

COVID-19

27 MAIO 2020

COVID-19

E ESTADO

NUTRICIONAL

DOS IDOSOS


A promoção da alimentação saudável nos grupos de risco para a COVID-19 é determinante para **minimizar as consequências de uma possível infeção.**



#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

Uma **adequada alimentação e hidratação** é essencial para a manutenção da saúde. O envelhecimento aumenta o risco de uma alimentação inadequada, porque alguns hábitos alimentares podem perder-se ou deteriorar-se. Muitas vezes a vontade de cozinhar vai-se perdendo, tal como se vai deteriorando a capacidade de mastigar bem os alimentos. Em paralelo é comum haver falta de apetite. E todas estas mudanças podem levar a uma diminuição da ingestão de alimentos e de água e a uma tendência para se optar por alimentos nutricionalmente mais pobres. Tudo isto pode comprometer um adequado estado nutricional, que é tão importante preservar à medida que se envelhece.

Uma alimentação adequada é importante para **melhorar o seu estado de saúde e bem-estar**, a sua capacidade funcional e independência, reduzir complicações em caso de doença e garantir uma melhor recuperação. Por estas razões, garantir um consumo alimentar adequado é essencial durante esta pandemia da COVID-19.



## ORIENTAÇÕES PARA UM ADEQUADO ESTADO NUTRICIONAL

---



### ALIMENTE-SE BEM

Alimente-se bem! Em quantidade e em qualidade!  
Mantenha uma alimentação saudável, equilibrada e variada!



### FONTES DE PROTEÍNA

Os alimentos que são boas fontes de proteína devem estar presentes em todas as refeições diárias. Consuma **carne, peixe e ovos, mas também laticínios e leguminosas, ou seja, feijão, grão e ervilhas.**



### LEITE E DERIVADOS

Mantenha um consumo adequado de leite e seus derivados. São fonte de cálcio, vitamina D e outros nutrientes importantes para garantir a saúde dos seus ossos.



## FRUTA E HORTÍCOLAS

Reforce o consumo de fruta e hortícolas. São fonte de fibra e de muitas vitaminas e minerais.



## HIDRATAÇÃO

Mantenha-se hidratado! Tente beber 8 a 10 copos de água por dia.



## ENRIQUEÇA OS ALIMENTOS

Se a falta de apetite estiver presente, enriqueça os seus alimentos! Ingerir mais energia (calorias) e proteína numa pequena quantidade de alimento é uma ótima estratégia!

Para mais informações consulte as recomendações da Roda dos Alimentos.

Estas recomendações genéricas podem não se aplicar a casos específicos, pelo que, nesses casos, deve procurar ajuda de um profissional de saúde.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

# ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNA DEVEM FAZER PARTE DE TODAS AS REFEIÇÕES DIÁRIAS

A ingestão adequada de proteína é importante para garantir a manutenção da massa muscular, que é fundamental para manter o equilíbrio e a mobilidade necessários para continuar a viver de forma ativa e independente.

## SIGA AS SEGUINTE ESTRATÉGIAS:

- **Assegure a presença de pelo menos um alimento que seja uma fonte proteica em cada refeição - carne, pescado, ovos, leguminosas (feijão, grão, lentilhas...) e lacticínios.**
- **Não se esqueça destes alimentos nas refeições intermédias, em particular os lacticínios.**
- **Inicie a sua refeição pelos alimentos que são fonte de proteína (carne, peixe ou ovos) ou considere sopas enriquecidas com carne ou peixe.**
- **Enriqueça a sopa com carne, peixe ou leguminosas.**

# MANTENHA UM CONSUMO ADEQUADO DE LEITE E SEUS DERIVADOS

O leite e os seus derivados contêm cálcio, vitamina D e outros nutrientes importantes para garantir a saúde dos seus ossos.

## SIGA AS SEGUINTESS ESTRATÉGIAS:

- **Consuma duas porções de leite ou derivados diariamente (1 porção de leite = 240mL).**
- **Inclua diariamente o leite e seus derivados, como o iogurte, queijos, queijo fresco e requeijão diariamente no pequeno-almoço e nas merendas ao longo do dia.**
- **Adicione leite ou leite em pó aos cereais de pequeno-almoço, smoothies e batidos.**

# MANTENHA UM CONSUMO ADEQUADO DE FRUTA E HORTÍCOLAS

O consumo adequado de fruta e hortícolas é também muito importante, pode ser uma fonte de nutrientes (vitaminas, minerais) que garantem o normal funcionamento do sistema imunitário e do seu intestino. Sopa no início das refeições principais e 3 peças de fruta por dia é suficiente para garantir os 400g de fruta e hortícolas!

## PARA GARANTIR UMA BOA INGESTÃO DE FRUTA E HORTÍCOLAS:

- **Tenha sempre sopa de legumes para o almoço e para o jantar.**
- **Consuma cerca de 3 peças de fruta por dia (1 porção = 1 peça de fruta média).**
- **Em caso de falta de apetite, os sumos de fruta podem ser uma opção.**

# + MANTENHA-SE HIDRATADO

Uma boa ingestão de água é essencial para o funcionamento do organismo em pleno, mas à medida que se envelhece, a sensação de sede diminui o que aumenta o risco de desidratação. Beba água mesmo que não sinta sede!

