

19 MARÇO 2020

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19

Alimentação

ORIENTAÇÕES NA ÁREA DA ALIMENTAÇÃO

Existe ainda pouca evidência científica sobre a relação entre a doença por SARS-CoV-2 (COVID-19) e a alimentação. Contudo, sabemos que **um estado nutricional e de hidratação adequados contribuem, de um modo geral, para um sistema imunitário otimizado e para uma melhor recuperação dos indivíduos em situação de doença**. Por outro lado, sabemos que as medidas adotadas para a prevenção da propagação da COVID-19, nomeadamente o isolamento preventivo (profilático), poderão contribuir para alterações no comportamento de compra e de consumo de alimentos. Por exemplo, a compra menos frequente e a necessidade de organizar de forma diferente a ida ao supermercado.

Para além destas alterações na forma de gerir o nosso dia-a-dia alimentar, têm surgido nos últimos dias e de forma frequente, diferentes dúvidas que urge esclarecer. Por exemplo, se o SARS-CoV-19 pode ser transmitido através dos alimentos, se podemos reforçar o sistema imunitário através de determinados alimentos ou suplementos alimentares ou, ainda, se é seguro amamentar? De forma simples e com a informação atualmente disponível oferecemos algumas respostas.

Por fim, dedicamos uma seção aos idosos e aos cuidados alimentares a ter com esta população de risco. Um pior estado nutricional associa-se a um pior prognóstico e a um risco aumentado de complicações em caso de doença aguda. Podemos reduzir este risco com alguns cuidados alimentares básicos que aqui descrevemos.

Estes são os motivos pelos quais o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde, publica este breve manual. Esperamos que este documento ser utilizado por profissionais de saúde e por toda a população, pois hoje, somos todos agentes de saúde pública.

1. Orientações para alimentação em situações de isolamento: planeamento e compra de alimentos

Numa situação de isolamento, é importante garantir a disponibilidade de alimentos que permita assegurar as necessidades alimentares por um período mais longo de tempo, sendo a otimização do momento de ida aos supermercados essencial para evitar deslocções frequentes às compras.

Em paralelo, é necessário ter um comportamento de compra que permita a boa gestão dos stocks por parte dos supermercados. A compra responsável, nas quantidades adequadas e sem exageros será essencial neste período.

O açambarcamento de produtos alimentares pode, inclusive, ser um estímulo ao consumo alimentar excessivo e de má qualidade nutricional (principalmente excesso de sal, açúcar e gordura), num período em que estão presentes outros fatores de risco, como por exemplo o sedentarismo e o stresse emocional.

Neste contexto, de maior pressão sobre as cadeias de abastecimento alimentar, apresentam-se algumas recomendações para o planeamento e para a compra, nomeadamente o tipo de alimentos a dar preferência e em que quantidades.

A par destas recomendações será igualmente importante manter um estilo de vida saudável, nomeadamente uma alimentação saudável, hidratação adequada, atividade física e horas adequadas de sono.

Estas orientações têm como objetivo **contribuir para uma compra de alimentos responsável e adequada a esta situação, incentivando a compra de alimentos que apresentem uma boa durabilidade e que, ao mesmo tempo, sejam promotores de uma alimentação saudável e permitindo reduzir a frequência de ida às compras.**

Como planear?

Antes de ir às compras é essencial fazer um adequado planeamento. Para o planeamento da compra de alimentos, deverá ser tido em conta a necessidade de:

- ➔ **Fazer uma lista de compras organizada** – a lista de compras é uma ferramenta essencial para assegurar a compra de todos os alimentos que necessita, permitindo evitar as idas frequentes ao supermercado;
- ➔ **Para organizar a lista de compras DEVE:**
 - Verificar os alimentos que ainda **tem disponíveis em casa**
 - Verificar a **capacidade de armazenamento à temperatura de refrigeração e congelação**;
 - Planear **as diferentes refeições que pretende fazer**, assegurando a utilização dos alimentos que ainda tem disponíveis em casa e de modo a que seja possível não esquecer todos os alimentos e ingredientes específicos e necessários para a sua confeção;
 - Considerar a importância de incluir maioritariamente **alimentos que fazem parte de um padrão alimentar saudável**, ou seja, alimentos dos diferentes grupos da Roda dos Alimentos e respeitando as proporções recomendadas;

→ **Planear comprar apenas aquilo que é necessário**, sem exageros.

