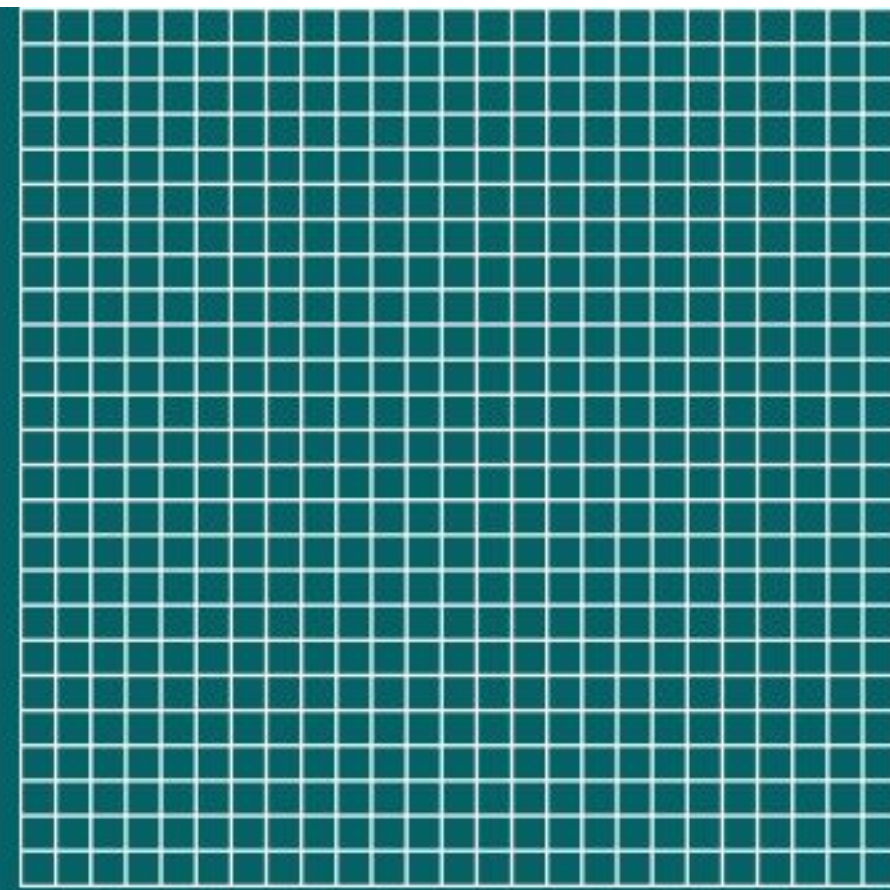


NUTRIENTES INDISPENSÁVEIS PARA UM SISTEMA IMUNOLÓGICO FORTALECIDO E SUAS FONTES



PROTEÍNAS
VITAMINA C
ZINCO
E MUITOS
MAIS...

**Nutri tarefa:
pesquisar como
cada nutriente a
seguir atua no
sistema
imunológico**

Nutricionista Letícia Pupin

Proteínas:

carnes em geral,
feijão, soja, ovos, leite e
derivados



Vitamina A:

fígado, peixe, gema de ovos, leite e seus derivados, Hortaliças de coloração verde-escuro, vegetais de coloração alaranjada



Vitamina B2:

carnes, grãos
integrais, hortaliças, leite
e derivados



Vitamina B6:

carnes, grãos
integrais, nozes e
hortaliças



Vitamina C:

brócolis, tomate, uva, acerola,
morango e frutas cítricas, ex.:
limão, laranja, mexerica, etc



Vitamina E:

óleos vegetais, ex.:
óleo de soja, nozes e sementes



Selênio:

castanha-do-pará,
farinha de trigo, pão e
gema de ovo



Zinco:

carnes de vaca,
frango, peixes, fígado, feijão e
flocos de aveia

