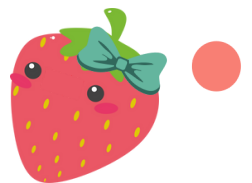




# COMER COM SABEDORIA

Dia Mundial da Água

22 de março



A Nutricionista do Município: Inês Torgo (CP5555N)

EDIÇÃO N° 19 - Março 2025



# COMER COM SABEDORIA

No dia **22 de março** assinala-se o **Dia Mundial da Água**, servindo esta data para sensibilizar a população para a importância deste recurso natural tanto para o meio ambiente como para a saúde.

A **água é o principal constituinte** do **corpo humano** representando cerca de **75%** da sua constituição.

## Funções da água:

- Transporte de **nutrientes** e **oxigênio**;
- **Eliminar resíduos** através da urina;
- **Regular** a **temperatura** corporal;
- Contribui para um bom **funcionamento cognitivo**;
- Promove a **elasticidade da pele**;
- **Diminui** o risco de **pedras nos rins**;
- ...



## Recomendações de ingestão de água proveniente de bebidas (Litros/dia)

	Sexo Feminino	Sexo Masculino
<b>2 a 3 anos</b>	1,0	1,0
<b>4 a 8 anos</b>	1,2	1,2
<b>9 a 13 anos</b>	1,4	1,6
<b>Adolescentes e Adultos</b>	1,5	1,9

Instituto Hidratação e Saúde

A água encontra-se no **centro da Roda dos Alimentos**, fazendo **parte da maior parte dos alimentos**, contribuindo para a **ingestão hídrica diária**.

**Formas de hidratação:** Água, água aromatizada, sopas, frutas, hortícolas, leite,...





# COMER COM SABEDORIA

## Recomendações para uma hidratação adequada:

- Beba frequentemente **pequenas quantidades de água** ao longo do dia, mesmo sem sede;
- Esteja atento à **cor e odor da sua urina**. Uma urina escura e com cheiro indica um estado de desidratação, devendo aumentar a ingestão de líquidos;
- Aumente a ingestão de água durante a **prática de atividade física** e em **situações de doença** (febre, vômitos, diarreia);
- Ingira água e outras bebidas como **leite, infusões, sumos**, e alimentos ricos em água como **sopas, ensopados, saladas e fruta**;
- **Evite bebidas açucaradas e alcoólicas**, visto que estas promovem a desidratação.



## Receita: Água aromatizada de limão, hortelã e pepino

### Preparação:

Adicione os ingredientes à sua água e deixe repousar um pouco antes do seu consumo para a infusão dos sabores.

A combinação do pepino e hortelã fornece um sabor refrescante a esta água.

### Ingredientes:

- Rodelas de limão;
- Hortelã fresca;
- Rodelas de pepino;
- Água.



## Referências Bibliográficas

1. Padrão P, Teixeira P, Padez C, Medina JL. Estabelecimento de Recomendações de Ingestão Hidrica para os Portugueses. Instituto hidratação e saúde. 2010. p. 9.
2. Machado.B;Real.Helena. Águas: Da captação ao consumo. Assoc Port Nutr. 2020;(Água):51.
3. Place H. 5 receitas de águas aromatizadas e os seus benefícios [Internet]. Disponível em: <https://www.holmesplace.com/pt/pt/blog/nutricao/5-receitas-de-aguas-aromatizadas-e-os-seus-beneficios>