ALIMENTAÇÃO, IMUNIDADE E CORONAVÍRUS

Em tempos de coronavírus, começamos a nos dar conta da importância de ter bons hábitos de vida, não é mesmo?

Uma boa saúde e boa imunidade não é algo que construímos da noite para o dia. Pensando nisso, como você se vê hoje, frente a esta pandemia? Seu corpo é saudável, vai conseguir se proteger?

CORONAVÍRUS

MUNICÍPIO DE MARIÓPOLIS
DEPARTAMENTO DE SAÚDE

ALIMENTAÇÃO, IMUNIDADE E CORONAVÍRUS

APOSTE NO CONSUMO DE:

FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES CRUS E COZIDOS

São fontes de antioxidantes e vitaminas, como a famosa vitamina C, que fortalecem o nosso sistema imunológico.

SEMENTES OLEAGINOSAS, COMO CASTANHAS

São ricas em selênio, um nutriente ESSENCIAL ao sistema imunológico. Além das castanhas, o consumo de sementes como a de chia e a linhaça trazem grandes benefícios.

GRÃOS E CEREAIS

São ricas em zinco, um nutriente também ESSENCIAL ao sistema imunológico. Vale também incluir os grãos e cereais integrais, como arroz integral, aveia, feijão, lentilha, grão de bico.

CORONAVÍRUS

MUNICÍPIO DE MARIÓPOLIS
DEPARTAMENTO DE SAÚDE

ALIMENTAÇÃO, IMUNIDADE E CORONAVÍRUS

APOSTE NO CONSUMO DE:

CARNES MAGRAS, LEITE E SEUS DERIVADOS MAGROS E OVOS

São boas fontes de proteína e cálcio, nutrientes importantes para manutenção da massa muscular!

ALÉM DISSO, ESSES ALIMENTOS SÃO RICOS EM FIBRAS QUE MELHORAM A SAÚDE INTESTINAL!

Um intestino saudável é fundamental para o sistema imunológico, pois o intestino seleciona o que entra e o que sai do nosso organismo. Um intestino doente permite que toxinas entrem no organismo, um intestino saudável protege o corpo de toxinas!

CORONAVÍRUS

MUNICÍPIO DE MARIÓPOLIS
DEPARTAMENTO DE SAÚDE

ALIMENTAÇÃO, IMUNIDADE E CORONAVÍRUS

O QUE EVITAR COMER:

Excesso de alimentos ultra processados, como bolachas recheadas, salgadinhos, miojo;

Alimentos fritos, ricos em gorduras e ricos em açúcar;

Produtos embutidos, como presunto, mortadela, salsicha, empanados;

Refrigerantes, suco de pacote e bebidas alcoólicas;

Temperos artificiais.

Cuide de você e dos seus familiares!
A vida é muito mais leve sem preocupações e riscos!
Você pode mudar seus hábitos alimentares agora!!

CORONAVÍRUS

MUNICÍPIO DE MARIÓPOLIS
DEPARTAMENTO DE SAÚDE