

MINISTÉRIO DA SAÚDE

# **CORONAVÍRUS** **COVID-19**

## **RECOMENDAÇÕES DE ALIMENTAÇÃO** **PARA PESSOAS IDOSAS NO BRASIL** **DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

Brasília - DF  
2020

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria de Vigilância em Saúde  
Secretaria de Atenção Primária à Saúde

# **RECOMENDAÇÕES DE ALIMENTAÇÃO PARA PESSOAS IDOSAS NO BRASIL DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

Brasília - DF  
2020

# SUMÁRIO

<b>Introdução</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>Passos da alimentação saudável para a pessoa idosa</b> . . . . .	<b>3</b>
1º passo: Planeje suas compras e suas refeições previamente . . . . .	3
2º passo: Faça três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e, caso necessite de mais, faça outras refeições nos intervalos. . . . .	4
3º passo: Dê preferência aos alimentos integrais em sua forma mais natural. Inclua nas principais refeições alimentos como arroz, flocos de aveia, milho, batata, abóbora/jerimum, mandioca/macaxeira/aipim e pão. . . . .	4
4º passo: Inclua frutas, verduras e legumes em todas as refeições ao longo do dia. . . . .	4
5º passo: Coma feijão com arroz no almoço e jantar. . . . .	5
6º passo: Inclua carnes, aves, peixes, ovos, leite e derivados em pelo menos uma refeição durante o dia. . . . .	5
<b>Como posso armazenar os alimentos?</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>Como manipular os alimentos?</b> . . . . .	<b>6</b>
7º passo: Use pouca quantidade de óleos, gorduras, açúcar e sal no preparo dos alimentos. . . . .	7
8º passo: Beba água mesmo sem sentir sede, de preferência nos intervalos das refeições. . . . .	7
9º passo: Evite bebidas açucaradas (refrigerantes, sucos e chás industrializados), bolos e biscoitos recheados, doces e outras guloseimas como regra da alimentação. . . . .	7
10º passo: Fique atento(a) às informações nutricionais dos rótulos dos produtos processados e ultraprocessados para favorecer a escolha de produtos alimentícios mais saudáveis. . . . .	8
<b>Para saber sobre receitas saudáveis e composição de frutas e verduras.</b> . . . . .	<b>9</b>
- Na cozinha com frutas, verduras e legumes . . . . .	9
<b>Para saber mais sobre orientações de alimentação saudável</b> . . . . .	<b>9</b>
- Guia alimentar para a população brasileira – versão resumida . . . . .	9
- Dez passos para a alimentação saudável (folder) . . . . .	9
- Alimentos regionais . . . . .	9
<b>Guia alimentar para crianças menores de dois anos</b> . . . . .	<b>9</b>
- Vídeos sobre alimentação saudável . . . . .	9

# Introdução

Até o momento, existem poucas evidências ou recomendações sobre alimentação e COVID-19, no entanto, sabe-se que o adequado estado nutricional, consumo alimentar, hidratação e o bom funcionamento do sistema imunológico contribuem para a recuperação dos indivíduos em situação de doença. Além disso, é sabido que o isolamento, em função da pandemia, irá alterar a dinâmica das famílias no momento da compra, preparo e consumo de alimentos, exigindo maior planejamento das refeições.

Em idosos, as atenções são redobradas em função dos prejuízos da má nutrição e da falta de atividade física à sua saúde e qualidade de vida. Então, neste período de quarentena, é necessária uma atenção especial à alimentação do idoso.

Caso você seja idoso ou esteja cuidando de uma pessoa idosa, atenção à sua alimentação, que deve ser a mais adequada e saudável possível! A seguir, elaboramos alguns passos para ajudar na organização da alimentação de pessoas idosas.

## Passos da alimentação saudável para a pessoa idosa <sup>1,2</sup>

### 1º passo: Planeje suas compras e suas refeições previamente

Nesse momento de isolamento social protetivo, a compra de alimentos precisa ser planejada para durar um período maior de tempo, com a finalidade de minimizar as saídas de casa ou de recebimento dos alimentos. Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio.

As refeições também devem ser planejadas para evitar um consumo excessivo de alimentos, considerando que alguns fatores de risco podem estar presentes, como sedentarismo e estresse emocional.

