

# Como a alimentação pode melhorar a imunidade?

Dicas para uma alimentação  
saudável durante a  
quarentena



## **Realização:**

Universidade Federal de Pernambuco  
Centro de Ciências da Saúde  
Departamento de Nutrição  
Serviço-Escola de Nutrição Emília Aureliano

## **Autoria:**

Lizelda Araújo – Nutricionista/DN-UFPE  
Paloma Antonino – Professora Substituta/DN-UFPE  
Conceição Chaves – Professor Adjunto/DN-UFPE  
Silvana Salgado – Professor Adjunto/DN-UFPE

Abril, 2020

## INTRODUÇÃO

Diante do cenário de isolamento social, imposto aos brasileiros durante a pandemia do COVID-19, faz-se necessário cuidar ainda mais da saúde e da imunidade. Sobre esse assunto, muito tem sido falado. Dietas milagrosas, alimentos superpoderosos e suplementos têm rotineiramente sido propagados na internet... porém, nem tudo que é falado por aí é 100% verdade.

O sistema imunológico envolve reações e etapas complexas, em prol do combate a agentes estranhos que tentam invadir o nosso corpo. Então, não é um alimento isolado ou um suplemento específico que, sozinhos, possuem a capacidade de potencializar a nossa imunidade.

Muitos fatores externos podem influenciar a imunidade e a saúde como um todo: má alimentação, estresse, privação de sono, má digestão e absorção de nutrientes, sedentarismo, entre outros. Dentre todos estes fatores, uma alimentação saudável atua em conjunto para fortalecer o sistema imunológico e auxiliar na proteção de diversas doenças.

**Dessa forma, saiba quais os hábitos que podem melhorar a nossa imunidade:**

## **- Alimentos recomendados para fazer parte da sua alimentação**

Os alimentos “in natura” ou minimamente processados possuem nutrientes e fitoquímicos com propriedades protetoras, antioxidantes e antiinflamatórias, melhorando assim a nossa imunidade. Dentre estes nutrientes, vale destacar a vitamina A e os carotenoides presentes no fígado, ovos, vegetais folhosos verde-escuros e hortaliças e frutas amarelo-laranjadas (manga, mamão, goiaba vermelha, abóbora, cenoura, batata doce, espinafre e couve); a vitamina C presente na laranja, acerola, goiaba, caju, e em outras frutas cítricas ou vegetais crus; o zinco presente em mariscos, ostras, carnes vermelhas, fígado, miúdos e ovos; e o selênio, que tem na castanha do Brasil, em peixes (sardinha, salmão), fígado de boi, farelo de arroz, farinha de trigo integral. Os laticínios probióticos também são excelentes para reforçar o sistema imunológico.

Resumindo: quando for montar o seu prato, prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados. Ou seja: opte por água, leite, iogurtes e frutas no lugar de refrigerantes e biscoitos recheados; não troque comida feita na hora (caldos caseiros, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (sopas “de pacote”, macarrão “instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas); e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

A seguir, sugerimos alguns exemplos de refeições. Estas imagens foram retiradas do Guia Alimentar para a população brasileira. Se quiser consultar, lá possui mais exemplos de refeições saudáveis. O link para acesso está nas referências desta cartilha.

