

ES INDISPENSABLE QUE TUS RIÑONES ESTÉN EN ÓPTIMAS CONDICIONES PORQUE SON LOS RESPONSABLES DE EXPULSAR LO QUE TU CUERPO NO NECESITA. AL FILTRAR LA SANGRE, ELIMINAN LO DAÑINO Y RETIENEN LO QUE TE BENEFICIA. SIGUE ESTAS SENCILLAS RECOMENDACIONES PARA CUIDARLOS.

Tienen forma de frijol, son dos, y su tamaño es el de un puño cerrado. Actúan como filtros a través de sus millones de vasos sanguíneos. Detienen lo que es útil, como proteínas o glucosa, y apartan lo que perjudica a nuestras células, como residuos de medicamentos u otras sustancias que también les pueden causar un daño irreversible. Purifican la sangre, y se estima que a diario depuran unos 190 litros de ella. ¿Cómo se da el proceso? Los alimentos son fuente de energía; de ellos el cuerpo toma lo que requiere y manda los desechos a la sangre. Los riñones los retiran de ésta; si no lo hicieran terminarían afectando la salud. La filtración sucede en pequeñas unidades llamadas nefronas, y cada riñón tiene alrededor de un millón de ellas. Regulan la concentración de sodio, fósforo y potasio, cuyo exceso puede resultar perjudicial para la salud. Cuando los riñones funcionan bien impiden que las proteínas salgan del cuerpo a través de la

8.7 MILLONES DE PERSONAS padecen de una enfermedad renal y la mayoría no lo sabe.

*Fundación Mexicana del Riñón

¡Dale mantenimiento a

CUIDA A TUS PURIFICADORES La bibliografía y fuentes consultadas coinciden en esta variedad de frutas y vegetales que

SANDÍA: su jugo ayuda a limpiar los tejidos y la sangre; cómela lo más fresca posible, una vez abierta se degenera y produce toxinas.

