



## Você sabia que existem alimentos, dos mais variados tipos, que ajudam a aumentar a imunidade?

Na dica de hoje, trazemos alguns exemplos:

- Oleaginosas, como amêndoas, castanhas, nozes e pistache, são ricas em zinco, ômega 3 e 6 e vitamina E
- Vegetais verdes escuros, como brócolis, couve, espinafre, rúcula, escarola, mostarda, chicória e folha de beterraba, são ricos em ácido fólico e fibras
- Leguminosos, como feijão, lentilha, ervilha e grão de bico, são ricos em zinco, ferro, fibras, magnésio e proteínas
- Grãos integrais, como aveia, chia, quinoa e amaranto, são ricos em selênio, zinco e fibras

PROGRAMA

**Bem-Estar  
& Saúde**

**Unimed**   
Curitiba