MUNDO A SORRIR

COMO É QUE A ALIMENTAÇÃO PODE INFLUENCIAR A NOSSA SAÚDE?

Perante o cenário de pandemia da COVID-19, surgiram alegações a dietas milagrosas, "mezinhas", "Superalimentos" e suplementos alimentares com o potencial de melhorar a imunidade. No entanto, **nem tudo o que lemos é verdadeiro! É importante estar atento a falsas alegações sobre o benefício de determinados nutrientes e suplementos na prevenção da COVID-19. Higiene respiratória, lavagem frequente das mãos e distanciamento social** continuam a ser as **melhores medidas de prevenção da COVID-19.**

O QUE É A IMUNIDADE?

É a capacidade de resistir a um agente causador de doença e envolve diferentes componentes, que atuam como barreiras ou eliminadores de patogéneos.

Não é um alimento, um nutriente ou uma única ação que irão melhorar o nosso sistema imunitário.

O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Uma alimentação saudável é uma alimentação completa, variada e equilibrada, tendo como referência a **Roda dos Alimentos**.

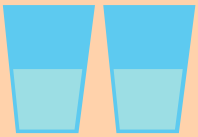


OUTROS FATORES QUE IRÃO TER IMPACTO NO SISTEMA IMUNITÁRIO: IDADE, TOXINAS AMBIENTAIS (TABACO, ÁLCOOL, POLUIÇÃO), EXCESSO DE PESO, DOENÇAS CRÓNICAS, STRESS, HÁBITOS DE SONO DESADEQUADOS E MÁ HIGIENE

RECOMENDAÇÕES



Comer mais fruta e hortícolas: Iniciar as refeições principais com sopa de hortícolas e ingerir 3 peças de fruta, preferencialmente da época



Beber água ao longo do dia e sem açúcar. Manter um bom estado de hidratação, beber no mínimo 1,5 a 1,9L de água (8 copos de água)

Existem micronutrientes, tais como **Vitamina D, Vitamina A, Vitaminas B6, B9, B12, Vitamina C, Ferro, Cobre, Selénio e Zinco**, que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário e que conseguimos obtê-los a partir de uma alimentação saudável.



Incluir **leguminosas** no prato



Manter a rotina das **refeições diárias**, evitando *snacks* com excesso de açúcar e sal ao longo do dia



Cozinhar **refeições saudáveis** em família



Fazer uma **alimentação completa, variada e equilibrada**, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos:

// **Comer em maior quantidade os grupos com maior dimensão** e em menor quantidade os grupos mais pequenos;

// **Variar diariamente** e ao longo do dia, consumindo alimentos diferentes dentro de cada grupo da roda.

Fontes: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7492581/; https://sightandlife.org/blog/nutrition-immunity; https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/nutrition-and-immunity/; https://nutrimento.pt/noticias/covid-19-orientacoes-na-area-da-alimentacao/