



## *A água é o centro da vida!*



Nós precisamos de beber água para sobreviver!... A água representa cerca de 60 a 70% do peso corporal e é indispensável a todas as funções do organismo, designadamente, para que todas as reacções químicas do organismo ocorram adequadamente.

Entre várias funções, a água é responsável pela **regulação da temperatura corporal**, ajuda na **manutenção do volume vascular** e possibilita as reacções enzimáticas envolvidas na digestão, absorção, transporte e metabolismo.

Além de transportar substâncias, como os nutrientes e o oxigénio, para as células, promove a excreção de outras através dos rins.

Uma hidratação correcta garante uma pele saudável, regula o trânsito intestinal e a função renal, mantém a função articular e

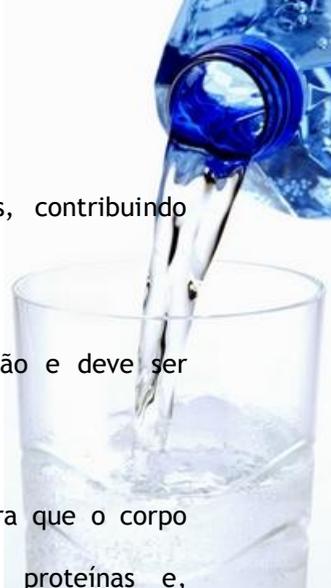
permite a otimização de muitas outras funções, contribuindo globalmente para o bem-estar!

Por tudo isto, a água é a bebida de eleição e deve ser consumida de forma abundante no dia-a-dia.

A ingestão insuficiente de água contribui para que o corpo comece a perder as reservas de gorduras e proteínas e, conseqüentemente, tenha dificuldades em desempenhar as funções vitais. Diversos órgãos como, por exemplo, o fígado e os rins, deixam de funcionar correctamente.

Ao contrário dos camelos, não conseguimos armazenar água no nosso organismo, daí a necessidade de beber água diariamente.

Todos precisamos de água para nos mantermos vivos. Se conseguimos sobreviver durante cerca de duas semanas sem comida, sem água sobrevivemos apenas três ou quatro dias.





**SAIS MINERAIS  
COM MAIOR  
PRESENÇA NAS  
ÁGUAS  
NATURAIS:**

- Cálcio
- Fósforo
- Magnésio
- Potássio
- Sódio
- Ferro

## MAÇ... O QUE EŞCOLHER?

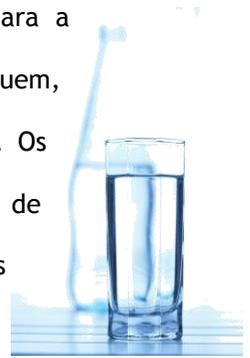
Bebes água quando pretendes saciar a sede?  
És viciado em *Coca-Cola* ou outros refrigerantes? Recorres ao café para te ajudar ao longo do dia?

O que bebes tem uma grande influência na tua aparência e na forma como te sentes.

A melhor forma de saciares a tua sede é bebendo água. A **água** deve ser a tua primeira opção porque **não contém açúcar, químicos ou quaisquer outros aditivos pouco saudáveis que prejudicam a tua saúde.**

A água mineral não tem energia nem macronutrientes. De facto, esta é somente constituída por água e quantidades pequenas de alguns minerais. A composição mineral da água depende do local de origem, nomeadamente das características do solo.

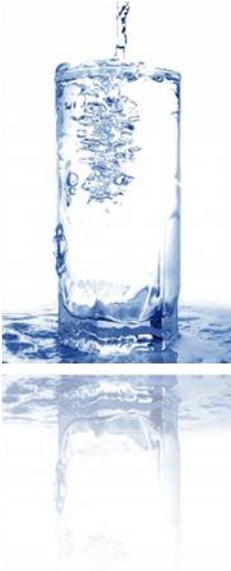
Existem outras fontes de água que contribuem para a satisfação das necessidades hídricas do organismo e incluem, principalmente, os hortícolas, as frutas, a sopa e o leite. Os sumos de fruta naturais sem adição de açúcar, as infusões de ervas e o chá são outras boas fontes de água que deves incorporar na tua alimentação.



### TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (POR 100G DE PORÇÃO EDÍVEL)

	Água de nascente (1)	Água mineral natural	Água da torneira (2)
<b>Energia (kcal)</b>	0	0	0
<b>Água (g)</b>	99,9	99,9	99,9
<b>Proteína (g)</b>	0	0	0
<b>Lípidos (g)</b>	0	0	0
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	0
<b>Cálcio (mg)</b>	0,3	0,2	4,0
<b>Magnésio (mg)</b>	0,3	0,1	0,5
<b>Potássio (mg)</b>	-	0,1	0,2
<b>Sódio (mg)</b>	0,5	0,7	2,0

mg = miligramas. Porção Edível = diz respeito ao peso do alimento que é consumido depois de rejeitados todos os desperdícios. (1) referente à água Aquarel Nestlé. (2) analisada na região de Lisboa. Fonte: Porto A, Oliveira L. Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. 2006, pág. 114-115



## VANTAGENS E DESVANTAGENS

A ingestão diária de água deve compensar as perdas de líquidos que ocorrem através da excreção urinária, transpiração e respiração, contribuindo para manter o equilíbrio hídrico, fundamental ao bom funcionamento do organismo. Vê na tabela abaixo as recomendações para a ingestão diária de água.

