corporal total em torno de 15 a 20%, o que somado à diminuição do reflexo de sede, deixa o idoso mais suscetível às complicações decorrentes de perdas hídricas.[5,7]

O que fazer?

- Estimular o consumo proteico com fontes alternativas de alimentos e variação de preparações (como receitas com soja e outras leguminosas, ovos, diferentes tipos de corte e preparo de carne, frango e peixe etc.), de forma a garantir a inclusão de fontes de proteína nas três principais refeições do dia.
- Incentivar a realização de atividade física de acordo com as limitações e preferências de cada idoso.
- Estimular o aumento do aporte hídrico, incentivando a ingestão de sucos naturais, chás, águas saborizadas, frutas com alto teor de água e sopas, vide receita de gelinho de abacaxi com água de coco e hortelã (**Receita 1.1**) e de suchá de chá-verde com melancia e gengibre (**Receita 1.9**).



Receita 1.1. Gelinho de abacaxi com água de coco e hortelã

Ingredientes

- 400 mL de água de coco
- 1 abacaxi médio picado
- Hortelã a gosto
- Saquinhos plásticos para montar

Modo de preparo

No liquidificador bata a água de coco, o abacaxi e a hortelã. Coe e com a ajuda de um funil ou jarra com bico encha os saquinhos com o suco. Amarre e leve ao freezer para congelar por cerca de 4 horas.

Alteração dos sentidos

O envelhecimento promove alterações no olfato, paladar, visão e audição. No caso específico da alimentação, a disgeusia (alteração do paladar, com redução da sensibilidade pelos gostos primários, como doce, salgado, ácido e amargo) e a hiposmia (alteração do olfato) interferem diretamente no apetite e comportamento alimentar do idoso e são considerados alguns dos fatores mais relevantes na redução da ingestão alimentar dessa população.[5,7]

O que fazer?

- Aumentar o uso de temperos naturais que realcem o sabor e a aparência dos alimentos. Algumas especiarias e ervas podem ser usadas à vontade (vide **Quadro 12.3** no Capítulo 12 – Doenças Crônicas II).

Alterações do trato digestório

Com relação à cavidade oral, o envelhecimento leva a xerostomia (redução da secreção salivar) e, muitas vezes, a perdas dentárias, prejudicando o processo de mastigação e deglutição. Isso faz com que haja rejeição a alimentos importantes, como frutas, vegetais e carnes.[8]

Com relação ao funcionamento gástrico e intestinal, os idosos apresentam atrofia da mucosa do estômago com consequente redução da produção de ácidos clorídrico e fator intrínseco, além de um esvaziamento gástrico mais lento, redução dos movimentos peristálticos intestinais e capacidade absortiva. Essas alterações podem levar à saciedade precoce, constipação e prejuízo na absorção de nutrientes.[5,7]

O que fazer?

- Fornecer alternativas para abrandar os alimentos como preparações cozidas, picadas, raladas, desfiadas, batidas etc.
- Para melhora da xerostomia: utilizar balas sem açúcar e ingerir alimentos cítricos para aumentar a produção salivar. Preparações com molhos são mais fáceis de serem ingeridos do que alimentos secos.
- Para melhora do funcionamento intestinal: incluir preparações mais laxativas na alimentação, como verduras, legumes, leguminosas, frutas, cereais integrais, aveia e sementes como chia e linhaça (**Receitas 1.2** e **1.3**). Além disso, é importante estimular a ingestão hídrica e a prática de atividade física.



Receita 1.2. Suco laxativo

Ingredientes

- 200 mL de suco de laranja
- ½ mamão papaia
- 3 ameixas secas sem caroço

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



Receita 1.3. Barrinha de cereal caseira

Ingredientes

- 1/4 de xícara de amêndoas
- 3/4 de xícara de quinoa em flocos
- 1/4 de xícara de sementes de chia
- ½ xícara de ameixas pretas (sem caroço)
- 1 colher de sopa de uvas passas
- 1 colher de sopa de castanha-do-pará ou nozes, picadas grosseiramente
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça dourada ou gergelim
- 2 bananas amassadas (maduras)

Modo de preparo

Bata no processador as nozes, as amêndoas, a quinoa e a chia (lavada e escorrida). Acrescente as ameixas, as passas e a linhaça e bata mais. Por último, acrescente a banana amassada e bata até formar uma massa. Forre uma assadeira com papel-manteiga e espalhe a massa com uma espátula. Deixe lisinha e uniforme. Quebre uns pedacinhos de nozes/castanha-do-pará e coloque por cima pressionando com o dedo. Leve ao forno em 170 °C por 15 a 20 minutos. Retire do forno, deixe esfriar e corte as barrinhas do tamanho que quiser. Guarde em recipiente bem fechado, na geladeira.

