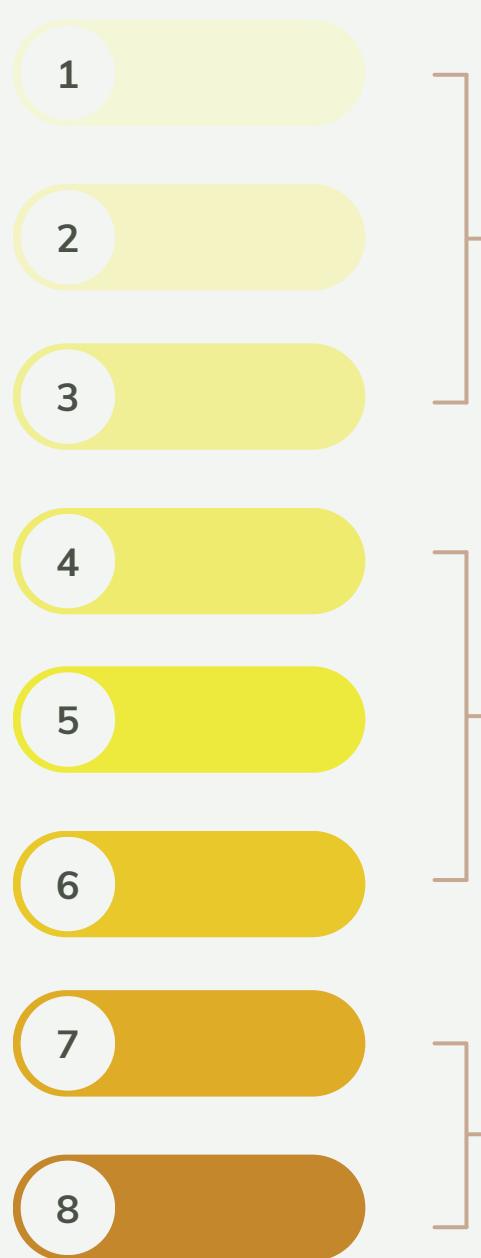


# Coloração da urina

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.

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

## 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.

# Guia de medidas caseiras

## COLHERES



## ESCUMADEIRAS



## CONCHAS



## COPOS E XÍCARAS

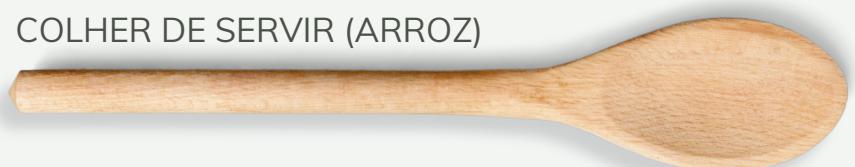


COPO DE REQUEIJÃO  
~240 mL



COPO AMERICANO  
~190 mL

## COLHER DE SERVIR (ARROZ)



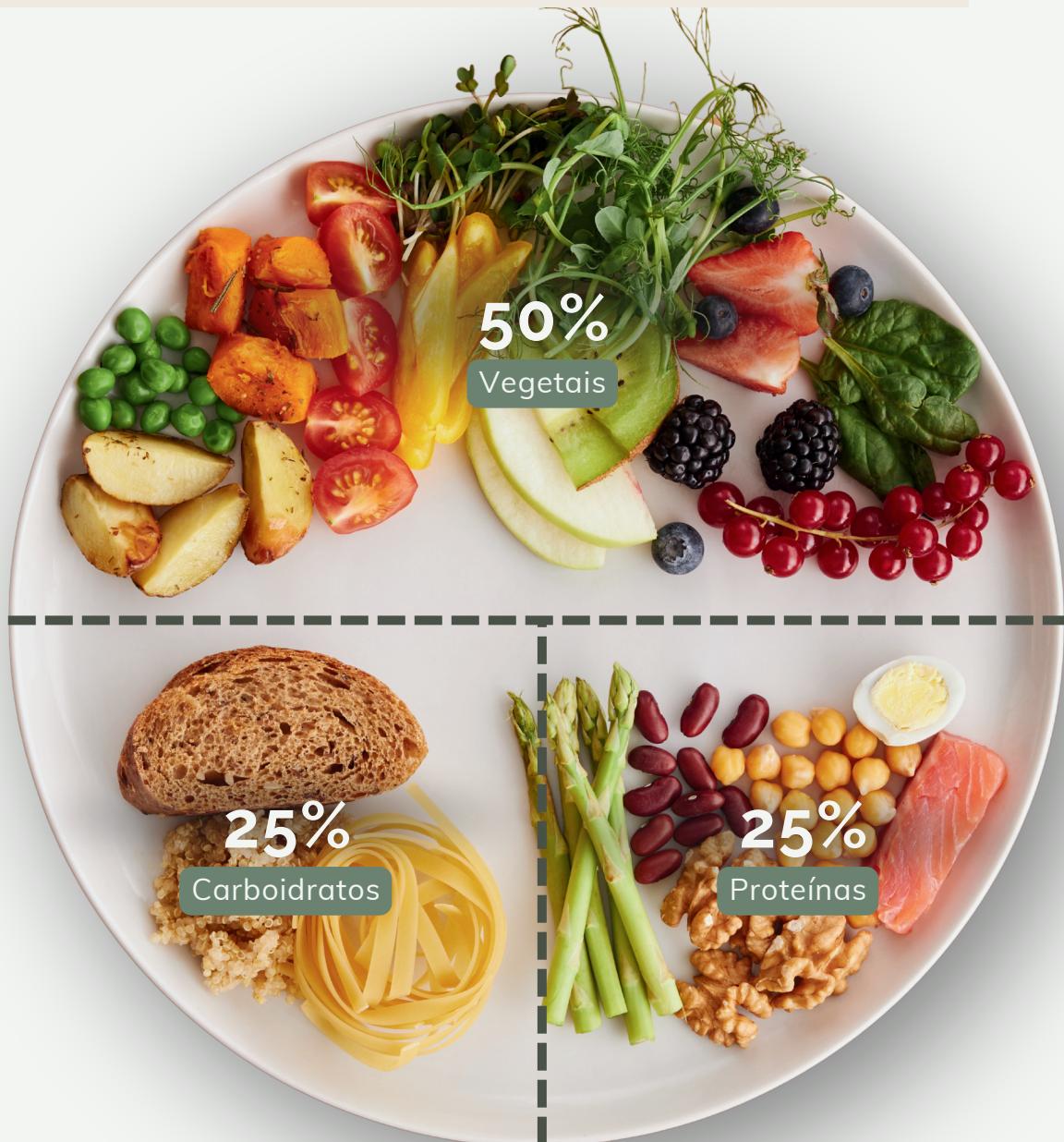
XÍCARA DE CHÁ  
~250 mL



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:**  
Iogurte 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  
Manjericão

**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  
Cuscuз  
Feijão  
Homus  
Pães à base de trigo  
Pães à base de centeio  
Pães à base de cevada  
Soja  
Trigo

**Lácteos:**  
Creme de leite  
Iogurte  
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

