

BOLETIM INFORMATIVO DE NUTRIÇÃO URI SNAP-ED



ALIMENTOS QUE AUMENTAM A IMUNIDADE: VERDADES E MITOS

Informações sobre alimentos que ajudam a combater doenças e aumentam a imunidade estão em toda parte, mas como saber o que é verdade? Este boletim informativo fornece dicas de nutrição baseadas em ciência sobre como se manter saudável.

Uma vitamina ou um mineral específico pode melhorar o seu sistema imunológico?

Seu sistema imunológico ajuda o seu corpo a combater doenças e infecções. Existem muitas vitaminas e minerais que ajudam o seu sistema imunológico a funcionar corretamente. Muitos alimentos dos 5 grupos de alimentos têm essas vitaminas e minerais úteis. Confira a segunda página deste boletim para mais informações!

Além de comer alimentos saudáveis, também é importante ajudar o seu sistema imunológico dormindo o suficiente, mantendo-se ativo e encontrando maneiras de reduzir o estresse.



E os suplementos de vitaminas e minerais?

Embora os suplementos as vezes sejam necessários, você deve sempre perguntar ao seu médico antes de tomar novos suplementos, remédios de ervas ou medicamentos. É sempre melhor obter vitaminas e minerais dos alimentos quando possível.

Você pode nos encontrar na comunidade fazendo programas presenciais e também virtualmente conforme solicitado. Ligue para 1-877-366-3874, visite uri.edu/snaped ou siga-nos nas redes sociais para obter mais receitas e informações para famílias.



RISNPed



URI_Nutrition_Ed



Community
Nutrition
Education RI



URI
Nutrition



TECNOLOGIA EM DESTAQUE:



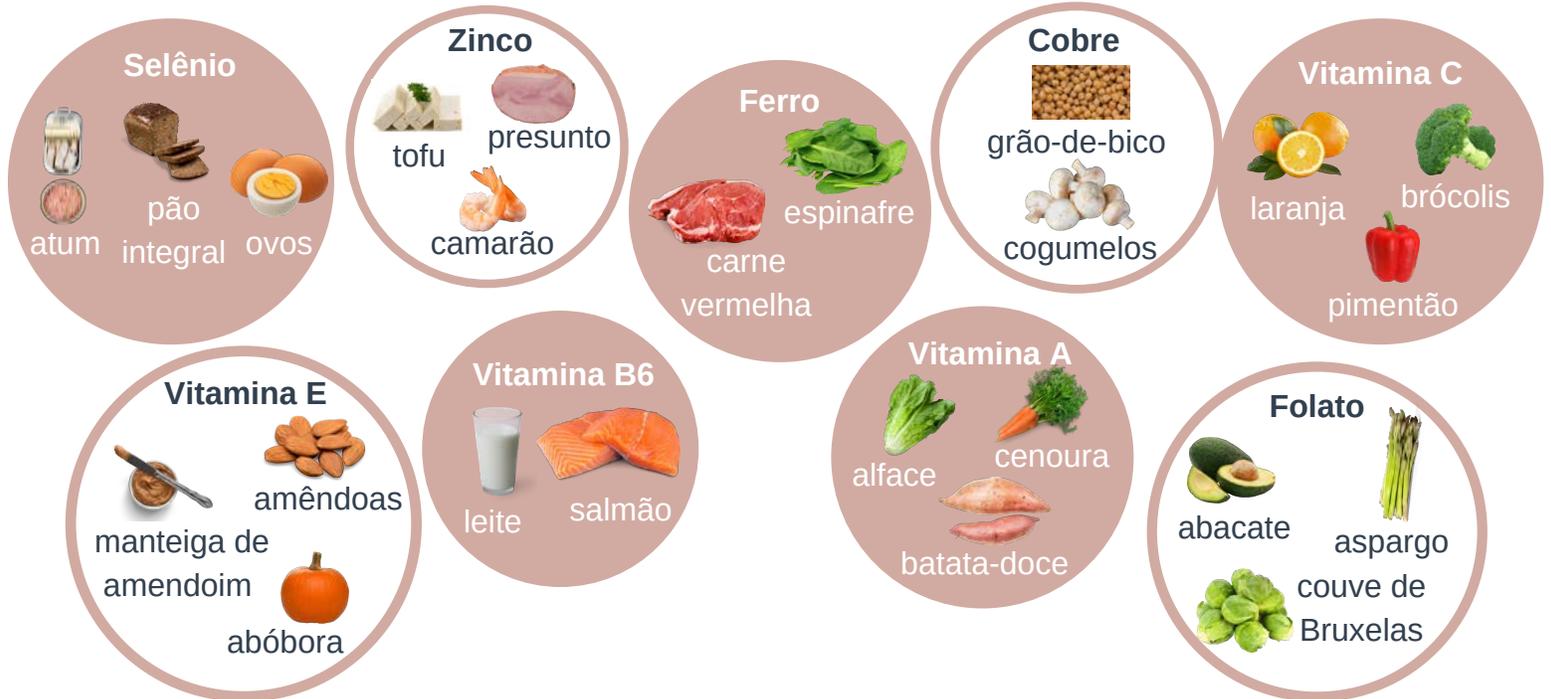
Aplicativos para Monitorar Atividade

Os telefones celulares vêm com um aplicativo para monitorar atividade física integrado. Use o aplicativo para monitorar o quão ativo você está ao longo do dia (exemplo: quantos passos você dá). Lembre-se, o exercício ajuda o sistema imunológico a se manter saudável.

Se o seu celular não tiver um aplicativo para monitorar atividades, baixe um desses GRATUITOS:

1. Runtastic Steps da Adidas
2. GoogleFit
3. MapMyWalk da Under Armour
4. Stepz

Escolha alimentos ricos nessas vitaminas e minerais para ajudar o seu sistema imunológico



Vegetais Grelhados no Forno

Ingredientes:

- 1 abóbora "butternut" pequena, descascada
- 1 cebola grande, picada
- 4 dentes de alho inteiros
- 1 cenoura picada
- 1 nabo ou pastinaga, picado
- 1 batata comum ou doce, picada
- 2 colheres de azeite
- 2 colheres de suco de limão
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 2 colheres de chá de alecrim seco
- 1/2 colher de chá de sal
- Pimenta-do-reino a gosto

DICA: Qualquer vegetal desta receita pode ser trocado. Experimente couve de Bruxelas, pimentões, cogumelos, brócolis ou qualquer um dos seus favoritos!

Esta receita é rica em vitaminas A e C, que ajudam a manter seu sistema imunológico saudável e forte.



Procedimento:

1. Pré-aqueça o forno a 400°F.
2. Lave ou esfregue todos os vegetais. Descasque a abóbora e retire as sementes.
3. Corte todos os legumes (exceto o alho) em cubos pequenos. Mantenha os dentes de alho inteiros.
4. Em uma tigela grande, misture o azeite, o suco de limão, o tomilho, o alecrim, o sal e a pimenta. Adicione os legumes e misture bem. Espalhe em uma assadeira grande.
5. Asse a 400°F por 40-50 minutos, mexendo a cada 15 minutos, até dourar levemente