



O selénio é essencial para o nosso organismo já que é um constituinte de muitas selenoproteínas que desempenham funções fundamentais.

## FONTES ALIMENTARES



**Castanha do Brasil**  
544 mcg  
(6-8 uni.)



**Atum**  
92 mcg  
(85 g)



**Linguado**  
47 mcg  
(85 g)



**Sardinha**  
45 mcg  
(85 g)



**Camarão**  
40 mcg  
(85 g)



**Massa**  
37 mcg  
(200 g)

## NECESSIDADES NUTRICIONAIS



0 - 3 anos 15 - 20 mcg/dia



4 - 13 anos 30 - 40 mcg/dia



+14 anos 55 mcg/dia



+14 anos 55 mcg/dia



todas as idades 60 mcg/dia



todas as idades 70 mcg/dia

## SINAIS DE DEFICIÊNCIA

A deficiência de selénio não é frequente uma vez que, com uma alimentação adequada, leva anos a desenvolver-se. A sua deficiência apenas foi relatada em regiões da China com o aparecimento da doença de Keshan.

O selénio é importante para uma resposta imunitária saudável, protegendo contra a ação dos radicais livres. Tem um efeito protetor em alguns tipos de cancro e diminui a mortalidade por doenças cardiovasculares. É essencial para a regulação das hormonas tiroideias e pode ter impacto na fertilidade masculina, bem como na regulação dos mediadores inflamatórios da asma.