

6º TERMO - NUTRIÇÃO

NUTRIÇÃO EM GERIATRIA



RECEITAS PARA AJUDAR OS
IDOSOS NO DIA A DIA.



Apresentação

Material desenvolvido pelos
alunos do 6º termo do curso de
Nutrição para a disciplina de
Nutrição em Geriatria.
Cujo objetivo foi propor receitas
que atendessem algumas das
alterações fisiológicas do processo
de envelhecimento.



Orientação: Profª Bruna Grigoletto.



Sumário

1 - Alterações na capacidade mastigatória.....	3
2 - Diminuição da sensibilidade à sede.....	7
3 - Alterações na percepção sensorial.....	11
4 - Fatores socioeconômicos.....	15

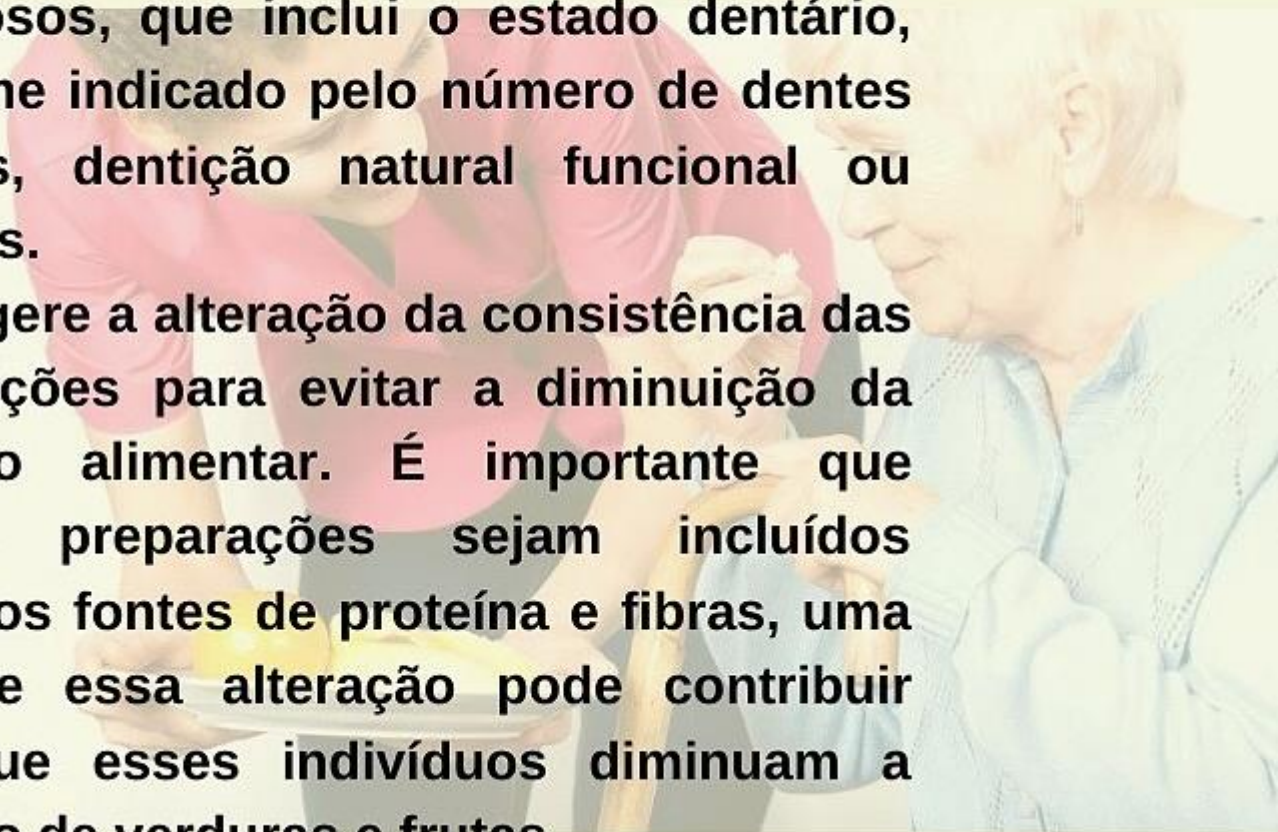
ALTERAÇÕES NA CAPACIDADE MASTIGATÓRIA



A capacidade de mastigação está relacionada com a condição de saúde oral dos idosos, que inclui o estado dentário, conforme indicado pelo número de dentes naturais, dentição natural funcional ou próteses.

