

# ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



## Formas de Hidratação



Cerca de 70% do corpo humano é constituído por água. Esta é o constituinte maioritário de diversos órgãos e tecidos e, por isso, é importante manter um bom estado de hidratação.

Na nova roda dos alimentos a água não constitui um grupo, no entanto encontra-se representada no centro, sendo constituinte de praticamente todos os alimentos e representando um bem essencial à vida!



**44%** das crianças, **72%** dos adolescentes, **69%** do adultos e **75%** dos idosos **não atingem as recomendações de ingestão diária de água.**

### Dicas para aumentar a hidratação

- Nos dias mais frios, beber **chá sem adição de açúcar.**
- Evitar** a ingestão de **refrigerantes** e **bebidas alcoólicas.**
- Beber água a acompanhar as refeições.
- Colocar **traços** na garrafa e definir objetivos diários.
- Definir **alarmes** ou **lembretes** no telemóvel.
- Aromatizar** a água com limão, fruta, canela ou hortelã
- Consumir **alimentos ricos em água.**



**Opte sempre que possível por garrafas reutilizáveis**

### Vamos desmistificar ...

**O pH da água tem influência na dieta?**

Atualmente, verifica-se a crescente atribuição de benefícios ao consumo de **água alcalina** (pH>7) tais como a capacidade de regular o pH sanguíneo, capacidade antioxidante e até mesmo benefícios na prevenção de determinadas doenças. No entanto, não existe evidência científica que suporte estes benefícios.

### Alimentos com maior teor de água



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

Fontes:

<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/105393/2/200585.pdf>  
<https://www.vitalis.pt/artigo/consumo-de-agua-por-dia-como-alcancar-as-recomendacoes/>  
[https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/EBOOK\\_AGUAS\\_da\\_captacao\\_ao\\_consumo.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/EBOOK_AGUAS_da_captacao_ao_consumo.pdf)  
<https://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-agua/>

**Porto.**