





"

QUE O TEU ALIMENTO SEJA O TEU REMÉDIO, E QUE O TEU REMÉDIO SEJA O TEU ALIMENTO

Hipócrates (460 - 377 a. C.)

O sistema imunológico funciona como uma barreira contra a ação de diferentes microorganismos - bactérias, fungos ou vírus.

Composto por moléculas e células espalhadas por todo o corpo, o sistema é capaz de reconhecer e responder aos estímulos estranhos que o organismo recebe, provocando a destruição dessas estruturas.

É assim que o corpo se mantém livre de infecções, tumores e outras doenças. (UNIFG, 2020)

A RESPOSTA IMUNE **ESTÁ RELACIONADA COM:**



QUALIDADE DO SONO



ALIMENTAÇÃO



ATIVIDADES FÍSICAS



SENSAÇÕES



ORIENTAÇÕES **NUTRICIONAIS**

Para o fortalecimento da imunidade do indivíduo, é fundamental manter uma alimentação rica em:



VITAMINA C: Frutas cítricas, acerola, goiaba, brócolis, frutas vermelhas, talos da couve, salsa e cebolinha.



VITAMINA D: Peixes (sardinha, salmão, frutos do mar), fígado, carnes, ovos, leite e derivados. Cerca de 15 minutos de exposição ao sol, pela manhã.



VITAMINA E: Azeite de oliva extra virgem, castanhas, semente de girassol, abacate.



VITAMINA A: Cenoura, batata-doce, abóbora, folhas de brócolis, manga, couve.



ZINCO: Sementes, castanhas, amêndoas, cereais integrais, casca da tangerina.





PREBIÓTICOS: Os prebióticos são ingredientes nutricionais não digestivos que beneficiam a saúde do intestino e são encontrados em alimentos como cebola, alho, aspargos, alcachofra, banana, batata-doce, batata, tomate e nas fibras dos cereais integrais, frutas, verduras, feijão, soja e sementes.



ERVAS E ESPECIARIAS: chá verde, gengibre, cúrcuma, alho, orégano, alecrim, cravo, canela.



ÔMEGA-3: peixes como sardinha, merluza e atum, castanhas, amêndoas, nozes, sementes como a linhaça.



COMPOSTOS BIOATIVOS (ANTIOXIDANTES E ANTI-INFLAMATÓRIOS):

frutas, verduras, legumes e sementes em geral.



VALE A PENA LEMBRAR!



HIDRATE-SE BEM.



EVITE ALIMENTOS QUE CONTENHAM MUITO AÇÚCAR, GORDURA E SAL.



IMPORTANTE TER BOM SONO, INTESTINO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA REGULAR.







SANDUÍCHF **SAUDÁVEL**

- 500g de filé de frango
- 1 colher (café) de sal de ervas ou com baixo teor de sódio
- 2 cenouras médias raladas
- 2 tomates em rodelas
- 1 pacote de pão integral ou pão de batata e aveia
- 1/2 pé de alface

PASTA DE OUEIJO:

- 200q de ricota fresca
- 2 colheres (sopa) de salsa e cebolinha picadas
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 50g de uvas-passas picadas

Cozinhe o peito de frango em água e sal de ervas. Deixe esfriar e desfie. Para a pasta de queijo, misture bem todos os ingredientes. Monte os sanduíches seguindo a ordem: pão, pasta de queijo, cenoura ralada, frango desfiado e temperado, tomate, alface e pão.

DICAS DA NUTRI: Adote uma dieta rica em fibras alimentares, principalmente as fibras solúveis. Elas podem auxiliar na redução da ingestão energética e contribuir para: aumentar a saciedade; reduzir a densidade energética da dieta; melhorar funcionamento do intestino; regular na absorção de carboidratos e lipídios.

FONTES: aveia, batata-doce, batata, mandioca, banana, maçã, cenoura, couve-flor, linhaça entre outras.



50 min





339 Kcal





REFRESCO DE CAROTENO

- 1 xícara de manga fresca picada
- 1 xícara de gelo
- 1 xícara de iogurte semidesnatado
- 2 xícaras de suco de laranja
- 2 colheres (chá) de óleo de linhaça ou canola

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata até que fique espumoso e sirva imediatamente.

DICAS DA NUTRI: São os carotenoides que dão cor vermelho e amarelo nos vegetais e frutas. Aproveite a riqueza e abundância das estações para fazer preparações à base de frutas e vegetais de sua região. Pois, são ricas em nutrientes que vão auxiliar na manutenção, equilíbrio, reparação do sistema imunológico e saúde em geral.



SUCO DA HORTA

- 2 xícaras (chá) ou 3 folhas médias de couve-manteiga picadinha
- 1 litro de água
- 1 xícara (chá) de polpa do maracujá bem maduro
- 1/2 xícara (chá) de suco de limão
- Mel ou açúcar demerara a gosto

Bata a polpa do maracujá, coe e reserve. Lave e higienize as folhas de couve, pique-as, coloque no liquidificador e bata com água. Acrescente a polpa de maracujá, o mel ou açúcar, o limão e bata rapidamente e sirva bem gelado.

