



IMUNIDADE

COMO PROTEGER E FORTALECER SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO

NUTRICIONISTA: KARINA OLIVEIRA - CRN: 7166

Sistema imunológico

O que é?

- É o sistema de defesa do nosso corpo que protege o nosso organismo contra infecções que promovem doenças.
- Basicamente, o sistema imune é um conjunto de estruturas e processos biológicos que protegem a nossa saúde.
- Esse sistema de defesa é ativado, quando microorganismos patógenos atacam nosso corpo, ou quando ocorre mutação celular.
- Essa função de defesa atua em infecções virais leves, mas também contra o desenvolvimento de doenças como câncer ou infecções mais intensas como pneumonia, ou hepatites.
- Por ser um conjunto de fatores é importante dar suprimentos adequados para cada parte da sua estrutura, ou seja, fornecer ao corpo alimentação antioxidante, com vitaminas, minerais e macronutriente apropriados.

O que debilita o sistema imunológico

- Má alimentação (alimentos inflamatórios, ou seja, industrializados ricos em açúcares, gordura de baixa qualidade, corantes, aromatizantes, embutidos em geral).
- Alto nível de estresse diário.
- Sono inadequado ou de baixa qualidade.
- Composição de macronutrientes inadequada, (pobre em proteínas, rica em carboidratos simples, de baixo valor nutricional e fontes de gorduras controversas).
- Dieta pobre em micronutrientes - vitaminas, minerais e fibras - o que afeta a imunidade intestinal principalmente.
- Sedentarismo ou excesso de atividade física sem acompanhamento profissional.
- Consumo habitual de álcool.
- Tabagismo.

O que auxilia nossa imunidade?

- **Hidratação:** É de extrema importância manter a hidratação correta diariamente, pois a água participa de muitos processos metabólicos fundamentais, como o transporte de nutrientes para o nosso corpo, e a eliminação de resíduos através da urina. A ingestão hídrica varia de 30 a 35ml por cada quilo corporal.
- **Vegetais verdes escuros:** Couve, espinafre, agrião, rúcula, brócolis, são ricos em ácido fólico, que ajudam na formação dos glóbulos brancos (células de defesa do organismo).
- **Frutas:** Laranja, kiwi, abacaxi, goiaba, limão, uva, physalis, e frutas vermelhas em geral, protegem o nosso corpo contra o envelhecimento precoce, atuando como antioxidantes naturais, fortalecendo nossa imunidade e diminuindo os processos inflamatórios do nosso organismo.
- **Proteínas:** Consumo adequado de proteínas, que são responsáveis pelos processos de reparação e construção muscular.

- **Vitaminas C:** Aumenta e fortalece nosso mecanismo de defesa, e auxilia na biossíntese do colágeno que tem a função estrutural, tanto nos ossos, quanto pele, unhas e cabelo. As fontes dessa vitaminas mais conhecidas são as frutas cítricas, como kiwi, laranja, frutas vermelhas, limão, mas também em alguns vegetais como brócolis e couve.
- **Vitamina E:** Estimula atividade antibacteriana atuando como antioxidante, reduzindo riscos de doenças cardiovasculares e cerebrais degenerativas. As oleaginosas (castanhas diversas), abacate, ovos e carnes, são fontes alimentares dessa vitamina lipossolúvel.
- **Vitaminas do complexo B:** São vitaminas que se complementam atuando de formas diversas no organismo, desde construção, reparação e até mesmo regeneração celular; a carência destas vitaminas podem estar ligadas a fadiga extrema e casos de depressão. Suas fontes são diversas, feijão, lentilha, arroz, amendoim, nozes, cogumelos, vegetais verdes escuros, banana, manga, abacate, kiwi, laranja, frutos do mar, ovos e carnes.
- **Vitamina D:** Tem papel imunomodulador importante, pois atua no metabolismo do cálcio e mineralização óssea, transcrição de genes, e tem efeitos diretos contra microorganismo patógenos, inibindo doenças autoimunes e alergias severas. Sua maior fonte é a exposição solar, mas também pode ser encontrada em ovos, frutos do mar, leite e derivados.