Alimentação Saudável no Idoso

A alimentação adequada e saudável é primordial para que as doenças crônicas, como obesidade, anemia, hipertensão, diabetes, dislipidemias e seus agravos sejam evitados.[9]

Quando pensamos na pessoa idosa, temos que redobrar os cuidados quanto à quantidade e qualidade dos alimentos consumidos, devido à diminuição do metabolismo.[9,10] Além disso, é recomendado que as orientações nutricionais não tenham caráter proibitivo, mas que sirvam de suporte para o paciente e sua família, promovendo melhores escolhas alimentares.[11]

Seguem orientações importantes para manutenção de uma alimentação saudável no paciente geriátrico.

Fracionamento das refeições

- Dentro da rotina e hábitos do paciente, estimular que faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e pequenos lanches nos intervalos.
- Evitar refeições volumosas, optar por menores volumes mais vezes ao dia.
- Orientar mastigar bem os alimentos, prestando atenção no que é consumido. Engolir o alimento quando ele deixar de apresentar seu formato original, para facilitar o processo digestivo e otimizar a resposta de saciedade.
- Alimentar-se sempre no mesmo horário, para criar um hábito e evitar pular refeições.[9]

Cuidados quando há alterações na mastigação

- A forma de preparo, consistência, textura, tamanho dos alimentos e a quantidade que é levada à boca devem ser adaptados ao grau de limitação apresentado.
- Nesses casos, moer, ralar, picar em pedaços menores ou bater as preparações podem ser alternativas para facilitar o consumo, evitando a recusa da refeição e complicações como engasgos, aspiração ou asfixia durante a ingestão dos alimentos. Veja maiores informações no Capítulo 8 – Disfagia e Consistência de Dietas.[12]

Desestimular o uso de alimentos processados e ultraprocessados

- Os alimentos processados, que são fabricados pela indústria com adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário, devem ser limitados a pequenas quantidades na alimentação, pois alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos.[10]

O mesmo acontece no consumo dos produtos ultraprocessados, que são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de óleos, açúcares, amidos, proteínas, gorduras hidrogenadas, corantes, aromatizantes e realçadores de sabor. Essas características, além de reduzirem a qualidade do alimento, levam ao consumo excessivo de calorias e itens que não são benéficos para a saúde[10] (**Figura 1.1**).



FIGURA 1.1. Alimentos processados e ultraprocessados.

Fonte: Adaptada de Ministério da Saúde, 2014.[10]

Variar os tipos de leguminosas e cereais

- Estimule a inclusão diária de alimentos do grupo dos cereais (arroz, milho, mandioca, cará, inhame), pois são importantes fontes de energia e dê preferência aos produtos integrais.
- Oriente o consumo de arroz e feijão pelo menos uma vez ao dia e, no mínimo, cinco vezes por semana: essa combinação garante o fornecimento de proteínas vegetais de boa qualidade e de baixo custo.
- O ideal é variar os tipos de feijões usados (branco, carioca, preto, verde) e usar, também, outros tipos de leguminosas, como lentilha (**Receita 1.4**), grão-de-bico (**Receita 1.5**), ervilha.[9]



Receita 1.4. Sopa de lentilha

Ingredientes

- 2 litros de água
- 300 g de carne picada (coxão mole ou patinho)
- 1½ xícaras de lentilha
- 1 abobrinha picada em cubinhos
- 1 prato fundo de escarola picada
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- Sal e salsinha a gosto

Modo de preparo

Deixar a lentilha de molho em água fervendo por aproximadamente 1 hora. Refogar a carne, com cebola e alho picados. Acrescentar os outros ingredientes, menos a escarola. Cozinhar na panela de pressão. Acrescentar a escarola e bater no liquidificador.



Receita 1.5. Salada de quinoa, grão-de-bico, tomate e manjericão

Ingredientes

- 1 xícara de quinoa cozida
- ¾ de xícara de grão-de-bico cozido
- ½ xícara de tomates cereja cortados ao meio
- Folhas de manjericão picados

Molho

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1 dente de alho picado ou espremido

- ¼ de colher de chá de orégano seco
- Sal e pimenta do reino

Modo de preparo

Coloque a quinoa, o grão-de-bico, os tomates e o manjericão em uma tigela e misture. Adicione os ingredientes do molho em um recipiente pequeno e bata até emulsionar. Cubra a salada com o molho e misture. Espere tomar gosto por 20 a 30 minutos antes de servir.

Desestimular o consumo de sal e açúcar à mesa

Com o processo de envelhecimento, ocorrem mudanças naturais na intensidade de percepção do sabor. Devido a alterações nas papilas gustativas, a tendência da pessoa idosa é adicionar mais açúcar, sal e outros condimentos para temperar os alimentos.

- A mastigação adequada estimula a produção de saliva e mantém os alimentos em contato com a superfície da língua por mais tempo, favorecendo a percepção do sabor.
- Para manter o sabor dos alimentos agradável e diminuir o uso do sal, é recomendado o uso de temperos naturais, como alho, cebola e ervas.
- Evitar o uso de sal e açúcar à mesa e o excesso de sal no preparo dos alimentos contribui para o controle do consumo.[9,11]

Seguem estratégias para reduzir o consumo de sódio e manter o sabor das preparações (**Receitas 1.6** e **1.7**).



