



## MultiFamília: Como aumentar a imunidade?

**Paloma Rafaela Müller, nutricionista CRN2 - 15852**

Uma alimentação saudável com alimentos naturais é primordial para garantir a saúde e o fortalecimento da imunidade. Neste momento, é fundamental evitar o consumo de alimentos industrializados, pois nosso organismo precisa de nutrientes.

É preciso haver um equilíbrio, com pratos coloridos, que explorem os macros e micronutrientes. Portanto, coma frutas, verduras, legumes, fibras, carnes, ovos e outros 'in natura', e evite refrigerantes, bolachas recheadas, salgadinhos, etc.

Além disso, a Vitamina D tem extrema importância para a uma vida saudável. Com níveis ideais no organismo, a imunidade fica ainda mais fortalecida. Para aumentar os níveis de Vitamina D, o ideal é expor os antebraços e pernas ao sol, sem protetor solar, por 15 minutos ao dia, evitando horários entre às 10h e 16h.

Vale ressaltar que essas dicas não protegem a pessoa da COVID-19 e suas complicações. Mas uma alimentação completa de nutrientes e de vitaminas ajudam o organismo no combate a este ou qualquer outro vírus.

image not found or type unknown



Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.  
Acesse [zmultieditora.com.br](http://zmultieditora.com.br) para ver outros conteúdos.

---