1

Que alimentos tenho em casa?

2

Com os alimentos que tenho em casa, que refeições posso preparar?

3

Que alimentos preciso de comprar adicionalmente para as refeições que ainda estão em falta?

De seguida ...

4

Planeie as refeições que vai fazer usando os alimentos que tem em casa.

5

Depois de planear as refeições que pretende, faça a lista de compras.

O que deve ser tido em consideração no momento da compra?

No momento da compra, deve-se ter também alguns cuidados:

- **Verificar e cumprir a lista de compras**, sempre que os alimentos que necessita estiverem disponíveis. Comprar apenas o que precisa!
- **Optar por alimentos que tenham um prazo de validade mais longo.**
- **Garantir que o seu cesto de compras tem um bom equilíbrio entre alimentos com menor e maior durabilidade.** Os alimentos com menor durabilidade podem ser adquiridos, contudo devem estar presentes em menor quantidade e deverão ser os primeiros a consumir.
- **Preferir alimentos de elevado valor nutricional em detrimento de alimentos com elevada densidade energética** (ou seja, reduzir o consumo de alimentos que fornecem muita energia, mas poucos nutrientes).
- **Assegurar a compra de produtos frescos**, como fruta e hortícolas, preferindo aqueles que apresentam uma maior durabilidade e/ou produtos congelados para o caso dos hortícolas e mediante a capacidade de armazenamento.

- Quando disponíveis, os serviços de entrega ao domicílio podem ser considerados como uma possibilidade.
- **Nas idas às compras devem ser asseguradas todas as precauções para minimizar o risco de infeção para o próprio e para os outros**, nomeadamente:
- evitar o manuseamento dos alimentos a não ser para colocar no carrinho de compras;
 - cumprir as distâncias de segurança (manter-se a pelo menos a um metro de distância das pessoas);
 - evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
 - higienização adequada das mãos antes e depois da ida às compras;
 - adotar as medidas gerais de etiqueta respiratória (não usar as mãos ao tossir ou espirrar, usar um lenço de papel ou o antebraço).

O que poderá ter um Kit Alimentar para um período de isolamento para 14 dias?

Desenvolvemos um Kit Alimentar, orientador para os profissionais de saúde e outros profissionais que prestam apoio na área alimentar a pessoas que se encontram em vigilância ativa e cujo isolamento preventivo por um período de 14 foi recomendado.

Este Kit é meramente orientador e poderá ajudar a população a fazer um adequado abastecimento de alimentos para um período mais longo de tempo, comparativamente aquilo que é a frequência habitual de ida às compras na nossa população. Este Kit Alimentar para um período de isolamento de 14 dias, contempla os alimentos a incluir, bem como as respetivas quantidades.

Estes cálculos foram desenvolvidos tendo em conta as necessidades nutricionais médias diárias estimadas para a população portuguesa (2000 kcal, 20% proteína, 50% hidratos de carbono e 30% lípidos), seguindo tanto quanto possível as recomendações da Roda dos Alimentos. Assim, as quantidades apresentadas são referentes às quantidades necessárias por pessoa e para um período de 14 dias. De acordo com a composição do agregado familiar, estas quantidades devem ser ajustadas.

Mesmo durante estes períodos é muito importante manter uma alimentação saudável e equilibrada, reduzindo o consumo energético excessivo e evitando o excesso de açúcar e sal. A leitura de rótulos e o consumo de produtos frescos continuam a ser de grande importância.