Receita 1.6. Gersal

Ingredientes

- 1 xícara de sal
- 1 xícara de gergelim branco
- 1 xícara de manjericão

Modo de preparo

Bater tudo no liquidificador e armazenar em um porte de vidro. Utilizar no lugar do sal comum em qualquer preparação, desde salada, arroz, frango, peixe, legumes etc. É possível substituir as ervas conforme preferência (alecrim, orégano, tomilho etc.).



Receita 1.7. Sal verde

Ingredientes

- 4 dentes de alho
- 1 cebola roxa
- ½ xícara de orégano seco
- ½ xícara de salsa desidratada
- ½ xícara de manjericão desidratado
- 1 kg de sal

Modo de preparo

Bater tudo no liquidificador e armazenar em um pote de vidro.

Comer diariamente legumes e verduras como parte das refeições e frutas nas sobremesas e lanches

- Estimule a variação da cor destes alimentos ao longo da semana e coma uma hortaliça verde diariamente, garantindo, assim, a recomendação da OMS que orienta o consumo de 400 g/dia de frutas, verduras e legumes.
- Inclua alimentos regionais e da safra (**Figura 1.2**), que são mais baratos e nutritivos. Além disso, esteja atento para o estado de conservação.[9,11,12]

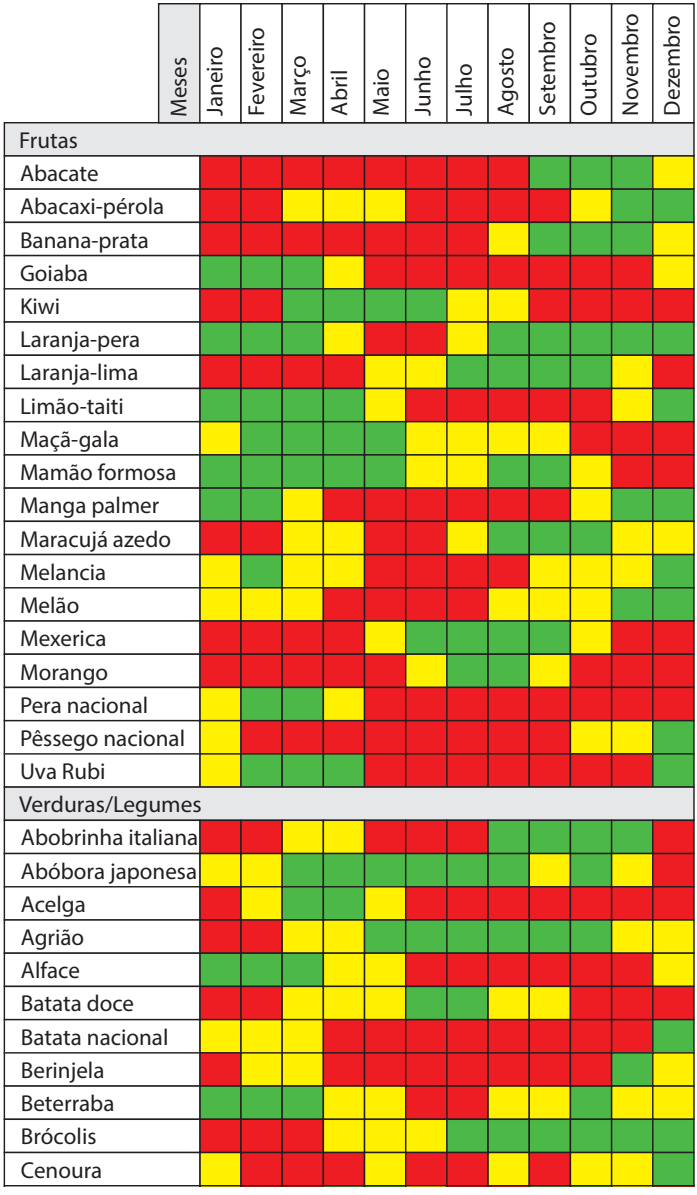


FIGURA 1.2. Sazonalidade dos alimentos. (Continua)

Fonte: Adaptada de Ceagesp, 2018.

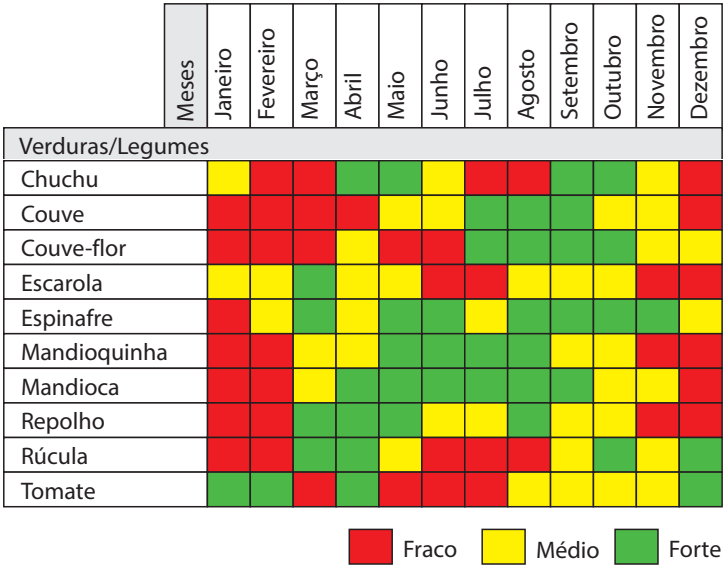


FIGURA 1.2. Sazonalidade dos alimentos. (Continuação)
Fonte: Adaptada de Ceagesp, 2018.

