A decorative border of various fruits including oranges, lemons, strawberries, kiwis, and pineapples surrounds the central text area.

ALIMENTOS PARA MELHORAR A IMUNIDADE DAS CRIANÇAS

JAQUELINE SILVESTRE
NUTRICIONISTA INFANTIL



JAQUELINE MARIA SILVESTRE
CRN:53780/P

**Nutricionista, formada pela
faculdade Municipal de
São Caetano do Sul,
especializada em Nutrição
Clínica em Pediatria pela
Faculdade de Medicina da
Universidade de São Paulo.**

" Trabalhar com público infantil é nutrir sonhos e receber amor em troca deles , é extremamente gratificante poder ajudar esses pequeninos a crescerem e terem uma relação saudável com os alimentos, poucos sabem mas a maior parte dos problemas na vida adulta são causados na infância, fase considerada a mais importante da vida "



O aparecimento de gripes e viroses, principalmente entre aquelas crianças que frequentam a escola, deixam as mães super preocupadas e muitas me perguntam quais alimentos ajudam a melhorar a imunidade dos pequenos. Este eBook foi desenvolvido para ajudar você e milhares de pais que sofrem com os babys com os sintomas da baixa imunidade, aí vão eles:

□ **Vegetais verde-escuros** são ricos em ácido fólico e vitamina B9, que auxiliam na formação dos glóbulos brancos, principais mecanismos de defesa do nosso corpo. Além disso, conservam as células de defesa do intestino, principal canal de agentes patogênicos em crianças. ex: (Brócolis, couve, espinafre).

JAQUELINE SILVESTRE



Frutas cítricas como a laranja, acerola, kiwi, limão, goiaba, tangerina, mexerica, maracujá, caju, limão, mamão e morango são ricas em antioxidantes, que evitam a ação dos radicais livres responsáveis por enfraquecer as células, além de serem riquíssimas em vitamina C, responsável pelo fortalecimento do sistema imune e processo de produção de colágeno e fortalecimento dos ossos.

□ **Leguminosas** como feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, vagem e soja, são ricas em zinco e selênio os quais tem um importante papel na defesa do organismo. Também possuem grande quantidade de vitamina E, antioxidante que favorece o desenvolvimento do sistema imunitário.

JAQUELINE SILVESTRE



Inhame possui ação anti-inflamatória e ajuda a eliminar as toxinas do corpo. Também é riquíssimo em vitamina C e minerais como ferro e magnésio.

Gengibre: Com potente ação bactericida e rica em nutrientes como a vitamina C e a vitamina B6, essa raiz ajuda a aquecer o corpo (tem ação termogênica e pode ser muito positiva para aqueles dias frios onde as crianças mal querem levantar da cama) e deixa nossas defesas muito mais preparadas para combater agentes nocivos.

Uma alternativa é acrescentá-lo em sucos, como o de laranja ou de limão (ficam uma delícia) ou preparar uma água aromatizada, inserindo algumas raspas pequenas e servindo para seus filhos. Mais uma vez, tome cuidado com a quantidade que vai colocar: gengibre tem sabor forte e picante!

JAQUELINE SILVESTRE



Tomate: Rico em licopeno, ele é um potente antioxidante. E antioxidantes, como já dissemos, combatem os temidos radicais livres, que destroem as células e deixam as defesas das crianças mais frágeis. Além disso, essa substância parece ser essencial na manutenção dos ossos, porque ajudam a prevenir o seu estresse oxidativo (o que é excepcional para quem está em fase de crescimento).

Alho: Considerado um antibiótico natural, ele é rico em alicina, um aminoácido que ajuda na defesa do organismo. Além disso, possui excelentes doses de outros nutrientes, como vitamina C, selênio e zinco, que como já dissemos são essenciais principalmente para evitar gripes, resfriados e outras doenças respiratórias. Por fim, vale dizer que é um poderoso digestivo e regula a acidez estomacal, além de proteger o fígado e a vesícula.

JAQUELINE SILVESTRE



Uma boa alternativa é picar, amassar ou triturar, deixando por 10 minutos de descanso antes do consumo. Ele vai bem na salada, em molhos ou sanduíches. Carnes, peixes e frango também casam perfeitamente com seu sabor. Uma maneira de facilitar a assimilação de seus princípios ativos é dissolvendo em um pouco de azeite de oliva extra virgem. Se seus pequenos não gostarem do gosto ou do odor que ele deixa, o suco de limão ajuda a resolver esse problema de forma saudável e saborosa!