- **Zinco:** Auxilia e fortalece a saúde de osso, dentes, unhas e cabelo, também atua no combate de alguns vírus, bactérias e fungos. As suas fontes são carnes, frutos do mar, laticínios, cereais integrais, sementes (gergelim, abóbora, girassol), castanhas (castanha do Pará, caju, amêndoas) e leguminosas (feijões, lentilha, grão de bico).
- **Ferro:** Por atuar nos processos de crescimento diferenciação celular, atua diretamente no sistema imune auxiliando a regulação enzimática, essencial para o bom funcionamento das células de defesa. O ferro está presente em carnes, folhosos e vegetais verde-escuros, também feijões e lentilha.
- **Selênio:** Agindo no combate de radicais livres, repara e reforça o sistema imunológico, além de prevenir e proteger o corpo contra problemas cardíacos, câncer e aterosclerose. A quantidade necessária desse mineral é facilmente suprida através do consumo diário de apenas uma castanha do Pará, ou uma porção de cogumelos.

- **Ômega 3:** São ácidos graxos essenciais (EPA e DHA) - gorduras boas - que atuam na regulação hormonal, favorecem a saúde cardíaca e auxiliam no combate aos radicais livres, fornecem energia e beneficiam a saúde intestinal. Encontramos ômega 3, principalmente em peixes de águas profundas e sementes, ou em cápsulas.
- **Probióticos:** Conhecidos também como "bactérias boas" contribuem significativamente para o equilíbrio intestinal, diminuindo a atividade de bactérias tóxicas, garantindo e mantendo a saúde da microbiota intestinal, atuando com as células do sistema imune, combatendo possíveis infecções. Estão presentes principalmente em iogurtes naturais, coalhada e kefir, mas também em alimentos fermentados como kombucha e chucrute, podem ser suplementados através de fórmulas específicas.
- **Prebióticos:** Atuam diretamente na saúde intestinal, servindo de alimento para as bactérias que vivem no intestino, auxiliando na saúde do órgão, e assim atuando diretamente na imunidade e funcionamento corporal. Além de frutas e verduras, estão disponíveis nos cereais integrais, como a aveia, e também em sementes e castanhas em geral.

Suplementação extra é necessária?

- Em casos onde a alimentação não supre o aporte nutricional adequado, é necessário a avaliação profissional clínica e laboratorial para a análise de suplementação específica para cada caso.
- O ideal é que através da alimentação adequada, todos os nutrientes sejam priorizados, não sendo necessário o uso de suplementos; porém nos dias atuais, nem sempre é possível atingir esses níveis de forma satisfatória diariamente, por isso a suplementação pode ser favorável para saúde.
- Alguns suplementos e estratégias específicas auxiliam o sistema imunológico e podem ser benéficos, como o uso de probióticos, glutamina, spirulina, própolis entre outros suplementos que podem contribuir para nossa saúde.
- É necessário o acompanhamento médico ou nutricional para indicação de tipos, doses e forma de uso, para que assim se obtenha os resultados e não sofra efeitos colaterais da má utilização.



Receitas

Shot - 1

Ingredientes:

- 10 gotas de própolis verde extrato alcóolico
- 5 gramas de cúrcuma em pó
- Pitada de pimenta preta
- 1/2 limão ou laranja.
- 50ml água ou chá.

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes.

Karina Oliveira

NUTRICIONISTA CRN 7166



Shot -2

Ingredientes:

- Suco de 1 limão
- 2cm de gengibre amassado
- Pitada de canela
- 10ml de vinagre de maçã
- 50ml água ou chá

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes

Karina Oliveira

NUTRICIONISTA CRN 7166

The background of the page is a collage of various fruits and smoothies. At the top left, there is a halved passion fruit showing its yellow pulp and seeds. To its right are yellow flowers. Below these, there are several bowls containing smoothies of different colors: yellow, light green, and pink. At the bottom, there are slices of kiwi, strawberries, and other fruits.

Suco verde 1

Ingredientes:

- 1 maçã verde
- 1 kiwi
- 2 folhas de couve manteiga
- Água filtrada

Modo de preparo:

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até homogeneização.

OBS: Não coar.

Karina Oliveira

NUTRICIONISTA CRN 7166



Suco revitalizante

Ingredientes:

- 1 laranja
- 1/2 cenoura
- 1/2 beterraba pequena
- Água filtrada

Modo de preparo:

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até homogeneização.

OBS: Não coar.

Karina Oliveira

NUTRICIONISTA CRN 7166

Salada especial

Ingredientes:

- Folhas de rúcula
- Folhas de alface americana
- Physalis
- Tomate cereja
- Gergelim

Molho:

- Iogurte natural com adição de probióticos
- Azeite de oliva extra virgem
- Gotas de limão
- Sal.

Modo de preparo:

Em um recipiente disponha as folhas de rúcula e de alface americana de forma intercalada.