Consumir leite e derivados diariamente

- Incentive o idoso a optar por leite e derivados com menor teor de gordura: queijo branco, ricota ou queijo *cottage*, leite desnatado ou semidesnatado e iogurtes naturais sem adição de corantes e açúcar.

Escolher corretamente as carnes

- Oriente o consumo de peixe pelo menos 2 × por semana (**Receita 1.8**).
- Estimule a preferência para carnes vermelhas magras (filé mignon, alcatra, lagarto, patinho, coxão mole, coxão duro) ou frango (peito ou sobrecoxa), sem pele. Retire a gordura da carne antes da cocção e a pele do frango após estar pronto.
- O consumo de frituras deve ser desestimulado: preferir preparações assadas, grelhadas, ensopadas e cozidas.[9,11]



Receita 1.8. Peixe no papelote

Ingredientes

- 1 posta de peixe (pescada, linguado, Saint Peter etc.)
- ½ xícara de abobrinha cortada em cubos
- ½ cebola em cubos
- 4 tomates cereja ao meio
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Azeite
- 20 g de ervas picadas variadas (manjericão, orégano, alecrim, salsa)

Modo de preparo

Faça papelote com papel-alumínio ou manteiga. Forre com a mistura de cebola, abobrinha e tomate e por cima coloque a posta de peixe. Tempere com um fio de azeite, suco de limão e por fim as ervas. Feche então o papelote deixando um espaço para o vapor cozinhar o peixe. Asse em forno médio por cerca de 10 minutos.

Beber pelo menos dois litros de água (6 a 8 copos) por dia

Com o consumo adequado de água, o intestino funciona melhor, a boca se mantém mais úmida e o corpo mais hidratado.

- Uma boa alternativa para atingir o consumo recomendado é utilizar, além de águas saborizadas e chás, sucos naturais sem adição de açúcar nos intervalos entre as refeições e sopas, conforme já citado (**Receita 1.9**).
- Bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos artificiais não devem substituir a água. Sucos industrializados, mesmo nas versões *diet* ou *light*, não são indicados pois possuem corantes e conservantes, que em excesso são prejudiciais à saúde.[11,12]



Receita 1.9. Suchá de chá-verde com melancia e gengibre

Ingredientes

- 2 colheres de chá-verde (folhas secas)
- 200 mL de água
- 3 rodelas de gengibre sem casca
- 1 fatia de melancia
- Gelo a gosto

Modo de preparo

Ferva a água. Desligue o fogo e coloque as folhas do chá-verde. Abafe por aproximadamente 10 minutos. Coe. Em um liquidificador, bata o gelo, o chá, gengibre e a melancia. Beba em seguida.

Como utilizar os alimentos funcionais de forma prática na sua alimentação

Os alimentos funcionais caracterizam-se por oferecer efeitos benéficos à saúde, além do seu valor nutritivo e suas funções nutricionais básicas, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução do risco de doenças crônicas degenerativas, como câncer e diabetes, dentre outas. É importante que o consumo desses alimentos seja regular a fim de que seus benefícios sejam alcançados.

Azeite de oliva extravirgem (acidez < 1%)

Fonte de gorduras monoinsaturadas, vitamina E e antioxidantes. Prefira o azeite para o tempero da salada.

Linhaça e chia

Fontes de fibras e ômega-3. Utilize na forma triturada sobre frutas, iogurtes, sucos ou saladas.

Abacate

Fonte de gorduras monoinsaturadas, vitamina E e antioxidantes. Além disso, é um alimento macio de fácil ingestão e aceitação pelos idosos.

Chocolate amargo (> 70% cacau)

Quando sentir necessidade de comer um doce, prefira 20 g de chocolate amargo. Esse consumo não tem um aporte calórico excessivo e contém numerosos antioxidantes, como polifenóis e protoantocianidinas.

Castanhas, amêndoas e nozes

Fonte de gorduras monoinsaturadas e minerais variados conforme o tipo. Porém, atenção à quantidade consumida, devido ao alto valor calórico (**Receita 1.10**). Orientar o consumo individualizado.[14]



Receita 1.10. Bolo integral com castanhas-do-pará

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de azeite
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha integral
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 3 maçãs com casca cortadas em cubos
- 3 bananas nanicas fatiadas
- ½ xícara (chá) de castanhas picadas
- ½ xícara de uva passa
- Canela para polvilhar

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes à mão ou na batedeira, deixando as castanhas por último. A massa fica bem grossa. Coloque em uma forma de aproximadamente 27 cm de diâmetro, ou retangular, untada e enfarinhada e leve para assar em forno médio por mais ou menos 40 minutos.

