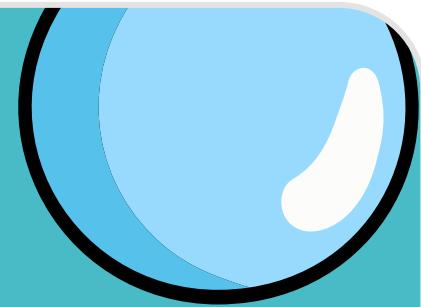


HIDRATAÇÃO SAUDÁVEL

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 AÇUCAR

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.

