

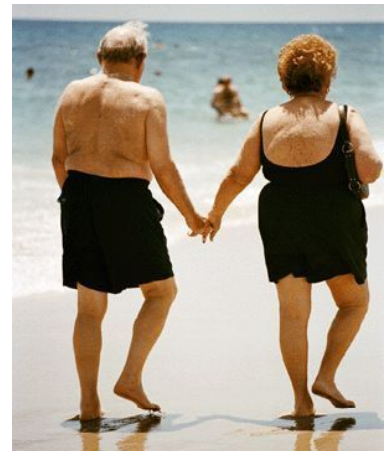
Hábitos alimentares saudáveis depois dos 60 anos: adequação e criatividade

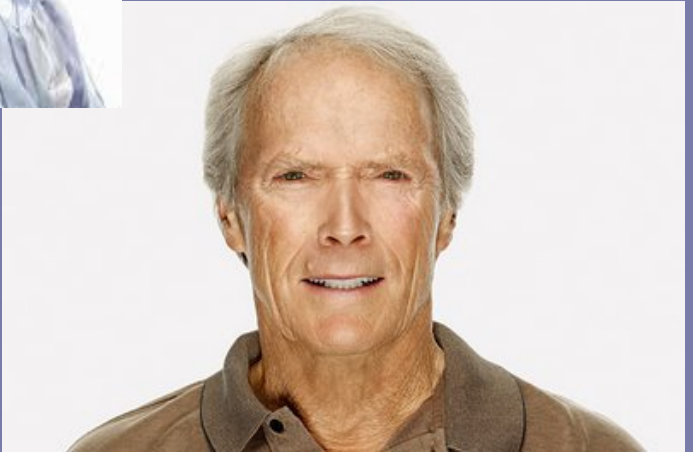
Nídia Braz
Março 2014

O **envelhecimento** é um processo gradual de alterações no funcionamento do organismo, que conduzem a uma diminuição da capacidade de adaptação ao meio ambiente, o que torna os indivíduos mais vulneráveis às doenças.

Na prática observam-se com frequência:

- Deterioração funcional
- Diminuição da capacidade de adaptação
- Aparecimento de doença / Invalidez
- Isolamento / Desinteresse pela vida





Idosos Saudáveis - Capazes de vida autónoma, relacionam-se com sucesso com os obstáculos; as suas capacidades físicas, psicológicas e nível de rendimento são normais;

Idosos Frágeis - com vários factores de risco orgânicos, psicocognitivos ou sociais, mas sem quadros patológicos ou limitações de relevo; no entanto, qualquer agente nocivo interno ou externo pode romper o seu delicado equilíbrio e levar a uma doença crónica debilitante;

Idosos Doentes - Portadores de doença: aguda – curta duração, ou crónica – longa duração, debilitante.

Causas do envelhecimento

- Uso e desgaste das estruturas;
- Oxidação dos componentes celulares;
- Envelhecimento programado:
 - Replicação limitada do DNA
 - Reprodução limitada de grupos de células.

A alimentação é condicionada, nos idosos, por factores distintos que assumem um papel cada vez mais determinante à medida que a idade avança

Factores intrínsecos:

Estado de saúde

Estado funcional

Personalidade

Hábitos alimentares

Atividade e ocupações de tempos livres

Cuidados alimentares adequados ao idoso

Facilitar a mastigação, a deglutição e a digestão:

- Evitar carnes secas e peixes fibrosos (cozinhar com carne picada e peixe desmanchado);
- Evitar alimentos quebradiços, que se fraccionem com facilidade, originando fragmentos contundentes (certos tipos de bolachas, pão de côdea dura, tostas e biscoitos);
- Triturar vegetais e fruta;

Cuidados alimentares adequados ao idoso

Facilitar a mastigação, a deglutição e a digestão:

- Cozinhar os alimentos até ficarem macios: batatas, cenouras, arroz, massa e leguminosas;
- Enriquecer os purés de batata usados em empadões pasteis e outros preparados com outros vegetais (substituir parte da batata por cenoura, acrescentar courgette, abóbora, entre outros).



Cuidados alimentares adequados ao idoso

Promover o entusiasmo pelas refeições!

Apresentar os alimentos de forma atractiva:

preparar pratos coloridos compostos por alimentos com texturas diversas e dispostos com cuidado;

Confecionar alimentos com sabor agradável e intenso: usar ervas aromáticas, frescas e secas, azeite de boa qualidade, aromatizado, vinagre ou sumo de limão para potenciar os sabores.



Reduzir o sal

O limão, as ervas
aromáticas e as
especiarias
intensificam o sabor



Cuidados alimentares adequados ao idoso

Promover o entusiasmo pelas refeições!

Variar o tipo de alimentos e as preparações culinárias:

- inovar, diversificar ementas.

Respeitar as épocas das matérias primas sazonais.

Respeitar as tradições e a cultura, introduzindo a inovação de modo progressivo

Condições que dificultam a alimentação correcta

Solidão, inadaptação social (perda de rotinas);

Menor energia, capacidade de trabalho e motivação;

Mobilidade reduzida, que dificulta as compras (particularmente os perecíveis) e/ou a preparação das refeições;

Informação menos correcta sobre as necessidades nutricionais e a organização das refeições.