Fatores que Favorecem a Alimentação Saudável

Planejamento adequado das refeições

O planejamento evita desperdícios e auxilia a ter todos os alimentos disponíveis para que as refeições não sejam substituídas por lanches, alimentos processados ou ultraprocessados.

- Oriente a realização de uma lista de compras antes de ir ao supermercado, que ajudará a evitar as compras por impulso.
- Os alimentos devem ser guardados em locais de fácil acesso, que não exijam esforço físico exagerado e não apresentem risco de queda para o idoso.
- Facilite a identificação dos produtos.
- Compartilhe com a pessoa idosa também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.[12]

Leitura do rótulo dos alimentos

- Importante para consumir os alimentos dentro da validade.
- Permite verificar e evitar alimentos com grande quantidade de sódio, gordura, açúcar, corantes e conservantes, bem como a quantidade de calorias por porção.
- Auxilia na comparação entre produtos similares e para fazer a melhor escolha de acordo com orçamento disponível.
- Ajuda a preparar o alimento adequadamente.

Com relação à lista de ingredientes, atentar-se aos seguintes fatores (**Figura 1.3**):

- Os ingredientes são listados em ordem do que há em maior quantidade naquele alimento para o que há em menor quantidade.
- Quanto menor a lista de ingredientes, menor a quantidade de aditivos no produto e, portanto, melhor a qualidade.

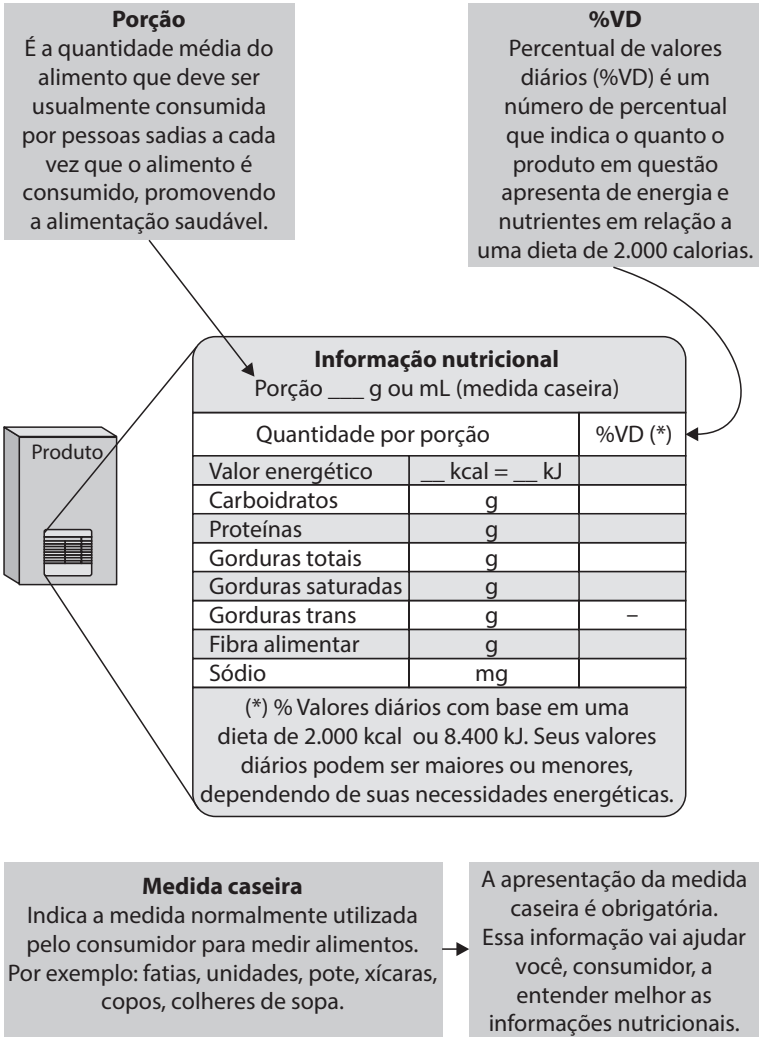


FIGURA 1.3. Modelo de rótulo de alimentos.