Adicione o physalis e o tomate e salpique com o gergelim.

Molho: Misture todos os ingredientes.

Karina Oliveira

NUTRICIONISTA CRN 7166

Salada nutritiva

Ingredientes:

- Folhas de couve-manteiga picadas finamente
- Repolho roxo picado finamente
- Gomos de laranja
- Morangos
- Mozzarella de búfala
- Semente de girassol ou castanhas

Molho:

- Vinagre balsâmico
- Azeite de oliva extra virgem
- Gotas de vinagre de maçã
- Sal.

Modo de preparo:

Misture a couve e o repolho roxo e coloque em um recipiente. Adicione a laranja, os morangos e a mozzarella, salpique as sementes de girassol sobre a salada.

Molho: Misture todos os ingredientes.

Karina Oliveira

NUTRICIONISTA CRN 7166

Farofa colorida

Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de farinha biju (flocos de milho)
- 1 cebola média picada
- 1 cenoura crua ralada
- 200 gramas de castanhas picadas
- 3 colheres de frutas secas (uva-passa, damasco, gojiberry).
- 2 ovos cozidos picados
- 2 colheres de sopa de tempero-verde picadinhos
- Pimenta a gosto
- Pitada de cúrcuma
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Refogue a cebola a cebola até ficar transparente, adicione as as castanhas e mexa em fogo baixo até dourar.

Adicione a farinha e misture bem.

Adicione o restante dos ingredientes e desligue o fogo.

Misture bem e sirva.

Karina Oliveira

NUTRICIONISTA CRN 7166

Ratatouille

Ingredientes:

- 1 abobrinha pequena em fatias (+/- 3cm)
- 1 berinjela em fatias finas
- 3 tomates grandes em fatias
- 1/2 pimentão amarelo em fatias
- 1/2 pimentão vermelho em fatias
- 4 colheres de sopa de molho de tomate caseiro
- Sal, óregano, pimenta e azeite de oliva a gosto.
- Papel manteiga**

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno em 180 graus.

Em uma travessa, coloque o molho de tomate.

Intercale as fatias dos alimentos.

Adicione os temperos.

Cubra com o papel manteiga e asse por 35 minutos em 180 graus.

Karina Oliveira

NUTRICIONISTA CRN 7166

Cenoura tostada com amêndoas e cranberry

Ingredientes:

- 3 cenouras grandes sem casca
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (óleo de coco, ou manteiga)
- Lascas de amêndoas
- 2 colheres de cranberry
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe a cenoura sem casca por 10 minutos, escorra bem a água e corte as cenouras grosseiramente.

Aqueça uma frigideira com a opção de gordura escolhida.

Adicione a cenoura e o sal.

Toste a cenoura de todos os lados (em média 7 minutos cada lado) - adicione aos poucos, algumas colheres de água para a cenoura não queimar e ficar tostadinha.

Evite mexer as cenouras durante o processo.

Adicione as amêndoas e o cranberry para finalizar.

Karina Oliveira

NUTRICIONISTA CRN 7166

Sopa creme de legumes

Ingredientes:

- 200 gramas de cenoura
- 200 gramas de vagem
- 200 gramas couve-flor
- 100 gramas de batata (inglesa, salsa ou batata doce)
- 400ml de caldo caseiro
- 15ml (1 colher de sopa rasa) de azeite de oliva
- Tempero verde picado finamente
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

Descasque os legumes e pique grosseiramente.

Em uma panela coloque cenoura, a vagem, a couve-flor e cubra com água e deixe cozinhar por 30 minutos.

Adicione o caldo e mexa bem e espere ferver.

Com o mixer, processe a mistura até formar um creme homogêneo (outra opção é liquidificar).

Adicione o azeite de oliva, os temperos e o sal, misture bem e deixe ferver.

Desligue o fogo e adicione o tempero verde.

Karina Oliveira

NUTRICIONISTA CRN 7166

Ficamos felizes pelo seu interesse em melhorar sua
qualidade de vida, saúde e bem-estar.

Por isso, decidimos juntar moda e nutrição, afim de
estender nosso propósito até você!

Esse material foi desenvolvido com muito carinho e
cuidado, e esperamos que possa ser uma ferramenta útil
nesse momento tão delicado.

Cuide da sua saúde com consciência.

Karina Oliveira

NUTRICIONISTA CRN 7166

Daniela  Tombini

Acesse:

www.karinaoliveira.com.br

www.danielatombini.com.br/