### Exemplos de café-da-manhã



Leite, cuscuta, ovo de galinha e banana



Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão

### Exemplos de almoço



Alface, arroz, lentilha, pernil, batata, repolho e abacaxi



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas

### Exemplos de jantar



Sopa de legumes, farinha de mandioca e açaí



Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã

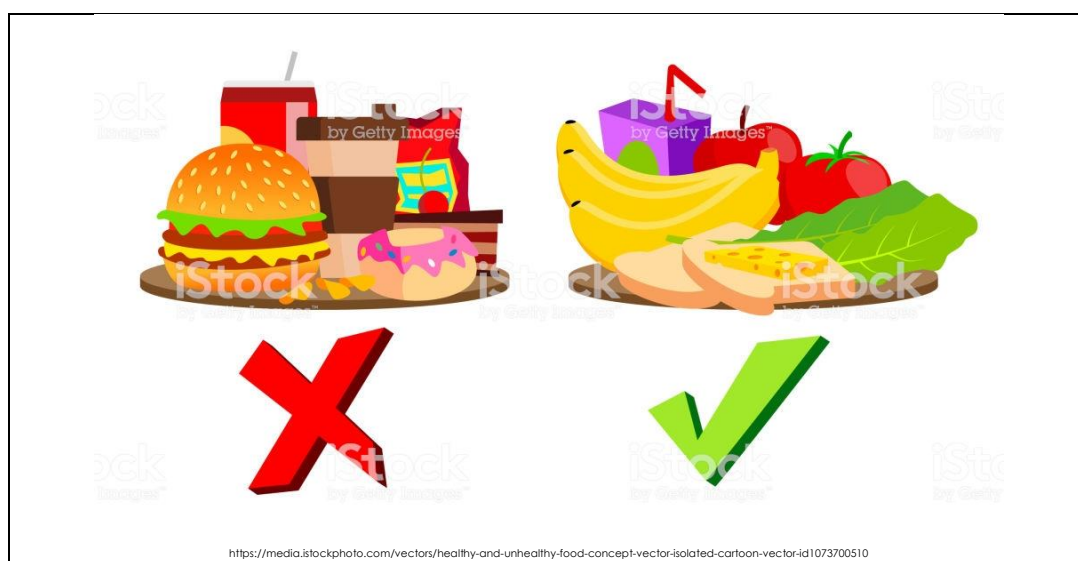
### Exemplos de lanches



Fonte: Guia alimentar para a População Brasileira, 2014.

**- Evite alimentos ultraprocessados, que são aqueles que sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece.**

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. Além disso, fornecem “calorias vazias”, não sendo nutritivos para o nosso corpo. Estes alimentos podem ser consumidos esporadicamente, com bom senso e moderação.



## - Escolha boas fontes de proteínas e carboidratos!

As proteínas possuem, dentre inúmeras funções, a de proteção contra a ação de agentes nocivos. Quem exerce essa função são os anticorpos - que são, na verdade, proteínas de defesa que impedem que corpos estranhos causem qualquer complicação no organismo. Assim, não deixe faltar na sua alimentação boas fontes deste nutriente, tais como frango, ovos, carne vermelha, peixes, laticínios (leite, queijo, iogurte, coalhada...). Os vegetarianos/veganos podem investir nas leguminosas, como feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, mas sem esquecer de associar ao consumo de cereais como arroz, aveia, cuscuz. Juntos, o cereal com a leguminosa formam o que chamamos de uma combinação proteica completa, que fornece ao organismo todos os aminoácidos essenciais.

Os carboidratos são a principal fonte de energia do corpo. Devem ser supridos regularmente e em intervalos frequentes, para satisfazer as necessidades energéticas do organismo. Por isso, alimentos como inhame, macaxeira/mandioca, batata-doce, arroz, milho, entre outros tubérculos e raízes, precisam estar presentes na nossa alimentação. E, sempre que possível, consuma os alimentos na sua forma integral, assim você aumenta a ingestão de carboidratos complexos que são as fibras. As fibras ajudam no funcionamento do intestino.

Fontes alimentares de proteínas



<https://www.mundoboforma.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alimentos-proteicos-1280x720.jpg>

Fontes alimentares de carboidratos



<https://www.diabetes.org.br/publico/imagens/carboidratos.png>

### - Fique de olho na hidratação.

Beba água! Não deixe para beber apenas quando sentir sede. Tente ingerir de 30 a 35 mL por kg de peso todos os dias! Por exemplo, se você pesa 70kg, é só multiplicar por 30mL, resultando em uma ingestão de 2100 mL por dia. Além da água, você pode atingir esta quantidade ingerindo outros líquidos como sucos, chás e água saborizada (com frutas ou vegetais. Exemplo: com limão, laranja, manjeriço, etc)!



