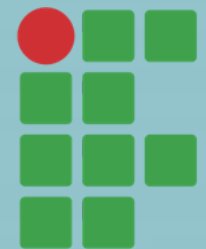


# **Como melhorar a imunidade através da alimentação. (Parte II)**



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Paraíba

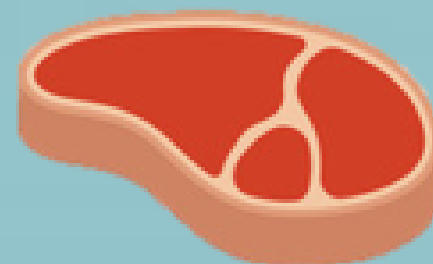
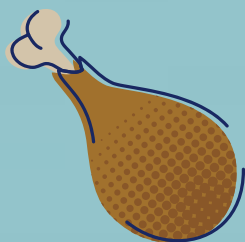
---

Campus  
Princesa Isabel

# Zinco

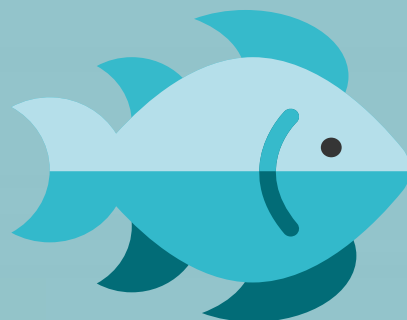
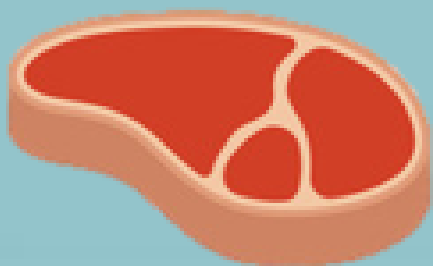
**É um antioxidante e exerce grande importância para o sistema imune.**

**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.**



# 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.**

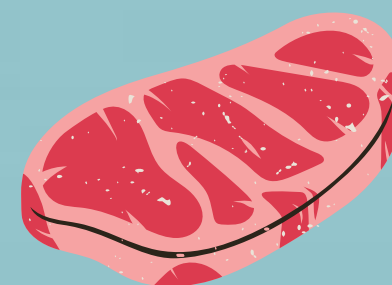


**O consumo de alimentos ricos em vit. C melhoram a absorção do Ferro de vegetais.**

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

# Selênio

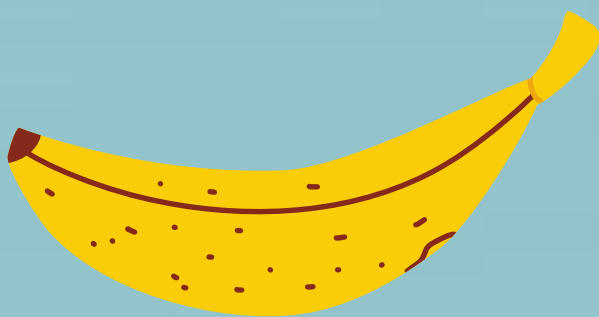
**Atua auxiliando na regulação do sistema imunológico sendo encontrado em alimentos como Feijões, farinha de trigo integral, fubá de milho, macarrão integral, carnes, peixes, queijo, ovos.**

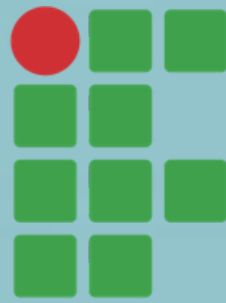


**A castanha-do-Pará é rica neste mineral - apenas 1 unidade é capaz de fornecer 100% das recomendações diárias desse micronutriente.**

# 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](mailto:paloma.bezerra@ifpb.edu.br)**

**Leticia Farias Cavalcanti**

**Contato: [leticia.cavalcanti@ifpb.edu.br](mailto:leticia.cavalcanti@ifpb.edu.br)**