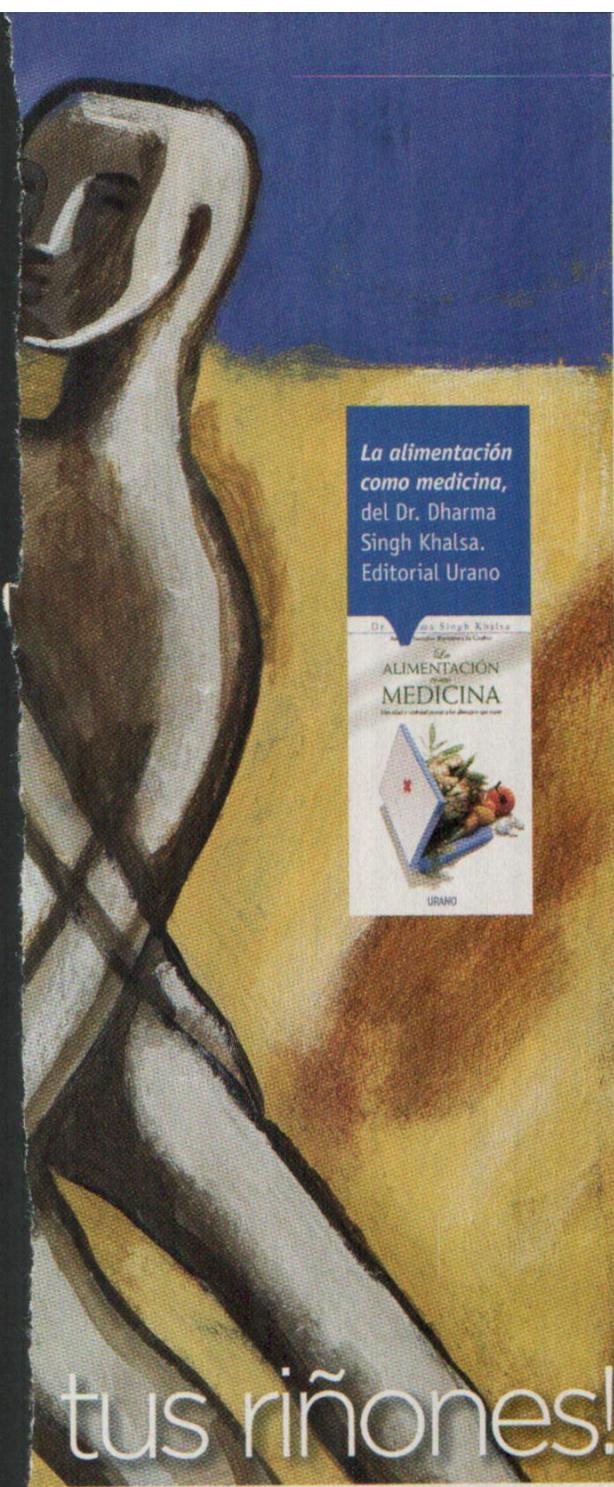


ALCACHOFAS, uvas, melón y manzanas: por su capacidad diurética son recomendables para los enfermos de los riñones y vías urinarias.



LEGUMINOSAS como la soya y las semillas de girasol o de calabaza contienen un aminoácido conocido como arginina, el cual está relacionado con la función renal.



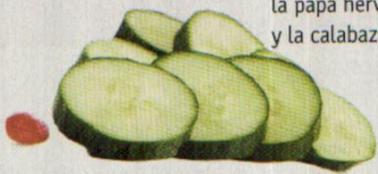


tus riñones!

los protegen:



ARÁNDANOS ROJOS: destruyen la acumulación de bacterias en la vejiga. Puedes beber el jugo, pero por ningún motivo lo endulces.

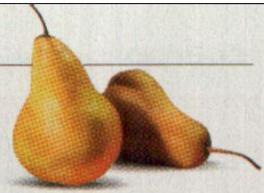


PEPINO: conformado en 95% por agua, el pepino contribuye a compensar las dietas altas en sodio. Un efecto similar tienen la papa hervida o al vapor y la calabaza.



PLÁTANO: Junto con el kiwi, es una de las frutas más ricas en potasio y magnesio. Reducen la concentración de toxinas en la orina y previenen los cálculos. ■

orina; si se dañan, la proteína (albúmina) es expulsada por la micción, lo cual significa que los 'filtros' no están trabajando bien y los materiales de desecho se están acumulando en la sangre. El descontrol de la glucosa causa nefropatía diabética; esto sucede cuando el cuerpo no usa el azúcar de forma adecuada y se queda en la sangre en lugar de descomponerse, afectando a las nefronas. Ésta es una de las complicaciones más comunes que enfrenta una tercera parte de quienes viven con diabetes.



PERA: es un diurético suave en aquellos casos de insuficiencia renal.



APIO: ayuda a combatir los cálculos y arenillas renales. Favorece la eliminación de ácido úrico.

LAS DOS CAUSAS DE ENFERMEDAD DE LOS RIÑONES MÁS COMUNES SON LA DIABETES Y LA PRESIÓN ALTA. OTRO PROBLEMA RELACIONADO CON LA INSUFICIENCIA RENAL ES EL COLESTEROL EN LA SANGRE.
*Centro Nacional de Información sobre las Enfermedades Renales

RIÑONES SALUDABLES
¡Modifica tus hábitos! Empieza por beber dos litros de agua al día. Regula tu consumo de proteínas (carne, pescado y huevos). Controla la cantidad de potasio que comas -contenido en la naranja, limón, plátano, papa y frutos secos-. Reduce el consumo de sal en tus comidas (recuerda que tiende a subir la presión arterial, con lo cual perjudica a tus riñones). Ten mucho cuidado con los alimentos grasos porque tampoco los benefician. El exceso de carne aporta demasiado ácido úrico que requiere un trabajo extra de la filtración renal, mientras que los vegetales e infusiones ayudan en esa función. Las anteriores son algunas recomendaciones de www.alimentacion-sana.com.ar



COLIFLOR, espárragos, manzana y nísperos: tienen efectos diuréticos.



AJO, perejil, berros, germinados, papaya y plátano ayudan a activar la función renal.