

Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 142/ 3 a 9 de fevereiro de 2020

S[☀]L no Inverno, que cuidados devemos ter?

Depois de uma semana preenchida com dias de chuva, eis que surge o início de fevereiro com dias solarengos e com temperaturas agradáveis.

Apesar da exposição solar nos trazer benefícios, ao favorecer a produção de vitamina D, na prevenção do raquitismo e da osteoporose e por ser um excelente antidepressivo. Em contrapartida, se nos descuidarmos da sua proteção, podem surgir doenças cutâneas.

Por forma a tirar partido destes dias, tome as medidas necessárias para uma proteção eficaz:

- ☀ Evite a exposição à radiação solar pelo menos nas quatro horas que circundam o zénite solar (das 11 às 15h no Verão e das 10 às 14h no Inverno), visto que é nesse intervalo de horas onde incide 60% da radiação solar. Não esquecer que o sol que apanhamos na rua, no recreio ou no campo é igual ao recebido na praia, logo requerem os mesmos cuidados.
- ☀ Use protetor solar ao longo do ano! Para melhor proteção, devem optar pelos que têm capacidade de proteção para raios ultravioleta A e B e com índices de proteção de 30 ou superiores.
- ☀ Aquando a exposição solar, deve aplicar o protetor 30 minutos antes da exposição, 30 minutos após início da exposição solar e, posteriormente, de 2 em 2 horas ou após atividades físicas ou banho.
- ☀ No Inverno, por norma, estarmos mais agasalhados, por isso tenha especial atenção as zonas do corpo mais expostas, tais como a face, pescoço e orelhas, mãos e braços. Use também chapéu de aba larga, assim como óculos de sol desde a infância.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Estes dias convidam-nos a sair de casa, por isso aproveite para fazer atividades com toda a família:



- ☀ Disfrute dos vários parques infantis que a cidade tem para oferecer;
- ☀ Faça caminhadas no Parque da Cidade;
- ☀ Percorra a Foz e a marginal do Rio Douro num passeio de bicicleta;
- ☀ Experimente uma atividade mais radical como andar de *skate* num dos Skate Park's da cidade.
- ☀ Não se esqueça de levar o chapéu e uma garrafa com água para se manter hidratado.

Esta dica é o mote para a da próxima semana, onde iremos abordar a importância da Vit. D no contexto da alimentação saudável! ☺

Fonte: <https://www.hsmporto.pt/dicas/seis-conselhos-para-usufruir-em-pleno-do-sol-e-evitar-os-seus-maleficios/>
<https://www.pinterest.pt/pin/454652524871301170/?d=t&mt=signup>
<https://momentoskatia.blogs.sapo.pt/115434.html>

Porto.