Fonte: Adaptada de ANVISA, 2014.[15]

Local das refeições

- Deve ser agradável, limpo, arejado e com boa luminosidade.
- Sempre que possível, estimular o idoso a se alimentar em companhia, com familiares, amigos ou cuidadores.
- Orientar para o idoso não se envolver em outras atividades enquanto estiver se alimentando, como assistir televisão, usar celulares e computadores.[11,12]

Autonomia no momento de se alimentar

Algumas medidas permitem que o idoso tenha mais autonomia ao realizar as refeições, tais como:

- Promover contraste de cor entre a toalha de mesa e utensílios.
- Selecionar utensílios mais adequados (**Figura 1.4**):
  - Substitua o copo por canecas ou xícaras com alça maior.
  - Utilize canecas com tampa e canudos para evitar derramamento.
  - Talheres com cabos mais grossos e mais leves facilitam o manuseio durante a refeição.[9,12]

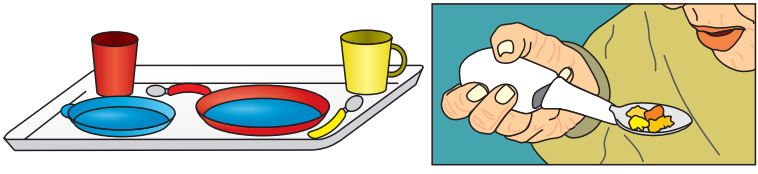


FIGURA 1.4. Utensílios que auxiliam os idosos na realização das refeições.

Orientações sobre a Montagem do Prato

O almoço e o jantar devem conter

- **Uma fonte de proteína**, como ovo, carne vermelha, frango ou peixe grelhados, assados, cozidos, refogados ou ensopados.
- **Uma fonte de carboidrato**, como arroz e massas simples de preferência integral, batata e purê de batata-inglesa/doce, quinoa, mandioca, mandioquinha, cará, inhame, pão, torrada ou milho.

- **Uma fonte de leguminosas**, como feijão-carioca, branco ou preto, ervilha, lentilha ou grão-de-bico.
- **Verduras e legumes crus e cozidos**, como alface, agrião, rúcula, acelga, almeirão, couve, chuchu, escarola, espinafre, repolho, abobrinha, beterraba, brócolis, berinjela, couve-flor, aspargos, pepino, tomate, palmito, vagem, quiabo, cenoura, abóbora etc.
- **Frutas variadas**, como banana, maçã, pera, uva, laranja, mexerica, romã, cereja, melancia, melão, maracujá, manga, nectarina, ameixa, pêssego, morango, kiwi, jabuticaba, goiaba etc. Evite tomar sucos durante as refeições, o ideal é optar pela a fruta *in natura*.

Observação: O jantar pode ser substituído por sanduíche ou sopa, conforme hábito ou preferência do idoso, porém deve contemplar os grupos alimentares citados acima. Na **Tabela 1.1**, exemplos de cardápio e, na **Figura 1.5**, vemos exemplos do prato ideal.

Tabela 1.1. Exemplo de cardápio

Refeição	***Opção 1***	***Opção 2***	***Opção 3***
Café da manhã	Pão francês Manteiga Café com leite	Iogurte natural Farelo de aveia Banana picada	Torrada Ovo mexido Café
Lanche da manhã	Mamão	Torrada Queijo branco	Iogurte natural Morango picado
Refeição			
Almoço	Carne vermelha, peixe, frango ou preparações com ovos (25% do prato)		
	Escolha 1 preparação: arroz, batata-inglesa/doce, milho, mandioca, cará, inhame, quinoa ou massa simples + Escolha 1 preparação: feijão-carioca/branco/preto/verde, lentilha, ervilha ou grão-de-bico (25%do prato)		
	Verduras cruas e cozidas, legumes crus e cozidos variados (exceto batata, mandioca, mandioquinha, cará, inhame) (50% do prato)		

(Continua)

Tabela 1.1. Exemplo de cardápio (Continuação)

Refeição	*Opção 1*	*Opção 2*	*Opção 3*
Lanche da tarde	Iogurte natural Nozes trituradas	Café com leite Bolo simples	Pão de forma integral Queijo *cottage* Chá de verdas
Jantar	Igual ao almoço	Salada colorida (com legumes e verduras variados) **+** Sanduíche, contendo: Pão sírio ou pão de forma integral ou pão francês ou tapioca Recheio (1 opção): rosbife ou carne moída/ frango desfiado/atum ou sardinha/ovo mexido ou omelete	Sopa, contendo: • 1 fonte proteica: carne ou frango desfiado/em cubos ou batido na sopa • Verduras e legumes • 1 opção: arroz, de preferência integral, mandioquinha, batata, mandioca, inhame, macarrão. Ou consumir a sopa com torrada/*croutons* ou pão de forma tostado
Ceia	Torrada com queijo branco Chá de ervas	Fruta	Vitamina de abacate ou outra fruta

Observação: O cardápio acima é qualitativo e trata-se de um exemplo de alimentação saudável, voltado a um idoso sem comorbidades, e deve ser adaptado de acordo com as necessidades nutricionais, condições de saúde, preferências alimentares e hábitos de vida de cada indivíduo.