ALIMENTOS	QUANTIDADE POR PESSOA PARA 14 DIAS *
1. CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS	
1.1 Alimentos para refeição do pequeno-almoço e merendas	
Cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia) (apenas cereais)	1kg
OU	
Cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia) + bolacha Maria/água e sal + Tostas	500g + 300g + 200g
OU	
Pão + cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia)	700g + 500g
1.2 Alimentos para refeições principais	
Arroz, massa ou batata	3kg
2. HORTÍCOLAS	
Hortícolas (legumes, hortalças...)	2,5kg
3. FRUTA	
Fruta	3kg
4. LACTICÍNIOS	
Leite + Queijo (ex: queijo tipo flamengo)	5L + 600g
OU	
Leite + Queijo (ex: queijo tipo flamengo) + iogurtes	3L + 600g + 14 iogurtes
5. CARNE, PESCADO E OVOS	
Carne, pescado e ovos	3kg (meia dúzia de ovos + 700g (ou 6 latas conservas de pescado + 2kg de carne ou pescado (congelado/fresco)
6. LEGUMINOSAS	
Leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas)	1kg (leguminosas em conserva) ou 350g (leguminosas secas)
7. GORDURAS E ÓLEOS	
Azeite	350 ml
8. OUTROS ALIMENTOS	
Café, tomate pelado, frutos oleaginosos, compota	Não aplicável

* As quantidades devem ser ajustadas em função do número de pessoas do agregado familiar

A que alimentos deve ser dada preferência?

A escolha dos alimentos para cada um destes grupos deve ter em consideração a capacidade de armazenamento (refrigeração e congelação), bem como as preferências pessoais.

Dos alimentos do grupo dos **cereais e derivados e tubérculos**, a compra de pão poderá ser uma opção caso exista capacidade de armazenamento no domicílio para congelar o pão. Poderá optar por comprar farinha e fazer o seu próprio pão.



CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO

- Boa durabilidade
- Elevada riqueza nutricional
- Não necessitam de ser armazenados no frigorífico

PÃO

- Boa durabilidade
- Elevada riqueza nutricional
- Não necessitam de ser armazenados no frigorífico

Do grupo dos **hortícolas e da fruta** deve ser dada preferência aos que apresentam uma maior durabilidade, mas ao mesmo tempo devem ser privilegiados os produtos frescos que são importantes para manter uma alimentação equilibrada nestas situações.

Para os hortícolas destacam-se os seguintes: cenoura, cebola, courgette, abóbora, brócolos, couve-flor, feijão-verde e alho. Os hortícolas de folha verde e o tomate, também poderão fazer parte da lista de compras mas em menor quantidade e deverão ser consumidos nos primeiros dias da quarentena. Mediante a capacidade de armazenamento à temperatura de congelação, os produtos hortícolas congelados podem também ser uma boa opção.

Para a fruta destacam-se as seguintes variedades: maçã, pera, laranja e tangerina. Outras variedades com menor durabilidade podem ser também adquiridas mas em menor quantidade.



HORTÍCOLAS COM MAIOR DURABILIDADE

- Cenoura, cebola, courgette, abóbora, brócolos, couve-flor, feijão verde, produtos hortícolas congelados (mediante da capacidade do congelador)



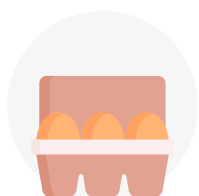
FRUTA COM MAIOR DURABILIDADE

- Maçã, pêra, laranja, tangerina

Do grupo da carne, pescado e ovos, destacam-se os ovos como alimentos que apresentam uma boa durabilidade, uma elevada riqueza nutricional e que não necessitam de estar armazenados no frigorífico.

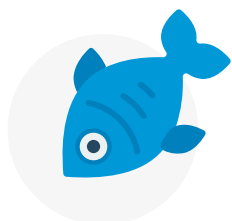
As conservas de pescado também podem ser utilizadas para algumas das refeições e o pescado e carne poderão ser adquiridos quer em congelado ou fresco, contudo o pescado e a carne frescos devem ser utilizados para os primeiros dois/três dias.

Se ao final do 3º dia não tiver utilizado toda a carne fresca adquirida, para aumentar a sua durabilidade, pode congelá-la ou então confeccionar para consumir mais tarde. Os alimentos confeccionados conservam-se bem e com qualidade por um período de 3 dias no frigorífico.