## SIGA AS SEGUINTESS ESTRATÉGIAS PARA UMA BOA HIDRATAÇÃO:

- **Beba 8 a 10 copos de água ao longo do dia (aproximadamente 2 L).**
- **Beba água ou outras bebidas com frequência (a cada hora). No mínimo, deve beber 100 mL a cada 15 minutos.**
- **Mantenha um copo de água na mesa de cabeceira para beber durante a noite.**
- **As águas aromatizadas caseiras, sumos de frutas, o leite, e as infusões podem ser opções a considerar.**



# NOS CASOS DE REDUÇÃO DO APETITE + ENRIQUEÇA OS SEUS ALIMENTOS E REFEIÇÕES

Nesta fase da vida, a falta de apetite é um dos fatores que muito contribui para uma alimentação inadequada. Se se verificar uma diminuição do apetite pode ser útil enriquecer nutricionalmente as refeições e dar preferência a alimentos com elevada densidade energética e nutricional. Esta é uma boa estratégia para garantir que obtém mais energia numa menor quantidade de alimento. Por isso os snacks, batidos e sopas enriquecidas podem ser uma boa solução.

## EM CASO DE FALTA DE APETITE, SIGA AS SEGUINTESTRATÉGIAS

- **Faça refeições mais frequentes ao longo do dia e de menor volume (cerca de 3 refeições principais: pequeno-almoço, almoço e jantar) e 3 merendas, de forma a não estar mais de 3h30m sem comer. Coma mesmo que não sinta fome.**
- **Inicie a sua refeição pelos alimentos que são fonte de proteína (carne, peixe ou ovos) ou considere sopas enriquecidas com carne ou peixe.**
- **Planeie lanches equilibrados, ricos em energia e do ponto de vista nutricional, prontos para consumir ao longo do dia.**



# NOS CASOS DE REDUÇÃO DO APETITE ENRIQUEÇA OS SEUS ALIMENTOS E REFEIÇÕES

- **Prefira beber água antes ou depois das refeições e evite durante as refeições.**
- **Se a falta de apetite for acentuada, opte por comer batidos ou sopas enriquecidas.**

Para enriquecer os alimentos e as suas refeições considere as seguintes opções:

- Frutos oleaginosos (nozes, amendoins, avelãs, amêndoas...)
- Leite gordo, leite achocolatado e iogurte gordo (ex: iogurte grego)
- Leite em pó
- Queijo ralado
- Manteiga
- Farinhas de cereais lácteos e não lácteos
- Sobremesas doces, do tipo arroz doce, leite creme ou pudim
- Adicione mais azeite do que o habitual às sopas e às refeições
- Adicione leguminosas na sopa
- Beba bebidas como os sumos de fruta, smoothies e batidos.

Nota: Indivíduos com diabetes que necessitem de suporte nutricional para ganhar peso devem solicitar ao seu médico assistente que os coloquem em contacto com um nutricionista para obter aconselhamento individualizado.



# REDUZA O CONSUMO DE SAL

O consumo excessivo de sal é um dos principais problemas de saúde pública em Portugal, uma vez que **85% das pessoas a partir dos 65 anos a consomem mais sal do que o que é aconselhado**. O consumo excessivo de sal está associado ao aumento da pressão arterial e do risco de doença cardiovascular. Uma grande parte da quantidade de sal que consumimos é proveniente do sal que adicionamos durante a preparação e confeção dos alimentos.

## PARA REDUZIR A QUANTIDADE DE SAL E MANTER AS REFEIÇÕES SABOROSAS:

- Utilize ervas aromáticas e especiarias.
- Lembre-se que os alimentos de origem vegetal como a cebola, alho e alho francês são também essenciais para acrescentar muito sabor às preparações culinárias.



## Vitamina D

Uma alimentação que siga as orientações da Roda dos Alimentos pode não ser suficiente para garantir o aporte necessário de vitamina D, sobretudo quando a exposição solar é baixa ou nula. Nesta situação, é importante garantir alguns minutos de exposição solar diária, mesmo que em contexto de isolamento.

**Procure expor-se à luz solar cerca de 20 minutos por dia - entre as 12h e as 16h- especialmente na face, antebraços e mãos.**

Complemente estas medidas com o recurso a alimentos fortificados nesta vitamina, como:

- o leite fortificado;
- cereais de pequeno-almoço fortificados.

Tais medidas não devem substituir as que já foram referidas pelo seu médico, como o uso de suplementos com vitamina D ou os cuidados a ter para uma exposição solar segura.



## Monitorize alguns sinais de alerta!

Existem alguns sinais de alerta a que deve estar atento e que permitem avaliar se está a fazer uma alimentação adequada, como por exemplo:

- **Perda de peso não intencional**
- **Diminuição da ingestão alimentar**
- **Perda de apetite ou desinteresse pela alimentação**
- **Dificuldades de mastigação**
- **Dificuldades em ir às compras e/ou cozinhar**
- **Perda de força muscular**



### Verifique o seu estado de hidratação!

A cor da sua urina permite perceber se está bem hidratado.

**PARABÉNS!**  
VOCÊ ESTÁ BEM HIDRATADO

**ATENÇÃO!**  
VOCÊ NÃO ESTÁ BEM HIDRATADO

**CUIDADO!**  
VOCÊ NÃO ESTÁ HIDRATADO