Nenhum alimento **substitui as vacinas**: elas são primordiais para afastar uma série de doenças gravíssimas. Os postos de saúde e profissionais de medicina podem ajuda-lo nesse aspecto, pois sabem ao certo quando e como cada dose deve ser tomada. Leve seus filhos nas datas certas para dar uma força extra ao sistema imunológico. Se por acaso você se atrasar para alguma injeção, converse com o pediatra da criança e vacine tão logo seja possível.

JAQUELINE SILVESTRE



RECEITINHAS PARA AUMENTAR A IMUNIDADE

para os dias quentes



SUCO ROSA DA BARBIE

- Ingredientes:
- 1 pedaço médio de inhame sem casca;
- 1 beterraba com casca;
- 2 folhas de couve;
- 1 cenoura com casca;
- 1 maçã com casca e sem sementes;
- ½ copo grande (250ml) de suco de laranja.

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador com gelo.

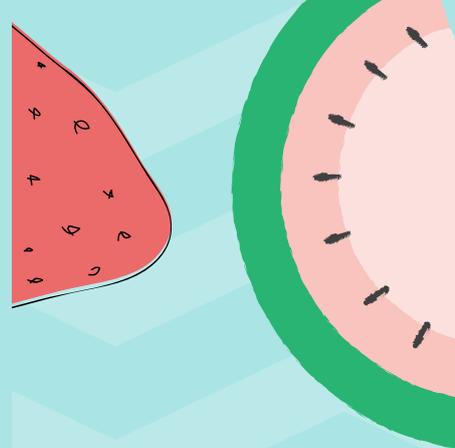
SMOOTHIE DE MARACUJÁ COM BANANA

- 100 ml de polpa de maracujá
- 2 bananas pequenas picadas e congeladas
- 160 gramas de iogurte
- 240 ml de leite gelado
- 3 pedras de gelo

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

JAQUELINE SILVESTRE



BOLINHO DE MAÇA COM LARANJA

- 2 maçãs Gala ou Fuji com casca e sem sementes
- 1/2 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 ovo
- 1/3 xícara (chá) de óleo comum ou óleo de coco
- 1/2 xícara (chá) de açúcar demerara
- Raspinhas da casca da laranja a gosto (opcional)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de fermento

Preparo: No liquidificador, bata as maçãs com a casca e sem as sementes, o suco de laranja, o ovo, o óleo, o açúcar, a farinha de trigo e a farinha de aveia até ficar homogêneo. Transfira a massa batida para um bowl, acrescente as raspinha da laranja e misture bem. Incorpore o fermento delicadamente e disponha a massa em uma forma maior untada com óleo e enfarinhada, ou então, em forminhas menores tipo “cupcake”. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 30 min a forma maior e 15 min para as forminhas.

JAQUELINE SILVESTRE



SUCO VERDE DO HULK

Ingredientes:

Suco de 2 laranjas;

- ½ cenoura sem casca;
- 1 pedaço de salsão;
- 4 folhas de espinafre;
- 2 colheres (sopa) de salsa; • Canela a gosto.

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador com gelo.

PÃO DE BATATA DOCE 6 GRÃOS

Ingredientes:

1 envelope de fermento para pão biológico

1 xícara de leite morno

2 ovos orgânicos

½ xícara de azeite extra virgem

1 xícara de purê de batata doce

1 xícara de grão mistos (aveia+ chia + amaranto + gergelim + quinoa)

1 xícara e ½ de farinha de trigo integral

1 colher de sopa de açúcar mascavo + 1 colher de chá de sal.

Modo de Preparo:

Dissolva o fermento no leite e junte o açúcar. Incorpore esta mistura com o purê de batata-doce, o azeite, os ovos e o azeite e o sal. Aos poucos vá juntando os ingredientes secos. A massa fica meio mole, não precisa sovar.

Disponha em uma forma de bolo inglês untada. Deixe descansar por 30 minutos e leve para assar em forno médio pré-aquecido.

JAQUELINE SILVESTRE



CANJINHA

Para os dias frios



Ingredientes:

- 1 pedaço de coxa + 1 pedaço de sobrecoxa de frango (de preferência orgânico)
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal (se o bebê tiver menos de 1 ano, não use)
- 4 dentes de alho
- 1 cebola ralada
- ½ limão
- 3 batatas picadas em cubos
- 1/2 xícara de arroz integral
- 2 litros de água
- 3 colheres de sopa de salsa e cebolinhas bem picadas

Modo de Preparo:

Retire a pele dos pedaços de frango e tempere: com o suco do limão + sal + 1 colher de azeite e alho. Deixe no tempero na geladeira por pelo menos 1 hora.