OVOS

Boa durabilidade
Elevada riqueza nutricional
Não necessitam de ser armazenados no frigorífico



CONSERVAS DE PESCADO

Boa opção para algumas refeições

PESCADO CONGELADO

Boa durabilidade (gerir quantidades de acordo com a capacidade de armazenamento)

PESCADO FRESCO

Deve ser utilizado para consumo em 2/3 dias após a compra



CARNE CONGELADA

Boa durabilidade (gerir quantidades de acordo com a capacidade de armazenamento)

CARNE FRESCA

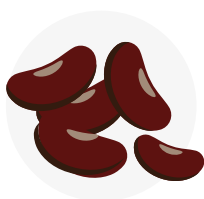
Deve ser utilizado para consumo em 2/3 dias após a compra

Deve ter-se atenção aos alimentos perecíveis, sendo importante ir avaliando as suas características ao longo do tempo. Não consuma nenhum alimento cuja aparência, cor, sabor ou odor tenham características diferentes do habitual.

Para as leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas...), tanto as versões em conserva como as secas podem ser opções a considerar. As leguminosas têm proteínas de elevada qualidade, que podem ser alternativas à carne e pescado. Assim, pode sempre experimentar fazer algumas refeições sem carne ou pescado.

Para o grupo dos lacticínios, a escolha de iogurtes para este Kit Alimentar de Quarentena deverá depender da capacidade de armazenamento no frio de cada domicílio.

Neste kit não fazemos referência à água, pois a **água** da rede pública é adequada para consumo. Pode assim ser um produto a economizar neste carrinho de compras.



LEGUMINOSAS

Secas ou em conserva

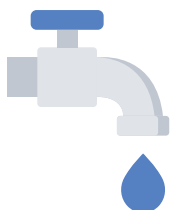
Podem em algumas refeições ser alternativos à carne, pescado e ovos



LEITE

Boa durabilidade

iogurtes (avaliar capacidade de armazenamento no frigorífico)



ÁGUA

A água da rede pública é adequada para consumo
Pode assim ser um produto a economizar neste carrinho de compras

Por último, para os agregados familiares que apresentam **crianças pequenas**, poderá ser importante não esquecer alguns alimentos exclusivos para os mais pequenos, como as papas de cereais infantis e os boiões de fruta.

Outros alimentos não referidos anteriormente podem ser considerados na lista de compras, nomeadamente tomate pelado, frutos oleaginosos (nozes, amêndoas...), manteiga/creme vegetal, compotas e café.



FRUTOS OLEAGINOSOS (nozes, amêndoas, avelãs)

Podem ser uma boa opção como snack
Elevada densidade nutricional, fonte de fibra, ricos em vitaminas como a vitamina E e minerais
Produtos com elevada durabilidade



OUTROS PRODUTOS ALIMENTARES

Café
Tomate pelado
Compotas

2. 6 passos para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19

➔ Coma mais fruta e hortícolas.

Coma, pelo menos, sopa de hortícolas ao almoço e jantar e 3 peças de fruta. Dentro do grupo das frutas e hortícolas opte por aqueles com maior durabilidade e os produtos congelados também podem ser uma boa opção, uma vez que as suas propriedades nutricionais são mantidas.

➔ Beba água ao longo do dia e sem açúcar.

Manter um bom estado de hidratação é essencial, vá bebendo água ao longo do dia. Beba por dia 1,5 a 1,9L de água (8 copos de água).

➔ Aproveite para recuperar a presença do feijão, do grão e das ervilhas à mesa.

Em tempos de muitos enlatados em casa, pode ser uma oportunidade para voltar a valorizar as leguminosas, que são fontes de fibra e vários nutrientes importantes.

➔ Mantenha a rotina das refeições diárias, evitando snacks com excesso de açúcar e sal ao longo do dia.

Que este período em que está mais por casa, não seja um estímulo ao consumo de alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional. Para os *snacks* escolha opções mais saudáveis.

➔ Aproveite esta oportunidade e cozinhe saudável com os seus filhos.

Neste período por casa, há oportunidades que se criam. Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável.

→ **Faça uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos**

Coma alimentos de grande grupo da roda e beba água diariamente. Coma em maior quantidade os grupos com maior dimensão e em menor quantidade os grupos mais pequenos. E vá variando diariamente e ao longo do dia, consumindo alimentos diferentes dentro de cada grupo da roda.



