

## Julyane de Araujo Silva

---

**De:** Multi Comunicação <clipping@multicomunicacao.com>  
**Enviado em:** terça-feira, 6 de julho de 2021 08:46  
**Para:** Carlos Santos da Figueira; Antonio Carlos Figueira; Pacheco; Thereza Helena Diniz Pacheco; arydinizjr@gmail.com; Frederico Costa Filho; Gilliat Hanois Falbo Neto; marketing@fps.edu.br; Marcane Barros | FPS; Bruno Hipolito da Silva; Michelle Rodrigues da Rocha; Niedja Carine; Barbara Gomes Fernandes de Aguiar; Yale Simone O. H. V. de Araujo; Marta Sobreira; Angela Salvi; Cristina Figueira; Luciana Marques Andreto; Flavia Patricia Moraes de Medeiros; Dora; Edvaldo da Silva Souza; Carla Adriane Fonseca Leal de Araujo; Fabricia Padilha; Manoela Figueira; Andrea Echeverria M A de Alencar; Deborah Foinquinos Krause; Leopoldo; Jose Roberto da Silva Junior; Taciana Barbosa Duque; anafalbo@gmail.com; Rafael Batista de Oliveira; Patricia Bezerra; Afra Suassuna Fernandes; Reneide Muniz da Silva; Thais Carine da Silva  
**Assunto:** FPS na Mídia - 06.07.2021



🕒 Terça-feira, 06 de julho de 2021

**Blog do Patrício Nunes ([paticionunes.blogspot.com](http://paticionunes.blogspot.com))**

**Turbine sua imunidade com uma alimentação saudável**

Nutricionista Fabrícia Padilha dá dicas para melhorar o organismo



Em tempos de covid e mudanças climáticas, precisamos estar com a imunidade em dia para evitar surgimentos de doenças. Muitos fatores externos podem influenciar diretamente o seu sistema imunológico, como: estresse, alimentação, má digestão e absorção de nutrientes, privação de sono. Na questão da alimentação, comidas equilibradas e variadas se fazem importantes para auxiliar na proteção de diversas patologias, que estão cada vez mais em evidência devido ao momento de pandemia que vivemos.

De acordo com a nutricionista Fabrícia Padilha, coordenadora do curso de Nutrição da **Faculdade Pernambucana de Saúde**, alguns nutrientes possuem um maior destaque nessa função de auxiliar o sistema imunológico na defesa do nosso organismo e esses são conhecidos como nutrientes imunomoduladores. Porém, nenhum alimento isoladamente tem uma função protetora de superalimento, sendo necessário que diariamente seja consumido alimentos de diversos tipos, cores e preparações diversificadas.

“Quando for montar seu prato, priorize os alimentos in natura ou minimamente processados, evitando sempre os ultra processados, que por sofrerem muitas alterações no seu preparo pela indústria de alimentos, não fornece nutrientes em quantidade e qualidade adequada para o organismo e geralmente são ricos em sódio e gorduras ruins”, disse Fabrícia.

#### Dicas de alimentos

Segundo a coordenadora do curso de Nutrição da FPS, é necessário dar preferência a boas fontes de proteínas e carboidratos, sempre incluindo os vegetais e frutas de forma variada em sua alimentação. Alguns nutrientes recebem mais destaques nesse contexto, como: o zinco, que podemos obter através da ingestão de carnes, ovos, crustáceos, ostras, fígado e leite. O ferro, que encontramos no fígado, feijão, gema do ovo, vegetais verde-escuros. O selênio, que é um importante antioxidante encontrado no leite, oleaginosas (castanhas, amendoim e nozes) e cereais integrais.

“A vitamina A, que atua na regulação do sistema imunológico, tem como fonte alimentar o fígado, peixes, gema de ovo, vegetais e frutas amarelo-alaranjados e também a vitamina D, que mais recentemente tem recebido destaque nessa função de atuar como auxiliar do sistema imunológico e além do cuidado com a alimentação se faz necessário também uma exposição solar de pelo menos 15 minutos por dia para garantir uma ativação adequada dessa vitamina”, concluiu Fabrícia.

<https://paticionunes.blogspot.com/2021/07/turbine-sua-imunidade-com-uma.html>

---

**Segunda-feira, 05 de julho de 2021**

**Blog da Taís Paranhos ([taisparanhos.com.br](https://taisparanhos.com.br))**

**Turbine sua imunidade com uma alimentação saudável**



Em tempos de covid e mudanças climáticas, precisamos estar com a imunidade em dia para evitar surgimentos de doenças. Muitos fatores externos podem influenciar diretamente o seu sistema imunológico, como: estresse, alimentação, má digestão e absorção de nutrientes, privação de sono. Na questão da alimentação, comidas equilibradas e variadas se fazem importantes para auxiliar na proteção de diversas patologias, que estão cada vez mais em evidência devido ao momento de pandemia que vivemos.

