

BOA IMUNIDADE

Conheça o poder nutricional dos alimentos pela cor e como ajudam a reforçar as defesas do corpo:

✓ **Amarelo e Laranja**

Ex: mamão, cenoura, manga, etc, possuem *betacaroteno*, que se transforma em Vitamina A ao ser ingerido.

✓ **Vermelho**

Ex: cereja, tomate, caqui e melancia. A cor deve-se a um pigmento chamado *licopeno*, que é considerado um antioxidante natural e protege o corpo.

✓ **Branco**

Ex: alho e a cebola, que ajudam na proteção do organismo, evitando a produção dos radicais livres.

✓ **Marrom**

Ex: castanhas, nozes, cereais integrais e alimentos feitos a partir deles como massas e pães. São ricos em Vitamina E, que também tem a função de proteção.