3. O SARS-CoV-2 (coronavírus) pode ser transmitido através dos alimentos?

Segundo a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) não existe, até ao momento, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozinhados ou crus. De acordo com a EFSA “a experiência dos surtos anteriores com coronavírus, nomeadamente com o coronavírus SARS-CoV e com o coronavírus MERS-CoV, mostram que a sua transmissão não ocorreu através do consumo alimentar”.

O European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), a este respeito, refere que, apesar de se suspeitar que o novo coronavírus é de origem animal, atualmente a sua transmissão ocorre pessoa e pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies ou objetos contaminados.

Porém, aplicando o princípio da precaução, a manutenção e o reforço das boas práticas de higiene e segurança alimentar durante a manipulação, preparação e confeção dos alimentos é recomendada.

Assumindo o princípio da precaução, a OMS publicou no site website algumas recomendações relativas às boas práticas de higiene e segurança alimentar e, a nível nacional a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), publicou o comunicado “Pode o novo tipo de coronavírus ser transmissível através da Comida?”.

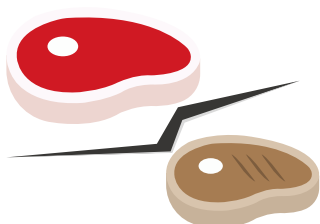
Destas orientações relativas à preparação, confeção, e consumo de alimentos destaca-se o reforço das seguintes boas práticas de higiene:



- **Lavagem frequente e prolongada das mãos** (com água e sabão durante 20 segundos), seguida de secagem apropriada evitando a contaminação cruzada (por exemplo fechar a torneira com uma toalha de papel ao invés da mão que a abriu enquanto suja);



- **A desinfeção apropriada das bancadas de trabalho e das mesas com produtos apropriados;**



- **Evitar a contaminação entre alimentos crus e cozinhados;**



→ Cozinhar e “empratar” a comida a temperaturas apropriadas;



→ Lavar adequadamente os alimentos crus;



→ Evitar partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confecção e consumo.



→ Durante a preparação, confecção e consumo **adote as medidas de etiqueta respiratória.**

A ASAE irá continuar a acompanhar esta situação de forma contínua e sempre que se justifique emitirá novos comunicados ou documentos técnicos.

4. Podemos reforçar o sistema imunitário através da alimentação?

A evidência científica é escassa no que diz respeito à relação entre alimentação e o reforço do nosso sistema imunitário, não existindo nenhum alimento específico ou suplemento alimentar que possa prevenir ou ajudar no tratamento da COVID-19. **As boas práticas de higiene continuam a ser a melhor foram de prevenir a doença.**

Apesar de à data, não existir uma relação entre o consumo de determinados alimentos ou suplementos e o reforço do sistema imunitário, sabemos que à semelhança de outras funções fisiológicas do organismo, para garantir o normal funcionamento do sistema imunitário, é necessário uma alimentação equilibrada com a presença de diferentes nutrientes, desde logo os fornecedores de energia (hidratos de carbono, proteínas e lípidos) e vitaminas e minerais (como as vitaminas A, B6, B9, B12, C e D e o cobre, ferro, selênio, zinco) e água. Nutrientes que se conseguem encontrar quando se seguem as recomendações da Roda dos Alimentos.

Prova da não existência de evidência para esta relação, é o facto da Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA), até o momento, não ter identificado ou autorizado qualquer alegação de saúde a um alimento ou componente que seja considerado adequado para a prevenção de infeções.

Recomenda-se a prática de uma alimentação saudável, em particular as orientações presentes no <https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt>. Estas recomendações podem ser particularmente relevantes para as adultos e crianças que estão em isolamento devido à COVID-19, pois são muitos os estímulos para um consumo alimentar excessivo. Referimo-nos por exemplo ao açambarcamento de alimentos com elevada densidade energética (por exemplo bebidas açucaradas, doces, chocolates...) e ao facto das pessoas estarem confinadas em casa com excesso de tempo livre e redução da atividade física habitual.

