

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



HIDRATAÇÃO

#HDRT05

## COMO HIDRATAR O CORPO?

### Mais água e menos refrigerantes!

A água constitui o componente mais importante do organismo humano devido à sua importância na função celular. A quantidade total de água no organismo das pessoas varia entre 50 a 75 %. As funções mais importantes da água incluem:

- Transporte de nutrientes;
- Eliminação de resíduos;
- Regulação da temperatura através da transpiração;
- Manutenção da pressão sanguínea;
- Solvente (meio onde ocorrem reações);
- Lubrificação das articulações e dos tecidos;
- Participação em reações enzimáticas.

O aporte diário de líquidos considera o consumo não só de água, mas também de outros líquidos, como a sopa, o leite, os sumos e as bebidas para desportistas, uma vez que são constituídos, maioritariamente, por água.

Recomenda-se a ingestão de 1,5 a 2,5 litros de líquidos diariamente; é de salientar que as recomendações para a ingestão de líquidos devem considerar as perdas hídricas durante o dia (produção de urina, taxa de produção de suor, etc.).

O balanço hídrico consegue-se quando as perdas de fluidos são iguais aos ganhos, e constitui um fator decisivo para o bem-estar e para o desempenho cognitivo e físico.

### Algumas sugestões para uma maior ingestão de água, o bem mais essencial

- Beber um copo de água ao acordar;
- Ter sempre uma garrafa de água disponível para concretizar uma correta hidratação ao longo do dia;
- Beber um copo de água às refeições, em alternativa aos sumos e refrigerantes;
- Iniciar o almoço e o jantar com uma sopa de vegetais;
- Consumir frutas sumarentas, como a laranja, o melão e a melancia;
- Consumir vegetais com elevado teor em água como o tomate, a alface e o pepino.



### Leite, uma verdadeira fonte de cálcio

- Beber 2 a 3 copos por dia;
- Para acompanhar os lanches, a meio da manhã e da tarde;
- Os batidos de fruta podem ser uma boa opção aos sumos e refrigerantes.

### Sumo de fruta e vegetais natural: boa opção... mas com moderação!

- Devem ser consumidos imediatamente após a sua preparação. O contacto com o ar, luz e temperatura ambiente, degradam grande parte das vitaminas que se encontram nas frutas;
- Misturar frutas com vegetais – maior leque de vitaminas e minerais (laranja e cenoura, por exemplo).

### Refrigerantes: reduzir... BASTANTE!

- Alto teor de açúcar. Pode contribuir para um maior consumo de calorias;
- Evitar o consumo de refrigerantes à refeição;

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



HIDRATAÇÃO

#HDRT05

- Se consumir, optar pelas embalagens mais pequenas ou limitar o consumo a um copo;
- Escolher água, em vez de refrigerante, em atividades de lazer;
- Estabelecer um limite máximo diário para o consumo de sumos de fruta ou refrigerantes (por exemplo, um copo por dia).

## Acessibilidade de água nas escolas

O acesso fácil e gratuito a água potável, juntamente com o incentivo por parte dos professores para o consumo da mesma, durante o dia escolar, representam uma estratégia simples de promoção de saúde, benéfica para o desempenho físico e cognitivo das crianças e adolescentes. O consumo de água poderá contribuir para reduzir a ingestão calórica, quando significa reduzir o consumo de refrigerantes com elevado teor de açúcar.

- Disponibilizar bebedouros e assegurar a sua higiene e funcionamento adequado;
- Disponibilizar copos de plástico nos locais de ingestão de água;
- Implementar ações de promoção de ingestão de água;
- Limitar a disponibilidade de refrigerantes;
- Encorajar os funcionários e professores a adotarem comportamentos saudáveis, nomeadamente, no que diz respeito à ingestão regular de água, uma vez que são vistos como exemplo a seguir.



## INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.healthykids.nsw.gov.au/home/fact-sheets/choose-water-as-a-drink.aspx>

<http://www.cdc.gov/healthyyouth/npao/wateraccess.htm>