Antes de fazer a lista de compras, confira quais alimentos e ingredientes ainda estão disponíveis em casa e quais preparações serão feitas com os alimentos já disponíveis. Na sequência, planeje as refeições que serão feitas nas semanas seguintes e quais alimentos serão necessários comprar e em que quantidade.

Nesse período de quarentena/isolamento social, recomenda-se que a lista de compras seja feita junto com a pessoa idosa, mas, se possível, outro membro da família, vizinho ou amigo pode realizar as compras quando necessário, mantendo todos os cuidados de higiene no retorno à casa ou no momento de entrega das compras. Assim, a exposição da pessoa idosa à contaminação pelo contato com outras pessoas e aglomerações é evitada.

<sup>1</sup> Ministério da Saúde. Caderneta de saúde da pessoa idosa. Brasília: MS, 2017.

<sup>2</sup> Ministério da Saúde. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde. Brasília: MS, 2009.

## **2º passo: Faça três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e, caso necessite de mais, faça outras refeições nos intervalos**

Procure fazer as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) em horários semelhantes todos os dias. Nos intervalos entre essas refeições, prefira realizar pequenas refeições saudáveis com alimentos frescos ou frutas e sementes secas. Coma sempre devagar, mastigando bem os alimentos e desfrutando do que está comendo.

No Brasil, o pão é consumido por muitos no café da manhã e, para facilitar, ele também pode ser congelado. O cuscuz e a tapioca podem ser feitos na hora. A massa de tapioca pronta pode ser congelada em pequenos potes, que podem ser descongelados conforme necessidade, como, por exemplo, um pote por semana. Pão de queijo também pode ser feito em maior quantidade e ser congelado para assar quando necessário.

Para facilitar o preparo das refeições no dia a dia, a comida do almoço pode ser a mesma do jantar. Outra dica para facilitar o preparo é cozinhar todos os alimentos em uma única panela. Para isso, os alimentos podem ser colocados um de cada vez numa mesma panela, evitando misturá-los e considerando o tempo de cozimento de cada um deles. Pode começar colocando a carne e em seguida as raízes, arroz e verduras e legumes, por exemplo.

Lembre-se de guardar adequadamente as preparações entre as refeições. Após o preparo, já armazene os alimentos que servirão para futuras refeições na geladeira, congelador ou freezer. Não espere o alimento esfriar.

## **3º passo: Dê preferência aos alimentos integrais em sua forma mais natural. Inclua nas principais refeições alimentos como arroz, flocos de aveia, milho, batata, abóbora/jerimum, mandioca/macaxeira/aipim e pão**

Esses alimentos são as mais importantes fontes de energia e, por isso, devem ser os principais componentes das refeições, devendo-se dar preferência às suas formas integrais.

Esses alimentos possuem carboidratos, o que irá fornecer energia, além de fibras, vitaminas e minerais, especialmente os cereais integrais. A principal vantagem é que esses alimentos são versáteis e possuem preparo e cozimento rápidos. Além disso, quando esses alimentos são combinados com feijão ou outra leguminosa, eles são uma excelente fonte de proteína de qualidade.

## **4º passo: Inclua frutas, verduras e legumes em todas as refeições ao longo do dia**

Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Por tal razão, eles devem estar presentes diariamente na sua alimentação. O consumo desses alimentos contribui para diminuir o risco de várias doenças e ajuda a evitar a constipação (prisão de ventre).

Dentro do grupo das frutas, verduras e legumes, opte por aquelas disponíveis localmente, que tenham maior durabilidade, sendo que vegetais congelados podem ser uma boa opção neste momento, uma vez que as suas propriedades nutricionais são mantidas.

Alguns exemplos de frutas com maior durabilidade são: maçã, pera, melancia e melão (se inteiros), manga, abacate, goiaba, mexerica/tangerina, laranja e limão.

Outros alimentos com maior durabilidade são: cebola e alho, batata, batata-doce, inhame, abóbora, acelga, beterraba, rabanete, cenoura, tomate, chuchu, repolho, berinjela e couve-flor.

Consulte o guia: Na cozinha com frutas, legumes e verduras para saber mais sobre formas de armazenamento, composição, pré-preparo, preparo e receitas:

[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/na\\_cozinha\\_frutas\\_legumes\\_verduras.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/na_cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf)

## 5º passo: Coma feijão com arroz no almoço e jantar

Esse prato brasileiro é uma combinação completa e nutritiva e é a base de uma alimentação saudável. Varie os tipos de feijões usados (preto, manteiga, cariquinha, verde, de corda, branco e outros) e use também outros tipos de leguminosas (como soja, grão-de-bico, ervilha, lentilha ou fava).