Condições que dificultam a alimentação correcta

Diminuição do sentido do gosto e do olfacto;

Acuidade visual diminuída;

Dentição deficiente ou inadaptação a próteses dentárias;

Diminuição da motricidade fina (menor destreza na manipulação de talheres);

Disfagia a líquidos, de origem neurológica ou mecânica;

Hemiparesias

Diabetes

Dislipidemias

Estratégias para adequação da dieta

Avaliação inicial dos hábitos alimentares, dos condicionamentos sociais e do estado nutricional com vista ao planeamento ajustado da dieta e das estratégias de alimentação;

Acompanhamento regular dos procedimentos de escolha e aquisição, preparação e/ou serviço das refeições e das quantidades realmente ingeridas;

A alimentação saudável depende de hábitos alimentares saudáveis:

- Diversidade da alimentação
- Número adequado de refeições
- Respeito pelas refeições
- Socialização da alimentação

Hábitos alimentares saudáveis:

1. Diversificar



2. Variar o modo de preparação



3. Repartir a alimentação em 5 a 6 refeições

Plano Alimentar: 2100 calorias

Pequeno-almoço: 1 copo de leite meio gordo, 1 fatia pequena de pão caseiro, 1 colher de chá de manteiga

Merenda da Manhã: 1 iogurte, 1 peça de fruta

Almoço: 1 sopa de legumes, Carapaus grelhados com batata cozida e salada à *montanheira*, 1 peça de fruta

Merenda da Tarde: 1 chávena de infusão de ervas, 1/2 sandes de pão caseiro com requeijão

Jantar: Sopa de tomate com ovo escalfado, 1 peça de fruta

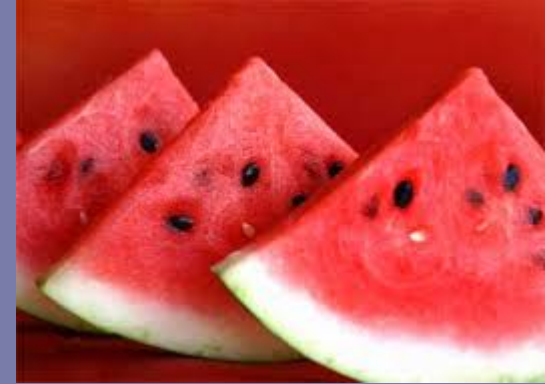
Ceia: 1 copo de leite meio gordo

4. Respeitar as refeições

5. Socializar durante as refeições



6 refeições por dia



Almoço: sopa de legumes, carapaus grelhados, batata cozida, salada montanheira, 1 porção de fruta



6 refeições por dia

Pequeno-almoço: 1 copo de leite meio gordo, 1 fatia pequena de pão com de manteiga (1 colher de chá)



6 refeições por dia

Merenda do meio da manhã: 1 iogurte, 1 porção de fruta



6 refeições por dia



Lanche: 1 infusão de ervas, 1 fatia pequena de pão com queijo fresco ou requeijão

6 refeições por dia



Jantar: Sopa de tomate com ovo, 1 porção de fruta

6 refeições por dia



Ceia: 1 copo de leite meio-gordo

Controlar o peso

Comer mais fruta e vegetais, saladas e sopas,
- incluir fruta nos pratos,
cozinhar com mais vegetais

Comer os hidratos de carbono mais adequados
- reduzir os açúcares,
preferir os de digestão lenta

Escolher as gorduras mais saudáveis
- eliminar as saturadas,
escolher as mono- e polinsaturadas ω 3

Reduzir o sal
- evitar alimentos com sal incorporado,
intensificar o sabor

Estratégias para comer mais fruta e vegetais

Substitua refeições rápidas por sopa, enriqueça as sopas com grão, feijão ou lentilhas

Prepare molhos espessos triturando parte dos vegetais cozinhados

Substitua batata por abóbora, assada ou cozinhada com pouco azeite

Tenha fruta fácil de comer, sempre à vista

Acrescente fruta ao pequeno-almoço

Acrescente vegetais às massas, arroz, pizzas, guisados e outras preparações

Acrescente fruta às saladas:

Prepare vegetais e mantenha-os prontos a comer no frigorífico – cenoura, rabanetes, alface...





Campbell, 2014

digestão lenta

açúcares

Reduzir as gorduras saturadas



O azeite é rico em ácidos gordos monoinsaturados e antioxidantes

Beber água



As outras bebidas não substituem a água

8 copos grandes (200 cm³) contém 1,6 litro

Cozidos

Os alimentos são sujeitos à ação de calor húmido pela sua imersão em água, ou pela ação do vapor de água.

A cozedura melhora a digestibilidade dos alimentos.



