

Coloração da urina

Observar a cor da urina é uma maneira simples e eficaz de avaliar **se a ingestão de líquidos está adequada**, permitindo ajustes antes que a saúde seja afetada. Alterações na coloração também podem indicar disfunções em órgãos como os rins, embora nem sempre estejam relacionadas apenas à hidratação.



ESCALA DE ARMSTRONG

A **Escala de Armstrong** avalia a hidratação pela cor da urina: quanto mais clara, melhor. No entanto, medicamentos, suplementos e alimentação também podem influenciar na coloração.

1

2

3

4

5

6

7

8

Normal: boa hidratação

Urina clara, de amarelo muito pálido a levemente amarelo. Geralmente indica ingestão adequada de água.

⚠ Se estiver sempre totalmente transparente (sem coloração), pode haver excesso de ingestão hídrica ou uso de diuréticos. Casos persistentes merecem avaliação.

Atenção à hidratação

Urina amarelo mais forte, podendo indicar leve a moderada desidratação.

💡 É recomendado aumentar a ingestão de água. Porém, medicamentos, suplementos (como vitaminas do complexo B) e certos alimentos também podem escurecer a urina.

⚠ Sinal de alerta

Urina âmbar escuro a marrom pode ser um indicio de desidratação severa ou de outros problemas de saúde.

⚠ Se a cor permanecer escura mesmo com aumento na ingestão de líquidos, é importante procurar orientação médica, pois pode haver outras causas envolvidas (problemas hepáticos, presença de sangue, etc.).

Como escolher um bom azeite de oliva?

🔍 OBSERVE A EMBALAGEM:

Confira se o produto é composto **apenas por azeite de oliva**. Algumas marcas vendem azeite misturado a outros óleos vegetais e as embalagens são bem parecidas. Certifique-se de que você está levando azeite puro, e não óleos compostos.

AZEITE VIRGEM OU EXTRA VIRGEM?

O azeite extra virgem é a melhor escolha, por conter uma quantidade maior de compostos bioativos, gorduras saudáveis e nutrientes benéficos à saúde. Quando não for possível utilizá-lo, o azeite virgem é uma boa alternativa.

🛒 NA HORA DA COMPRA, DÊ PREFERÊNCIA A:

- Azeites com baixa acidez (entre 0,2% e 0,8%);
- Embalagens de vidro escuro, que protegem contra a luz;
- Frascos posicionados no fundo da prateleira, menos expostos à luz e calor;
- Produtos com data de fabricação mais recente.

Boas opções:



Como escolher um bom iogurte?

ANALISE A LISTA DE INGREDIENTES

O ideal é que o iogurte contenha apenas: **leite e fermento lácteo**. Evite produtos com lista de ingredientes muito extensas. Alguns são ricos em açúcares, corantes e aditivos. Quanto menor a lista de ingredientes, melhor.

PARA IOGURTES SABORIZADOS

Confira a forma como o produto foi adoçado. Evite as versões com açúcar e prefira as versões com adoçantes naturais.

Açúcares "escondidos" nos rótulos incluem: Maltodextrina, dextrose, glicose, maltose, sacarose, xarope de glicose, xarope de milho, xarope de malte.

Integral	Desnatado	Diet	Sem lactose
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Possui mais gordura na composição, quando comparado ao desnatado. ✓ Ajuda a prolongar a saciedade. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Possui menor quantidade de gordura na composição, quando comparado ao integral. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Produto com ausência total de algum ingrediente, geralmente o açúcar, mas pode ser isento de outros, como gordura ou sódio. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Boa opção para pessoas que são intolerantes à lactose (açúcar do leite).
			Proteico
			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Boa opção para adicionar mais proteína à refeição.

Boas opções:



Light x Diet x Zero



LIGHT

Alimento com redução de pelo menos **25% em calorias ou em algum componente** (açúcar, gordura, sódio, etc.) em comparação ao produto convencional.

Atenção: não significa que o ingrediente foi retirado, apenas **reduzido**.

Ex.: Manteiga light ainda contém gordura, porém inferior ao produto original.

DIET

Alimento que apresenta **quantidades insignificantes**, ou **ausência de determinado ingrediente**, para fins específicos (como diabetes ou hipertensão).

Importante: nem todo diet é sem açúcar ou mais saudável.

Ex. de produtos: queijo diet sem sódio, pães diet sem glúten, etc.

