 <p>Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	<p>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional</p>	
	<p>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</p>	<p>Número: 040/B/2017</p>

20 DIURÉTICOS. ALIMENTOS QUE REDUCEN LA PRESIÓN ARTERIAL

Si tienes la presión arterial alta o has observado que tu cuerpo está reteniendo agua, entonces debes empezar a consumir alimentos diuréticos. Algunos dietistas también los recomiendan para perder peso. Lee esta lista para descubrir cómo algunos cambios en la dieta pueden marcar la diferencia.



1. Limón

Añade limón a un vaso de agua para ayudar a evitar la presión arterial alta. También puedes incorporar el limón a tus comidas.

2. Avena

Toma un tazón de avena al comienzo de su día para ayudar a reducir sus niveles de colesterol y evitar que tu cuerpo retenga el agua. La avena es a menudo muy recomendable para aquellos que buscan perder peso.



3. Apio



El apio es un vegetal fantástico para hidratar el cuerpo. Lo mejor es que contiene un poderoso puñetazo nutricional. Trata de hacer un batido

diurético que contenga apio y otras frutas y verduras que se encuentran en este artículo.

4. Coles de Bruselas

Las coles de Bruselas son increíblemente buenas para tu salud en general. Trata de incorporarlas en tu plato principal en lugar de comerlas por sí mismas.



5. El jengibre



El efecto limpiador del jengibre en el cuerpo significa que es ideal para las personas que estén haciendo una dieta de desintoxicación. Sus propiedades diuréticas ayudan a aliviar el exceso de retención de agua.

6. Remolacha

Además de sus propiedades diuréticas, las remolachas son también extremadamente ricas en antioxidantes como betalain, que sólo se encuentra en unos pocos alimentos seleccionados. Siempre consume remolachas frescas de tu tienda de comestibles local. Puedes probarla a la parrilla, hervida o al vapor.



7. Vinagre de sidra de manzana



Los numerosos beneficios para la salud de consumir vinagre de manzana son muy conocidos, sin embargo vale la pena mencionar que es fantástico para ayudar al cuerpo a eliminar los líquidos innecesarios. La mejor manera de consumir el vinagre es añadir dos cucharadas a un vaso de agua con miel y beberlo.

8. Repollo

Este vegetal no puede ser llamado nada más que saludable - puede ayudar a prevenir el cáncer y reducir el riesgo de enfermedades del corazón, además de ser un alimento diurético. Trata de comer repollo picado o desmenuzado en una sopa. No agregues mucha sal, porque al hacerlo reducirás sus propiedades diuréticas.



9. Jugo de arándano



Al igual que las frambuesas, los arándanos están llenos de antioxidantes, los cuales a su vez tienen un impacto directo sobre la presión arterial. Para un desayuno nutritivo y sano, combina los arándanos con otros alimentos para combatir la presión arterial alta.

10. Berenjena

Algunos entusiastas de la pérdida de peso disfrutan haciendo especial "agua de berenjena", que se prepara hirviendo berenjenas y bebiendo el agua sobrante. Pero si no quieres probar esta bebida siempre puedes añadir una guarnición de berenjenas a tu comida.



11. Perejil



El viejo dicho "grandes cosas vienen en pequeños paquetes" definitivamente se aplica al perejil, que está lleno de antioxidantes.

12. Bebidas con cafeína

El té, el café y las bebidas energéticas - básicamente cualquier bebida que contiene cafeína - tienen un efecto diurético. Pero no debes abusar de la cafeína pues también tiene efectos negativos para tu organismo.



13. Agua

Puede parecer contradictorio a primera vista, pero el agua potable en realidad puede ayudar a liberar tu cuerpo de exceso de líquido. Del mismo modo, no beber suficiente agua puede hacer que tu cuerpo intente retener el agua que ya está almacenando.





14. Tomate:

La mejor manera de cosechar los beneficios diuréticos de los tomates es comerlos crudos. Disfrútalos en una ensalada o en jugo. Si el jugo de tomate no te gusta, puedes añadir zanahorias o sandía para aumentar el efecto diurético y mejorar el sabor. Además, los tomates son uno de los alimentos más saludables que puedes comer debido a sus propiedades anti-oxidantes y prevención del cáncer.



15. Pepino



El pepino está principalmente compuesto de agua y es muy hidratante. Consumirlo ayuda con la función del sistema urinario, la diabetes y la pérdida de peso. Sus propiedades antioxidantes y su alto contenido mineral lo hacen ideal para asegurar que tu cuerpo funcione perfectamente.

16. Sandía

Comer sandía puede aumentar el número de visitas al baño, pero valdrá la pena porque es fantástico para eliminar de tu cuerpo el exceso de agua y sal. Ten cuidado de no comer demasiada de una sola vez, porque al hacerlo puede aumentar tus niveles de glucosa en sangre negando así sus efectos saludables.



17. Zanahorias;



La mayoría de las veces se piensa que es excelente para la vista pero las zanahorias también ofrecen toda una serie de beneficios para la salud puesto que son un diurético natural. Hay diferentes maneras en las que puede disfrutar de comer zanahorias. Como aperitivo, como parte de una ensalada o un plato de acompañamiento.

18. Ajo

El ajo limpia tu cuerpo y es también un diurético. Lo mejor es que sólo tienes que comerlo en pequeñas cantidades para que tenga un efecto. Simplemente agrégalo a tu comida durante el proceso de cocción para beneficiarse.



19. Alcachofas;




Las alcachofas tienen un efecto diurético de gran alcance. También son ideales para tu sistema digestivo y para perder peso. Además, están llenas de vitaminas y minerales.

20. Espárragos;

Este vegetal es realmente uno de los más saludables. Además de sus efectos diuréticos, el espárrago también está lleno de nutrientes y antioxidantes. Puedes comerlo al vapor, a la parrilla o al horno.



 <p>Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación</small> UDES <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 040/B/2017

WEB GRAFIA

20 diuréticos, alimentos que reducen la presión arterial. (Actualizado 2017). [En línea].
[Fecha de consulta: septiembre 11 de 2017]. Disponible desde <http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=10024>