

Alimentação Saudável & Hidratação

Cuidar da alimentação e manter uma ingestão hídrica adequada são atitudes simples que fazem toda a diferença na disposição, na qualidade de vida e na produtividade.

As novas diretrizes alimentares dos EUA para 2025-2030 orientam a importância da ingestão de:

- **Proteínas de alta qualidade:** carnes, peixes, ovos, laticínios e proteínas vegetais;
- **Gorduras saudáveis:** azeite, nozes e abacates;
- **Frutas e vegetais frescos;**
- **Laticínios sem açúcar;**
- **Grãos integrais.**

Estas mesmas diretrizes orientam a **EVITAR** o consumo de:

- Carboidratos refinados;
- Alimentos com açúcar adicionado;
- Alimentos ultraprocessados

Além da alimentação equilibrada, a **hidratação adequada** é fundamental, pois a água participa de praticamente todas as funções do corpo. A recomendação geral é ingerir cerca de **2 litros de água** por dia, podendo variar conforme peso corporal, nível de atividade física e condições climáticas.

Sinais como sede, boca seca, dor de cabeça, cansaço e urina muito escura podem indicar que o corpo precisa de mais líquidos. Não espere sentir sede para beber água!

Pequenas escolhas = grandes resultados.

Alimente-se bem. Hidrate-se. Cuide de você!

Vem com a EMSS!

REFERÊNCIAS:

UNITED STATES. Department of Agriculture; UNITED STATES. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2025–2030*. 10. ed. Washington, DC: U.S. Government Publishing Office, 2025. Disponível em: <https://cdn.realfood.gov/DGA.pdf> . Acesso em: 06 mar. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Como crianças e adultos podem aumentar sua hidratação*. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/como-criancas-e-adultos-podem-aumentar-sua-hidratacao>. Acesso em: 19 mar. 2026.

NHS. *Water, drinks and hydration*. [S.l.]: NHS, 2023. Disponível em: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/water-drinks-nutrition/>. Acesso em: 06 mar. 2026.