



5 alimentos que fortalecem a imunidade de seu pequeno

1 A 3 ANOS

ARTIGO

JUL 18, 2019

2MINS

As vitaminas e minerais que seu filho come podem ajudar a mantê-lo saudável

Veja quais são os 5 alimentos que fortalecem a imunidade do seu filho

Seu pequeno está exposto a doenças e mudanças de meio ambiente, mas você pode ajudar a **reforçar suas defesas com a ajuda de alguns alimentos**; a seguir você poderá ver uma lista deles, que a ajudarão a **protegê-lo**:



Cítricos

Com a ingestão de laranja, tangerina, limão, lima e alimentos ricos em vitamina C, você ajudará a proteger seu filho dos **resfriados**.



Alho

Você ficará surpresa em saber que o alho atua como **escudo às infecções, bactérias e vírus**, e melhora as defesas do corpo; mesmo que seu sabor seja pouco agradável para seu filho, você pode usar um pouco para temperar a comida.



Cebola

Com a ajuda deste legume, você protegerá as **vias respiratórias** do seu filho e será menos provável que ele tenha faringite, bronquite ou laringite. Você pode acrescentar pedaços bem pequenos ao cozinhar para que o sabor não seja tão forte.



Carne vermelha

A carne vermelha é uma fonte de proteínas e ferro; este é um mineral encarregado de fabricar **hemoglobina**, sua carência pode causar **anemia** e pode refletir em cansaço, fraqueza, palidez na pele, tontura ou perda de apetite.



Peixes e mariscos

A ingestão destes fornecerá **zinco** ao seu pequeno, um mineral muito importante para o sistema imunológico, pois contribui no **crescimento celular** e com que as feridas do seu pequeno cicatrizem mais rápido.



Leite materno

A Organização Mundial da Saúde recomenda continuar com o aleitamento materno, em conjunto com outros alimentos, até os 2 anos ou mais. Você sabia que o seu leite materno contém anticorpos que ajudam a reforçar o sistema imunológico de seu pequeno, protegendo-o contra doenças?

Lembre-se de manter seu filho bem **hidratado**, pois ajudará a que todo seu corpo funcione adequadamente. Conte-nos: quais alimentos você dá para protegê-lo?

As dicas não substituem uma consulta médica. Não deixe de consultar o pediatra de seu filho para obter orientações individualizadas.

Para saber mais, assista ao vídeo da nutricionista Priscila Stankevicius e confira sugestões práticas para fortalecer a imunidade das crianças:

