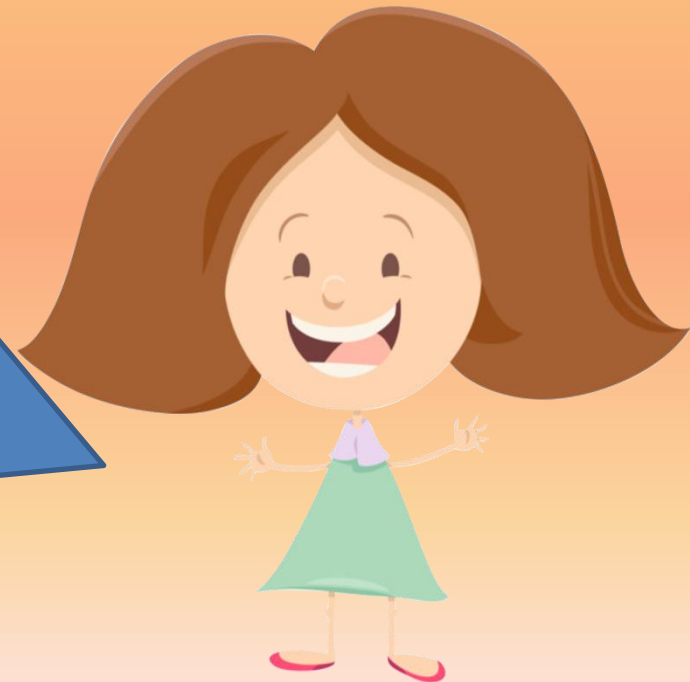


# Como melhorar nossa Imunidade?

Olá, eu sou a Marina Vitamina!!!

Tudo bem com vocês?  
Estou de volta para  
passar algumas dicas  
muito importantes para  
melhorar nossa  
imunidade!!!



# Você sabe o que é Imunidade?

- O sistema imunológico são várias células e órgãos que funcionam como uma equipe formando uma barreira de proteção ao corpo.

São como soldadinhos, que defendem nosso corpo de substâncias estranhas, incluindo as bactérias e os vírus.



# Quais alimentos ajudam o sistema imune?

Alguns nutrientes são de grande importância para aumentar nossa imunidade, como o Zinco, Vitamina C, Vitamina D e Vitamina E.

**Vou te mostrar onde esses nutrientes são encontrados!**



# ZINCO

Alguns alimentos que contêm Zinco: carnes vermelhas, fígado, frango, peixe, cereais integrais, nozes, farinha de chia, farelo de aveia, grãos, tubérculos, etc.



# VITAMINA C

A VITAMINA C é encontrada principalmente nas

- \* frutas :limão, laranja, acerola, maracujá, kiwi, morango, tomate, abacaxi, mamão;
- \* vegetais crus: repolho, couve-flor, espinafre, agrião, alface, rúcula e pimentão verde.





# VITAMINA E

É encontrada nos óleos vegetais, oleaginosas, vegetais de folhas verde-escuras, carnes, leite, abacate, azeite, etc.



