

REALIZAÇÃO
Coordenadoria de Serviços de Saúde
Secretaria da Saúde



INSTITUTO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA

“José Ermírio de Moraes”

Praça Padre Aleixo Monteiro Mafra, nº 34
São Miguel Paulista - São Paulo-SP
Fone: (11) 2030-4000

Site: www.ipgg.saude.sp.gov.br

E-mail: ipgg-comunicacao@saude.sp.gov.br

IPGG - José Ermírio de Moraes



INSTITUTO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA

ALIMENTAÇÃO
como
PREVENÇÃO

QUEDAS

APRESENTAÇÃO

Esse documento foi elaborado para descrever a importância da alimentação adequada na Prevenção de Quedas.

É destinado inicialmente aos idosos, porém, essas orientações são eficazes e podem ser seguidas por todas as faixas etárias.

Boa leitura!

Equipe de Nutrição do IPGG-JEM

Diretor Técnico:

PAULO SÉRGIO PELEGRINO

Responsável Técnico:

REGINA GARCIA DO NASCIMENTO

Equipe de Trabalho:

FERNANDA TEIXEIRA GONÇALVES
JHERSYKA MORGANA ALVES TEIXEIRA
JULIANA DOS SANTOS CANTÁRIA
MONIQUE SIQUEIRA
RAYANE MACHADO FERREIRA
REGIANE APARECIDA ARAÚJO SPRANGOSKI
SÍLVIA REGINA BORGHHERESI CALIL

Arte e Editoração:

ALEXANDRA FERREIRA DE FREITAS

EVITANDO **QUEDAS** ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

Para evitar quedas é necessário ter ossos fortes; para isso, é imprescindível a ingestão de alimentos fontes de vitamina D e cálcio.

CÁLCIO

O cálcio é o mineral encontrado nos ossos, dentes, sangue e tecidos do corpo.

Na deficiência de cálcio, nossos ossos ficam frágeis, podendo ocasionar a osteoporose, por isso é necessário ingerir as doses necessárias diárias através da alimentação. São fontes de Cálcio:

- 🥛 **Leite, iogurtes e queijos**
- 🥬 **Verduras verde escuras**
- 🐟 **Peixes**
- 🥛 **Soja**

OSTEOPOROSE



Ossos com osteoporose



Ossos normais

👉 **A osteoporose é mais frequente em idosos, sendo a sua principal causa de fraturas e quedas por fragilidade esquelética (Ministério da Saúde).**

CÁLCIO X ABSORÇÃO

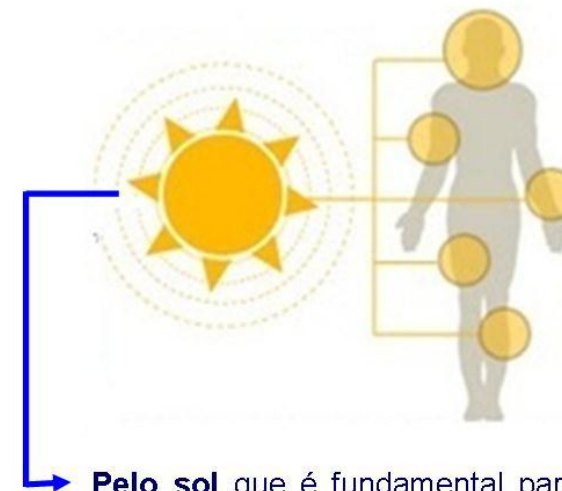
Alimentos ricos em ferro interferem na absorção do cálcio.

Evite consumi-los nas mesmas refeições.

VITAMINA D

A vitamina D participa no desenvolvimento e manutenção do tecido ósseo, sendo fundamental para a absorção do cálcio no intestino.

Onde conseguir?



→ **Pelo sol** que é fundamental para a absorção (Responde por **90% do total**). O ideal é expor braços, pernas, pescoço e rosto.

Alimentos fontes de ferro: Feijão, grão de bico, lentilha, ervilha, carnes (vermelhas e brancas).

Exemplos: Consumir iogurte após o almoço; Strogonoff de carne, lasanha, bife à parmegiana.

RECOMENDAÇÃO DIÁRIA

Consumir **4 porções diariamente** dos seguintes alimentos:



Leite: 1 copo



Queijo Branco: 1 fatia



Leite em pó: 2 colheres de sopa



Iogurte: 1 pote



Sardinha: 2 filês








Salmão: 1 posta



Orientações para a Prevenção de Quedas

Alimentos fontes:

-  Leite integral;
-  Queijos;
-  Ovos;
-  Manteiga e margarina;
-  Peixes de água fria (salmão, atum, cavalinha e bacalhau).

ATENÇÃO!!!

- ⇒ Após o período de exposição ao sol, proteger-se utilizando o protetor solar;
- ⇒ A exposição solar é mais efetiva na obtenção de vitamina D quando comparada à alimentação;
- ⇒ Para idosos e pessoas que não podem se expor ao sol, pode ser necessário fazer uso de suplementos. Consulte uma equipe de saúde!

SUGESTÃO DE CARDÁPIO*

Café da manhã:

Leite com café
Pão com **queijo branco**
Mamão papaia

Lanche da manhã:

Banana com aveia

Almoço:

Brócolis ao alho
Cenoura ralada
Arroz
Feijão
Sardinha ao forno com batata
Laranja

Lanche da tarde:

iogurte
Torrada com margarina

Jantar:

Agrião
Beterraba ralada
Arroz
Feijão
Frango grelhado
Maça

* Cardápio ilustrativo. Para um plano alimentar individualizado, consulte um Nutricionista.

Orientações para a Prevenção de Quedas

Lembre-se: Tomar leite é adquirir firmeza para os seus ossos!

LEITE NO COPO É FIRMEZA!



REFERÊNCIAS

Ministério da Saúde. Disponível em: <www.saude.gov.br>. Data de acesso: 07 de mai.2012.