



SAÚDE
em casa

ANS nº 34436-2

Como melhorar sua
imunidade com uma
alimentação saudável



Como melhorar sua imunidade com uma alimentação saudável



Manter uma boa alimentação é fundamental para que o sistema imunológico fique fortalecido e ajude no combate de doenças. Embora não haja nenhuma dieta ou alimento que ajude a evitar a contaminação por coronavírus, ingerir alimentos saudáveis contribui para seu organismo ficar forte para impedir complicações da COVID-19.

Mas, não são só as escolhas que fazem a diferença: preste atenção no modo de preparo e na higienização dos alimentos. Você sabe como manter uma dieta balanceada? O **Saúde em Casa** explica tudo nesta cartilha exclusiva.

Escolhas e modo de preparo



Para se alimentar bem, é preciso ter muito cuidado durante toda a preparação do alimento: do momento da escolha à mesa. Busque receitas saborosas e nutritivas, que deem prazer ao serem consumidas, mas que não deixem de fazer bem para o corpo.

1. Prefira alimentos naturais ou pouco processados, como frutas, legumes e verduras
2. Deixe o refrigerante para o almoço de domingo: *escolha sucos naturais, chá ou água no dia a dia*
3. Utilize pequenas quantidades de óleos, gorduras, sal e açúcar
4. Diminua o consumo de alimentos industrializados
5. Prefira os alimentos assados ou cozidos
6. Evite alimentos ultraprocessados – aqueles que sofrem muitas alterações durante o preparo e contém ingredientes que você não conhece
7. Alimente-se de forma regular e com atenção: *evite comer mexendo no celular ou na frente da TV*
8. Que tal aprender uma receita nova saudável? *Vai te dar mais vontade de provar alimentos saudáveis*
9. Evite temperos prontos e com muito sódio. *Inove com alho, cebola, ervas aromáticas ou gengibre*
10. Se for pedir comida em casa, prefira de restaurantes confiáveis que fazem a comida na hora
11. Higienize frutas e verduras ao chegar em casa antes de armazenar. Faça isso utilizando uma colher de sopa de água sanitária para cada litro de água e deixe de molho por 15 minutos. Depois é só enxaguar bem em água corrente
12. Tome bastante chá: eles hidratam e ainda podem ajudar o organismo com efeitos antioxidantes, calmantes, anti-inflamatórios e muito mais.





Os alimentos e as cores

Para se alimentar bem, é preciso ter muito cuidado durante toda a preparação do alimento: do momento da escolha à mesa. Busque receitas saborosas e nutritivas, que deem prazer ao serem consumidas, mas que não deixem de fazer bem para o corpo.

Os alimentos amarelos são ricos em vitamina C.

O tom amarelo ou laranja vem do betacaroteno ou pró-vitamina A. Esse componente é fundamental para a pele e o cabelo, e ainda age contra o envelhecimento precoce. O betacaroteno também beneficia a visão noturna e ajuda a quebrar as gorduras.

Alimentos com Betacaroteno: abacaxi, cenoura, mamão, laranja, manga, acerola, batata doce e muitas outras.



Legumes e vegetais brancos são ricos em cálcio, fósforo, minerais, carboidratos, vitamina B6 e outros nutrientes.

Esses alimentos fazem bem para os dentes e elasticidade dos músculos, favorecem a renovação celular e ainda fortalecem o sistema imunológico, responsável pelas defesas do organismo.

Use e abuse de: alho, alho-poró, cebola, nabo e rabanete.



Alimentos roxos, pretos ou azulados contêm vitamina B1.

Esses alimentos são essenciais para a transformação dos carboidratos em energia. Além disso, a falta de vitamina B1 pode causar perda de apetite, redução do peso e até anorexia.

Mais atenção: os diabéticos devem consumir uva, jabuticaba, açaí e beterraba com moderação, devido ao alto teor de açúcar presente nesses alimentos.



Folhas verdes ajudam no metabolismo

A clorofila, componente presente nesses alimentos, é um potente energético celular. Isto quer dizer que ela aumenta o poder de outros nutrientes, como a vitamina C.

Coma: alface, brócolis, couve, vagem, lentilha, quiabo, rúcula e espinafre.



Alimentos marrom são ricos em fibra, mineral selênio e vitamina E

As sementes oleaginosas dessa tonalidade ajudam a regular o intestino, melhorar a flora intestinal, combater a fadiga e controlar o colesterol e o diabetes. Além disso, têm efeito antioxidante, vasodilatador e anticoagulante.

Adote: chia, feijão carioca, castanha-do-pará, amendoim, arroz integral e soja.



Responsável pelo Conteúdo:
Dr. Rodolfo Pires de Albuquerque
CRM: 40.137

Baixe agora o São Lucas App



saolucassaude.com.br