

# HIDRATAÇÃO SAUDÁVEL

## PARA ADULTOS E ADOLESCENTES

### ÁGUA

A água é uma boa escolha ao longo do dia porque hidrata sem fornecer calorias extra nem prejudicar os dentes.



**BEBA BASTANTE**

### CHÁ, CAFÉ OU BEBIDAS QUENTES

Fornecem alguns nutrientes (se for adicionado leite ou alternativas vegetais fortificadas) e algumas contêm cafeína\*. Para limitar calorias, beba sem açúcar ou xaropes e com leites magros.



**BEBA DE ACORDO COM A SUA PREFERÊNCIA**

(podem conter cafeína; limite se estiver grávida)\*

### LEITE

É uma fonte útil de nutrientes, incluindo cálcio, iodo, vitaminas do complexo B e proteína. Adultos e crianças mais velhas devem escolher variedades com baixo teor de gordura.



**BEBA REGULARMENTE**  
mas escolha versões magras

### BEBIDAS SEM AÇÚCAR

Fornecem líquidos sem calorias extra. Bebidas como refrigerantes light e xaropes diluídos podem ser ácidas, prejudicando os dentes.



**BEBA COM MODERAÇÃO**

### SUMOS E BATIDOS DE FRUTAS E VEGETAIS

Fornecem algumas vitaminas e minerais. Um copo pequeno (150 ml) conta como no máximo uma porção do 5 AO DIA. No entanto, também contêm açúcares e podem ser ácidos, o que pode prejudicar os dentes — por isso é melhor consumi-los com uma refeição.



**1 POR DIA**

### BEBIDAS AÇUCARADAS

Fornecem líquidos, mas contêm calorias provenientes de açúcares, geralmente sem outros nutrientes, e podem ser ácidas. Tanto o açúcar como a acidez podem ser prejudiciais aos dentes. Algumas também contêm cafeína\*.



**LIMITE**

### BEBIDAS DESPORTIVAS

São geralmente necessárias apenas se treinar em alta intensidade por mais de uma hora. Podem ter muito açúcar.



**APENAS SE NECESSÁRIO**

### BEBIDAS ENERGÉTICAS

Podem ter muito açúcar e níveis elevados de cafeína\* e outros estimulantes. Não são uma boa escolha para menores de 18 anos.



**LIMITE**

**Nota:** bebidas alcoólicas não contam para a ingestão diária de líquidos.

Se estiver grávida, limite a cafeína no máximo **200 mg** por dia. Visite a página do NHS sobre cafeína na gravidez para mais informações.

