

## ORIENTAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- ✓ Inclua nas refeições e lanches alimentos de todos os grupos, **deixe suas refeições coloridas!**
- ✓ Realize pelo menos 3 refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e 2 ou 3 lanches por dia. **Não pule as refeições!**
- ✓ O intervalo entre as refeições deve ser de cerca de 3 horas.
- ✓ Consuma líquidos como água, sucos naturais, leites, chás ao longo do dia. **Mantenha –se hidratado!**
- ✓ Faça exercícios físicos regularmante. **Caminhada é uma ótima opção!**
- ✓ Mastigue bem os alimentos. **Coma devagar!**

Uma dieta equilibrada fornece ao organismo todos os nutrientes na quantidade necessária para seu funcionamento normal.

## MICRONUTRIENTES

Os micronutrientes são essenciais para crescimento, desenvolvimento e manutenção adequada do organismo.

São importantes para o bom funcionamento do sistema imunológico.

### Alguns micronutrientes importantes

#### Vitaminas antioxidantes:

##### Vitamina A

**Fontes:** legumes, verduras e frutas amarelo-alaranjados e verde escuros como cenoura, abóbora, escarola, manga e mamão, além de fígado, leites, ovos e óleo de peixe.

##### Vitamina C

**Fontes:** frutas e vegetais folhosos como laranja, acerola, kiwi, morango, tomate, agrião, alface e rúcula.

##### Vitamina E

**Fontes:** óleos vegetais, gema de ovo, margarinas e manteiga.

#### Minerais antioxidantes:

##### Selênio

**Fontes:** Castanha do Pará, cereais integrais e peixes.

##### Zinco

**Fontes:** carnes, fígado e frutos do mar; cereais integrais, germe de trigo, lentilha e ovos.

##### Magnésio

**Fontes:** cereais integrais, maçã, figo, vegetais folhosos verde escuro e legumes.

##### Cobre

**Fontes:** fígado, lentilha e feijão.



## QUALIDADE DOS ALIMENTOS

Aumente e varie a oferta de frutas, legumes e verduras. Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Auxiliam no bom funcionamento do organismo e na prevenção de infecções.

Evite consumir frituras, doces, refrigerantes e fast foods, em excesso.

Evite consumir quantidades elevadas de sal, como temperos prontos, alimentos enlatados e embutidos.

## CUIDE DA HIGIENE DOS ALIMENTOS

Lave bem as mãos antes de pegar nos alimentos e nos utensílios.

Guarde os alimentos bem tampados, protegendo-os de insetos e de outros animais.

Use água tratada no preparo dos alimentos.

Quando for comer fora de casa, observe se o local possui condições adequadas de higiene.

Evite comer nos alimentos vendidos nas ruas e calçadas.

### Elaboração e Coordenação

**Rosângela da Silva – Nutricionista**  
Imunologia Unifesp/EPM e Nutrição UNIFAL-MG

**Elisângela C. dos Santos Valente – Médica**  
Imunologia Unifesp/EPM e CeMM

**Marina Neto Rafael e Talita Lemos Paulino**  
Acadêmicas de Nutrição / UNIFAL-MG

**Beatriz Tavares C. Carvalho - Médica**  
Imunologia - Unifesp/EPM

**Roseli Oselka S. Sarni – Médica Nutróloga**  
Imunologia - Unifesp/EPM e Medicina FMABC

## ORIENTAÇÃO ALIMENTAR NA IMUNODEFICIÊNCIA PRIMÁRIA

