

## Como prevenir gripes e resfriados na estação mais fria do ano?



Sabemos que no Inverno as incidências de gripes, resfriados e doenças respiratórias são maiores, principalmente entre as crianças. Com isso, uma boa alimentação baseada em frutas, verduras e legumes torna-se fundamental para o reforço do sistema imunológico e criação de defesas do nosso organismo, já que são as principais fontes de vitaminas e minerais. No entanto, muitas vezes a ingestão desse tipo de

alimento é diminuída devido ao clima frio.

Dentre as vitaminas e minerais que atuam fortalecendo o nosso sistema imunológico, podemos destacar as vitaminas A (ex.: cenoura, abóbora, ovos), vitamina C (ex.: laranja, morango, acerola), vitamina E (ex.: óleos vegetais, amêndoas) e os minerais zinco (ex.: nozes e castanha do Pará) e selênio (ex.: alimentos marinhos, carnes e leite).

Uma boa opção é oferecer sopas e cremes nas refeições. Servidas como entrada ou prato principal, estas preparações podem contemplar muitos alimentos saudáveis e variar bastante, com diversos sabores e consistências. Além disso, é um ótimo alimento para nos deixar aquecidos.

Os legumes e verduras também podem ser servidos cozidos ou refogados como acompanhamentos ou até mesmo em sanduíches e as frutas podem ser assadas.

Não se esqueça de manter a hidratação em dia e oferecer um aporte calórico adequado ao seu filho, pois a necessidade energética para que o corpo se mantenha aquecido é aumentada nessa época, já que para se proteger do frio, o organismo acelera o nosso metabolismo.

Fontes: [www.rgnutri.com.br](http://www.rgnutri.com.br); [www.nestle.com.br/site/fazbem](http://www.nestle.com.br/site/fazbem)

### Sopa de Legumes Nutritiva

#### Ingredientes:

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 100 grs de músculo ou peito de frango sem pele (em cubos)
- Óleo para refogar
- 3 tipos de legumes (ex: abobrinha, cenoura, cará, inhame, batata, mandioquinha, mandioca, chuchu, etc)
- 1 tipo de verdura (ex: couve-flor, brócolis, couve manteiga, espinafre, escarola, etc.)
- Arroz ou macarrão a gosto
- Água suficiente para cobrir os legumes e verduras

#### Modo de preparo:

Refogue o alho e a cebola em um fio de óleo. Após murchar, coloque a carne ou o frango, que deve estar limpo, cortado e descongelado. Deixe dourar, acrescente os legumes e as verduras picados e sem a casca. Coloque a água até cobri-los. Utilize a panela de pressão, deixando os ingredientes cozinharem por aproximadamente 20 minutos. Acrescente o arroz ou macarrão crus e deixe cozinhar por mais 5 minutos ou até ficarem cozidos. Sugestão: Antes de servir, regue com um fio de azeite de oliva.