

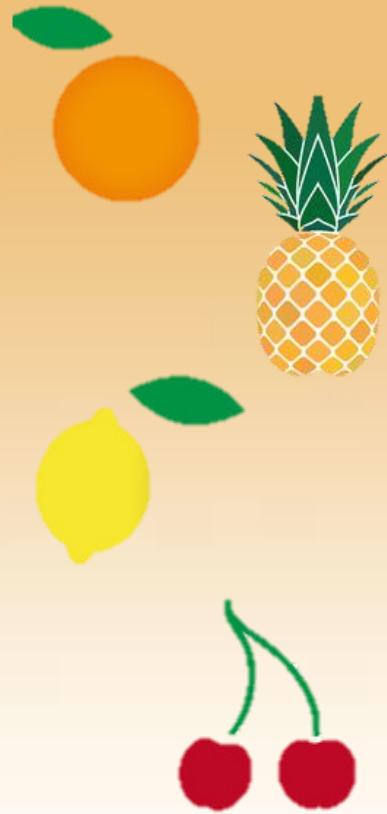
Como melhorar a imunidade através da alimentação. (Parte I)



**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

**Consuma alimentos ricos em
Vitamina C como laranja,
caju, tangerina, goiaba,
limão e outras frutas cítricas**



**Evite o uso de suplementos de vitamina C
sem recomendação médica.**

**Consuma alimentos ricos em
vitamina A como vegetais e frutas
alaranjados, gema de ovo, fígado e
leite e seus derivados como queijo e
manteiga.**



**Consuma alimentos ricos em
vitamina D como queijos,
Peixes (sardinha, atum) e
gema de ovo.**



**Além do consumo de alimentos ricos,
é essencial a exposição solar diária de
15 a 20 minutos**

Além da alimentação alguns hábitos podem ajudar a melhorar a imunidade como:

Sono adequado



- Estabeleça horários para dormir e acorda;
- Manter 7-8h de sono por noite.
- Reduza a quantidade de luzes e aparelhos eletrônicos ligados a noite.

Hidratação

- **Consuma 35 a 40 ml de água por kg de peso.**



Além da alimentação alguns hábitos podem ajudar a melhorar a imunidade como:

Controle do Estresse

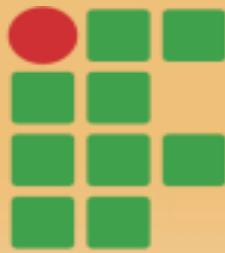
- Procure fazer atividades que lhe tragam prazer;**
- Evite o excesso de informações, principalmente negativas.**



Atividade Física



- Faça exercícios físicos que lhe promovam bem estar.**
- Evite excessos.**
- Procure orientação de um profissional de educação física.**



**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

Coordenação Pedagógica e de Apoio ao estudantes-
COPAE

Nutricionistas:
Paloma de Sousa Bezerra
Contato: paloma.bezerra@ifpb.edu.br
Leticia Farias Cavalcanti
Contato: leticia.cavalcanti@ifpb.edu.br