DICAS DA NUTRI: Sucos são indicados para ajudar a manter o corpo hidratado. O suco da horta, em especial, é rico em vitamina C e ferro.





SALADA DE **CASCA DE ABÓBORA**

- 2 xícaras (chá) de casca de abóbora
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Cheiro verde a gosto, de sua preferência

Lave a abóbora em água corrente, descasque e rale a casca. Em uma panela, coloque água para ferver e cozinhe a casca de abóbora. Depois de cozida, escorra a água e deixe esfriar. Junte o tomate picado, a cebola, sal, azeite e o cheiro verde. Leve à geladeira e sirva fria.

DICAS DA NUTRI: A casca de abóbora possui duas vezes mais fibras do que a polpa, favorecendo o trânsito intestinal, além de ser mais rica em potássio, um mineral que participa das contrações musculares e é muito indicado para prevenir as câimbras.















CREME DE ABACATE COM IOGURTE

- 1 fruta de abacate médio maduro
- Mel ou açúcar demerara a gosto
- 1 pote de logurte natural
- Suco de limão ou laranja (1 fruta)
- Morangos em pedacinhos ou banana picada para decorar

Amasse bem com um garfo ou bata no liquidificador a polpa do abacate. Acrescente a polpa do abacate o suco do limão, o iogurte e o mel. Misture bem todos os ingredientes até obter um creme uniforme. Acrescente as frutas picadinhas e sirva gelado.

DICAS DA NUTRI: O iogurte contém bacilos (bactérias benéficas) que ajudam no processo digestivo e na prevenção de doenças infecciosas, pois regulam nosso sistema imunológico. Além disso, é uma excelente fonte de cálcio, essencial para a saúde dos ossos e dentes. Se desejar, utilize o iogurte desnatado, que contém menor teor de gordura saturada.



20 min



7 porções



85 Kcal





CREPE DE BANANA

- 3 unidades de banana-nanica madura
- 1 nvn
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 9 colheres (sopa) de trigo ou farinha de aveia
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de azeite ou manteiga

Amasse as bananas e misture todos os ingredientes, fazendo uma massa consistente. Unte a frigideira com manteiga ou azeite e, com o auxílio de uma colher, divida a massa em porções arredondadas, deixando que dourem dos dois lados. Se desejar, recheie com frutas e geleia a gosto.

DICAS DA NUTRI: Se desejar, acrescente canela em pó. A banana auxilia no combate à depressão, por meio do equilíbrio da concentração de serotonina no cérebro, uma substância que ajuda a melhorar o humor das pessoas.















OMFLETE DE **FORNO RICO**

- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 colher de óleo
- 1 xícara (chá) de pimentão vermelho picadinho
- 1 xícara (chá) de cenoura em cubinhos
- 2 xícaras (chá) de talos de couve picadinho
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 4 ovos
- Cheiro-verde picado a gosto
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- Sal de ervas a gosto

Doure a cebola e o alho no óleo. Junte o pimentão, o tomate, a cenoura e os talos de couve. Acrescente o arroz cozido, tempere com sal de ervas e despeje em uma travessa untada. Bata, os ovos, acrescente o cheiroverde e o leite e despeje sobre o arroz. Leve ao forno pré-aquecido até que os ovos estejam cozidos.

DICAS DA NUTRI: Essa preparação é fonte de proteínas de alto valor biológico, como também é fonte de fibras, vitaminas e minerais (Vitamina A, Ferro, Fosfóro, Potássio e entre outras); favorecendo não somente o sistema imunológico, mas a saúde em geral. Excelente para quem gosta de uma dieta leve e nutritiva, porém sem muitas calorias.







708 Kcal





PURÊ DE **BRÓCOLIS**

- 2 xícaras (chá) de brócolis com talos e, se tiver folhas, põe também
- 2 xícaras (chá) de batata-inglesa
- 3 colheres (sopa) azeite
- 2 dentes de alho
- 1/2 xícara de leite desnatado
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de limão

Cozinhe o brócolis com talos e as folhas e bata-os no liquidificador. Reserve. Cozinhe as batatas e amasse-as. Reserve. Aqueça o azeite e doure o alho. Junte a mistura do liquidificador, a batata amassada com o limão e mexa bem. Acrescente o creme de leite e mexa mais um pouco. Verifique o sal e sirva quentinho.

DICAS DA NUTRI: Gosto de chamar essa receita de Purê de "Arvorezinha", por ser o Brócolis semelhante a uma mini árvore e queridinho da criançada. Falando em benefícios, além dos muitos nutrientes (cálcio, vitamina k, niacina, tiamina, etc.), essa receita é indicada para pessoas com problemas de colesterol e diabetes. Pois, possuem carboidratos complexos com baixo índice glicêmico e muita fibra solúvel e insolúvel, fazendo com que a glicose da refeição seja liberada gradualmente na corrente sanguínea.



SAIBA MAIS

O programa *Viva Bem* possui receitas especiais para você que busca mais saúde, com mais sabor!

Importante ter bom sono, intestino saudável e praticar atividade física regular.

Procure uma unidade do Sesi ou acesse: www.sesimt.ind.br







SESI

f@/sesimt www.sesimt.com.br