Se sugere a alteração da consistência das preparações para evitar a diminuição da ingestão alimentar. É importante que nessas preparações sejam incluídos alimentos fontes de proteína e fibras, uma vez que essa alteração pode contribuir para que esses indivíduos diminuam a ingestão de verduras e frutas.

Dessa forma, as receitas apresentadas nesse capítulo tem como objetivo contribuir para uma alimentação adequada, acessível, com textura, sabor e aroma apropriado para facilitar a ingestão desses alimentos.



C A L D O D E M A N D I O Q U I N H A S A L S A

Ingredientes:

- 4 und. de mandioquinha salsa
- 1 peito de frango pequeno
- 1 xícara de chá de bacon picado em cubos
- 1 und. cebola pequena
- 3 dentes de alho
- cheiro verde a gosto



Modo de Preparo:

- . Em uma panela de pressão cozinhe o frango por 30 minutos, em seguida desligue e deixe a pressão sair sozinha.
- . Em outra panela coloque a mandioquinha em pequenos pedaços para cozinhar. No liquidificador, bata a mandioquinha com o caldo do cozimento e reserve.
- . Em outra panela, leve ao fogo o bacon picado, adicione a cebola e mexa até dourar, em seguida acrescente o creme batido, frango desfiado, cheiro verde, deixe ferver um pouco para engrossar e sirva quente.

CALDO DE ALHO PORÓ CREMOSA

Ingredientes:

- 3 und. batatas grandes
- 1 und. de alho poró
- 1 caixa (200g) de creme de leite
- 1 colher sopa de manteiga
- 1 colher sopa de molho inglês
- 1 und. cebola pequena
- cheiro verde a gosto
- sal a gosto



Modo de Preparo:

- . Lave e descasque as batatas. Corte-as em cubos grandes.
- . Lave e corte o alho-poró em rodela grossas e corte a cebola em pedaços pequenos.
- . Em uma panela grande, adicione a manteiga, refogue a cebola e o alho-poró. Acrescente as batatas cruas cortadas e refogue um pouco mais, adicione água e cozinhe até que as batatas estejam no ponto de purê. Tempere com sal e cheiro verde a gosto.
- . Espere esfriar um pouco e bata tudo no liquidificador até ficar bem homogêneo e em seguida acrescente o creme de leite e o molho inglês, misture e coloque em uma travessa para ser servida.

V I T A M I N A D E F R U T A S

Ingredientes:

- 2 copos (250 ml) de leite
- 1 und. banana média
- 6 und. morangos
- ½ und. mamão papaia
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher sopa de mel (exceto para diabéticos)



Modo de Preparo:

. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata até ficar homogêneo e em seguida sirva.

