

BEBER ÁGUA É ESSENCIAL PARA A TUA VIDA

www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

BEBER ÁGUA TEM MUITAS VANTAGENS. QUANDO ESTÁS HIDRATADO MELHORAS NO TEU DESPORTO FAVORITO E TAMBÉM NAS TUAS NOTAS. AO FAZERES DA ÁGUA A TUA BEBIDA PREFERIDA, CONSEGUES CONTROLAR MELHOR O TEU PESO.

A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

A ÁGUA TEM FUNÇÕES ESSENCIAIS NO NOSSO ORGANISMO:

- REGULA A TEMPERATURA DO TEU CORPO;
- FAVORECE O BOM FUNCIONAMENTO DOS TEUS ORGÃOS, PRINCIPALMENTE RINS E INTESTINO.

QUANDO NÃO BEBES A QUANTIDADE SUFICIENTE DE ÁGUA, PODES FICAR COM:

- DORES DE CABEÇA;
- REDUÇÃO DA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO E MEMÓRIA.

POR ISSO, RECOMENDA-SE QUE BEBAS 1,5 A 2 LITROS DE LÍQUIDOS POR DIA.

AO ESCOLHERES UMA BEBIDA PREFERE A ÁGUA.

SE, ÀS VEZES, QUISESER VARIAR LÊ O RÓTULO E ESCOLHE BEBIDAS COM MENORES TEORES DE AÇÚCAR E ADITIVOS.

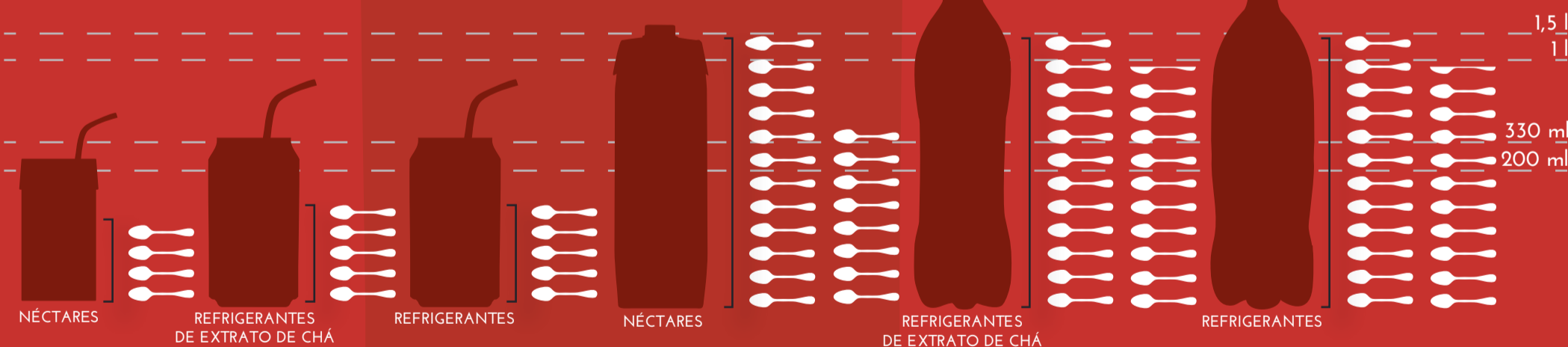
O AÇÚCAR O CORANTES O CONSERVANTES

E PARA RECOMPENSAR:

$$H_2O = \left(\text{FAZER O QUE GOSTAS} + \text{ESTAR COM QUEM GOSTAS} \right)$$

VÊ A QUANTIDADE DE AÇÚCAR DAS BEBIDAS

 = ± 6g de Açúcar



COMO INTERPRETAR O RÓTULO DA TUA BEBIDA?

LISTA DE INGREDIENTES: ÁGUA, AÇÚCAR, DIÓXIDO DE CARBONO, CORANTE E-150d, ACIDIFICANTE E338 E AROMATIZANTES.

DEVES SABER:

- A QUANTIDADE DE AÇÚCAR VARIA DE BEBIDA PARA BEBIDA. DEVES COMPARAR A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL, DAS DUAS BEBIDAS, POR 100ml.

- PODES DIVIDIR A QUANTIDADE DE AÇUCARES INDICADA NO RÓTULO (POR DOSE) POR 6 E FICAS COM O NÚMERO APROXIMADO DE COLHERES DE CHÁ. 1 COLHER DE CHÁ = ±6g DE AÇÚCAR

EX: 35G DE AÇÚCAR/6g DE AÇÚCAR (COLHER CHÁ) = ±6 COLHERES DE CHÁ DE AÇÚCAR

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL		
	POR 100ML	POR DOSE (330mL)
ENERGIA	42Kcal	139Kcal
LÍPIDOS	0g	0g
HIDRATOS DE CARBONO DOS QUAIS AÇÚCARES	10.6g 10.6g	35g 35g
FIBRA	0g	0g
PROTEÍNAS	0g	0g
SAL	0g	0g

Fonte: Nutrition Data, 2014.

NOTA: Valores médios de açúcar. Variam conforme a marca da bebida consumida. Existem no mercado outras opções com teores reduzidos de açúcar.