



## PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---

### Nutricionistas: Alimentação X Coronavírus

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 26 de março de 2020

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

Confira as principais dicas da Nutricionista da Unidade Básica de Saúde de Cotiporã, Tais Toazza, para cuidar da sua alimentação e garantir sua imunidade, diante a pandemia do novo coronavírus, Covid-19.

“Além das recomendações preconizadas pelo Ministério da Saúde, manter uma alimentação saudável e adequada é um fator de extrema importância para o fortalecimento do sistema imunológico, responsável por proteger nosso organismo contra bactérias e vírus, como é o caso do Covid-19.

Neste período, recomenda-se aumentar o consumo de nutrientes, os quais irão modular a resposta imune do corpo, auxiliando a prevenir o desenvolvimento de diversas doenças.

Consuma frequentemente legumes, frutas e verduras para garantir o aporte de micronutrientes e fitoquímicos da sua alimentação.

- A **Vitamina A** está envolvida em várias funções que auxiliam no sistema imunológico e pode ser encontrada na gema de ovo, cenoura, abóbora e mamão;

- Invista em fontes de **Vitamina C**, encontrada principalmente nas frutas cítricas, tais como limão, laranja, tangerina, morango, acerola, kiwi e goiaba;

- **Vitamina D:** Apresenta efeitos imunomoduladores sobre as células do sistema imunológico. Fontes: luz solar, leite, ovos, peixes, óleo de fígado de bacalhau.

- O **Selênio** é um mineral com um alto poder antioxidante e por isso ajuda a prevenir doenças e a fortalecer o sistema imunológico. Pode ser encontrado na Castanha do Pará e em ovos.

- O **Zinco** é um mineral que está diretamente ligado ao sistema imune, ele é encontrado em carnes, laticínios, semente de girassol e gergelim.

- **Saúde intestinal:** nosso intestino é responsável por 80% do sistema imunológico. Inclua probióticos (alimentos e bebidas fermentadas- iogurte, Kefir, Kombucha) e prébióticos (cebola, alho, tomate, banana, aveia, centeio chicória, aspargos, trigo e cebola), eles irão contribuir para o equilíbrio da flora intestinal.

- Utilize alho, tomilho e cúrcuma nas **preparações**. A cúrcuma é antioxidante e anti-inflamatória, auxilia no mecanismo de fortalecimento de defesa do organismo. Sugestão: Preparo de azeite de oliva aromatizado com alho,

---



## PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---

tomilho e orégano.

- A **higiene de frutas e hortaliças** você deve fazer sempre assim que chegar do supermercado, mas neste período atenção redobrada para não corrermos o risco de possível contaminação por microorganismos.
- Outros **hábitos saudáveis** como: boa hidratação, prática regular de atividade física, manter o sono em dia e controlar o estresse, são imprescindíveis para o bom funcionamento do nosso sistema imunológico.”
- Tais Toazza, Nutricionista da Unidade Básica de Saúde de Cotiporã