



# VITAMINA E

## NECESSIDADES NUTRICIONAIS



0 - 3 anos

4 - 6 mg/dia



4 - 18 anos

7 - 15 mg/dia



+19 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 consumida 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 imune**.

## SUPLEMENTAÇÃO

- A recomendação é **facilmente alcançada através de fontes alimentares**, mas caso seja necessário suplementar não se deve ultrapassar 150 mg por dia

- Os suplementos **devem ser ingeridos com uma refeição com mais gorduras**, como o almoço ou jantar, para facilitar sua absorção

## FONTES ALIMENTARES



**Semente de girassol**  
1/4 de xícara  
(33 g) 12 mg



**Óleo de girassol**  
1 col. de sopa  
(14 ml) 5,8 mg



**Gérmen de trigo**  
2 col. de sopa  
(20 g) 4,5 mg



**Castanha do Brasil, 5 unidades**  
(20 g) 1,2 mg



**Brócolis refogado,**  
5 col. de sopa  
(50 g) 1,2 mg

## SINAIS DA 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 imune, neuropatia periférica (dores, reflexos diminuídos e fraqueza muscular), falta de coordenação de movimentos (ataxia) e lesões na retina (olhos).