

Nutrição em Idade Avançada

Para a Organização Mundial de Saúde, a nutrição é um determinante para os idosos desfrutarem de melhor saúde e bem-estar, um dos principais fatores para manter a vitalidade.

Doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, podem ser mais bem controladas na presença de uma alimentação saudável.

Não existem dúvidas sobre a importância do estado nutricional e a alimentação nos idosos. Proteína, cálcio, zinco, magnésio, ferro, Vitamina D, B6 e B12 são os nutrientes que requerem maior reforço. A depleção muscular, consequência da idade é contrariada pela ingestão proteica que muitas vezes se encontra reduzida, logo, a introdução de carne, peixe, ovo ou leguminosas na sopa reforça as refeições.

Os lanches (manhã e tarde), permitem aumentar a componente calórica e nutricional do dia alimentar. Consumir 3 peças de fruta por dia e privilegiar alimentos integrais como o pão de centeio em substituição do de trigo. A fibra presente é um bom controlador da glicemia e da saúde intestinal.

Reduzir o sal, substituindo por especiarias e ervas aromáticas para dar sabor às refeições. O paladar e o olfato vão se perdendo, é habitual ouvir dos idosos "isto não sabe a nada", por tal razão, abusar de outros condimentos que não o sal é ainda mais importante, para além do impacto positivo na hipertensão. A sensação de sede é perdida, ocorrendo processos de desidratação, por isso, o idoso tem de ser incentivado a beber



água mesmo sem sentir sede. E porque não?! Estipular horas específicas para a hidratação e privilegiar as infusões.

Por fim, adaptar a consistência da alimentação é fulcral para que o idoso se possa alimentar. De que serve existir uma ótima refeição em quantidade e qualidade nutricional se por incapacidade, motora, de mastigação ou deglutição o idoso não vai conseguir comer. Fazer batidos com fruta e iogurte para o lanche, deixar cozer melhor o arroz ou massa, servir mais aguado e desfiar a carne.

Por tudo isto, é importante mantermo-nos atentos à alimentação dos idosos, procurando através desta devolver saúde e qualidade de vida.

Texto
Marta Andrade Ferreira
Nutricionista

Imagem
freepick.com



Os Frutos "Secos"

Estes frutos gordos, na verdade designam-se frutos oleaginosos. A sua composição nutricional é maioritariamente gordura, principalmente ácidos gordos monoinsaturados, justificando o seu elevado valor calórico. Além deste nutriente são também fornecedores de fibra e proteína, tornando-se extremamente saciantes. Os benefícios são muitos, como a regulação do colesterol no organismo, por meio dos compostos fenólicos e vitaminas que fazem parte da sua composição.

O seu consumo diário e equilibrado, no âmbito de uma alimentação saudável, não contribui para o aumento de peso, desde que consumidos na sua forma natural. Agora não diga que "Deus só dá nozes a quem não tem dentes!"

Texto **Cláudia Ferreira**

Imagem **Freepik.com**

O Isolamento dos Idosos: Estratégias para contrariar os efeitos das medidas da Pandemia

Com a chegada da Pandemia ao Mundo, o isolamento social foi estipulado como forma de reduzir a propagação do novo coronavírus, principalmente aos nossos idosos, pois são considerados parte do grupo de risco.

Neste contexto, as visitas foram reduzidas assim como os convívios familiares, fazendo com que as pessoas com mais idade passem mais tempo sozinhas. Desta forma, a ausência do contato físico, familiar e social tem impacto nos mais velhos, fazendo com que se sintam mais sós e incompreendidos. Despertando sentimentos de stress, ansiedade, tristeza, solidão e depressão, pondo em risco a sua saúde mental e qualidade de vida.



Estes sentimentos podem ser reduzidos através de estratégias que os idosos e as suas famílias poderão levar a cabo, tais como:

- Manter rotinas em casa (manter as ocupações do dia-a-dia como as refeições no horário habitual, as atividades domésticas e o vestir);
- Ler livros e ver filmes, destinando apenas um momento do dia para assistir à atualização das notícias (nomeadamente as relativas à pandemia);
- Manter-se ativo em atividades de seu interesse (preparar receitas de culinária, aprender e arriscar novos pratos, participar em atividades artesanais, costurar, realizar jogos tradicionais);
- Praticar pequenos exercícios em casa de acordo com as suas capacidades físicas (fazer caminhadas, sentar, levantar, mudar de posição), evitar ficar na mesma posição durante muito tempo;
- Fomentar o uso de novas tecnologias de comunicação que potencie a relação à distância de forma a manter a convivência familiar (uso de redes sociais, realização de videochamadas, troca de fotografias com familiares e amigos);
- Falar sobre seus medos e angústias, procurar e aceitar ajuda sempre que necessário;
- Manter a espiritualidade ativa (procurar meditar, orar ou rezar);
- Adotar um animal de estimação, para ter uma companhia constante;
- Ter em mente de que não está sozinho e de que tudo isto vai passar, pois todos juntos vamos vencer!

Texto
Cristina Silva
Terapeuta Ocupacional

Imagem
freepick.com

MAÇÃ ASSADA d'AVÓ COM GRANOLA

Saudades de sentir o perfume e o mimo quentinho, numa tarde fria depois da escola, da maçã assada em casa da avó? Nada como voltar a estes momentos e transmiti-los às crianças de hoje e ainda aproveitar as maçãs que vão ficando na fruteira.

Preparação da granola:

Lave as maçãs, tire o caroço e parta em cubos. Leve a cozer em lume baixo, sem água, mexendo com regularidade. Quando estiverem cozidas triture até ficar puré. Num recipiente de forno, coloque os flocos de aveia, a mistura de frutos oleaginosos (amêndoas, nozes...) picada com as passas e o trigo

tufado. Misture tudo e adicione 3 colheres de sopa de puré de maçã e envolva bem. Espalhe a mistura pelo recipiente e leve ao forno a 180°C por 10 minutos. Retire a granola e mexa novamente, leve novamente ao forno por mais 10 minutos ou até a granola ficar seca. Retire do forno e deixe arrefecer.

Ingredientes para a granola:

- 4 maçãs;
- 1 chávena de flocos de aveia;
- 1 mão cheia de mistura de frutos oleaginosos e passas;
- 1 mão cheia de trigo tufado (opcional)

Ingredientes para a maçã assada:

- 4 maçãs
- Água

Preparação da maçã assada:

Lave as maçãs e retire o caroço. Coloque num recipiente de forno com um pouco de água no fundo. Leve ao forno por 15 a 20 minutos a 180°C. Desligue o forno e deixar arrefecer as maçãs no forno com a porta aberta. Sirva a maçã com a granola e calda do assado.

Texto e Imagem **Cláudia Ferreira**



Ficha Técnica

Boletim Nutrição e Saúde

Coordenação

Pelouro do Desporto,

Educação e Saúde

Vereador Paulo Silva

Edição

Cláudia Ferreira, Cristina Silva, Marta Andrade Ferreira

Paginação

Tiago Gaspar

Propriedade

Município de Paredes

Parque José Guilherme

4580-130 Paredes

T. 255 788 800

nutricao@cm-paredes.pt

www.cm-paredes.pt

Siga-nos:



YouTube

Consulte o Portal da Educação