

Minerais

Os minerais que atuam modulando o sistema imunológico são aqueles que possuem atividade antioxidante.

Dentre os principais minerais com ação antioxidante no organismo estão **zinco, magnésio, selênio e cobre**.

Fontes

- Castanha-do-Brasil
- Ovos e vísceras
- Abacate



- ✓ Prefira **alimentos *in natura***, pois neles estão contidos os nutrientes que auxiliam no fortalecimento da imunidade!
- ✓ Evite o consumo de alimentos ultraprocessados como biscoitos e salgadinhos de pacote, enlatados, entre outros pois possuem substâncias que levam à formação de radicais livres!

Referências

ALBIAN HUMAN NUTRITION. Os minerais antioxidantes na fortificação de alimentos. **Food Ingredients Brasil**, n. 33, p. 21-22, 2015.

PIOVACARI et al. Imunonutrição. **Einstein: Educação Continuada em Saúde**, v. 6, n. 1, p. 41-43, 2008.

ROSINA, K. T. C.; COSTA, C. L. Uso de terapia nutricional imunomoduladora em pacientes politraumatizados: uma revisão da literatura. **Ceres**, v. 5, n. 2, p. 89-100, 2010.

Informações:

Serviço de Nutrição Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Angélica Sousa Lôbo

Revisado por:

Gilcileia Inácio de Deus Borba
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira

Nutrição e Imunidade



Os nutrientes imunomoduladores atuam no sistema imunológico melhorando o mecanismo de **defesa** do organismo.

E quais são eles



Vitaminas

Algumas vitaminas possuem ação antioxidante, atuando no combate aos radicais livres e assim fortalecendo o sistema de defesa.

A vitamina **A** atua na manutenção da visão e do sistema imunológico, principalmente na defesa do organismo contra doenças infecciosas.

Fontes

- Fígado bovino
- Gema de ovos
- Leite integral



A vitamina **E** também possui ação antioxidante, auxilia na sinalização celular e possui papel protetor no organismo.

Fontes

- Vegetais verde-escuros
- Óleos vegetais
- Sementes oleaginosas



Aminoácidos

Os aminoácidos **arginina** e **glutamina** auxiliam na cicatrização dos tecidos e no fortalecimento das células de defesa.

A vitamina **C** é encontrada em grande quantidade nas células imunes, possui ação antioxidantevitando o dano oxidativo dessas células.

Fontes

- Acerola
- Caju
- Laranja



São aminoácidos não essenciais, ou seja, produzidos pelo próprio organismo. Entretanto, também podem ser provenientes da dieta.

Fontes

- Beterraba
- Queijo
- Feijão



Ácidos graxos poli-insaturados

Os ácidos graxos são componentes constituintes da membrana das células. O ácido graxo poli-insaturado **ômega 3 (linolênico)**, atua como anti-inflamatório e exerce efeito protetor sobre o sistema imunológico.

Fontes

- Linhaça
- Sardinha
- Óleo de canola

