

Comer estos 13 superalimentos es una forma fácil de proteger su salud renal

Sus riñones son algunos de los órganos más importantes de su cuerpo. No solo eliminan los desechos y el exceso de líquido de la sangre, sino que mantienen los niveles de potasio, sodio y otros minerales esenciales que su cuerpo necesita para sobrevivir.

Los riñones también crean hormonas que regulan factores de salud importantes como la presión arterial y la fuerza ósea. Pero a pesar de todo eso, siguen siendo poco apreciados en comparación con órganos como el corazón o los pulmones.

Los riñones hacen mucho, para que puedan sobrecargarse de trabajo sin su aviso. Aproximadamente uno de cada siete adultos estadounidenses tiene una enfermedad renal crónica, que puede causar desechos y acumulación de líquidos en su cuerpo.



Su riesgo de CKD está parcialmente ligado a los alimentos que come. Comer las cosas equivocadas puede aumentar su riesgo, mientras que llenar su dieta con alimentos ricos en nutrientes puede salvaguardar su salud renal. Siga esta lista de los 13 mejores alimentos amigos con los riñones que debe comer más.

13 mejores alimentos para riñones sanos

Estas son nuestras mejores selecciones para alimentos para añadir a su dieta para una salud renal óptima.

1. Pescado graso

El pescado entrega proteínas, y cuando eliges un pescado graso como atún, salmón o trucha, también estás recibiendo ácidos grasos omega-3. Las grasas omega-3 pueden ayudar a reducir los niveles de grasa (triglicéridos) en la sangre y también pueden bajar la presión arterial, según la Fundación Nacional del Riñón.

Si usted tiene CKD, es posible que tenga que vigilar los niveles de fósforo y potasio de los peces que elija. La Fundación Nacional del Riñón tiene un gráfico que puede utilizar para determinar los niveles en tipos específicos de peces. Aunque, es mejor consultar con su médico.

2. Repollo

Esta verdura densa de nutrientes es baja tanto en potasio como en sodio mientras se empaca en fibra, vitaminas C y K y más.

Además, la col es versátil. Puedes usarlo en ensaladas y slaws, pero también puedes usarlo como envoltura para tacos, sándwiches y más.

3. Pimienta de campana

Al igual que la col, los pimientos de campaneo se empapan en un montón de buenos nutrientes con bajos niveles de potasio. Con ellos, obtienes vitaminas B6, B9, C y K, además de fibra. Y también entregan antioxidantes.

Puedes cortarlos y comerlos o asarlos y añadirlos a la cena.

Leer más: 8 cosas que tu cuerpo te está contando sobre tu ingesta de vitaminas

4. Arándanos

Los arándanos ayudan a prevenir las infecciones del tracto urinario. Si bien estos generalmente permanecen en su vejiga, pueden viajar hasta el riñón, empeorando los problemas renales. Afortunadamente, consumir regularmente arándanos puede ayudarle a evitar esta situación no deseada.

Además, los arándanos tienen antioxidantes que pueden ayudar a combatir la inflamación, y pueden aumentar su corazón y su salud digestiva. Resulta que estas bayas de tarta no son sólo para la mesa de Acción de Gracias.

5. Arándanos

Hemos hablado de algunos de los mejores alimentos para los riñones, pero puedes dar un paso más. La pregunta es: Qué alimentos ayudan a reparar los riñones? Los arándanos entregan aquí.

Con altos niveles de antioxidantes y cargas de vitamina C y fibra, los arándanos están sanos. También pueden ayudar a reducir la inflamación y mantener la salud ósea, revirtiendo algunos de los problemas que pueden venir con CKD.

6. Verdes oscuros y frondosos

Hay muchas razones para recurrir a verdes oscuros y frondosos como espinacas o col riendo. Entrega tantos nutrientes que pueden ayudarte a obtener vitaminas y minerales clave, además de beneficios para el levantamiento de la inmunidad.

Tenga en cuenta, sin embargo, que los verdes pueden venir con una cantidad decente de potasio. Si usted tiene ERC, hable con su médico antes de añadir más de estos a su dieta.

7. Aceite de oliva

Ricos en antioxidantes y ácidos grasos saludables, el aceite de oliva puede aumentar su bienestar general. Un estudio de la Universidad de Harvard encontró que el aceite de oliva puede reducir los niveles de colesterol y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, demencia y algunos tipos de cáncer.

Más allá de todo esto, puede ayudarte a añadir sabor a los platos sin recurrir a sal o mantequilla.

Para obtener más antioxidantes, elija aceite de oliva sin refinar o prensado en frío que sea virgen o virgen extra.

8. Ajo

Otro alimento que lucha contra la inflamación, rico en antioxidantes, también contiene un compuesto específico llamado alicina. Para las personas con CKD, allicin -un compuesto activo que se encuentra en el ajo- funeó con la misma eficacia para ayudar a proteger la salud de los riñones como un medicamento recetado. Si estás buscando los mejores alimentos para tus riñones, el ajo tiene que hacer la lista.

Además, es una excelente manera de añadir sabor cuando estás escatimando en sal.

9. Cebollas

De la misma familia que el ajo, las cebollas le dan otra excelente manera y sin sal para añadir sabor (puntos de bonito si los ensalza en aceite de oliva). Las cebollas también suministran nutrientes importantes como vitaminas B6 y C, manganeso y cobre.

También contienen quercetina, un químico que puede ayudar a su cuerpo a combatir el cáncer, y compuestos orgánicos de azufre que pueden reducir su riesgo de presión arterial alta, accidente cerebrovascular y enfermedades cardíacas.

10. Cauliflower

La coliflor trae el crujía, emparejado con un montón de vitaminas C, B6, B9 y K, junto con la fibra. También contiene compuestos que su cuerpo puede usar para neutralizar ciertas toxinas – una gran ayuda cuando sus riñones no están haciendo su mejor trabajo de filtración.

Sin embargo, la coliflor contiene algo de potasio y fósforo, así que si bien hace que la lista de alimentos sea buena para los riñones, las personas con ERC pueden querer moderar su ingesta.

11. Blancos de huevo

Las claras de huevo se recomiendan específicamente para personas con problemas renales. Te dan una manera de aumentar tus niveles de proteínas, lo que puede ser importante con la ERC de etapa posterior, especialmente si estás en diálisis.

12. Arugula

La rúcula está llena de nutrientes que su cuerpo necesita como magnesio, hierro, calcio y vitaminas A, B9, C y K. Además, es rico en antioxidantes y tiene glucosinolatos, que pueden

ayudar a su cuerpo a protegerse contra una gama de tipos de cáncer.

Puedes comer rúcula cruda (es una gran base de ensaladas), pero también puedes espolvorarla sobre lo que sea que estés azotando. Es genial en pizzas, en tortillas y con pasta, por ejemplo.

13. Manzanas

Las manzanas entregan la quercetina y la fibra que lucha contra el cáncer que pueden ayudar a mantener su colesterol y azúcar en sangre en niveles saludables. Y tienen muchos antioxidantes.

Mejor aún, son fáciles de trabajar en tu dieta. Deja un taza de manzanas en tu mostrador y tendrás un aperito de agarre y va saludable por los riñones cada vez que necesites uno.

Fuente: cnet.