



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

SARCOPENIA

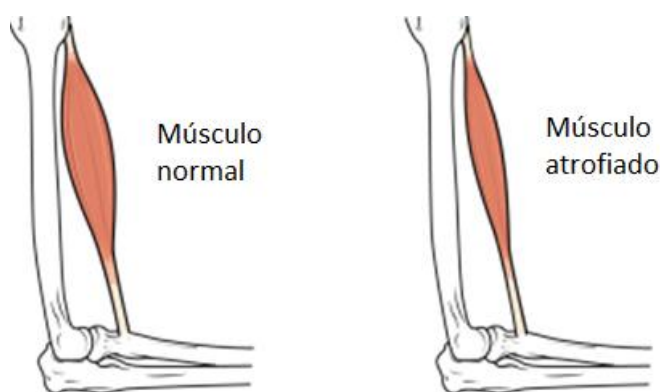


A sarcopenia caracteriza-se pela perda progressiva e generalizada da massa muscular, força e funcionalidade relacionada com a idade e pode prejudicar a qualidade de vida do adulto idoso.

Embora a doença esteja intimamente relacionada ao processo de envelhecimento, devido às alterações hormonais e fisiológicas, também está associada ao sedentarismo e a práticas alimentares inadequadas.

PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS

- ✓ Pernas e braços mais finos e flácidos;
- ✓ Diminuição da força;
- ✓ Aumento do tempo de locomoção;
- ✓ Perda de equilíbrio favorecendo quedas frequentes;
- ✓ Diminuição da resposta aos movimentos.



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

1. Consumir diariamente alimentos ricos em proteínas como: carnes em geral (bovina, peixe, frango), ovo, leite e derivados (iogurte natural, coalhada e queijos), soja, quinoa, tofu e feijão (todos os tipos).



O Ministério da Saúde recomenda a ingestão diária de 0,8 g de proteína para cada quilo de peso corporal. Ou seja, uma pessoa com 70 kg deve ingerir 56 g de proteína diariamente.

ALGUNS ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNA

Alimento	Quantidade	Proteínas (g)
Frango	1 filé médio (100g)	31
Carne bovina	1 bife médio (100g)	27
Porco	1 fatia média (100g)	25
Peixe	1 filé pequeno (100g)	22
Atum ralado	4 colheres de sopa (80g)	11
Leite de vaca	200ml (1 copo médio)	7
Leite de vaca em pó	13g (1 colher de sopa)	3
iogurte natural	1 pote (170g)	6
Queijo minas frescal	1 fatia (30g)	5
Queijo muçarela	1 fatia (20g)	4
Ovo de galinha cozido	1 unidade (45g)	6
Ovo de codorna cozido	1 unidade (10g)	1
Soja	2 colheres de sopa (48g)	8
Feijão cozido	1 concha (140g)	6
Ervilha cozida	2 colheres de sopa (50g)	2
Lentilha	2 colheres de sopa (32g)	2

2. Incluir alimentos antioxidantes na alimentação como frutas, legumes e verduras.



3. Pratique diariamente exercícios físicos de resistência (ex: musculação), sempre com orientação profissional.

OUTROS CUIDADOS

- ✓ Faça pequenas refeições e **evite ficar muito tempo de jejum**;
- ✓ **Mastigue bem os alimentos**, coma devagar em um ambiente tranquilo e, se possível, com companhia;
- ✓ Evite comer enquanto assiste televisão, mexe no celular ou faz outra coisa. **Coma com atenção e aprecie o momento**;
- ✓ **Evite alimentos ultraprocessados**, como macarrão instantâneo, lasanhas industrializadas, sucos em pó ou em caixa (néctar), bolos e biscoitos recheados, guloseimas, refrigerantes e bebidas alcoólicas;
- ✓ Coma comida de verdade: frutas, verduras, legumes, feijões, castanhas, cereais, raízes, carnes, ovos. **Descasque mais e desembale menos!**
- ✓ Inclua sementes e castanhas nas suas refeições.



ATENÇÃO!



Hidrate-se adequadamente. Para saber a quantidade de água que você precisa ingerir, basta apenas multiplicar o seu peso em kg por 30.

Peso (Kg) x 30 = _____ mL de água /dia

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.