

VOCÊ ESTÁ BEBENDO ÁGUA SUFICIENTE?

# DICAS PARA SE MANTER HIDRATADO

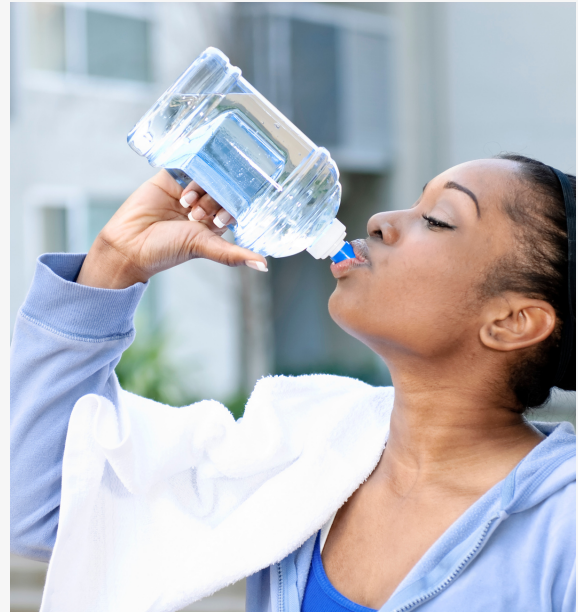
## LEVE UMA GARRAFA DE ÁGUA PARA ONDE VOCÊ FOR

Em média precisamos de 8 copos (64 onças) de água por dia. Leve uma garrafa de água com você para ajudá-lo a se manter hidratado ao longo do dia.



## COMA MAIS FRUTAS E VEGETAIS

Frutas e vegetais contêm bastante água e ajudarão a mantê-lo hidratado. Alguns exemplos de frutas e vegetais com grandes quantidades de água são melancia, morango, pepino, melão e aipo.



## AROMATIZE SUA ÁGUA

Aromatizar água significa adicionar algo à água que dá sabor. Tente adicionar frutas, vegetais ou ervas que gostas à água para dar um sabor novo e gostoso à sua bebida.





## ESTEJA A PAR

Desidratação é quando seu corpo não tem água suficiente. Ter sede é o primeiro sinal de desidratação.

Sinais de desidratação incluem:

Sede

Boca seca

Urina amarela escura

Fadiga (cansaço)

Irritabilidade

Confusão

Cãibras musculares ou fraqueza

Tontura

Esteja ciente! Sucos, refrigerantes e bebidas esportivas fornecem água e contam para sua ingestão diária, mas essas opções tendem a ser ricas em calorias e açúcar. Água é a melhor escolha porque é barata, sem calorias e fácil de encontrar.

## ÁGUA AROMATIZADA

Ingredientes:

- 1 laranja, 1 limão, 1 lima ou 1/2 pepino
- 2 copos de água

Instruções:

- 1) Corte a fruta ou o pepino em fatias.
- 2) Despeje a água em uma jarra e adicione as fatias de fruta ou pepino que preferir. Sinta-se livre para misturar e combinar.
- 3) Sirva e delicie-se!

## Fique Conectado

Embora não estejamos fazendo educação na comunidade agora, estamos fazendo o que podemos à distância! Por favor, ligue para nossa linha direta em 1-877-366-3874, visite [uri.edu/snaped](http://uri.edu/snaped) ou siga-nos nas redes sociais para receitas e informações para toda a família.



URI\_Nutrition\_Ed



RISNPed



Community Nutrition  
Education RI



URI Nutrition