5. Aleitamento materno e COVID-19

Até ao momento, não há evidência suficiente e inequívoca de que o vírus SARS-CoV2 possa ser transmitido pelas mães com COVID-19 através do leite materno. Tanto quanto sabemos, o único estudo clínico disponível, ainda que com uma amostra de apenas 9 doentes, sugere que não existe transmissão vertical no período neonatal através da amamentação. A este estudo clínico, acrescenta-se a evidência de um estudo de caso e a evidência já existente para outros vírus respiratórios, que mostra de modo em geral a não transmissão através do leite materno.

A UNICEF, o Centro de Controlo e Prevenção da Doença (CDC) dos Estados Unidos e o Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG) do Reino Unido já se pronunciaram a este respeito, referindo que as mães que estão infetadas com o SARS-CoV2 ou sob investigação, podem manter a amamentação desde que a situação clínica o permita.

Esta recomendação baseia-se no facto de se considerar que **os benefícios da amamentação são maiores do que os potenciais riscos de transmissão do coronavírus pelo leite materno**, à data, não há indicação para suspender ou não recomendar a amamentação. É consensual, quer por parte das comissões de nutrição (ESPGHAN, 2017; Comissão de Nutrição da SPP, 2012) quer pela OMS (WHO, 2009) que o aleitamento materno, é a melhor forma de alimentação da criança até aos 6 meses (salvo raras exceções), com benefícios quer para a mãe como para a criança.

O principal risco de amamentar é o contato próximo entre a mãe e a criança, pois podem ser partilhadas gotículas infecciosas no ar, podendo levar à infeção na criança, tal como esclarece o texto “COVID-19: Gravidez e aleitamento materno” publicado pela Unidade de Doenças Emergentes do Serviço de Doenças Infecciosas do Centro Hospitalar Universitário de São João e a pela Unidade de Investigação em Epidemiologia (EPIUnit) do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP).

Sendo a evidência escassa sobre a possibilidade de transmissão do SARS-CoV2 através do aleitamento materno e assumindo os possíveis riscos de transmissão inerentes à proximidade entre a mãe e a criança durante o aleitamento materno, **as mães com COVID-19 devem ser devidamente informadas e esclarecidas sobre todos os benefícios e riscos da amamentação**, bem como sobre todas as precauções que devem ter para evitar a transmissão do vírus para a criança.

Assim, à luz da evidência atual, **a amamentação pode ser mantida desde que as mães estejam devidamente informadas e esclarecidas e desde que sejam asseguradas boas práticas de higiene e tomadas todas as precauções para evitar a transmissão da COVID-19 à criança:**

- ➔ **Lavar as mãos frequentemente com água e sabão** durante, pelo menos, 20 segundos, **antes e depois de cada mamada;**
- ➔ **Usar uma máscara facial durante a amamentação;**
- ➔ **Evitar tocar na boca, nariz e olhos da criança;**
- ➔ **Limpar e desinfetar os objetos e superfícies usados frequentemente;**
- ➔ **Se a mãe optar por extrair o leite com uma bomba manual ou elétrica, deve lavar as mãos com água e sabão antes de tocar em qualquer parte da bomba ou do biberão** e seguir as recomendações para uma adequada limpeza e desinfecção da bomba após cada utilização;
- ➔ **Sempre que a mãe esteja muito doente, esta deve ser incentivada a extrair o leite e não dar diretamente à mama.**

6. COVID-19 e estado nutricional dos idosos

A população idosa é um dos grupos que apresenta um maior risco de doença grave por COVID-19. **Como grupo de risco, os idosos são particularmente aconselhados a adotar medidas para reduzir o risco de doença por SARS-CoV-2, nomeadamente o isolamento profilático.** Estas medidas de isolamento e distanciamento social para minimizar a transmissão da COVID-19, podem ser um fator de risco para o agravamento do estado nutricional dos idosos, quer naqueles que se encontram em contexto de domicílio, quer para os idosos institucionalizados. Um pior estado nutricional associa-se a um pior prognóstico e a um risco aumentado de complicações em caso de doença aguda e, consequentemente está associada a um maior risco de mortalidade.