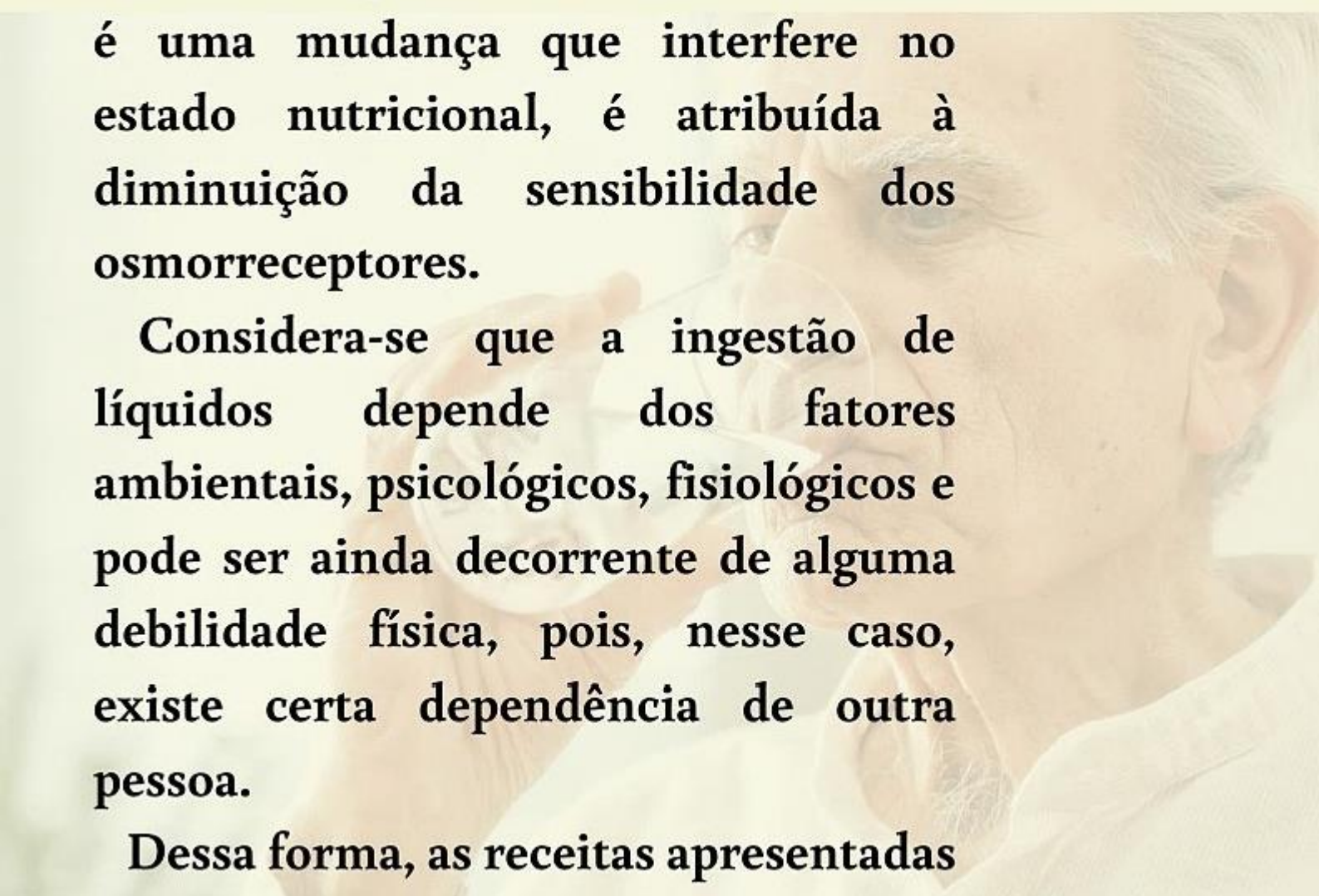
DIMINUIÇÃO DA SENSIBILIDADE À SEDE



A diminuição da sensibilidade à sede é uma mudança que interfere no estado nutricional, é atribuída à diminuição da sensibilidade dos osmorreceptores.

Considera-se que a ingestão de líquidos depende dos fatores ambientais, psicológicos, fisiológicos e pode ser ainda decorrente de alguma debilidade física, pois, nesse caso, existe certa dependência de outra pessoa.

Dessa forma, as receitas apresentadas nesse capítulo têm como objetivo ajudar os idosos, utilizando métodos preventivos adequados que permitem reduzir essa patologia.



Á G U A C O M G Á S S A B O R I Z A D A

Ingredientes:

- 10 morangos
- 1 cacho de uva
- 800ml de água de coco



Modo de Preparo:

- . Faça a higienização correta das frutas.
- . Coloque em uma jarra os morangos e as uvas.
- . Acrescente a água de coco e misture.
- . Deixe na geladeira por 30min antes de servir.

Á G U A C O M G Á S S A B O R I Z A D A

Ingredientes:

- 1 laranja
- 1/2 abacaxi
- 10 folhinhas de hortelã
- 1 limão
- 800ml de água com gás



Modo de Preparo:

- . Corte a laranja e o limão em rodela.
- . Corte o abacaxi em rodela e depois corte no meio das rodela.
- . Coloque todas as frutas na jarra com a hortelã.
- . Para finalizar, acrescente a água com gás e misture.
- . Deixe na geladeira por 30min antes de servir.

S U C O D E M A R A C U J Á N A T U R A L C O M M E L

Ingredientes:

- 2 polpa de maracujá
- 5 colheres de sopa de mel
(exceto para diabéticos)
- 800ml de água filtrada



Modo de Preparo:

- . Em um liquidificador acrescente todos os ingredientes e bata por 5 min.
- . Deixe na geladeira por 30min antes de servir.

ALTERAÇÕES NA PERCEPÇÃO SENSORIAL



Ao longo da vida, nosso corpo perde gradativamente a percepção e a distinção das informações sensoriais, qualquer alteração do paladar é chamada de disgeusia. O envelhecimento das estruturas gustativas, com diminuição dos botões gustativos na papila (estrutura responsável por captar o gosto do alimento), leva ao natural declínio na capacidade de sentir e distinguir os sabores.

Essas mudanças anatômicas alteram o limiar de sensação do sabor, fazendo com que o idoso aumente a quantidade de sal ou açúcar adicionado aos alimentos.

