

¿TE ESTÁS HIDRATANDO CORRECTAMENTE?

Escala de coloración de la orina

La escala de coloración de la orina es una herramienta simple de usar para evaluar si estas bebiendo suficientes líquidos a través del día para mantenerte hidratado.

Ten en cuenta que si estas consumiendo vitaminas, algunas de ellas pueden cambiar la coloración de la orina por algunas horas.

Algunos alimentos como el betabel también pueden cambiar la coloración de la orina.



Si tu orina combina con estos colores significa que estas hidratado



Si tu orina combina con estos colores significa que estas deshidratado y necesitas consumir más líquidos.