O arroz pode ser feito e guardado na geladeira para ser consumido em até 3 dias e congelado por mais tempo. Da mesma forma, o feijão pode ser preparado para consumo, guardado em geladeira por 3 dias e congelado por até 30 dias. Prepare o arroz e o feijão em quantidades maiores e na hora das refeições prepare a carne, ovo ou peixe, saladas e vegetais cozidos.

Para o atual momento, organize-se para cozinhar porções maiores e congele para a semana.

## 6º passo: Inclua carnes, aves, peixes, ovos, leite e derivados em pelo menos uma refeição durante o dia

Os leites e derivados são ricos em cálcio, que ajuda no fortalecimento dos ossos. Já as carnes, as aves, os peixes e os ovos são ricos em proteínas e minerais. Quanto mais variada e colorida for a sua alimentação, mais equilibrada e saborosa ela será. Do grupo da carne, peixes e ovos, destacam-se os ovos como alimentos que apresentam uma boa durabilidade e elevado teor nutricional. O peixe e a carne frescos devem ser utilizados em, no máximo, 2 a 3 dias.

As carnes e os vegetais cozidos também podem ser preparados em quantidades maiores para serem consumidos de 2 a 3 dias, se adequadamente refrigerados em geladeira.

### Como posso armazenar os alimentos<sup>3</sup>?

Onde posso armazenar?	Por quanto tempo?
<b>Geladeira</b>	Carnes cruas: 3 dias Pescados cozidos: 1 dia Carnes cruas temperadas: 1 dia Demais carnes cozidas e comida pronta: 3 dias
<b>Congelador (para geladeiras de 1 porta)</b>	Comidas caseiras prontas: 10 dias
<b>Freezer</b>	Comidas caseiras prontas: 30 dias Carnes cruas: 30 dias

Observação: As temperaturas de armazenamento de produtos sob congelamento e sob refrigeração devem obedecer às recomendações dos fabricantes indicadas nos rótulos.

### Como manipular os alimentos?

Também devemos nos preocupar com a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos durante sua manipulação e preparo. Alguns cuidados devem ser tomados a fim de reduzir os riscos de contaminação, ainda mais no contexto atual!

São eles:

- Lavar as mãos antes de manipular os alimentos;
- Evitar tossir ou espirrar sobre os alimentos;
- Evitar consumir carnes e ovos crus;
- Higienizar frutas, verduras e legumes em água corrente e colocá-los em solução clorada com água sanitária, hipoclorito de sódio ou produtos feitos para desinfetar alimentos, conforme a diluição no rótulo do produto;

Se for usar água sanitária, é necessário garantir que o tipo escolhido contenha apenas água e hipoclorito de sódio, numa concentração que pode variar entre 1,- a 2,5%. Algumas marcas podem apresentar alvejante e perfume na sua composição e não podem ser usadas para higienizar alimentos.

- Manter os alimentos protegidos em embalagens ou recipientes; e
- Manter a cozinha e o ambiente de preparo das refeições limpos para garantir alimentos e preparações adequados para o consumo.

<sup>3</sup> Ministério da Saúde. Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos. Brasília, MS: 2019.

## 7º passo: Use pouca quantidade de óleos, gorduras, açúcar e sal no preparo dos alimentos

Esses ingredientes culinários devem ser usados com moderação para temperar alimentos e para criar preparações culinárias. Procure evitar o açúcar e o sal em excesso, substituindo-os por temperos naturais (como cheiro-verde, alho, cebola, manjericão, orégano, coentro, alecrim, entre outros) e optando por receitas que levem pouco açúcar na sua preparação.

O consumo excessivo de sal e de açúcar pode agravar as condições crônicas, incluindo hipertensão e outros problemas cardiovasculares e diabetes, e comprometer a sua saúde e o bem-estar.

Por exemplo, o consumo diário de sal, por pessoa, não deve ultrapassar 1 colher de chá cheia. Já o consumo diário de açúcar, por pessoa, não deve ultrapassar 2 colheres de sopa. Dessa forma, esses são e devem ser ingredientes culinários de grande duração, não sendo necessário uma preocupação com seu estoque. Se a comida parecer sem gosto ou sem graça, vale a pena investir em temperos naturais, já mencionados acima.