Dessa forma, as receitas apresentadas nesse capítulo têm como objetivo a utilização de temperos e ervas naturais, a fim de realçar o sabor das preparações tornando o consumo mais prazeroso ao idoso com alterações na percepção sensorial.

S A L D E E R V A S

Ingredientes:

- 1 pacote (10g) de alecrim seco
- 1 pacote (10g) de manjerição seco
- 1 pacote (10g) de or g no seco
- 1 pacote (10g) de salsinha seca
- 4 colheres de sopa (100g) de sal marinho



Modo de Preparo:

- . Bater todos os ingredientes no liquidificador.
- . Guardar em pote de vidro bem fechado.
- . Usar no lugar do sal comum.

A R R O Z D E E R V A S

A R O M Á T I C A S

Ingredientes:

- 300 g de arroz
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres de sopa de ervas aromáticas picadas (coentro, cebolinha, salsa, etc.)
- 1 colher de sopa cheia de manteiga
- sal a gosto



Modo de Preparo:

- . Refogue na manteiga a cebola até começar a ficar transparente e em seguida acrescente o alho até dourar.
- . Junte o arroz, tempere com um pouco de sal e envolva bem.
- . Deixe cozinhar por cerca de 12 minutos em fogo brando.
- . Estando o arroz cozido, retire do fogo e acrescente as ervas picadas.
- . Mexa e sirva como acompanhamento de carne grelhada, bifes.

A L M Ô N D E G A S C O M E R V A S

Ingredientes:

- 500g de carne magra bovina moída
- 2 cebolas picadas
- 2 tomates picados
- 1 xícara de chá de ervas aromáticas frescas picadas (coentro, cebolinha, manjeriço, salsa etc.)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- sal a gosto



Modo de Preparo:

- . Misture a carne, metade da cebola, as ervas e o sal e amasse até formar uma consistência que seja possível enrolar as almôndegas em pequenas bolinhas. Coloque as almôndegas no congelador por aproximadamente 10 minutos para firmar.
- . Frite as almôndegas no azeite por alguns minutos, em seguida acrescente os tomates picados, o restante da cebola, sal e outros temperos a gosto e deixe na pressão por aproximadamente 10 minutos.
- . Tire a pressão da panela e sirva em seguida.
- . Pode acrescentar a preparação queijo parmesão ralado.

