

Início > Geral > Saúde

Consumo de alimentos orgânicos fortalece a imunidade infantil

Redação Multimídia ESHOJE 2 De Agosto De 2022



Se o cuidado com a saúde é uma necessidade, para a dos pequenos é ainda maior. E, antes de lembrar em cuidar, o ideal é prevenir. Nada melhor do que fazer isso nas refeições. Bons alimentos, sobretudo os orgânicos, beneficiam o sistema imunológico.

Fortalecer a imunidade desde a infância prepara o organismo para as demais fases da vida. Inserir os alimentos livres de veneno à rotina é garantia de uma saúde forte.

O consumo de produtos orgânicos em todo o país teve aumento de 19% a 31%, conforme indicam os dados do Panorama do Consumo de Orgânicos no Brasil. A nutricionista Dayanna Miranda Camizão explica eles são livres de agrotóxicos e aditivos químicos, que são prejudiciais para a absorção de nutrientes, e, por isso, devem ser prioridade na rotina alimentar – das crianças e de sua família.

“Quando consumimos produtos orgânicos, o organismo consegue absorver melhor os nutrientes e, principalmente, os micronutrientes, que são responsáveis pela proteção do nosso sistema imunológico. A alimentação orgânica oportuniza uma culinária mais rica em vitaminas, minerais e nutrientes, como também oferece às crianças um contato mais próximo com a natureza e os alimentos em si”, afirma a nutricionista.

A especialista ressalta que, para reforçar a imunidade infantil, não existe apenas um alimento que possa agir sozinho nesta missão. "O que fortalece o sistema imunológico é a variedade de alimentos orgânicos e das formas de preparo que podemos oferecer à criança. O ideal é preparar saladas cruas e cozidas, pois em ambas temos nutrientes diversos, e inserir em nossa rotina os alimentos ricos em vitamina C, como uma laranja, manga ou acerola, por exemplo", destacou.

Além disso, segundo a especialista, é necessário alinhar a boa alimentação a outros hábitos saudáveis, como a prática de exercícios físicos e a leitura. "A nutrição não é apenas o consumo de alimentos saudáveis, mas tudo o que envolve o bem-estar da criança", afirmou.

A pediatra Karoliny Veronese comenta que, no inverno, as infecções respiratórias mais comuns que podem afetar as crianças são resfriados, sinusite, otites, pneumonias, gripes e a bronquiolite. "Para prevenir, os pais devem optar por lazer em locais abertos, que estimulem o contato com a natureza, fazer a lavagem nasal nas crianças, manter o calendário vacinal em dia e evitar o contato com pessoas que apresentem sintomas para alguma doença", finalizou.

Link: <https://eshoje.com.br/2022/08/consumo-de-alimentos-organicos-fortalece-a-imunidade-infantil/>