Assim, considera-se fundamental promover uma alimentação adequada na população idosa, de forma a promover um adequado estado nutricional. Para o efeito, fazem-se as seguintes orientações, que não são diferentes das recomendações que já deviam ser genericamente seguidas pela população idosa:

- ➔ **Diariamente devem ser consumidas duas porções de leite ou derivados (1 porção de leite = 240ml), nas refeições intercalares.**
- ➔ **Devem ser consumidas 2 a 3 porções de fruta por dia (1 porção = 1 peça de fruta média).**
- ➔ **Devem ser consumidas leguminosas (por ex. feijão, grão, ervilhas, lentilhas...) pelo menos 3 vezes por semana, por exemplo através da sua adição à sopa.**
- ➔ **A sopa de hortícolas deve estar presente nas duas refeições diárias.** Uma importante fonte de vitaminas e minerais e que pode contribuir para otimizar o estado de hidratação.
- ➔ **Deve ser incentivado o consumo de carne, pescado e ovos nas duas refeições principais (1 porção por refeição),** de modo a assegurar uma ingestão proteica adequada, sendo que o peixe gordo deve ser consumido com uma frequência de 2 vezes por semana.
- ➔ **O incentivo ao consumo de frutos oleaginosos (por ex. amêndoas, nozes...), para aqueles que não apresentam dificuldades de mastigação deve ser também considerado (1 a 3 vezes por semana).**
- ➔ Considerando a diminuição do apetite que é comum nesta faixa etária e a alteração do paladar, **devem ser promovidas refeições frequentes ao longo dia e de menor volume (cerca de 5 a 6 refeições)** e deve ter-se em consideração as características organolépticas das refeições.

→ **A manutenção de um bom estado de hidratação é essencial**, situação que muitas vezes está comprometida devido à diminuição da sensação de sede nos idosos. **A quantidade diária deve variar entre 1,5 a 2 litros de água, no mínimo, o que equivale a cerca de 8 copos de água.** A oferta frequente de água e em pequenas quantidades ao longo do dia é essencial. As águas aromatizadas e as infusões podem ser opções a considerar, preferencialmente sem adição de açúcar.

De referir que estas são recomendações genéricas que podem não se aplicar a casos específicos. Para mais informações consultar as recomendações da [Roda dos Alimentos](#).

Vitamina D

De referir que uma alimentação que siga as orientações da Roda dos Alimentos pode não ser suficiente para garantir o aporte necessário de vitamina D, sobretudo em indivíduos idosos cuja exposição solar seja baixa ou nula. Nesta situação, será importante que os idosos possam, dentro das medidas de isolamento necessárias, ter alguns minutos de exposição solar diária. Neste caso, cerca de 20 minutos por dia, pelo menos na face, antebraços e mãos, entre as 12h e as 16h. Estas medidas poderão ser complementadas com o recurso a alimentos fortificados nesta vitamina, como o leite fortificado ou alguns cereais de pequeno-almoço também fortificados. Tais medidas não devem substituir outras, anteriormente implementadas pelo médico relativas à suplementação com vitamina D ou os cuidados a ter para uma exposição solar segura.

Para as instituições que dão apoio à população idosa, recomenda-se que sejam seguidas as orientações presentes no manual do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde “Proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos”.

Para quem está a acompanhar ou a dar apoio aos idosos, poderá ser importante identificar alguns sinais de alerta que podem indicar o aumento do risco nutricional. Podem ser considerados como sinais de alerta os seguintes: perda de peso não intencional, diminuição da ingestão alimentar, perda de apetite ou desinteresse pela alimentação, idosos com dificuldades de mastigação, idosos com dificuldades em ir às compras e/ou cozinhar.

Para os idosos institucionalizados, os profissionais de saúde devem considerar a importância de fazer a identificação do risco nutricional a todos os idosos com uma periodicidade semanal. Para isso estão disponíveis ferramentas já validadas, nomeadamente o Mini Nutritional Assessment (MNA) e o Malnutrition Universal Screening tool (MUST).

Seja um agente de saúde pública.



Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa, Portugal
+351 21 843 05 00
geral@dgs.min-saude.pt
www.dgs.pt