

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



**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 acordar;
- 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

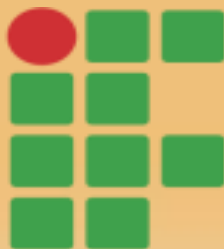
- **Procure fazer atividades que lhe tragam prazer;**
- **Evite o excesso de informações, principalmente negativas.**



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