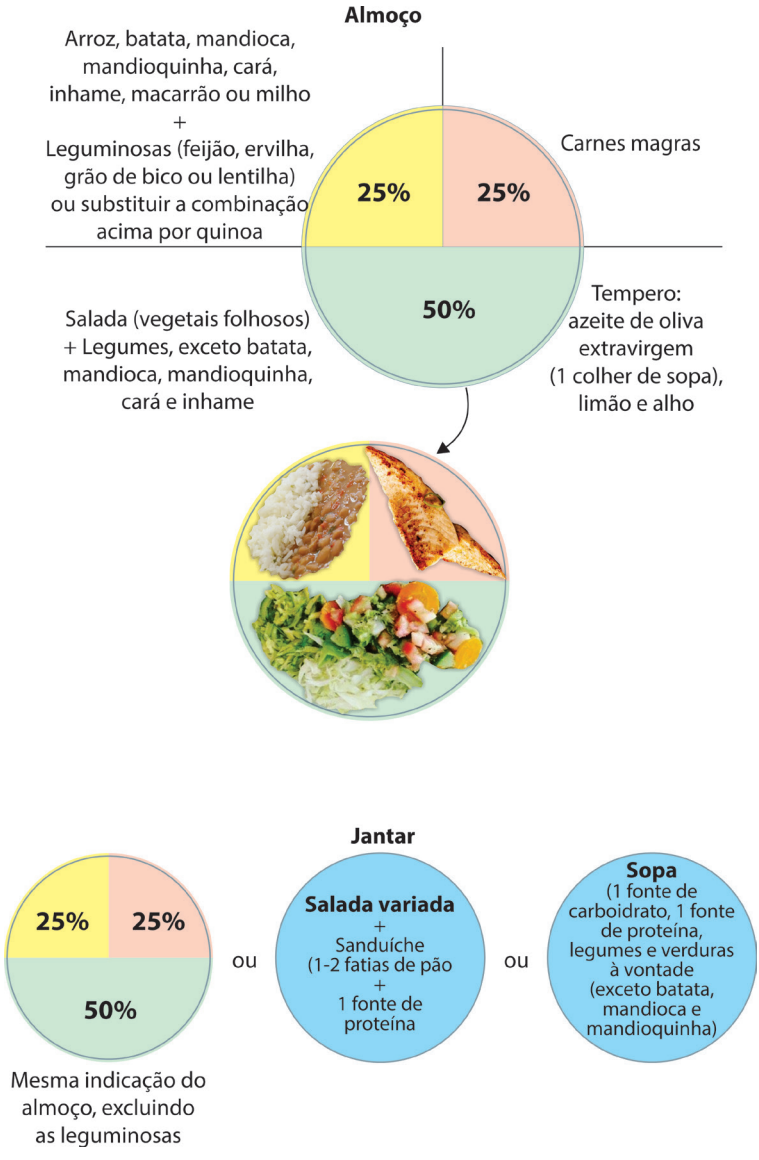


FIGURA 1.5. Exemplo de prato ideal.

Fonte: Adaptada de Akbaraly, et al., 2011 e Ministério da Saúde, 2014.

Outras receitas sugeridas



Receita 1.11. Sopa primavera

Ingredientes

- 2 litros de água
- 2 peitos de frango em pedaços
- 2 tomates
- 2 batatas
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 xícara de alho-porro picado
- 1 xícara de ervilha fresca
- 1 xícara de alface
- 100 g de vagem picada
- Sal e manjericão a gosto

Modo de preparo

Refogar os peitos de frango com cebola e alho picados. Colocar tomate, alho-porro, batata, cenoura, ervilha, vagem picadas em cubinhos e 2 litros de água. Cozinhar por 10 minutos na panela de pressão. Acrescentar a alface crua e os temperos e bater no liquidificador.



Receita 1.12. Sorvete de banana com morango

Ingredientes

- 3 bananas congeladas
- 8 morangos congelados

Modo de preparo

Leve as bananas e os morangos ao liquidificador e bata em alta velocidade até obter um creme homogêneo. Retire e coloque em uma taça. Caso queira, pode acrescentar rodelas de banana fresca, fatias de morango ou folhas de menta para decorar.



Receita 1.13. Sanduíche natural de cenoura e ovo

Ingredientes

- 2 fatias de pão de forma integral
- 1 colher de sopa de queijo *cottage*
- 1 cenoura ralada
- 2 ovos cozidos em rodelas
- 2 folhas de alface
- Orégano e salsinha a gosto

Modo de preparo

Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha e orégano e sirva.

