

## VITAMINAS: ELAS NÃO PODEM FALTAR EM SEU PRATO

Necessitamos de muito mais nutrientes hoje do que há décadas. Nosso corpo precisa estar preparado e cheio de energia para acompanhar o ritmo acelerado das inúmeras atividades profissionais e compromissos familiares do dia a dia. Na base desses cuidados, figura a alimentação balanceada com proteínas, carboidratos e, sobretudo, uma gama variada de vitaminas, essenciais para o funcionamento do metabolismo.

A ausência desse último grupo de substâncias leva a disfunções e até mesmo a doenças. “Podemos perceber que nosso corpo precisa de alguma vitamina quando apresentamos fadiga, anemia, queda de cabelo, unhas quebradiças, pele oleosa ou problemas intestinais”, exemplifica a nutricionista Rosana Alves Lemos Paradela, da empresa Ronutre, que presta atendimento na PrevSaúde.

Há seis anos na companhia, a especialista atende muitos colaboradores que reclamam de cansaço e sono em excesso, situações que podem desencadear acidentes nas fábricas. Ela aponta a má alimentação como o fator principal do quadro de hipovitaminose (deficiência de vitamina no organismo). “Boa parte das pessoas diz que gosta de salada, mas não come simplesmente por não ter o hábito”, conta.

Não faltam fontes de vitamina no menu oferecido pelos restaurantes da Scania. A refeição de cada dia segue as leis da alimentação para contemplar todos os tipos de nutrientes. “Equilibramos cores e grupos de alimentos para montar o cardápio”, explica a nutricionista da Scania Lívia Monteiro. No entanto, como os alimentos hoje são geralmente processados, acabam perdendo parte de seus nutrientes e prejudicam a dieta saudável.

### PRINCIPAIS VITAMINAS:

#### Vitamina A

Sua ingestão em quantidades insuficientes provoca cegueira noturna, problemas de pele, queda de cabelo e fragilidade nas unhas. Encontrada em alimentos como espinafre, abóbora, cenoura e salmão.

#### Vitamina B

O complexo B compreende um grupo de vitaminas (B1, B2, B5, B6 e B12) relacionadas com a produção de glóbulos vermelhos, absorção de oxigênio e conservação de tecidos. Estão na batata, na pimenta e no peru, por exemplo.

#### Vitamina C

Colabora com o bom funcionamento da imunidade e com a absorção de ferro. Quem tem anemia deve combinar carne com suco de laranja, acerola ou abacaxi.

#### Vitamina D

Encontrada em ovos e derivados do leite, também pode ser produzida pelo organismo com a exposição ao sol. Atua na fixação de cálcio nos ossos, e sua falta provoca ainda problemas dentários.

#### Vitamina E

Tem função antioxidante, previne danos às células e evita os radicais livres, associados ao câncer. Suas fontes são as nozes, o amendoim e carnes.

#### Vitamina K

Envolvida nos processos de coagulação, ajuda a evitar hemorragias. Está presente nas verduras e no fígado.