

CONTROLAR A INGESTÃO DE LÍQUIDOS

É fundamental controlar a ingestão de líquidos. Relembre alguns cuidados que pode adquirir, de modo a fazer esse controlo.

- Evitar alimentos salgados porque o excesso de sal aumenta a sede (ver texto sódio);
- Ter cuidado com a ingestão de líquidos escondidos nos alimentos (sopa, gelo, gelatina, gelados);
- Utilizar copos pequenos;
- Controlar a sede com bochechos ou lavar os dentes;
- Se for diabético, deve manter as glicemias controladas.