	<b>Água total (l)</b>	<b>Bebidas</b>	
		<b>litros</b>	<b>copos aprox</b>
<b>Sexo masculino</b>			
<b>9-13 anos</b>	2,4	1,8	8
<b>14-18 anos</b>	3,3	2,6	11
<b>&gt; 19 anos</b>	3,7	3,0	13
<b>Sexo feminino</b>			
<b>9-13 anos</b>	2,1	1,6	7
<b>14-18 anos</b>	2,3	1,8	8
<b>&gt; 19 anos</b>	2,7	2,2	9

Água total = água proveniente dos alimentos e de todas as bebidas, incluindo a água. Bebidas = todas as bebidas, incluindo a água. Fonte: Trumbo P, Schlicker S, Yates AA, Poos M. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. J Am Diet Assoc. 2002 Nov;102(11):1621-30

## A PRIMEIRA OPÇÃO É A ÁGUA



Muitas pessoas não consomem quantidades suficientes de água. Visto que a sensação de sede só se desenvolve quando os níveis de hidratação do organismo atingem valores abaixo do necessário, tenta beber **seis a oito copos de água por dia** para te manteres hidratado.

A prática de actividade física e o calor aumentam as perdas de água, pelo que deverás ter o cuidado de, pelo menos, repor as perdas. Um consumo inadequado de água pode levar a um estado de desidratação, cujos sintomas são dores de cabeça, cansaço e perda de concentração. Beber água faz com que reponhas a água que perdes através da transpiração e da urina. Ajuda os rins a libertarem-se das toxinas e melhora o teu tom de pele.

O consumo de álcool e cafeína tem efeitos diuréticos, pelo que também aumentam o risco de sofrer de desidratação. Evita o consumo destas substâncias e também de refrigerantes e outras bebidas ricas em açúcares. A água simples é a melhor opção para te manteres hidratado.

**GANHA O HÁBITO DE ANDAR SEMPRE COM UMA GARRAFA DE ÁGUA E VAI BEBENDO AO**

**LONGO DO DIA!**

## AS BEBIDAS AÇUCARADAS

Muitas bebidas contêm grandes quantidades de açúcar. Os refrigerantes (com e sem gás) são ricos em açúcar. Estes açúcares “escondidos” podem fazer com que desenvolvas cáries dentárias e com que engordes muito. O crescente consumo de refrigerantes tem contribuído para o aumento do número de crianças e adolescentes com excesso de peso.

As bebidas açucaradas dão-te uma dose súbita de energia, mas que rapidamente desaparece, deixando-te com desejo de mais bebidas e alimentos doces. Os refrigerantes também contêm muitos produtos químicos adicionados, conhecidos por aditivos. Estas substâncias podem afectar o teu humor e, quando em excesso, são também nocivas para a tua saúde.

### Sabias que...

- A maioria dos alimentos que nós ingerimos tem uma grande percentagem de água, por exemplo, as melancias, com 90% de água, e os pepinos, com 96% de água.
- Um ser humano, em média, bebe mais de 70 000 litros de água durante toda a sua vida.

### Sabias que...

- O cérebro humano é composto por cerca de 85 % de água.
- Uma lata de refrigerante contém entre 40 e 50 mg de açúcar.

Uma lata por dia pode fazer com que engordes sete quilos num ano!

## COMO COMPRAR E CONSERVAR



Existem vários tipos de água engarrafada, a “água de nascente” é uma água subterrânea que brota naturalmente para a superfície e tem características que a tornam adequada ao consumo humano no seu estado natural, a “água mineral natural” é uma água captada do subsolo com uma composição química estável e que, sem qualquer tratamento, é própria para o consumo humano.

Para além da água engarrafada, a água da torneira é também própria para o consumo humano. Sofre um processamento para

obedecer às exigências da legislação e uma série de testes periódicos para garantir os padrões de qualidade.

Existem à tua disposição no mercado águas aromatizadas e gaseificadas. Visto que existem diversas variedades com características distintas, está atento ao rótulo porque algumas podem aportar teores de açúcares, energia e edulcorantes consideráveis. Aconselha-se moderação no seu consumo e a opção preferencial por água simples.

## CURIOSIDADES:

### PORQUE É QUE POR VEZES A ÁGUA DA TORNEIRA ESTÁ BRANCA?

A cor branca deve-se à existência de ar dissolvido na água, sendo originada, principalmente, por manobras da Rede de Distribuição. Esta situação é pontual e passageira, mas importa salientar que a água está própria para consumo (salvo indicações contrárias das autoridades competentes).



## QUAL A IMPORTÂNCIA DO CLORO?

O cloro é um desinfectante utilizado no tratamento da água, que visa garantir a qualidade microbiológica da mesma, não provocando problemas para a saúde pública.

❖ A idade e o estado de conservação das canalizações podem alterar as características da água, concretamente, o sabor, o cheiro e a cor. A temperatura da água também pode influenciar o seu sabor. Quando a água está fresca é mais agradável ao paladar.



**MELHORA A TUA SAÚDE, BEBE ÁGUA E MANTÉM-TE SEMPRE  
HIDRATADO!**