## 8º passo: Beba água mesmo sem sentir sede, de preferência nos intervalos das refeições

É importante estar atento ao consumo diário de água para evitar casos de desidratação, principalmente em dias muito quentes. Vale lembrar que bebidas açucaradas (como refrigerantes e sucos) não devem substituir a água. Uma dica é aromatizar a água com hortelã ou frutas, como rodela e cascas de laranja ou limão.

A recomendação é de que a água consumida seja tratada, filtrada ou fervida, então não precisa entrar na lista de compra. A hidratação é fundamental para manutenção da saúde e na recuperação em caso de doença.

## 9º passo: Evite bebidas açucaradas (refrigerantes, sucos e chás industrializados), bolos e biscoitos recheados, doces e outras guloseimas como regra da alimentação

Produtos ultraprocessados (como biscoitos recheados, guloseimas, 'salgadinhos', refrigerantes, sucos industrializados, sopas prontas e macarrões 'instantâneos', 'tempero pronto', embutidos, produtos prontos para aquecer) devem ser evitados ou consumidos apenas ocasionalmente. Embora convenientes, de sabor pronunciado e de fácil armazenamento e durabilidade, esses e outros produtos ultraprocessados tendem a ser nutricionalmente desequilibrados e, em sua maioria, contêm quantidades elevadas de açúcar, gordura e sal e contribuem para o ganho excessivo de peso. Além disso, são considerados fatores de risco para diferentes condições crônicas, como diabetes e hipertensão<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> Louzada ML da C, Canella DS, Jaime PC, Monteiro CA. Food and health: the scientific evidence informing the dietary guidelines for the Brazilian population. Food and health: the scientific evidence informing the dietary guidelines for the Brazilian population. 2019.



Mantenha a rotina das refeições diárias, evitando consumir “guloseimas” com excesso de açúcar e sal ao longo do dia. É importante que este período em casa não seja um estímulo ao consumo de alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional, como é o caso de alimentos ultraprocessados. Prefira, frutas, castanhas, iogurte, pão, bolo e biscoitos caseiros para os lanches.

### **10º passo: Fique atento(a) às informações nutricionais dos rótulos dos produtos processados e ultraprocessados para favorecer a escolha de produtos alimentícios mais saudáveis**

Os rótulos dos produtos processados e ultraprocessados (como biscoitos, pães de forma, iogurtes, barras de cereais, entre outros) são uma forma de comunicação entre esses produtos e os consumidores e contêm informações importantes sobre a sua composição. Leia a lista de ingredientes para identificar os alimentos ultraprocessados, que devem ter seu consumo evitado.

É importante observar os alimentos perecíveis quanto às suas características ao longo do tempo. Não consuma nenhum alimento cuja aparência, cor, sabor ou odor tenham características diferentes do habitual.

Por fim, observe também se o idoso apresenta perda ou ganho excessivo de peso (em curto prazo) e se tem algum comprometimento sensorial, como diminuição do paladar e saúde bucal ruim, como problemas de mastigação e dificuldades de deglutição, ou alguma doença crônica que precise de restrição de algum alimento.

Uma alimentação saudável com variedade de alimentos e em quantidades adequadas, baseada em alimentos frescos, geralmente fornece todos os nutrientes que os idosos precisam para manter a saúde e nutrição. Neste momento, uma nutrição inadequada e menos atividade física podem levar à perda de massa muscular e força em idosos.

Assim, cuide da alimentação e se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las com as pessoas que residem com você. Se você não tem tais habilidades, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet (sem sair de casa) e descubra o prazer de preparar o seu próprio alimento!

## **Para saber sobre receitas saudáveis e composição de frutas e verduras**

### **- Na cozinha com frutas, verduras e legumes:**

[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/na\\_cozinha\\_frutas\\_legumes\\_verduras.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/na_cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf)

## **Para saber mais sobre orientações de alimentação saudável**

### **- Guia alimentar para a população brasileira – versão resumida:**

<http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso2018.pdf>

### **- Dez passos para a alimentação saudável (folder):**

[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/dez\\_passos\\_cartao.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/dez_passos_cartao.pdf)

### **- Alimentos regionais:**

[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf)

## **Guia alimentar para crianças menores de dois anos:**

[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf)

### **- Vídeos sobre alimentação saudável:**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLaS1ddLFkyk-ObbBv4eWkHIhc5B49a9Sw>

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)

