



# VITAMINA E

## NECESSIDADES NUTRICIONAIS



0 - 3 anos

4 - 6 mg/dia



4 - 13 anos

7 - 11 mg/dia



+13 anos

15 mg/dia



todas as idades

15 mg/dia



todas as idades

19 mg/dia

A vitamina E é uma **vitamina lipossolúvel** encontrada naturalmente em alguns alimentos e que também pode ser adquirida através de suplementos alimentares. É conhecida pelo seu **poder antioxidante**, que protege as células dos radicais livres, e ainda por estar envolvida no bom **funcionamento do sistema imunitário**.

## SUPLEMENTAÇÃO

- A recomendação é **facilmente alcançada através de fontes alimentares**, mas, caso seja necessário suplementar, não devem ultrapassar os 150 mg por dia.
- Os suplementos **devem ser ingeridos com uma refeição com maior teor em gordura**, como o almoço ou jantar, para facilitar a sua absorção.

## FONTES ALIMENTARES



**Sementes de girassol**  
1 colher de sopa  
(8 g) 3 mg



**Óleo de girassol**  
1 colher de sopa  
(7 ml) 4,6 mg



**Avelã**  
5 unidades  
(15 g) 3,8 mg



**Gérmen de trigo**  
2 col. de sopa  
(30 g) 3,3 mg



**Amêndoas com pele**  
5 unidades  
(15 g) 3,6 mg

## SINAIS DE DEFICIÊNCIA

A deficiência de vitamina E é rara, mas pode ocorrer em pessoas com **problemas de absorção no trato gastrointestinal**. Os sintomas mais comuns incluem: comprometimento do sistema imunitário, neuropatia periférica (dores, reflexos diminuídos e fraqueza muscular), falta de coordenação de movimentos (ataxia) e lesões na retina.