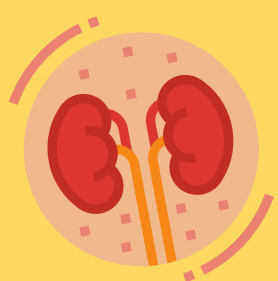
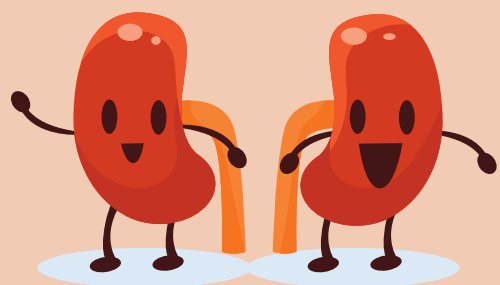




8 de marzo

Día Mundial del Riñón

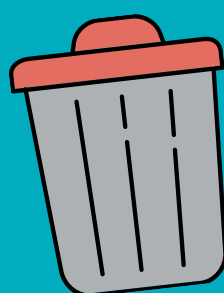
Los riñones se encargan de eliminar el exceso de agua en el cuerpo y con ello las toxinas como resultado del funcionamiento del metabolismo. Producen hormonas importantes como la Eritropoyetina, Renina y Calicreína.



Conoce sus FUNCIONES



Crean la orina

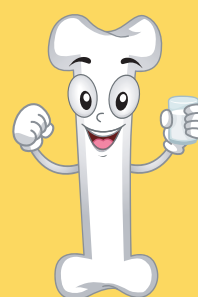
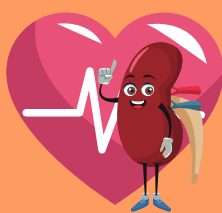


Eliminan desechos de la sangre



Controlan el balance químico del cuerpo

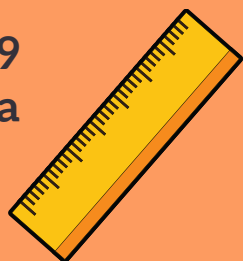
Controlan la presión arterial



Mantienen los huesos saludables

Sabías que...

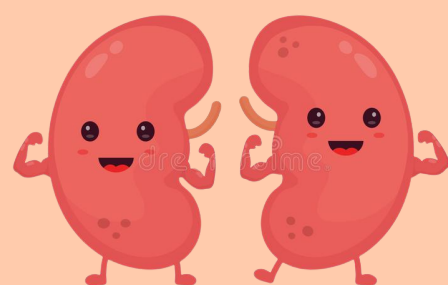
Los riñones miden entre 9 y 13 cms. cada uno



Filtran 200 litros de sangre al día



Regeneran los glóbulos rojos



¿Cómo los cuidamos?

Toma suficiente agua 2 lts. al día



Cuida tu presión arterial...



...y tu nivel de glucosa



Procura una alimentación saludable y disminuye el consumo de sal



NO Automedicarse



Realiza actividad física (30 minutos al día)



**Sustituye carnes rojas por pescado
Utiliza aceite de olivo (en cantidades pequeñas) para cocinar
Evita alimentos muy procesados (enlatados, embutidos, harinas, etc.)
Evita suplementos alimenticios sin prescripción**



Ante cualquier molestia SIEMPRE consulta a un Especialista

