

Aprender a cuidar tus riñones

Alimentación y sistema urinario

Los riñones son responsables de la regulación del volumen y composición de los líquidos corporales, filtrando con frecuencia varios litros de líquido del torrente circulatorio todos los días. Filtran de la sangre los productos de desecho generados por los procesos metabólicos, tales como el ácido úrico, y determinan los niveles de sodio y potasio del organismo.



La investigación indica que las dietas específicas que controlan el consumo de proteínas y sodio pueden ayudar a mantener en buen estado la función de los riñones.

■ Alimentos aconsejados

- Frutas y verduras frescas: Melón, Sandía, Piña, Alcachofas, Apio, Espárragos, Limón
- Trigo, avena, arroz y cereales en general
- Patatas
- Pescado y carnes magras

■ Beber agua es importante

- Beber hasta dos litros de agua al día ayuda a evitar la deshidratación y la formación de cálculos.

■ Arándano rojo

- El arándano suministra fibra, vitamina C y ácidos orgánicos (quínico, málico y cítrico), pero su principal beneficio para la salud procede de su contenido en proantocianidinas. Un vaso (300 ml) de zumo de arándano rojo al día protege las paredes del tracto urinario frente a virus y bacterias.

■ Poca sal en las comidas

- Reducir el consumo de sal de mesa puede ayudar a mantener la eficacia de la función renal. Los snacks, embutidos, quesos curados, así como muchas comidas precocinadas, deben consumirse con moderación para reducir el sodio de la dieta y, por tanto, la excesiva presión sobre el riñón.

■ Controla la acidez de tu orina

- Los valores normales de pH urinario fluctúan entre 4,6 a 8, con un valor medio de 6.

La acidosis o alcalosis metabólicas pueden romper la homeostasis del riñón. Es conveniente seguir una dieta equilibrada para que no se produzcan alteraciones.