



PROGRAMA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E
SUSTENTÁVEL DA REGIÃO DE LEIRIA

MICRONUTRIENTES





PROGRAMA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E
SUSTENTÁVEL DA REGIÃO DE LEIRIA

MICRONUTRIENTES

VITAMINAS

Regulam as funções do nosso
organismo.



PROGRAMA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL DA REGIÃO DE LEIRIA

VITAMINAS	FUNÇÕES	FONTES
A	Pulmões, rins e visão e sistema imunitário	Carne vermelha, frango, peixe, lacticínios
B ₁	Metabolismo energético, crescimento, desenvolvimento e função celular	Cereais integrais, carne de porco e pescado
B ₂	Obtenção de energia, funções celulares, reparação de tecidos, crescimento e desenvolvimento	Fígado, ovos, carnes magras e lacticínios
B ₃	Produção de energia, metabolismo e reparação DNA	Carnes magras, pescado e cereais e derivados pouco refinados
B ₅	Metabolismo e produção de energia	Vísceras, cogumelos, brócolos, gema de ovo

MICRONUTRIENTES



PROGRAMA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL DA REGIÃO DE LEIRIA

VITAMINAS	FUNÇÕES	FONTES
B ₆	Metabolismo de proteínas, desenvolvimento cognitivo, função imunitária e formação de hemoglobina	Pescado, vísceras, batata, leguminosas, pão e frutas
B ₇	Produção de energia, funcionamento do sistema imunitário, saúde do cabelo, pele e mucosas	Gema de ovo, fígado, cereais, esponafres, cogumelos, arroz e laticíneos
B ₉	Síntese dos ácidos nucleicos, metabolismo de aminoácidos, formação de glóbulos vermelhos e divisão celular	Vegetais de olha verde escura, frutas, frutos oleaginosos, leguminosas, cereais e derivados pouco refinados, carne, marisco, ovos
B ₁₂	Formação de células sanguíneas, síntese de ADN e manutenção da integridade das células nervosas.	Ovos, pescado, carne e laticínios.
C	Produção de colagénio e de neurotransmissores, reforço do sistema imunitário e promoção da absorção de ferro..	Citrinos, morango, tomate, batata, pimento verde, kiwi, brócolos.

MICRONUTRIENTES



PROGRAMA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL DA REGIÃO DE LEIRIA

VITAMINAS	FUNÇÕES	FONTES
D	Saúde dos ossos, do sistema cardiovascular e imunitário	Peixes gordos, óleos de peixe e alimentos fortificados com vitamina D: leites, bebidas vegetais, cereais e pão.
E	Propriedades antioxidantes e reforço do sistema imunitário.	Nozes, sementes e óleos vegetais, cereais enriquecidos e vegetais de folha verde escura.
K	Regulação do processo de coagulação do sangue e síntese de proteínas importantes no metabolismo ósseo.	Vegetais de folha verde escura, óleos vegetais e algumas frutas

MICRONUTRIENTES



PROGRAMA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E
SUSTENTÁVEL DA REGIÃO DE LEIRIA

MICRONUTRIENTES

MINERAIS

Essenciais para a estrutura do nosso
organismo e regulação de processos corporais



PROGRAMA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL DA REGIÃO DE LEIRIA

MINERAIS	FUNÇÕES	FONTES
CÁLCIO	Formação de ossos e dentes, contração muscular, transmissão de impulsos nervoso e coagulação sanguínea.	Hortícolas de folha verde escura, laticínios, frutos oleaginosos e leguminosas.
FÓSFORO	Formação óssea e saúde dos tecidos humanos	Carnes, pescado, ovos, laticínios, leguminosas e cereais.
POTÁSSIO	Manutenção hídrica e dos níveis de pressão arterial e crescimento celular.	Carne, laticínios, frutas e hortícolas.
SÓDIO	Função neuromuscular e regulação do volume extracelular.	Carnes, pescados, ovos, queijos e leite.

MICRONUTRIENTES



PROGRAMA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL DA REGIÃO DE LEIRIA

MINERAIS	FUNÇÕES	FONTES
MAGNÉSIO	Síntese de proteínas, função muscular e neural, controlo glicémico e de pressão arterial, desenvolvimento ósseo e produção de energia	Frutos oleaginosos, sementes, leguminosas, hortícolas de folha verde escura, leite e cereais pouco refinados.
SELÉNIO	Regulação das hormonas tiroideias e proteção das membranas.	Sementes, ovos, cogumelos, cereais e derivados.
ZINCO	Metabolismo celular, sistema imunitário, cicatrização, divisão celular e síntese proteica.	Carnes, feijão, grãos inteiros, cereais e leite fortificados e ostras.
FERRO	Transporte de oxigénio, crescimento, crescimento e desenvolvimento, síntese de algumas hormonas e tecido conjuntivo.	Carnes, pescado, marisco, feijão, hortícolas de folha verde escura e nozes

MICRONUTRIENTES