



A Nutrição na Modulação do SISTEMA IMUNE



Pós-Graduação

Nutrição Materno Infantil com
Ênfase em Aleitamento Materno

Que modular o sistema imune das crianças?

O sistema imune da criança é influenciado pela dieta materna durante a gestação, pelo aleitamento materno exclusivo e alimentação durante os primeiros anos de vida.

Uma deficiência nutricional instala-se de forma silenciosa e progressiva quando há um desequilíbrio nutricional.

Uma alimentação deficiente em fontes de proteína, ferro, zinco, magnésio e cobre, com baixa oferta de antioxidantes como vitamina C, A e E, selênio pode comprometer o sistema imune da criança.

Os pro e prébióticos são excelentes aliados na promoção de um sistema imune fortalecido, a disbiose é capaz de favorecer o aparecimento de doenças.

E como podemos por meio da alimentação promover o aporte destes nutrientes que fortalecem a imunidade?



SUGESTÕES DE RECEITAS PRÓ IMUNIDADE:



Sabe fazer biomassa de banana verde?

Lave as cascas das bananas verdes, coloque as em uma panela de pressão cobertas com água e cozinhe bem até que as cascas se rompam. Retire as cascas e bata a polpa ainda quente no liquidificador. Armazene em geladeira por até cinco dias ou congele por até 3 meses.

Use para adicionar oligossacarídeos que são excelentes prébióticos como nas seguintes receitas:

Hamburguer de carne



• Ingredientes:

150g de patinho moído

1 colher de sopa de biomassa de banana verde 1 colher de
sopa de azeite

1 ervas secas ou frescas a gosto (opcional) 1 pitada de sal

• Modo de preparo:

Amasse a carne com todos os ingredientes, faça os
disquinhos em formato de hamburger e grelhe em panela
antiaderente.

• Pitadinha funcional:

Fonte de proteína, além dos nutrientes: ferro, zinco e
magnésio que são cofatores de enzimas responsáveis pela
resposta imune inata e adquirida e têm papel também na
maturação do tecido linfóide.

Brownie de cacau



• Ingredientes:

Uma xícara de chá de biomassa de banana verde 5 ovos
½ xícara de castanhas de caju trituradas
½ xícara de açúcar demerara orgânico
2 colheres de sopa de cacau em pó
1 pacote (100g) de coco ralado

• Modo de preparo:

Bata os ovos por pelo menos 3 minutos no liquidificador. Adicione batendo aos poucos o açúcar e o cacau e o coco ralado. Coloque a massa em uma assadeira untada, salpique as castanhas trituradas e asse em forno pré aquecido (180° C) por aproximadamente 30 min.

• Pitadinha funcional:

A receita é fonte de selênio e vitamina A e E que são antioxidantes e tem potencial anti-inflamatório. O ovo é fonte de ferro, vitamina A e zinco, a deficiência destes nutrientes compromete a imunidade pois promove linfopenia e neutropenia.

Creme de mamão com laranja

(receita adaptada de
Marque, Serpa e Teixeira, 2018)



• Ingredientes:

1 xícaras (chá) de mamão papaia bem maduro
(picado e congelado)
Suco de 1 laranja
Semente de abóbora

• Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador ou processador até formar um creme.
Salpicar por cima as sementes de abóbora torradas.

• Pitadinha funcional:

As sementes de abóbora são excelentes fontes de o ômega 3 e tem ação anti-inflamatória e de fibras solúveis. O mamão e a laranja fontes de vitamina C e carotenoides, potentes antioxidantes.



Pós-Graduação

Nutrição Materno Infantil com Ênfase em Aleitamento Materno



PÓS PUC



+55 62 98244-4087

comercial@institutolg.com.br

@institutolg.com.br

www.institutolg.com.br