

5 receitas para se hidratar

Águas aromatizadas

Água aromatizada de frutos silvestres

Ingredientes:

- 1 l de água
- 4 colheres de sopa de frutos silvestres (amoras, framboesas, mirtilos)
- 2 folhas de manjeriço ou hortelã

A água é um bem essencial à vida, razão pela qual se encontra no centro da Roda dos Alimentos. Representa cerca de 60-70% da composição corporal e é o principal constituinte celular, encontrando-se envolvida no transporte dos nutrientes e em inúmeras reações metabólicas do organismo.

ANA CATARINA CORREIA *

Uma ingestão insuficiente de água compromete a regulação da temperatura corporal, assim como o normal funcionamento dos órgãos e o desempenho físico e cognitivo. No verão, existe uma maior exposição a temperaturas elevadas, o que se traduz numa maior necessidade de hidratação. É de salientar a vigilância a ter com alguns indivíduos, nomeadamente com crianças,

idosos e/ou pessoas doentes, pois poderão ter uma perceção de sede diminuída, devendo ser incentivados a ingerir água.

FAÇA DIFERENTE!

A água está igualmente presente nos alimentos, encontrando-se particularmente em quantidades elevadas nos hortofrutícolas, pelo que este grupo de alimentos deve estar presente diariamente. Por outro lado,

existem diversas formas saudáveis de dar sabor à água: adicionar fruta, especiarias e/ou ervas aromáticas. Assim, para além de garantir a hidratação, estará a absorver os nutrientes dos ingredientes adicionados, sendo uma ótima opção para diversificar e apelar à sua ingestão sem a adição de açúcar. Embora exista atualmente uma vasta oferta de águas aromatizadas no supermercado, é recomendada

a preparação das mesmas em casa, uma vez que controlamos os ingredientes e as respetivas quantidades, garantindo ainda uma melhor qualidade nutricional. Experimente misturar sabores na água e hidrate-se! 🍓

(*) **Nutricionista**

Instagram: [anacatarinacorreia_nutri](https://www.instagram.com/anacatarinacorreia_nutri)
anacatarinacorreianutricionist@gmail.com