[https://image.freepik.com/vetores-gratis/jovem-beber-agua-de-uma-garrafa\\_61841-553.jpg](https://image.freepik.com/vetores-gratis/jovem-beber-agua-de-uma-garrafa_61841-553.jpg)

### - Mantenha-se ativo!

A literatura científica é repleta de artigos que relatam estudos sobre os benefícios dos exercícios para reforço do sistema imunológico. Por isso, procure praticar, pelo menos, 30 minutos de alguma atividade física todos os dias. Outro fator que colabora para a proteção do organismo é o fato de a atividade física promover a diminuição do estresse, além de trazer inúmeros benefícios aos sistemas respiratório e cardiovascular.



[https://lh3.googleusercontent.com/proxy/a-1l1XSVGDURMryAl7Q4B4v6tArqeXK6EYRN8VWco1vB4E-lAjy9euk\\_pLXMP814yO1vJ-eJhw1xQqbVjgJAvOEh4yAW9x8HMUWXfu3kn7H5kQ5ZIMNjhmJveYpPFdskz\\_-Ylq24O2cfcvZ00](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/a-1l1XSVGDURMryAl7Q4B4v6tArqeXK6EYRN8VWco1vB4E-lAjy9euk_pLXMP814yO1vJ-eJhw1xQqbVjgJAvOEh4yAW9x8HMUWXfu3kn7H5kQ5ZIMNjhmJveYpPFdskz_-Ylq24O2cfcvZ00)

### - Exponha-se ao sol!



A exposição solar é a principal forma de aquisição de vitamina D. A atuação da vitamina D na resposta imune vem sendo amplamente estudada. Vários estudos mostram que esta vitamina para melhorar resposta imunológica do organismo.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, recomenda-se uma exposição de 15 a 30 minutos ao sol.

A vitamina D também é encontrada em alimentos (salmão, sardinha, gema de ovo, fígado, leite e seus derivados), mas é quase impossível conseguir quantidades adequadas somente a partir da dieta.

### - Durma bem!



Para nos mantermos saudáveis é recomendado aos adultos dormir 7 a 8 horas por noite. Esse hábito ajudará a manter o sistema imunológico em bom funcionamento, bem como nos protegerá de outros problemas

de saúde, onde se incluem as doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade.



### **Mas atenção!!!!**

Lembre-se: ter uma alimentação e hábitos de vida saudáveis não servirá apenas para lhe proteger dos efeitos do COVID-19, mas também melhorarão a sua qualidade de vida no futuro!

Assim, mesmo que a adoção de todos esses hábitos supracitados não sejam vacina para nenhuma doença, com certeza, o fortalecimento do sistema imunológico sempre vai proporcionar uma resposta mais rápida e eficaz contra qualquer quadro de infecção.

## Referências:

- Bouillon, R. Comparative analysis of nutritional guidelines for vitamin D. **Nature Reviews Endocrinology**. 13: 466–479, 2017.
- Brasil. **Guia alimentar para a população brasileira. Departamento de Atenção Básica**. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em <http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 17 abr 2020.
- Antunes, B.M. et al. Imunometabolismo e Exercício Físico: Uma nova fronteira do conhecimento. **Motri.**, Ribeira de Pena, v. 13, n. 1, p. 85-98, mar. 2017. Disponível em [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1646-107X2017000100010&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2017000100010&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 20 abr. 2020.
- **Posicionamento da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) a respeito de micronutrientes e probióticos na infecção por COVID-19**. Disponível em <https://abran.org.br/2019/10/13/posicionamento-da-associacao-brasileira-de-nutrologia-abran-a-respeito-de-micronutrientes-e-probioticos-na-infeccao-por-covid-19/>>. Acesso em 16 abr. 2020.
- Vaz-Fernandes, P. **COVID-19 e estilo de vida saudável**. Disponível em [https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/9591/3/Covid-19\\_COVID-19%20e%20Estilos%20de%20Vida%20Saud%C3%A1vel\\_Paula%20Vaz-Fernandes\\_CC.pdf](https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/9591/3/Covid-19_COVID-19%20e%20Estilos%20de%20Vida%20Saud%C3%A1vel_Paula%20Vaz-Fernandes_CC.pdf)>. Acesso em 17 abr 2020.