Ex.: Chocolate diet não tem açúcar, mas pode ter mais gordura e calorias.

ZERO

Alimentos que **não contêm um nutriente específico**, mas não são destinados a necessidades nutricionais específicas. A maioria dos produtos zero é livre de açúcar e/ou possui valor calórico muito baixo.

Pode conter adoçantes ou aditivos.

Ex.: Refrigerante zero açúcar.

COLHERES



ESCUMADEIRAS



CONCHAS



COPOS E XÍCARAS



COPO DE REQUEIJÃO
~240 mL



COPO AMERICANO
~190 mL



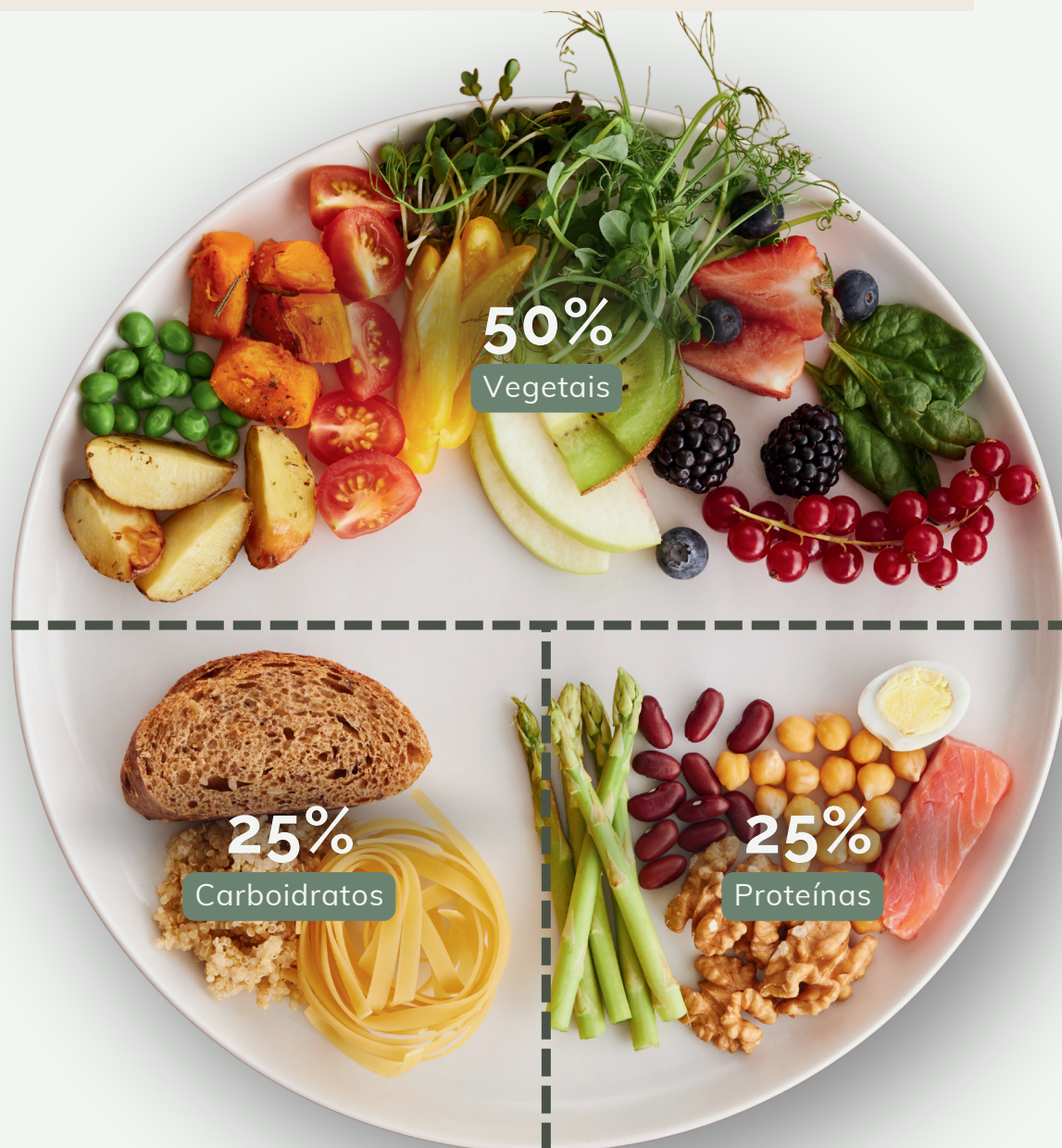
XÍCARA DE CHÁ
~250 mL



XÍCARA DE CAFÉ
~50 mL



Como montar o seu prato?



