

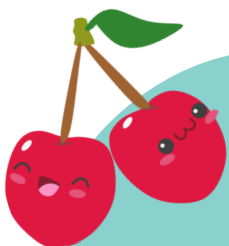
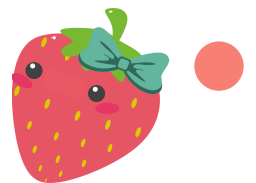


utad



# COMER COM SABEDORIA

ALIMENTAÇÃO NO VERÃO



As Nutricionistas do Município

Ana Cristina Santos Pereira (CP5548N) e Inês Torgo (CP5555N)

Os estagiários curriculares da Licenciatura de Ciências da Nutrição da UTAD

Inês Henriques (al73598) e Lúri Santos (al71557)

EDIÇÃO N° 12 - JUNHO 2024



# utad



## COMER COM SABEDORIA



No **Verão**, as temperaturas são mais elevadas em comparação com as restantes estações do ano e, por isso, **devem ser tidos em conta alguns cuidados em termos de alimentação!**

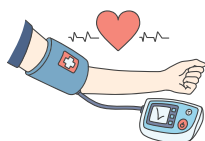
Com o aumento da temperatura ambiente (...)



(...) o nosso organismo **umenta a perda de água pela transpiração**, sendo esta a sua principal forma de arrefecimento.



Uma **boa hidratação** permite que:



Os **rins** e o **coração** tenham um **bom funcionamento**



A **Pressão arterial** se mantenha nos níveis recomendáveis

A **digestão** e o **trânsito intestinal** funcionem sem dificuldade



A **desidratação**, ainda que muito ligeira, pode ter **efeitos negativos!**



**EVITAR A DESIDRATAÇÃO É A MELHOR ATITUDE!**

Tenha em atenção se sentir: **boca, lábios e olhos secos, um aumento da sensação de fraqueza e cansaço, dor de cabeça, tonturas quando está de pé, câibras...** estes são **sinais/sintomas de alerta para desidratação...**



# utad



## COMER COM SABEDORIA



### 10 DICAS PARA SE MANTER HIDRATADO NO VERÃO



1.

Beba água mesmo sem sentir sede



2.

Aromatize água de forma natural através de pedaços de fruta, hortícolas, especiarias ou ervas aromáticas



Água de limão, hortelã e pepino

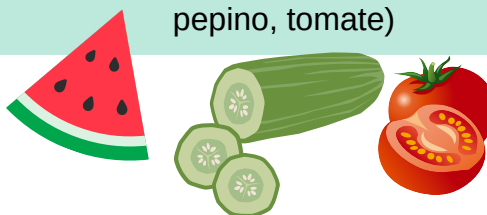
Água de laranja, gengibre e canela

Água de ananás e lima



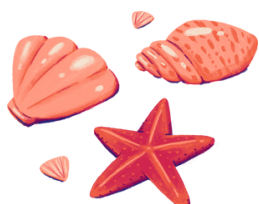
3.

Consuma alimentos ricos em água (melancia, pêssigo, maçã, pepino, tomate)



4.

Inclua sopa nas suas refeições para se manter hidratado



5.

Lembre-se de transportar consigo uma garrafa de água durante todo o dia





# utad



## COMER COM SABEDORIA



### 10 DICAS PARA SE MANTER HIDRATADO NO VERÃO

6.

Evite o consumo de bebidas alcoólicas, excessivamente açucaradas ou ricas em cafeína pois estas promovem a perda de água



7.

Monitorize o seu estado de hidratação através da cor da sua urina. Esta deverá ser abundante, sem cor e sem odor



8.

Opte por refeições leves e sem grandes condimentos/temperos



9.

Acondicione e transporte em sacos térmicos os alimentos perecíveis, ou seja, produtos com maior risco de se estragarem, como é o caso do queijo, iogurte, marisco, entre outros



10.

Nestes dias, tenha atenção aos grupos de risco (recém-nascidos, crianças, idosos e pessoas doentes). Incentive a ingestão de água e permaneça atento a sinais de desidratação



#### Fontes:

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde. Nutrimento: 10 recomendações para a alimentação em dias quentes. Disponível em: <https://nutrimento.pt/noticias/10-recomendacoes-para-a-alimentacao-em-dias-quentes/>;  
Governo da República Portuguesa - Ministério da Saúde | Serviço Nacional de Saúde (SNS 24). Hidratação. 2023. Disponível em: <https://www.sns24.gov.pt/guia/hidratacao/#quais-sao-os-sinais-e-sintomas-de-desidratacao>.