

ABC da Água

Guião de apoio ao professor



Hoje vamos falar sobre a **água**.

A água é feita de partículas muito pequeninas chamadas moléculas, que se juntam para formar a água que bebemos e usamos para cozinhar.



A água pode existir em três estados diferentes, dependendo da temperatura: **líquido, sólido e gasoso**.

No estado **líquido**, a água é como a que bebemos no copo, na limonada ou na sopa.

No estado **sólido**, a água fica dura porque está muito fria e as moléculas ficam muito juntinhas. Um exemplo são as pedras de gelo ou o granizado de fruta.

No estado **gasoso**, a água transforma-se em vapor, que é invisível. Isso acontece quando a água aquece muito, como quando estamos a cozinhar e vemos um “fuminho” a subir pela panela, esse vapor é água no estado gasoso. A água pode mudar de estado, mas continua a ser sempre água, apenas muda a forma como a vemos e usamos!



Localização na Roda dos Alimentos

A água está representada no **centro da Roda dos Alimentos**, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos e é imprescindível à vida, pelo que devemos garantir a sua ingestão adequada!



Qual é a porção diária recomendada?

A água deve ser consumida todos os dias e é a bebida de eleição.

As necessidades de ingestão de água diárias podem variar entre 1 a 2 litros, consoante a idade, o que corresponde a cerca de 5 a 10 copos de água por dia.

- **Crianças entre os 2-3 anos:** 1 litro/dia (5 copos)
- **Crianças entre os 4-8 anos:** 1,2 litros/dia (6 copos)
- **Crianças entre os 9-13 anos:** 1,4 a 1,6 litros/dia (7 a 8 copos)
- **Adolescentes e adultos:** 1,5 a 1,9 litros/dia (8 a 10 copos)



A **cor da urina** diz muito sobre o estado de hidratação do nosso corpo. Quando bebemos pouca água os rins passam a concentrar mais a urina, como se fosse um “modo de poupança de energia” para garantir que poupamos água no corpo para que aconteçam as funções vitais (cérebro a funcionar, coração a bater, etc.). Como consequência desta concentração de fluídos, a urina fica mais escura e com um cheiro mais intenso. Devemos, por isso, procurar ter a urina o mais transparente possível.



Funções e composição da água

A água está presente no nosso próprio corpo, desempenhando funções importantes, como hidratar o corpo, transportar nutrientes, regular a temperatura e ajudar em várias funções do organismo.

A água não tem proteínas, gorduras, hidratos de carbono ou vitaminas, mas contém minerais, também eles essenciais ao funcionamento do nosso corpo. Estes minerais variam consoante a origem da água: nascente, rio, lago ou aquífero, de onde provém.

Alguns minerais presentes na água são:

- **Cálcio** – Importante para ossos e dentes fortes;
- **Magnésio** – Ajuda os músculos e o cérebro a funcionarem bem;
- **Potássio** – Ajuda o coração e o sistema nervoso a funcionar;
- **Flúor** – Fortalece os dentes.



Quantidade de água presente nos alimentos

A água também está presente nos alimentos que consumimos, em maior ou menor quantidade.

O teor de água de um alimento é a quantidade de água que esse alimento apresenta.

Por exemplo, o tomate apresenta um teor de água de 94,1%, o que significa que é constituído por 94,1% de água, já por exemplo o pão de trigo apenas apresenta 26,2% de água.

Outros exemplos:

- Morango: 92.2 %
- Quivi: 86.3 %
- Ervilhas cozidas: 79.5%
- Feijão frade: 66.2%
- Alface: 95.6%
- Ovo cozido: 75.3 %



Na cozinha, a água é utilizada para **lavar** e **cozer** os alimentos ou para preparar **sopas** ou **sumos**.



Quantidade de água necessária para produzir os alimentos

Cada alimento necessita de uma determinada quantidade de água para chegar até ao nosso prato e há alimentos que gastam mais água do que outros.

Por exemplo:

- **1kg de carne de vaca** gasta 15 415 litros de água para ser produzido, o que corresponde ao peso de um camião;
- **1kg de laranjas** gasta 560 litros de água para ser produzido, o que corresponde ao peso de uma girafa.