



Alimentação vs Altas temperaturas



Lucília Oliveira

Nutricionista

Nutricionista Esportiva,
Funcional e Emagrecimento

Instagram:
@nutricionistaluciliaoliveira



Audiodescrição



Quanto devo ingerir
de água ao longo do dia?

Ingestão ideal de água por dia

Cálculo prático e aproximado:

35ml por kg de peso corporal.

Sem considerar atividade física,
patologia, sudorese...



Benefícios da água

- Auxilia na desintoxicação do organismo
- Transporta nutrientes para as células
- Garante bom funcionamento dos rins e intestino.
- Aumenta a flexibilidade muscular, lubrifica articulações e controle da temperatura corporal
- Mantém pele, unhas e cabelos hidratados



Outros líquidos substituem água?

- Chás
- Café
- Isotônicos
- Água de coco
- Refrigerantes, sucos, energéticos



Outros líquidos substituem água?

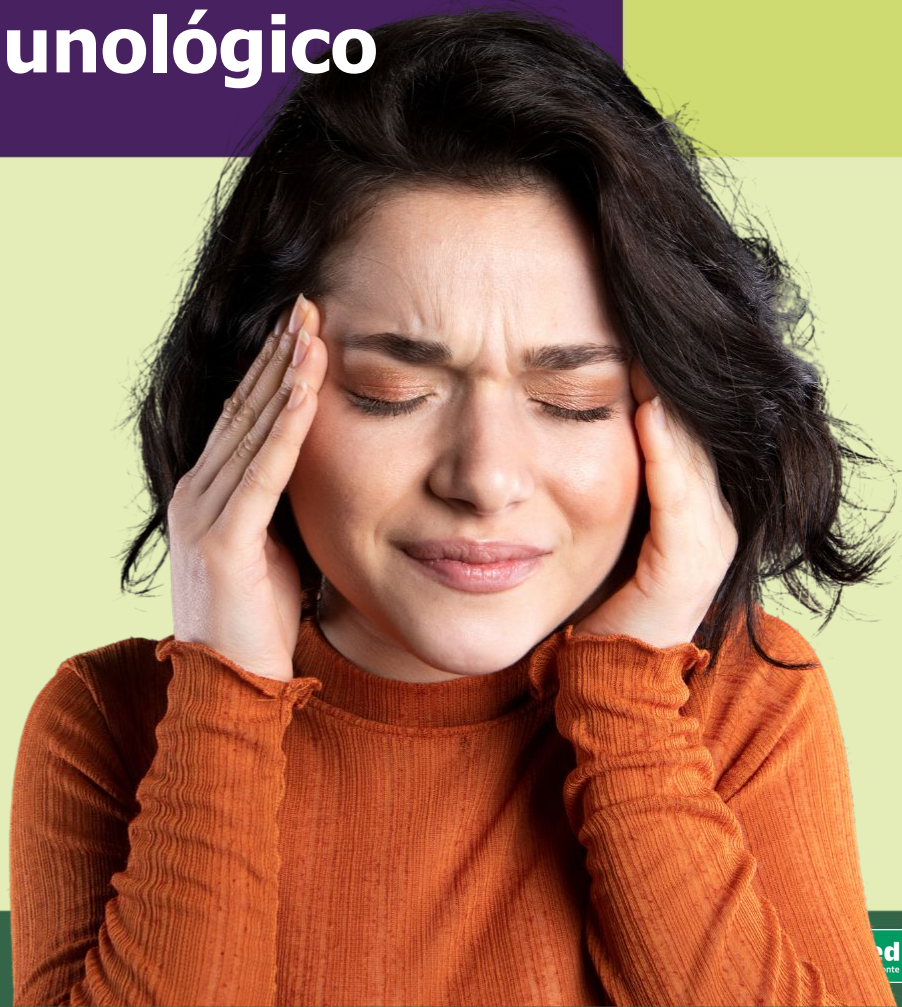
- Bebidas alcoólicas?

ADH - Hormônio antidiurético



Desidratação x Sist Imunológico

- Infecções Respiratórias
- Infecções Urinárias
- Infecções Ginecológicas
- Cãibras (desmineralização)
- Intoxicação alimentar
- Dores de cabeça
- Diarréias



Dicas para dias quentes

Algumas sugestões de refeições leves para os **dias quentes**:

- Saladas
- **Frutas frescas**, geladas e congeladas
- **Frozen**: bater as frutas congeladas
- Sucos acrescidos de **legumes**
- Preparações simples **sem molhos ou cremes**

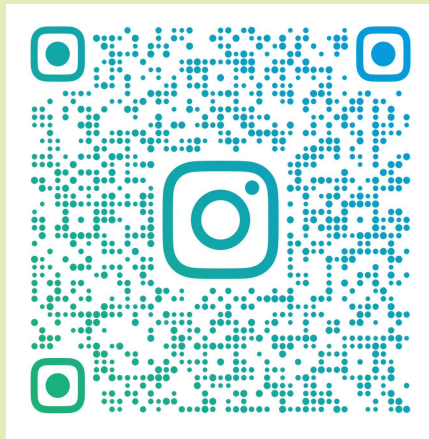


Obrigada!

Lucília Oliveira
Nutricionista

Nutricionista Esportiva,
Funcional e Emagrecimento

Instagram:
@nutricionistaluciliaoliveira



3° SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE BELO HORIZONTE



26/10	
SEDE DA PREFEITURA	
9h às 11h30	Painel: Sistemas alimentares sustentáveis e regiões metropolitanas: convergências no enfrentamento à fome e mudanças climáticas
14h às 16h	Sessões temáticas: Sessão I - Perspectivas e experiências no enfrentamento à fome Sessão II - A perspectiva do sul global e o abastecimento dos centros urbanos: O papel dos governos locais e dos organismos internacionais Sessão III - Sistemas alimentares sustentáveis como promotores de justiça climática
9h às 16h	BH + Feliz com a Feira da Agricultura Urbana, Agricultura Familiar e Economia Popular Solidária
16h30	Celebração aos 30 anos da Política de Segurança Alimentar e Nutricional de Belo Horizonte

O poder transformador dos
**sistemas alimentares
sustentáveis.**

BELO
HORIZONTE
CIDADE DA
GASTRONOMIA

ASSISTÊNCIA SOCIAL,
SEGURANÇA ALIMENTAR
E CIDADANIA

 **PREFEITURA
BELO HORIZONTE**
trabalhoenergicoração

Quem tem Unimed tem mais.

Unimed
Belo Horizonte