

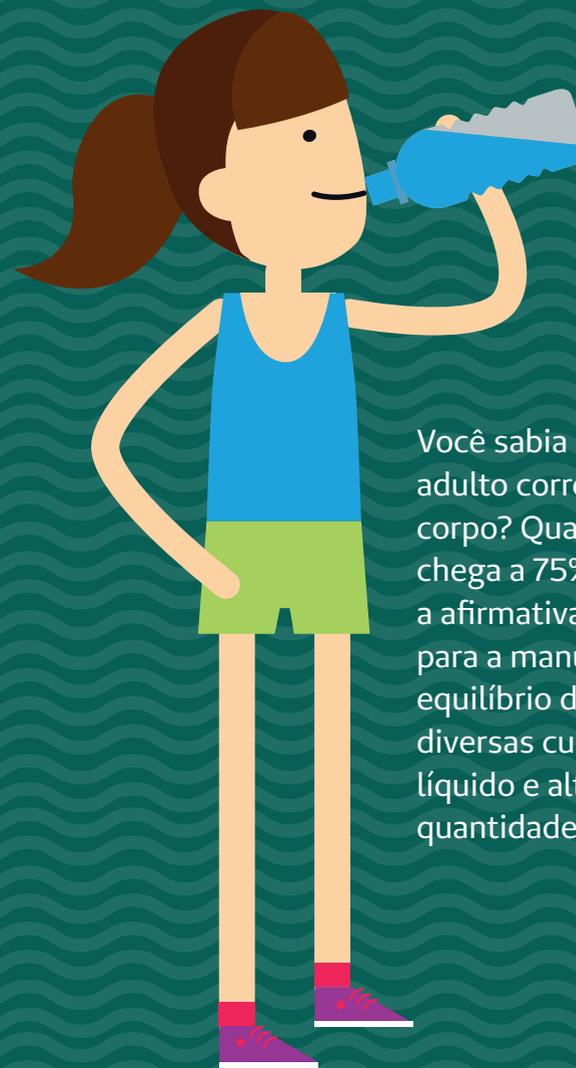
CARTILHA

Ingestão de água

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Ministério da Saúde / Centers for Disease Control and Prevention



Você sabia que 50% do peso de um adulto corresponde à água existente no corpo? Quando criança este percentual chega a 75%. Estes números justificam a afirmativa de que a água é essencial para a manutenção da vida e para o equilíbrio do organismo. Separamos diversas curiosidades sobre este líquido e alternativas para ingerir quantidade suficiente ao longo do dia.

Unimed | 

Quantidade necessária de água

Você sabia que 50% do peso de um adulto corresponde à água existente no corpo? Quando criança este percentual chega a 75%. Estes números justificam a afirmativa de que a água é essencial para a manutenção da vida e para o equilíbrio do organismo. Separamos diversas curiosidades sobre este líquido e alternativas para ingerir quantidade suficiente ao longo do dia.



Água pura



Água “temperada” com rodelas de limão ou folhas de hortelã



Água contida nos alimentos e preparações culinárias

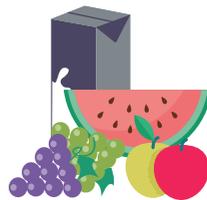


Chás e sucos naturais sem açúcar

Alimentos ricos em água

Grande parte dos alimentos in natura ou minimamente processados contém alto percentual de água. Segundo o Ministério da saúde, ao prezar por uma dieta composta por essas opções é possível ingerir cerca de metade da quantidade diária recomendada de água. Entre os itens indicados estão:

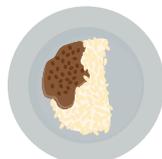
- Leite e a maior parte das frutas, estas opções possuem entre 80% e 90% de água.



- Verduras e legumes cozidos ou na forma de saladas, pois cerca de 90% do peso de cada uma dessas opções é água.



- Feijão com arroz, pois cada porção da mistura contém em média dois terços de água.



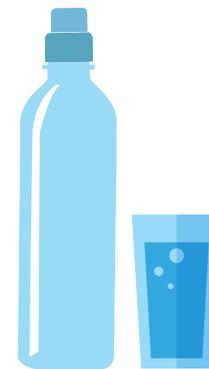
Bebidas e alimentos ultraprocessados

No grupo dos alimentos ultraprocessados estão itens como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote e macarrão instantâneo. Geralmente, essas opções são escassas de água, costumam conter menos de 5% de água em sua composição. Já o grupo das bebidas industrializadas, como refrigerantes e bebidas adoçadas, apresentam alta proporção de água, mas possuem excesso de aditivos, açúcares ou adoçantes artificiais em sua composição, tornando-os fontes inadequadas para hidratação.



Benefícios de ingerir quantidade suficiente de água

Não espere sentir sede para ingerir água. Uma estratégia bastante eficiente para lembrar de hidratar-se é manter uma garrafinha próxima à mesa de trabalho ou de estudo, levando o recipiente sempre que for praticar atividades físicas. Com a adoção de todos os cuidados mencionados nesta cartilha, a ingestão de água será suficiente e pode proporcionar os seguintes benefícios:



- Auxiliar na manutenção de uma pressão arterial adequada;
- Prevenir contra problemas como pedras nos rins ou complicações nas articulações;
- Ajudar no processo de emagrecimento;
- Manter a temperatura corporal adequada;
- Auxiliar na eliminação de toxinas por meio da urina e da transpiração.