PRATO EQUILIBRADO

50% de folhas e legumes variados (alface, tomate, pepino, brócolis, abobrinha, couve-flor, cenoura, etc);

25% de proteína (carnes magras, ovos, tofu, feijão, grão-de-bico, etc);

25% de carboidratos (arroz, macarrão, batata, mandioca, inhame, abóbora, milho, quinoa, etc).

Sobremesa – 1 porção de fruta natural.

Gorduras boas – inclua uma fonte, como azeite de oliva extra virgem.

Essa combinação ajuda a garantir equilíbrio entre fibras, vitaminas, proteínas e energia!

Teor de FODMAPs nos alimentos

ALIMENTOS COM BAIXO TEOR DE FODMAPS

Frutas:

Abacaxi
Carambola
Framboesa
Kiwi
Limão
Maracujá
Mirtilo
Morango
Tangerina
Uvas
Banana madura*
Melão*
Laranja*

Vegetais:

Abobrinha
Acelga
Alface
Batata
Berinjela
Cenoura
Couve
Espinafre
Gengibre
Nabo
Pepino
Pimentão
Tomate

Carboidratos:

Arroz
Aveia
Farinha sem glúten
Massa sem glúten
Milho
Painço (ou milho miúdo)
Pão de milho sem glúten
Pão sem glúten
Polenta
Produtos sem glúten
Quinoa
Tapioca
Tofu

Lácteos:

logurte sem lactose
Leite de amêndoas
Leite de arroz
Leite de coco
Leite sem lactose
Manteiga
Manteiga de coco
Queijo brie
Queijo camembert
Queijo feta

Castanhas e sementes:

Amendoim
Castanha-do-Baru
Castanha-do-Pará
Macadâmia
Nozes
Pasta de amendoim
Pinhão
Semente de chia
Semente de girassol
Sementes de gergelim

Condimentos:

Molho de peixe
Molho de soja
sem glúten
Óleos diversos
Suco de limão
Vinagre branco
Vinagre de vinho
tinto

Temperos:

Açafrão
Alecrim
Coentro
Cúrcuma
Folhas de louro
Gengibre
Hortelã
Manjeriço

Orégano
Páprica
Pimenta caiena
Sal
Salsa
Semente de
mostarda
Tomilho

Proteínas:

Carne de boi
Carne de cordeiro
Carne de frango
Carne de pato
Carne de porco
Frutos do mar
Ovos
Peixe
Peru
Tofu

Açúcares e adoçantes:

Aspartame
Açúcar cristal
Açúcar mascavo
Açúcar refinado
Chocolate amargo
Sacarose
Xarope de bordo

*Apenas em porções controladas

ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE FODMAPS

Frutas:

Abacate
Ameixa
Amora
Caqui
Cereja
Damasco
Figo
Frutas secas
Maçã
Manga
Melancia
Pêra
Pêssego
Sucos de frutas

Vegetais:

Alho
Alcachofra
Aspargos
Beterraba
Cebola
Cebolinha verde
(parte branca)
Chicória
Cogumelos
Couve-flor
Ervilha
Milho
Quiabo
Vagens

Carboidratos:

Biscoitos
Centeio
Cereais matinais
Cevada
Cuscuz
Feijão
Homus
Pães à base de trigo
Pães à base de centeio
Pães à base de cevada
Soja
Trigo

Lácteos:

Crema de leite
logurte
Leite
Leite condensado
Leite de soja
Leite de vaca
Pudim
Queijo cottage
Queijo ricota
Sorvete
Whey Protein

Castanhas e sementes:

Castanha de caju
Pistache.

Proteínas:

Carnes condimentadas
Carnes processadas que
contêm trigo

Temperos:

Alho
Cebola

Condimentos:

Condimentos que contêm trigo
Ketchup
Maionese

Massa de tomate
Molho japonês
Mostarda

Açúcares e adoçantes:

Agave
Mel
Qualquer produto com manitol

Qualquer produto com sorbitol
Qualquer produto com xilitol
Xarope de milho