

nutrimento



Como a alimentação pode ajudar a combater o frio

Com a intensa descida da temperatura torna-se necessário ter alguns cuidados. O frio intenso pode reduzir a sensação de sede, provocar subidas na glicemia e aumentar o risco para as pessoas com doença cardiovascular, pelo que todos os cuidados, incluindo a nossa alimentação, são essenciais.

NESTE SENTIDO REFORÇAMOS AS PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES QUE PODEM SER ADOTADAS NESTES DIAS:

- **Faça refeições mais frequentes** diminuindo o tempo entre elas.
- **Mantenha-se hidratado.** O tempo frio e seco também favorece a desidratação, aumentando o risco de doença e mau funcionamento renal, tornando o consumo regular de água e, conseqüentemente, uma hidratação adequada ao longo do dia, essencial.
- **Para além da água (com ou sem gás) opte por bebidas sem adição de açúcar como infusões**

ou tisanas. Lembre-se da sopa de hortícolas como opção hidratante enriquecida em nutrientes.

– **Lembre-se dos alimentos desta época.** As romãs, as abóboras, as tangerinas, as beldroegas, as laranjas ou os dióspiros. Estes alimentos são interessantes fornecedores de água e de substâncias com capacidade antioxidante, que poderão ajudar na prevenção de doença crónica.

– **Inclua outros frutos e hortícolas no seu dia alimentar.** Estes alimentos são ricos em nutrientes que podem ajudar o sistema imunitário no combate a infeções e doenças características desta época.

– **Evite a ingestão de bebidas alcoólicas.** Ao contrário do que pode parecer, a sua ingestão provoca vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.

– **Nesta época do ano, a exposição solar diminui substancialmente.** Consuma alimentos com teores mais elevados em vitamina D como é o caso de peixes como a sardinha, atum e a cavala. Ou prefira leite fortificado com Vit. D. Esta sugestão é particularmente importante para pessoas idosas.

Consulte o seguinte vídeo para obter mais informações sobre os cuidados a ter com o frio:

<https://www.youtube.com/watch?v=G3on7KdpxCo>

Imagem retirada de [John-Mark Kuznietsov](#)

Link do artigo: <http://nutrimento.pt/noticias/como-a-alimentacao-pode-ajudar-a-combater-o-frio/>

Direção-Geral da Saúde

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: pnpas@dgs.pt