Cozedura a vapor – vantagens:

Diminui o tempo de cozedura

Evita a oxidação de vitaminas

Preserva as vitaminas

Reduz a perda de minerais

Melhora o aroma, a cor, o sabor e a textura



Assados

Os alimentos são sujeitos à acção de um calor seco e intenso. Num assado com crosta conservam-se os sucos internos dos alimentos.

Desvantagens dos assados:

Aumenta a concentração de gordura;

Há perda de vitaminas e de outros nutrientes termolábeis;

Há risco de formação de produtos tóxicos.



Estufados

Os alimentos cozem em ambiente húmido, no seu próprio suco e na gordura de adição, num recipiente fechado que impede a perda de humidade.

Os **guisados** são uma variante dos estufados, com diferenças:

O ambiente de cozedura não é fechado, há maior adição de gordura;

os molhos podem conter com outros ingredientes.



Jardineiras e Caldeiradas

Os alimentos são confeccionados numa calda cuja base é a água, à qual se adiciona gordura, vegetais aromáticos e por vezes vinho. Todos os ingredientes são introduzidos crus, no início da cozedura.

Estes métodos culinários impedem que se atinjam temperaturas de confecção muito elevadas.



Grelhados

Os alimentos são sujeitos à acção directa de uma fonte de calor (sobre a grelha, na chapa ou no espeto), o que provoca coagulação da sua superfície, conservando-se sucos e aromas.

Não se adiciona gordura de adição e a gordura de constituição dos alimentos sofre perdas apreciáveis.



Quando há chama, formam-se compostos tóxicos.

Fritos

Os alimentos são cozinhados numa gordura fervente.

Desvantagens da fritura:

- aumenta muito o valor energético dos alimentos
(porque lhes adiciona gordura);
- diminui a digestibilidade dos alimentos;
- diminui o valor em nutrientes
(que se degradam, dando origem
a produtos por vezes tóxicos).



Minimizar a perda de nutrientes

Preferir hortícolas e a fruta locais e na sua época



Lavar bem os hortícolas antes de os cortar

Não deixar os hortícolas mergulhados em água

Cozer as leguminosas secas na própria água de demolha

Cozer em pouca água (a vapor ou em panela de pressão)

Aproveitar a água de cozedura para preparar sopas

ou molhos

Minimizar a perda de nutrientes

Evitar exposições prolongadas ao calor e ao ar:

- o tempo de preparação deve ser apenas o necessário;
- o recipiente deve estar tapado durante a confecção;
- os sumos, batidos e saladas de fruta devem ser preparados imediatamente antes de servir.



Carapaus grelhados, com batata cozida e salada montanheira

Ingredientes Quantidade



Carapaus 2 (250 g cru, 150 g porção edível)

Tomate 100 g

Cebola 50 g

Pepino 80 g

Pimento 40 g

Batata cozida 2 a 3 pequenas (160g)

Azeite 1 colher de sopa (10g)

Carapaus grelhados, com batata cozida e salada montanheira (484Kcal)



Nutriente	Quantidade (g)
Proteínas	46
Hidratos de carbono	37
Fibra	5,9
Açúcares	8,8
Amiláceos	22
Gordura	15,4
Saturada	3,0
Monoinsaturada	9,5
Polinsaturada	2,9

Sopa de tomate com ovo (1 dose)

Ingredientes Quantidade

Tomate 250

Cebola 500g

Alho 1 dente (3g)

Pão 125g

Ovo 1

Sal 0,5g

Azeite 50 cm³

Água 0,250 l



Sopa de tomate com ovo (1 dose)



Nutriente	Quantidade (g)
Proteínas	20,9
Hidratos de carbono	76,8
Fibra	11,6
Açúcares	13,2
Amiláceos	50,2
Gordura	56,3
Saturada	9,3
Monoinsaturada	40,4
Polinsaturada	6,6
Água	376,2

Arroz doce

Ingredientes Quantidade

Manteiga 15g

Arroz 250g

Raspa de limão 1 grande

Leite 750 cm³

Açúcar 250 g

Canela q.b.



Arroz doce



Nutrientes	Quantidade (g)
Proteínas	4,3
Hidratos de Carbono:	45,5
Fibra	0,4
Açúcares	29,9
Amiláceos	15,2
Gordura	3,7
Saturada	1,2
Monoinsaturada	1,3
Polinsaturada	0,5
Água	46

Comer fora – no restaurante

- Comece a refeição por sopa ou salada
- Se precisar de petiscar enquanto espera, peça azeitonas
- Beba água no início da refeição, mesmo que depois beba uma pequena quantidade de vinho
- Olhe à sua volta, avalie a dimensão das doses e peça quantidades ajustadas – partilhe doses
- Pergunte como são preparados os pratos, faça escolhas saudáveis. Peça mais vegetais

Comer fora – refeições rápidas

Almoços:

- Coma uma sopa
- Coma um salada com feijão ou massa ou arroz e outros vegetais, sem natas nem maionese
- Coma uma sandes de pão escuro

Lanches:

- Uma pequena porção de frutos secados
 - figos, alperces
- Um iogurte de baixas calorias
- Uma banana

Hábitos de vida saudável

Exercício



Food Guide Pyramid for Older Adults