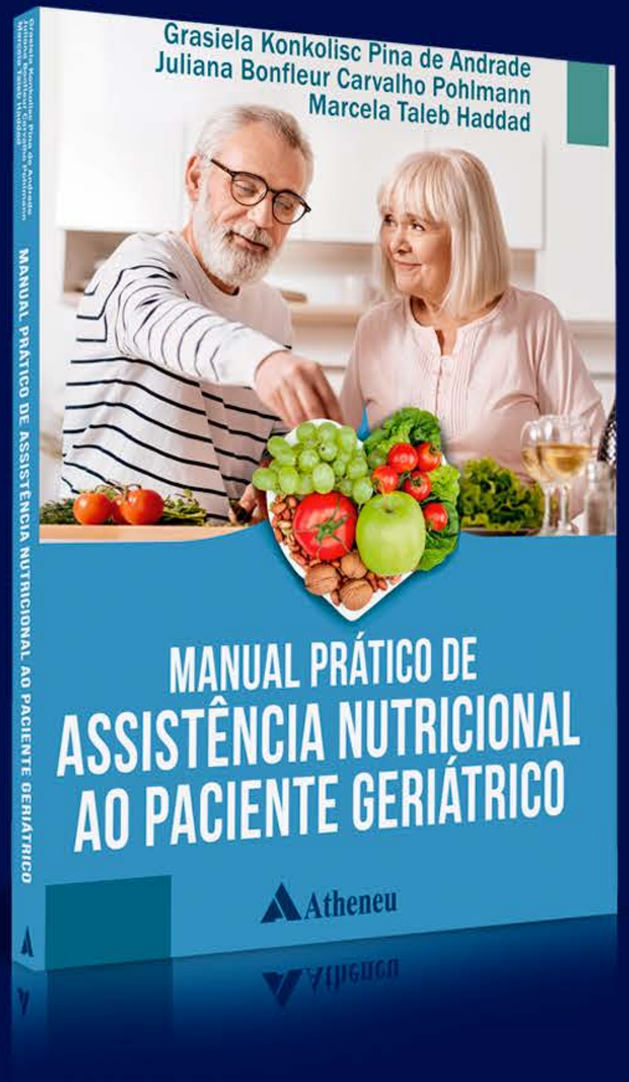
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. United Nations, Departament of Economic and Social Affairs, Population Division. World population ageing 2017. [Acesso em 30 dez 2017]. Disponível em: http://www.unpopulation.org.
2. Abd Aziz NAS, Teng NIMF, Abdul Hamid MR, Ismail NH. Assessing the nutritional status of hospitalized elderly. Clin Interv Aging 2017 Out; 4(12):1615-25.

3. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Censo, 2010. [Acesso em 13 de janeiro de 2018]. Disponível em: <http://censo2010.ibge.gov.br/>.
4. Magnoni D, Kovacs C, Mota ICP, Oliveira PA. Envelhecimento, sarcopenia e nutrição: uma abordagem teórico-prática. Rio de Janeiro: DOC Content; 2017. 324 p.
5. Ferreira CD, Neta EAS, Fernandes KGS, Garcêz LIS, Nishimura LS, Feitosa MM. Coleção Manuais da nutrição: ciclos da vida. Salvador: Sanar; 2016.
6. Celano RMG, Loss SH, Negrão RJN. Terapia nutricional para pacientes na senescência (geriatria). In: Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral, Colégio Brasileiro de Cirurgiões Sociedade Brasileira de Clínica Médica, Associação Brasileira de Nutrologia. DITEN: projeto diretrizes, 2011. [Acesso em 16 de junho de 2018]. Disponível em: https://diretrizes.amb.org.br/_BibliotecaAntiga/terapia_nutricional_para_pacientes_na_senescencia_geriatria.pdf.
7. Marucci MFN, Alves RP, Gomes MMBC. Nutrição na geriatria. In: Silva SMCS, Mura JDP. Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia. 3ª edição. São Paulo: Roca, 2016.
8. Gomes AP, Soares ALG, Gonçalves H. Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil. Cien Saude Colet 2016 Nov; 21(11):3417-28.
9. Prefeitura de Belo Horizonte/Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional [homepage na internet]. Alimentação saudável: sempre é tempo de aprender [acesso em 20 jan 2018]. Disponível em: www.pbh.gov.br/smaab/cartilhas/alimentacao_saudavel_idoso.pdf
10. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
11. Moraes ALL, Zavatte CA, Barim EM, McLellan KCP, Cintra RMGC. Atenção nutricional ao adulto e idoso. In: Gomes CB, Barim EM. Manual prático de atendimento nutricional na atenção primária. Botucatu: FMB/IBB UNESP; 2017. p. 41-9.
12. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde/Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010.
13. Companhia de Entrepostos e Armazéns Gerais de São Paulo (CEAGESP) [homepage na internet]. Sazonalidade dos produtos comercializados no ETSP [acesso em 20 jan 2018]. Disponível em: http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos_epoca.pdf

14. Paschoal V, Naves A, Fonseca, ABBL. Nutrição Clínica Funcional dos Princípios à Prática Clínica. 2ª Edição. São Paulo: VP Editora; 2014.
15. Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)/Universidade de Brasília. Guia Alimentar para a População Brasileira: Ministério da Saúde, 2014.
16. Akbaraly, T.N., et al., Alternative Healthy Eating Index and mortality over 18 y of follow-up: results from the Whitehall II cohort. Am J Clin Nutr, 2011. 94(1): p. 247-53.
17. Harvard School of Public Health. Healthy Eating Plate vs. USDA's MyPlate. [Acesso em 10 de dez de 2018]. Disponível em: http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eatingplate-vs-usda-myplate/.

Atheneu



ACESSE NOSSO SITE:

www.atheneu.com.br

USE O CÓDIGO ABAIXO
NO CAMPO DESCONTO

20%

+ 5% no boleto à vista

MGERIATRICO20

E GANHE DESCONTO
DIRETO NO CARRINHO!

Promoção válida até 31/12/2020 ou enquanto durarem os estoques.