

A água

A água é um bem essencial à vida. No que diz respeito ao ser humano constitui cerca de 60% a 70% do seu peso corporal, tornando-se deste modo uma grande influência no estado de saúde da população.

Em Portugal cada individuo ingere uma média 1,5 litros de água diariamente, valor este que se encontra abaixo do recomendado pela Organização Mundial de Saúde (2 a 3 litros diários).



DI/JUCCI/061/Ver.01



*Santa Casa
da Misericórdia
de Canha*

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CANHA
Avenida dos Bombeiros Voluntários de Canha
2985-033 Canha

Tel: 265 897 114 | Fax: 265 897 979

E-mail: scmc.canha@sapo.pt

Síte: www.scmc.canha.pt

Alimentação Saudável

A água





Recomendações

Qual a quantidade de água que necessitamos por dia?



8 copos



4 garrafas médias (500ml)



1 + 1/3 de garrafa de 1,5 l de

Consequências da baixa ingestão de água

- ⇒ Sensação de sede
- ⇒ Perda de peso (não saudável)
- ⇒ Redução da capacidade de trabalho
- ⇒ Dificuldade de concentração
- ⇒ Irritabilidade
- ⇒ Aumento da temperatura corporal
- ⇒ Fadiga

Como ingerir água durante o dia

- Sopa
- Frutas e Legumes
- Leite
- Iogurtes
- Chás
- Café
- Água mineral
- Água aromatizada
- Sumos de fruta naturais

Receitas



Água Aromatizada

Ingredientes:

1 litro de água mineral

Folhas de hortelã

1 pau de canela

Frutos vermelhos (morango, framboesa, amora)

Chá gelado

Ingredientes:

1 litro de chá de erva cidreira

1 limão partido às rodelas

Cubos de gelo

1 colher de chá de adoçante (opcional)