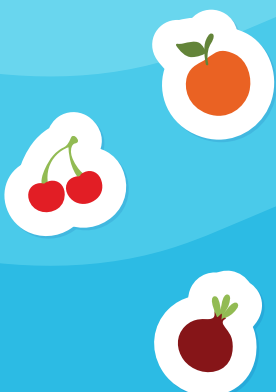


dos ALIMENTOS DA NOSSA TERRA

A Água



Hoje viajamos até à região do **Algarve** e **Beira Litoral** para descobrir... a água!

A **água** é um líquido essencial à vida, que está presente no nosso próprio corpo e nos alimentos que consumimos. Desempenha, por isso, funções importantes, como hidratar o corpo, transportar nutrientes, regular a temperatura e ajudar em várias funções do organismo! A água é encontrada na natureza, em rios, lagos, oceanos ou até a nível subterrâneo, nos aquíferos, porém nós **apenas devemos consumir água que seja “doce” e potável**.



A água que consumimos em Portugal tem diferentes origens, por exemplo, a **água canalizada** provém maioritariamente de fontes superficiais (como rios e albufeiras), já a **água engarrafada** tem origem subterrânea em aquíferos protegidos.

A **água canalizada**, antes de chegar à torneira da nossa casa, precisou de ser tratada para ser adequada ao nosso consumo. Para isso, foi transportada até às estações de tratamento, onde foi limpa e desinfetada de forma a eliminar impurezas e microrganismos (como bactérias, por exemplo), sendo posteriormente distribuída através da rede de abastecimento até às nossas casas.

A **água engarrafada**, que tem sobretudo origem subterrânea, proveniente de nascentes naturais, como a água do Luso (natural da Serra do Bussaco) e a água de Monchique (natural da Serra de Monchique), é engarrafada na origem e está naturalmente protegida de qualquer risco de contaminação, não sendo necessário receber qualquer tratamento.



Porque não podemos beber água não potável?

A água não potável não é própria para consumo humano por conter impurezas e microrganismos (como bactérias, por exemplo). Está contaminada e apresenta riscos à saúde, podendo resultar em doenças ou infeções.



A que grupo pertence, 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 quantidade recomendada?

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 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 nervos a funcionar;
- Flúor – Fortalece os dentes.



Variação da dureza e composição mineral das águas nas diferentes regiões

As águas podem variar na sua dureza e composição mineral, consoante as rochas que a água atravessa e, portanto, consoante as regiões do país. A dureza da água refere-se à concentração de minerais, principalmente cálcio e magnésio, e pode ser classificada em diferentes níveis, que vão de **água macia** a **água muito dura**.

Na região da Beira Litoral, a água costuma ser mais macia, ou seja, tem pouco cálcio e magnésio. Já na região do Algarve, a água é mais dura, ou seja, tem maior quantidade de cálcio e magnésio. Este fenómeno acontece porque a água passa por diferentes tipos de rochas e algumas delas libertam mais minerais para a água.



SABIAS QUE...

Quase todo o planeta Terra está coberto de água. A maior parte dessa água está nos oceanos, é salgada, e não pode ser bebida. Apenas uma parte muito pequenina é água “doce”, e dessa água “doce”, grande parte está presa no gelo ou escondida debaixo da terra. Por isso, a água que podemos beber é muito rara, pelo que é importante não a desperdiçarmos!



MÃOS NA MASSA!

“O ciclo da água” – Experimenta construir uma mini estufa!

Objetivo: mostrar de forma visual o ciclo da água e sua importância para o ecossistema.

Material necessário:

- 1 Frasco de vidro transparente
- Água
- Película aderente

1. Enche o frasco de vidro com um pouco de água e tapa a sua abertura com a película aderente.

2. Deixa o frasco num local com sol – no parapeito da janela, por exemplo, e **observa**, ao longo do dia, como a água evapora, condensa e volta a pingar.

Referências bibliográficas:

1. Ferraz, A.S., Gonçalves, C., Serra, D., Carvalhosa, F. & Real, H. (2020) 'ÁGUA: a pegada hídrica no setor alimentar e as potenciais consequências futuras', Acta Portuguesa de Nutrição. Disponível em: https://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2020/12/08_ARTIGO-REVIS%C3%83O.pdf (Acedido em: 27 de outubro de 2025).
2. Direção-Geral da Saúde (2024) Roda dos alimentos. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/> (Acedido em: 03 de fevereiro de 2026).
3. Associação Portuguesa dos Industriais de Águas Minerais Naturais e de Nascente (n.d.) Diferenças entre as águas minerais naturais, as águas de nascente e as outras águas. Disponível em: <https://www.apiam.pt/agua-mineral-e-de-nascente/diferencas-entre-as-aguas-minerais-e-de-nascente-e-as-outras-aguas/diferencas-entre-as-aguas-minerais-naturais-as-aguas-de-nascente-e-as-outras-aguas/10> (Acedido em: 10 de fevereiro de 2026).
4. Agência Portuguesa do Ambiente (2023) Relatório do Estado do Ambiente - Água para consumo humano. Lisboa: Agência Portuguesa do Ambiente. Disponível em: <https://rea.apambiente.pt/content/agua-para-consumo-humano> (Acedido em: 03 de fevereiro de 2026).
5. Tarifas de Água by Selectra (2025) Dureza da água em Portugal. Disponível em: <https://tarifasdeagua.pt/info/dureza-agua> (Acedido em: 19 de fevereiro de 2026).
6. Direção-Geral da Saúde. (2014). Hidratação Adequada em Meio Escolar. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/wp-content/uploads/2020/01/Hidrata%C3%A7%C3%A3o-Adequada-em-Meio-Escolar.pdf> (Acedido em: 24 de fevereiro de 2026).

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO