

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV Nº4 MAIO 2022

# A Importância da Hidratação

A água constitui a maior parte do peso do nosso corpo, podendo variar de 45% a 75% deste peso, a depender da idade e sexo, sendo considerado em média 60% para adultos. A recomendação geral que existe para ingestão de água é de pelo menos 2 litros por dia, mas isso vai depender de vários fatores entre eles estão a idade, o peso, atividade física que realiza, clima e temperatura, evitando riscos para a saúde. Portanto, a ingestão de água constantemente é fundamental para se atingir as necessidades diárias.



- ∆ Não espere pela sensação de sede para beber água, pois essa sensação já é um sinal de desidratação;
- ∆ Para aqueles que não conseguem alcançar a meta diária de ingestão de água, pode utilizar ferramentas como o despertador do celular marcando de 2 em 2 horas ou até mesmo aplicativos próprios para isso;
- ∆ Já para aqueles que não conseguem beber água pura, quem sabe aromatizando consigam ingerir mais facilmente. Podemos saborizar com rodela de limão, laranja, abacaxi ou até mesmo especiarias como cravo e canela;
- ∆ Ter o hábito de carregar uma garrafinha de água para onde for, assim não esquecemos de ingerir ao longo do dia.

**Qual a quantidade ideal de água por dia para um adulto normal?**

**São necessários 35 ml de água para kg de peso corporal.  
Kg (peso) x 35 ml**