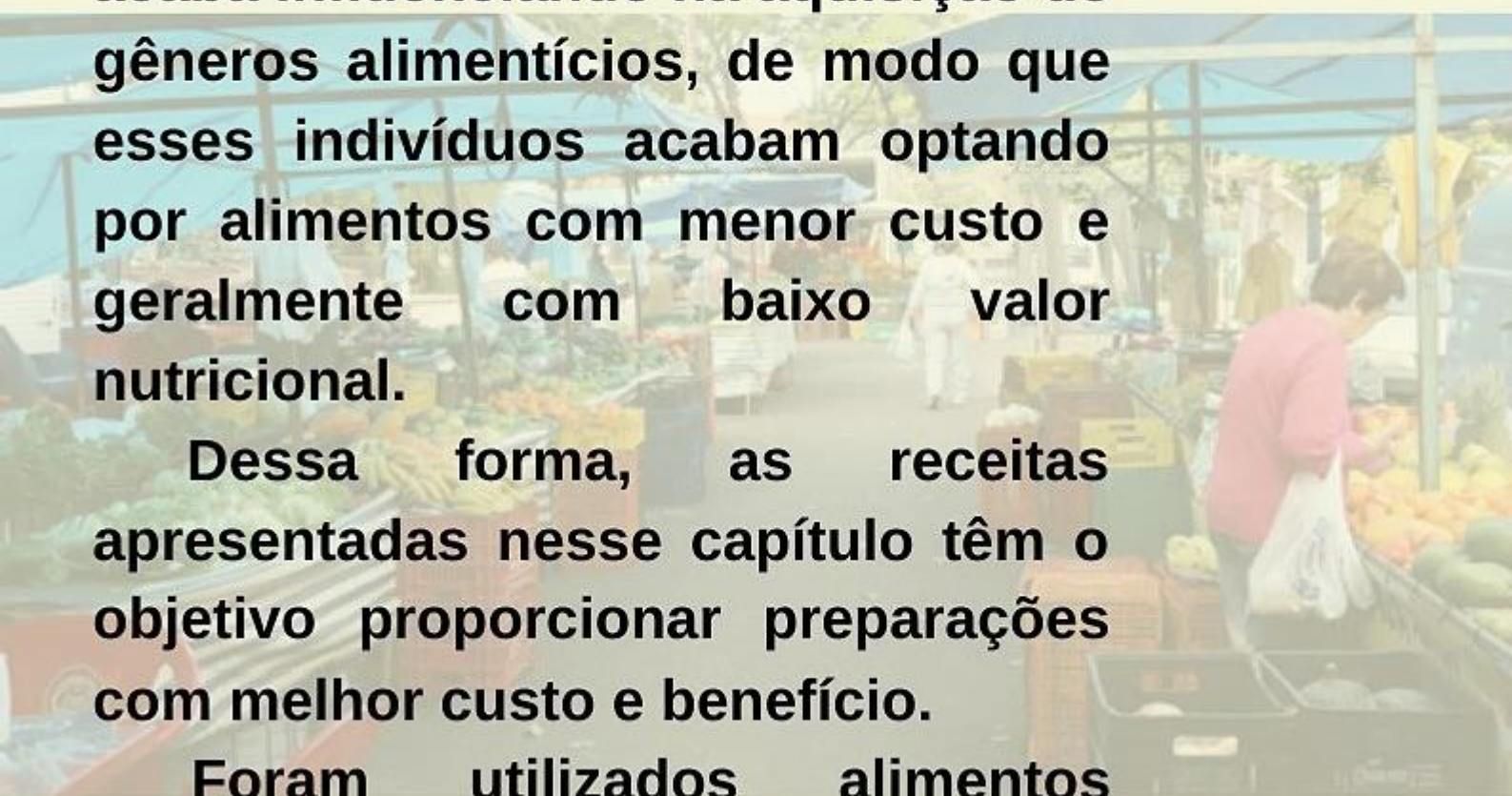
FATORES SOCIOECONÔMICOS



A grande maioria dos idosos brasileiros recebem aposentadoria de um salário mínimo mensal, isto, acaba influenciando na aquisição de gêneros alimentícios, de modo que esses indivíduos acabam optando por alimentos com menor custo e geralmente com baixo valor nutricional.

Dessa forma, as receitas apresentadas nesse capítulo têm o objetivo proporcionar preparações com melhor custo e benefício.

Foram utilizados alimentos priorizando o período de safra, por proporcionar economia no orçamento mensal, disponibilidade de acesso e melhor qualidade nutricional.



G E L A D O D E P A P A Y A

Ingredientes:

- 1 mamão grande e maduro
- 1 pote de iogurte natural desnatado (180g)



Modo de Preparo:

- . Lave e higienize o mamão, retire as sementes e a casca.
- . A seguir corte-o em cubos.
- . Bata o mamão com o iogurte no liquidificador e despeje em um recipiente.
- . Sirva gelado.

O M E L E T E A S S A D O D E A R R O Z

Ingredientes:

- 2 xícaras de (chá) talos de rúcula, almeirão, espinafre, brócolis etc. (pode ser utilizado qualquer talo de hortaliça que possui em casa)
- 1 colher de (sopa) cebola
- 1 dente de alho
- 2 colheres de (sopa) azeite
- 1 xícara de (chá) pimentão
- 1 xícara de cenoura em cubos
- 2 xícaras de arroz cozido
- 3 ovos
- 1 colher de (sopa) salsa
- ½ xícara de (chá) leite
- queijo ralado
- tempere com orégano, sal, cúrcuma (açafrão)



Modo de Preparo:

- . Doure a cebola e o alho no azeite. Junte o pimentão, a cenoura e os talos picados. Acrescente o arroz cozido e despeje em um recipiente untado com azeite. Em uma tigela misture os ovos, acrescente a salsa e o leite, e misture bem.
- . A seguir, despeje sobre o arroz, e coloque o queijo ralado por cima. Pré-aqueça o forno durante 10 min.
- . Logo depois, leve ao forno até cozinhar o ovo e os demais ingredientes, aproximadamente 25 minutos.

A B O B R I N H A R E C H E A D A

Ingredientes:

- 4 abobrinhas médias
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 300 g de carne moída
- 2 tomates picados
- 50 g de queijo parmesão ralado
- sal, orégano (a gosto)

Modo de Preparo:

- . Corte as abobrinhas ao meio, no sentido do comprimento. Tire cuidadosamente a polpa e reserve. Cozinhe as abobrinhas em água fervente com sal.
- . Prepare o recheio, refogue a cebola e o alho com um pouco de óleo. Adicione a carne moída, e temperos.
- . Deixe fritar bem. Acrescente o tomate e a polpa picada da abobrinha. Deixe apurar.
- . Salpique o queijo ralado sobre as abobrinhas e leve ao forno para gratinar.

