

# NUTRIÇÃO EM TEMPO DE PANDEMIA

Como melhorar  
a imunidade?



O Conselho Federal de Nutrição (CFN) informou que não existem protocolos técnicos envolvendo aspectos nutricionais, que sustentem declarações de promessas milagrosas para prevenção e/ou cura do coronavírus. Em consonância com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o CFN reforça as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Desse modo, é de suma importância privilegiar uma alimentação rica em micronutrientes, ou seja, minerais e vitaminas, associadas a compostos bioativos, que estão presentes em alguns alimentos e possuem atividade de redução do risco de doenças. A função dos alimentos vai muito além de simplesmente nos manter saciados. Uma alimentação adequada e saudável garante uma boa nutrição e o funcionamento adequado de todo o corpo. Portanto, ela influencia, e muito, na saúde.

O cenário atual demanda um cuidado redobrado não só com a higiene, mas também com a alimentação. Uma vez que estar com as condições nutricionais em dia, por meio do consumo adequado de alimentos saudáveis e água potável, contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, para a manutenção e a recuperação da saúde.

### **Katiane Mendes Coura Ribeiro**

Nutricionista - CRN 9-12325

Especialização em Nutrição Clínica

Unimed Circuito das Águas



**Aumente a ingestão de frutas e verduras na alimentação diária.** Verduras, legumes e frutas são ótimas fontes de fibras, vitaminas e minerais. Isso sem contar que eles contêm fitoquímicos (polifenóis, carotenoides, flavonoides, dentre outras coisas) que são ótimos antioxidantes (protetores das nossas células). Consuma em média 500g por dia.

**Dormir bem também é essencial para a modulação da nossa imunidade.** Enquanto dormimos, o nosso corpo realiza diversos ajustes para o bom funcionamento do sistema de defesa. Por isso, procure dormir de 6 a 8 horas por dia e invista na qualidade do sono: desligue os aparelhos eletrônicos, deixe o ambiente organizado e livre de barulhos e claridade excessiva.





### **Cuidado com a hidratação**

Beber água durante o dia faz com que nosso corpo se mantenha bem hidratado, ajuda o organismo a transportar os nutrientes que precisamos e contribui na digestão dos alimentos. Importante evitar líquido com as grandes refeições (almoço e jantar).

### **Priorize o consumo de alimentos ricos em vitamina C**

Essa vitamina é essencial para o aumento da imunidade por conta do seu grande potencial antioxidante, contribuindo para o funcionamento do sistema de defesa e minimizando impactos causados pelos radicais livres, compostos que prejudicam as células saudáveis do corpo. Pode ser encontrado em laranja, acerola, goiaba, limão, kiwi, morango e vegetais verdes escuros.

## Vitamina D

Artigos científicos recentes tem apontado a vitamina D, também conhecida como a vitamina do sol, como uma importante aliada da imunidade. Tomar sol de maneira adequada e com recomendação de um dermatologista é essencial para a captação de vitamina D. Além disso, essa vitamina também é encontrada em alimentos como peixes, óleos de peixes, cogumelos, alguns leites e derivados, além de alimentos fortificados com vitamina D.



## Consumir alimentos ricos em vitamina A

Esta vitamina participa do sistema de defesa do corpo diretamente, porque ajuda na formação das células desse sistema – os anticorpos. Pode ser encontrada nos alimentos de origem animal, como fígado, leites, queijos, iogurtes, ovos e alguns tipos de aves, como em alimentos de origem vegetal, principalmente os vegetais verdes escuros (espinafre, couve, rúcula) e as frutas e legumes avermelhados (cenoura, beterraba, tomate, manga, abóbora).





### **Consuma alimentos ricos em vitamina E**

Poderoso antioxidante, a vitamina E ajuda a manter as células saudáveis do corpo longe dos ataques dos radicais livres, favorecendo assim a imunidade. Esta é encontrada naturalmente em sementes (de girassol, de abóbora, de chia, de linhaça), em oleaginosas (nozes, avelãs e castanhas) e em peixes como o salmão e o bacalhau.



### **Consuma alimentos ricos em zinco**

É um mineral que desempenha um papel importante no fortalecimento do sistema imunológico. Está presente em carnes bovinas, suínas, aves e peixes, além de ser encontrado no arroz integral, feijão, lentilha, grão de bico, ervilha, leites, queijos, ovos e castanhas.

**Alimentos ricos em Ômega 3 e Ômega 6** ajudam a aumentar a imunidade. São fontes de Ômega 3 e 6 os peixes (atum, arenque, sardinha, salmão), frutos do mar em geral, óleos vegetais (azeite, canola, soja e girassol), sementes, nozes e castanhas.

**Introduza probióticos na alimentação** – Os probióticos são micro-organismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, conferem benefícios à saúde. São responsáveis pela saúde da microbiota intestinal (ou flora intestinal) beneficiando o sistema imunológico. Podem ser encontrados principalmente em alimentos lácteos, como leites, leites fermentados e iogurtes, além de produtos fortificados e Kefir.

**Consuma glutamina** – A glutamina é um tipo de aminoácido que participa ativamente da defesa do corpo, melhorando a imunidade. Principais fontes são: carnes, peixes, ovos, leites, queijos, iogurtes e leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico).



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

