



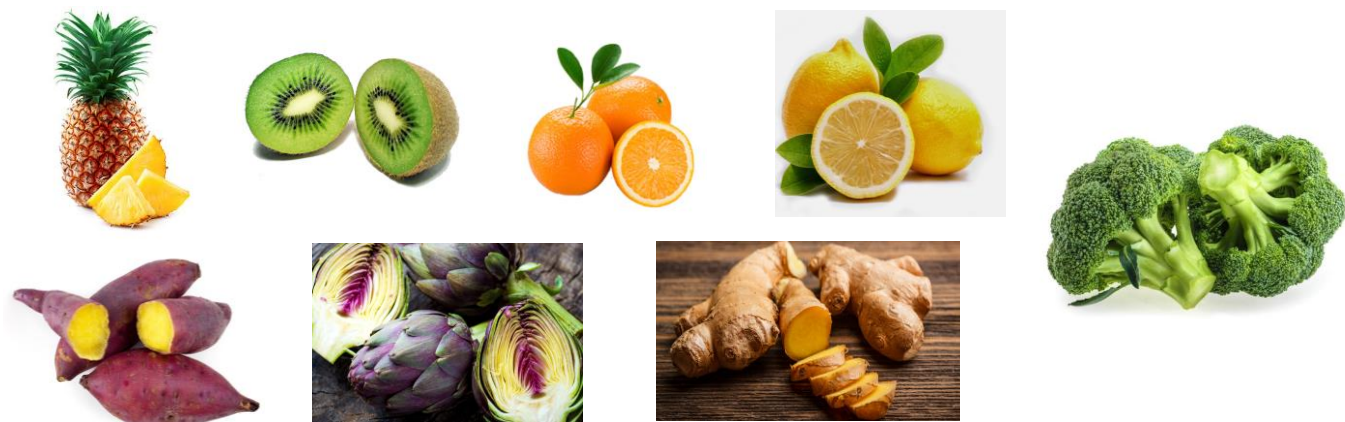
DICAS

Sistema imunitário

É sempre importante que o nosso Sistema Imunitário esteja fortalecido. No entanto, neste período de pandemia e respetivo isolamento, este aspeto torna-se ainda mais importante para podermos fazer face aos sintomas inerentes à doença. Para isso, existe um conjunto de fatores importantes como o descanso, o exercício físico e a alimentação.

VITAMINA C

A **vitamina C** é um dos micronutrientes que ajuda a aumentar a resistência às infeções, atuando no sistema imunitário. Damos exemplos de alimentos que contêm esta vitamina.



OMEGA-3

Os alimentos ricos em **Omega-3** têm uma ação anti-inflamatória, aumentando as defesas do nosso sistema imunitário. Deixamos também alguns exemplos de alimentos.



AS PRINCIPAIS SEMENTES

Créditos: JLR Calogéras

 ALFATE Rico em proteínas e antioxidantes	 AVENA SEM CASCA Rico em carboidratos. Fonte de proteína e fibras	 FAVEIRA Rico em ácidos gordos
 TREMOÇO MOÍDO Rico em carboidratos	 MISTURA DE SEMENTES BALANÇADA	 CÁRTAMO Rico em ácidos gordos, fibras e antioxidantes
 GIRASSOL Rico em proteínas, vitaminas, minerais e fibras	 ARROZ CATIVO Rico em proteínas e fibras	 SEMENTES DE GIRASSOL Rico em proteínas e fibras



DICAS

Sistema imunitário

Mais alguns exemplos de alimentos onde pode encontrar Omega-3:



VITAMINA D

A **vitamina D** é também essencial para o nosso sistema imunitário e para a prevenção de várias doenças. Nesta fase de isolamento, aproveite para apanhar um pouco de **sol** na sua janela, varanda ou terraço durante cerca de **20 minutos** e assim evitar a carência desta vitamina.



#Fiqueemcasa #Estamosjuntos