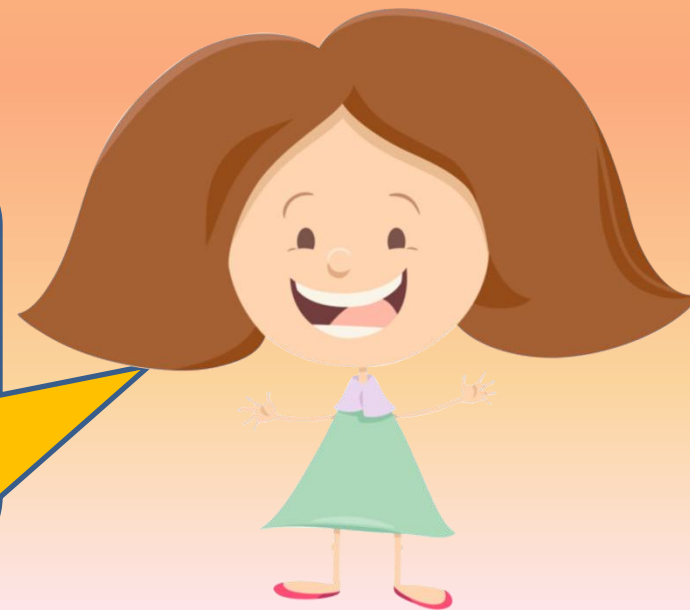
# VITAMINA D

A vitamina D é sintetizada pelo nosso organismo a partir da exposição ao sol.

É também encontrada em alguns alimentos: óleos de peixe, sardinha, carnes, gema de ovo, fígado de boi, leite, etc.



Viu?! Ficar no sol por alguns minutos também faz muito bem para nossa saúde!



Lembra dos alimentos  
PROCESSADOS e  
ULTRAPROCESSADOS?  
Então, esses alimentos NÃO  
colaboram com os nosso  
sistema imune, deixam os  
nossos soldadinhos muito  
fracos...  
Portanto, devemos evitar!





# Dicas preciosas para colaborar com nosso sistema imune:

- Manter uma alimentação equilibrada, com mais frutas, verduras e legumes;
- No preparo de carnes, retirar as gorduras visíveis e pele das aves;
- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;
- O ALHO é um antiviral muito potente, use e abuse para cozinhar!



# Dicas preciosas para colaborar com nosso sistema imune:

- Beba bastante água! A água é uma importante aliada nas infecções virais;
- Tenha uma boa noite de sono! Dormir em média 8 horas, ajuda o corpo regular suas funções;
- Pratique atividade física: exercite seu corpo, brinque de pega-pega, pular corda, bicicleta...

# Cuide também das suas emoções...

## AGRADEÇA!

Anote três coisas pelas quais você foi grato por dia, desde coisas mais simples, até as mais complexas.

Você verá que no decorrer de um mês há mais coisas para agradecer que para reclamar.



# Você gosta de chá?

Aqui vai uma receitinha de chá que ajuda a fortalecer nosso sistema imunológico:

- 3 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de gengibre
  - Suco de  $\frac{1}{2}$  limão
- 1 colher (sopa) de mel



Modo de preparo: Ferver por 15 minutos o gengibre e o mel. Logo após, amassar o alho, deixar 5 minutos repousando e colocá-lo no final da fervura. Por fim, deve ser coado e acrescentado o suco de limão para bebê-lo.

# Vamos fazer um DESAFIO?

## Desafio: Xô Doenças!!!

Para este desafio, você vai precisar seguir as dicas preciosas da Marina Vitamina! Topa?

- 1º: Consumir pelo menos 2 frutas por dia;
- 2º Consumir pelo menos uma saladinha ou legumes refogados no almoço e uma no jantar;
- 3º Beber pelo menos 2 garrafinhas de água por dia;
- 4º Brincar bastante: correr, pular corda, andar de bicicleta, pega-pega, esconde-esconde... Esse é fácil, não é?!
- 5º Agradecer ao papai do céu, todos os dias, tudo de bom que aconteceu naquele dia com você.



Gostaram das dicas? Espero que vocês consigam cumprir o DESAFIO: XÔ DOENÇAS! Isso vai deixar seus soldadinhos muito fortes, para combater os vírus e as bactérias!



**Logo, logo voltarei com  
mais DICAS!!!**



## Elaborado pelas Nutricionistas:

- Cintia Cristina da Silva Machado
- H. Jaqueline de Souza Ribeiro
- Luciana Blanco Serra
  
- Fonte: Cartilha: Imunidade em tempos de Corona Vírus. Como alimentos, plantas e algumas práticas podem contribuir para o seu sistema imunológico. Rogério da Silva Veiga, et al. 2020
- Fotos: internet