

O selênio 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 em lata**

45 mcg
[60 g]

**Peixe grelhado**

50 mcg
[85 g]

**Sardinha em lata**

31 mcg
[60 g]

**Camarão**

33 mcg
[85 g]

**Macarrão**

39 mcg
[150 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 selênio não é frequente uma vez que, com uma alimentação adequada, são necessários anos para que se desenvolva. A sua deficiência apenas foi relatada em regiões da China com o aparecimento da doença de Keshan.

O selênio é importante para uma resposta imune saudável, protegendo contra a ação dos radicais livres. Ele tem um efeito protetor em alguns tipos de câncer e pode reduzir a mortalidade por doenças cardiovasculares. É essencial para a regulação dos hormônios da tireoide e pode ter impacto na fertilidade masculina, bem como na regulação da inflamação nos casos de asma.