De acordo com a nutricionista Fabrícia Padilha (foto), coordenadora do curso de Nutrição da **Faculdade Pernambucana de Saúde**, alguns nutrientes possuem um maior destaque nessa função de auxiliar o sistema imunológico na defesa do nosso organismo e esses são conhecidos como nutrientes imunomoduladores. Porém, nenhum alimento isoladamente tem uma função protetora de superalimento, sendo necessário que diariamente seja consumido alimentos de diversos tipos, cores e preparações diversificadas.

“Quando for montar seu prato, priorize os alimentos in natura ou minimamente processados, evitando sempre os ultra processados, que por sofrerem muitas alterações no seu preparo pela indústria de alimentos, não fornece nutrientes em quantidade e qualidade adequada para o organismo e geralmente são ricos em sódio e gorduras ruins”, disse Fabrícia.

Dicas de alimentos - Segundo a coordenadora do curso de Nutrição da FPS, é necessário dar preferência a boas fontes de proteínas e carboidratos, sempre incluindo os vegetais e frutas de forma variada em sua alimentação. Alguns nutrientes recebem mais destaques nesse contexto, como: o zinco, que podemos obter através da ingestão de carnes, ovos, crustáceos, ostras, fígado e leite. O ferro, que encontramos no fígado, feijão, gema do ovo, vegetais verde-escuros. O selênio, que é um importante antioxidante encontrado no leite, oleaginosas (castanhas, amendoim e nozes) e cereais integrais.

“A vitamina A, que atua na regulação do sistema imunológico, tem como fonte alimentar o fígado, peixes, gema de ovo, vegetais e frutas amarelo-alaranjados e também a vitamina D, que mais recentemente tem recebido destaque nessa função de atuar como auxiliar do sistema imunológico e além do cuidado com a alimentação se faz necessário também uma exposição solar de pelo menos 15 minutos por dia para garantir uma ativação adequada dessa vitamina”, concluiu Fabrícia.

<https://www.taisparanhos.com.br/2021/07/turbine-sua-imunidade-com-uma.html>

**Blog Merece Destaque ([mercedestaque.com](https://www.mercedestaque.com))**

**Turbine sua imunidade com uma alimentação saudável**

Nutricionista Fabrícia Padilha dá dicas para melhorar o organismo.



De acordo com a nutricionista Fabrícia Padilha, coordenadora do curso de Nutrição da **Faculdade Pernambucana de Saúde**, alguns nutrientes possuem um maior destaque nessa função de auxiliar o sistema imunológico na defesa do nosso organismo e esses são conhecidos como nutrientes imunomoduladores. Porém, nenhum alimento isoladamente tem uma função protetora de superalimento, sendo necessário que diariamente seja consumido alimentos de diversos tipos, cores e preparações diversificadas.

“Quando for montar seu prato, priorize os alimentos in natura ou minimamente processados, evitando sempre os ultra processados, que por sofrerem muitas alterações no seu preparo pela indústria de alimentos, não fornece nutrientes em quantidade e qualidade adequada para o organismo e geralmente são ricos em sódio e gorduras ruins”, disse Fabrícia.

### Dicas de alimentos

Segundo a coordenadora do curso de Nutrição da FPS, é necessário dar preferência a boas fontes de proteínas e carboidratos, sempre incluindo os vegetais e frutas de forma variada em sua alimentação. Alguns nutrientes recebem mais destaques nesse contexto, como: o zinco, que podemos obter através da ingestão de carnes, ovos, crustáceos, ostras, fígado e leite. O ferro, que encontramos no fígado, feijão, gema do ovo, vegetais verde-escuros. O selênio, que é um importante antioxidante encontrado no leite, oleaginosas (castanhas, amendoim e nozes) e cereais integrais.

“A vitamina A, que atua na regulação do sistema imunológico, tem como fonte alimentar o fígado, peixes, gema de ovo, vegetais e frutas amarelo-laranjados e também a vitamina D, que mais recentemente tem recebido destaque nessa função de atuar como auxiliar do sistema imunológico e além do cuidado com a alimentação se faz necessário também uma exposição solar de pelo menos 15 minutos por dia para garantir uma ativação adequada dessa vitamina”, concluiu Fabrícia.

<https://www.mercedestaque.com/2021/07/turbine-sua-imunidade-com-uma.html>

+55 81 3222.4912 | 3222.5906

contato@multicomunicacao.com

www.multicomunicacao.com

Av. Agamenon Magalhães, 2936, sl 501,  
Edf. Sobrado Empresarial - Espinheiro  
| CEP 52020-000 | Recife-PE



**MULTI**  
ON E OFFLINE

