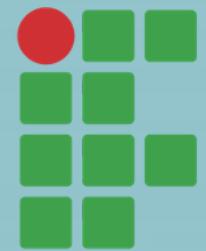
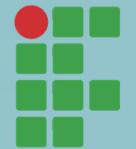


Como melhorar a imunidade através da alimentação. (Parte II)



**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba

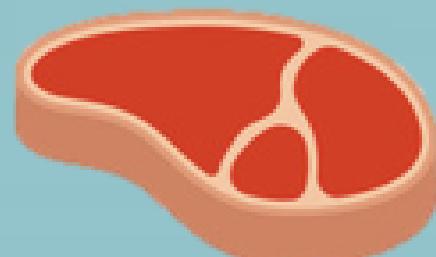
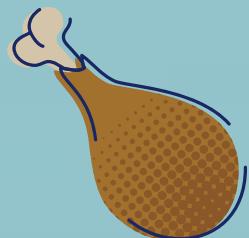
Campus
Princesa Isabel

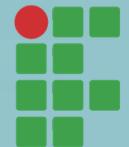


Zinco

É um antioxidante e exerce grande importância para o sistema imune.

Encontrado principalmente em alimentos proteicos como carnes, ovos, frutos do mar (ostras e mariscos), fígado, peixes (sardinha), leite. Nozes, castanhas e leguminosas também são boas fontes.



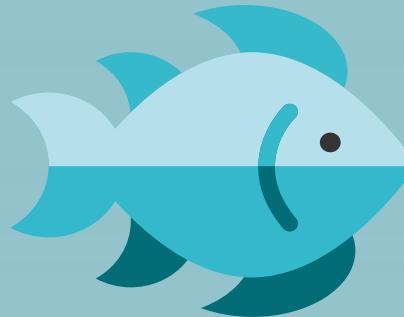
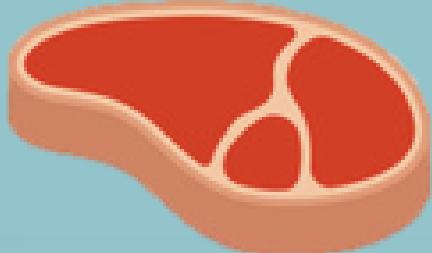


INSTITUTO
FEDERAL
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

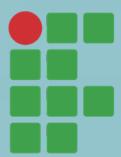
Ferro

Presente em alimentos de origem animal como carnes, peixes, vísceras e alimentos de origem vegetal - feijão, lentilha, soja, grão de bico e folhas verdes.



O consumo de alimentos ricos em vit. C melhoram a absorção do Ferro de vegetais.

Tomar leite e derivados (fontes de Cálcio) juntamente nas refeições principais, diminuem a absorção do ferro.

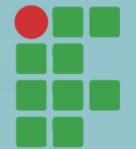


Selênio

Atua auxiliando na regulação do sistema imunológico sendo encontrado em alimentos como Feijões, farinha de trigo integral, fubá de milho, macarrão integral , carnes, peixes, queijo, ovos.



A castanha-do-Pará é rica neste mineral - apenas 1 unidade é capaz de fornecer 100% das recomendações diárias desse micronutriente.

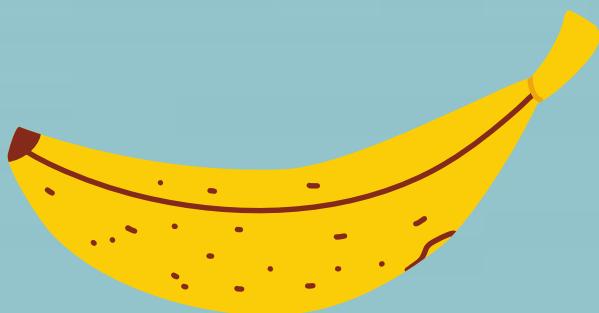


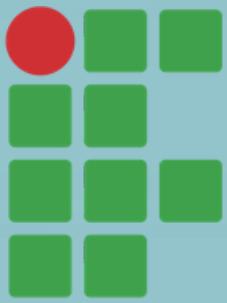
INSTITUTO
FEDERAL
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

Magnésio

As principais fontes alimentares são os cereais integrais, vegetais folhosos verdes, espinafre, nozes, frutas, legumes e tubérculos, como a batata.





**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