

A ALIMENTAÇÃO PODE FORTALECER A IMUNIDADE?



Sim, uma alimentação saudável é fundamental para o fortalecimento do nosso corpo.

O *Guia Alimentar da População Brasileira* aponta que os alimentos **in natura ou minimamente processados** devem constituir a base da alimentação, e que devemos evitar os processados.

Alimentos que contribuem diretamente para o bom funcionamento do nosso sistema imunológico:

Vitamina A:

vegetais de cor alaranjada: cenoura, mamão, fontes de gordura: gema de ovo, queijos

Vitamina C:

frutas cítricas, goiaba, morango, caju, agrião, espinafre.

Vitamina D:

Sol, peixes, ovos, queijos, cogumelos.

Vitamina E:

Gérmen de trigo, abacate, oleaginosas, azeite

Ácidos graxos Ômega 3:

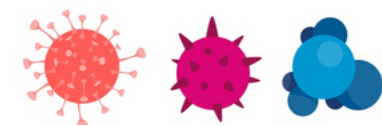
Salmão, atum, sardinha, arenque, algumas sementes como Chia

Zinco:

Aveia, frutos do mar, carnes vermelhas e derivados

Imunidade inata X Imunidade Adquirida

Lembrando que nosso sistema imunológico é composto pela imunidade **inata** (presente desde nosso nascimento) e **adquirida** (que requer exposições aos antígenos, mais conhecidos por vírus, bactérias)



Higiene e Conservação dos Alimentos

- Lavar bem as mãos antes de preparar os alimentos;
- Compre os ingredientes em estabelecimentos limpos, organizados e confiáveis;
- Limpe as embalagens antes de abri-las;



Para realizar a higienização correta de alimentos consumidos crus:

1. **Lavar em água corrente vegetais folhosos e legumes/frutas um a um;**
2. **Misturar 1 colher (sopa) Hipoclorito de sódio ou Água sanitária (sem aditivos), para cada 1 Litro de água. Deixar de molho por 15 minutos;**
3. **Enxáguar em água corrente.**

Hábitos para um estilo de vida saudável:



**Tenha uma alimentação balanceada;
Pratique atividade física regularmente;
Cuida da sua saúde mental;
Mantenha-se hidratado (média de 2L água/dia);
Tenha uma boa qualidade de sono!**

