

Feliz Ano Novo!

Boletim
Nutricional

O Ano começou, e para que comece com o pé direito, é importante cuidarmos da nossa imunidade!

Uma boa alimentação baseada em frutas, verduras e legumes torna-se fundamental para o reforço do sistema imunológico e criação de defesas do nosso organismo, já que são as principais fontes de vitaminas e minerais. No entanto, muitas vezes a ingestão desse tipo de alimento é diminuída devido a correria do dia a dia e a escolha de alimentos prontos ou ultra processados.

Dentre as vitaminas e minerais que atuam fortalecendo o nosso sistema imunológico, podemos destacar as vitaminas: A (ex.: cenoura, abóbora, ovos), Vitamina C (ex.: laranja, morango, kiwi, acerola) e os Minerais: Zinco (ex.: nozes e castanha do Pará) e Selênio (ex.: Alimentos marinhos, carnes).

Os legumes e verduras podem ser servidos cozidos ou refogados como acompanhamentos ou até mesmo em sanduíches e as frutas podem ser assadas. Para os menores uma estratégia para fazer com que consumam estes alimentos é oferecendo sucos verdes, sopas e cremes. Estas preparações podem contemplar muitos alimentos saudáveis e variar bastante, com diversos sabores e consistências. Além disso, é uma preparação de fácil.

***Segue algumas opções de sucos para sua família:**

- **Suco de laranja, cenoura e gengibre:** Para essa receita você precisa de duas laranjas, uma cenoura e um pedaço pequeno de gengibre. Basta picar os ingredientes em cubinhos, colocar no liquidificador, acrescentar água, gelo.
- **Suco de limão, abacaxi e couve:** Use o suco de três limões, duas fatias de abacaxi e duas folhas de couve, bata no liquidificador com um copo de água gelada. Você também pode acrescentar folhas de hortelã para um sabor ainda mais refrescante.
- **Suco de beterraba, cenoura e laranja:** A combinação de beterraba, cenoura e laranja é ótima para fortalecer a imunidade. Para o preparo, use uma beterraba pequena, uma cenoura e duas laranjas, bata no liquidificador com água e gelo.

Não se esqueçam de manter a hidratação em dia e praticar exercícios.

Um ano especial, para você e sua família!

Gabriela Cavaca
NUTRICIONISTA

