Hábitos que mejorarán la salud de tus riñones

Los riñones son vitales para el funcionamiento del cuerpo y de los demás órganos que componen la estructura humana, sus tareas son sustanciales para la salud ya que se encargan de purificar la sangre de los desechos dejados por los alimentos que ingerimos, asimismo, regulan la cantidad de agua y sales, y contribuyen a estabilizar la presión arterial.

Entre los hábitos alimenticios que debemos adquirir en nuestra dieta si queremos que mejore nuestra salud renal está: beber mucha agua e ingerir frutas.

Conservar un estilo de vida saludable propiciará el buen funcionamiento de los riñones por ejemplo: hacer ejercicio, esto te librará de la obesidad, hipertensión y la diabetes.

Los especialistas en el área recomienda que no se debe hacer reducción de productos lácteos cuando aparecen problemas renales, por lo contrarío indican que es adecuado mantener estos productos en nuestra alimentación.

Con Información de Noticiero Venevisión.