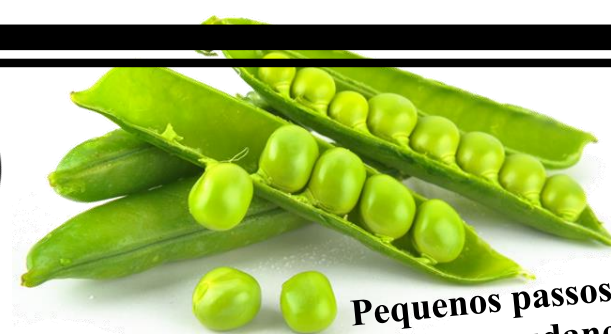


# Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 141/ 27 de janeiro a 2 de fevereiro de 2020

## Prepare-se para uma semana preenchida com dias de chuva!

Atravessamos uma semana em que a previsão meteorológica diária aponta para dias chuvosos...

Apesar de ser uma condição atmosférica essencial para o equilíbrio do nosso meio ambiente, é importante reforçarmos as nossas defesas de forma a protegermo-nos de gripes e constipações!

- Indissociável da chuva está o frio, pois estamos em pleno Inverno, por isso não se esqueça dos alimentos quentes e reconfortantes. São exemplos o caso da sopa, rica em nutrientes e água, bem como os alimentos integrais que aumentam a sensação de saciedade, pela fibra que concentram.



- No Inverno surgem os dias mais chuvosos e com menor exposição solar, pelo que devemos incluir na nossa alimentação alimentos ricos em vitamina D. Esta vitamina encontra-se nos peixes como a sardinha, o atum e a cavala.

- Apesar de nestes dias mais frios e chuvosos a sensação de sede diminuir e potenciar a desidratação, não se esqueça de hidratar o seu corpo. Para estes dias recomendamos a ingestão de líquidos, privilegiando o consumo de água. Mas se preferir uma bebida quente, pode fazer infusões, evitando a adição de açúcar.

- No inverno surge a sensação de maior melancolia, com alterações no sono e no apetite, associados à baixa luminosidade dos dias. Para que não se refugie no consumo de alimentos mais calóricos, faça *snacks* saudáveis, tais como palitos de cenoura, tomates *cherry*, panquecas de aveia (opte por banana madura em substituição do açúcar) ou fruta desidratada!

Um dia de chuva  
é um dia feliz!



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

Porto.

Fonte: <https://nutrimento.pt/noticias/como-a-alimentacao-pode-ajudar-a-combater-o-frio/>  
[https://www.pescanova.pt/nutricao/adapte\\_a\\_sua\\_alimentacao\\_ao\\_meses\\_frios\\_do\\_inverno](https://www.pescanova.pt/nutricao/adapte_a_sua_alimentacao_ao_meses_frios_do_inverno)  
<https://www.lev.pt/alimentacao-saudavel-no-inverno>  
<https://www.webrun.com.br/dicas-alimentacao-saudavel-inverno/>  
<http://www.novarroz.pt/pt/nutricao/14-como-manter-os-habitos-saudaveis-no-inverno>

Fonte imagem: <https://auchaneu.auchan.pt/bebes/guarda-chuva-especial/>  
<https://www.frasesdobem.com.br/frases-de-chuva>