

Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 183/ 15 a 19 de fevereiro de 2021

A importância da Hidratação

A água é o principal constituinte do corpo humano sendo, por isso, essencial à vida humana. Na Nova Roda dos Alimentos, a água encontra-se localizada no centro uma vez que é um componente bastante importante de todos os alimentos e também porque deverá ser bebida regularmente ao longo do dia. O seu consumo regular traz diversos benefícios ao nosso organismo, contudo o seu baixo consumo que consequentemente leva à desidratação, poderá trazer grandes malefícios para a saúde.

Benefícios do consumo de água:

- Ajuda na manutenção da temperatura corporal
- Transporta oxigénio e nutrientes para as células
- Ajuda a proteger órgãos e tecidos sensíveis
- Ajuda a regular o apetite
- Regula o trânsito intestinal
- Intervém na limpeza do organismo através do processo de eliminação de impurezas
- Essencial na digestão de alimentos e absorção de nutrientes

Sinais de desidratação

- Urina com cor e cheiro intensos
- Diminuição da produção de suor
- A boca e a língua ficam mais secas
- Diminuição da elasticidade da pele



Consequências da desidratação:

- Dores de cabeça
- Diminuição da capacidade de concentração e memória
- Cansaço a nível mental e físico
- Aumento de câibras nos músculos
- Obstipação
- Diminuição da urina excretada
- Aumento da frequência cardíaca
- Pressão Arterial baixa



Quais as recomendações de ingestão de água (L/dia)?

Fase do ciclo de vida	Sexo feminino	Sexo masculino
Crianças (4 a 8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9 a 13 anos)	1,4	1,6
Adolescentes e adultos	1,5	1,9

Estratégias para aumentar o consumo de água:

- Faça águas aromatizadas em casa
- Arranje uma garrafa de água reutilizável
- Coloque traços ao longo da garrafa e defina objetivos diários para o seu consumo
- Consuma alimentos ricos em água como sopa, leite, iogurte, fruta e hortícolas
- Tenha sempre consigo uma garrafa de água
- Opte por chás e infusões sem adição de açúcar



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

Fontes
https://www.apn.org.pt/documentos/APN_Ebook_Hidracao_na_pessoa_idosa_Final.pdf
<https://www.apn.org.pt/imagens/noticias/doc536.pdf>
http://www.ihs.pt/xms/files/newsletter_5/ESTABELECIMENTO_DAS_RECOMENDACOES_DE_HIDRATAcao_PARA_OS_PORTUGUESES.pdf

Imagens
<https://www.microgenios.com.br/curso-online-eletronica-para-projetos-microcontrolados/>
<https://www.terraviva.pt/356/poluicao-da-agua.html>
<http://www.ersar.pt/pt/site-comunicacao/site-noticias/Paginas/excelente-qualidade-da-agua-da-rede-publica-em-2016.aspx>
<https://maestrovirtuale.com/a-importancia-da-agua-para-a-vida-dos-seres-vivos/>

Porto.