Coloque a panela no fogo. Quando estiver quente, junte o frango temperado. Deixe que o frango seja selado e pegue um pouco de cor. Junte então a cebola raladas e refogue bem, por uns 5 minutos.

Junte o arroz ao refogado. Mexa bem para pegar todo o sabor e adicione água. Deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos. Mexa bem e Junte as batatas. Deixe cozinhar até que estejam bem macias, por volta de mais 15 minutos. Desligue o fogo. Coloque a salsa e a cebolinha e 2 colheres de azeite.

JAQUELINE SILVESTRE



RISOTO DE QUINOA

Ingredientes:

- 200 g de quinoa
- 1 tomate picado sem casca e sem semente
- 1 cenoura ralada na parte fina do ralador
- 1 cebola ralada
- 1 colher de sobremesa de açafrão da terra (cúrcuma)
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 2 xícaras de caldo de galinha caseiro (eu sempre cozinho peito de frango na panela de pressão e guardo o caldo no congelador para usar depois) ou água filtrada.
- 75g Queijo minas picado em cubinhos (opcional)

Modo de preparo:

Refogue bem a cebola em 1 colher de manteiga por 1 minuto (fogo baixo). Junte a quinoa e refogue. Adicione o caldo de galinha (ou água) e deixe cozinhar em fogo baixo até que o líquido esteja quase seco. Desligue o fogo. Junte então o tomate, o açafrão, a cenoura e tampe bem a panela. Deixando que termine o cozimento com o fogo desligado por 5 minutos. Junte as duas colheres de manteiga e o queijo e sirva a seguir.

JAQUELINE SILVESTRE



TORTINHA DE ESPINAFRE INTEGRAL

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha integral
- 1 xícara de espinafre picado
- 1 colher de sopa de cebola picada
- sal à gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o ovo e misture o espinafre, a cebola e o sal e a farinha. Coloque em um pirex pequeno (eu coloco em mini panelinhas ou forminhas de cup cakes) e leve ao forno até dourar.

OVERNIGHT DE AVEIA COM MORANGO E BANANA

Ingredientes

- 2 colheres sopa de Aveia em Flocos
- 1 colher de sopa de Semente de Chia
- 1/2 banana prata picada
- 3 morangos picados
- 2 colheres de sopa de leite desnatado
- 1/2 pote de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sopa de leite de coco

Modo de preparo:

Misture 1 colher de semente de chia com 1/2 pote do iogurte e despeje metade do conteúdo em um pote com tampa ou uma taça de vidro. A seguir coloque uma colher de aveia, uma de leite desnatado, uma de leite de coco e a metade das frutas. A seguir repita as camadas e finalize com as frutas. Tampe o pote e leve-o à geladeira. O preparo deve ser noturno para consumir no dia seguinte pela manhã.

JAQUELINE SILVESTRE



PAPINHA SALGADA

6 meses

IINHAME, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARNE

Ingredientes:

- 2 inhames
- 6 colheres de sopa de brócolis
- 4 colheres de sopa de chuchu
- 85 g de músculo
- 2 colheres de chá de cebola
- 2 colher de sopa de cheiro verde
- Fio de azeite

Modo de preparo:

- Em uma panela pequena, aqueça o óleo e refogue rapidamente a carne e a cebola.
- Acrescente na panela o chuchu, os brócolis o inhame em pedaços e acrescente 2 copos de água aproximadamente 425 ml.
- Com a panela tampada, deixe em fogo baixo cerca de 45 minutos.
- Quando os legumes estiverem macios, acrescente o cheiro-verde.
- Adicione um fio de azeite no final.
- Amasse com um garfo todos os ingredientes, verifique a temperatura e sirva.

PAPINHA DOCE- ABACATE E BANANA

Ingredientes:

- 1/4 de abacate
- 1/2 banana-nanica

Modo de preparo:

- **Amasse tudo no garfo até obter um creme.**
- Se preferir adicione uma colher de sopa de leite materno, ou leite de fórmula de sua preferência.

JAQUELINE SILVESTRE





Jaque Silvestre

nutricionista



(11) 93336-2266



@jaquenutriinfantil



e-mail: jack.silvestre@hotmail.com