

Menos sal, menos hinchazón

Alimentos que **ayudan a eliminar líquidos**: ricos en agua y potasio, y diuréticos suaves. Beber agua ayuda a eliminar, no a retener.



Verduras diuréticas (apio, pepino)

Recomendado

Ricas en agua y potasio.



Fruta rica en potasio (plátano, melón)

Recomendado

El potasio contrarresta el sodio.



Agua

Recomendado

Beber más ayuda a eliminar, no al revés.



Infusiones (cola de caballo, diente de león)

Recomendado

Efecto diurético suave.



Espárragos y alcachofa

Recomendado

Diuréticos naturales.



Piña y sandía

Recomendado

Mucha agua; refrescantes.



La clave: menos sal y más potasio

Reducir la sal es lo más eficaz contra la retención. El potasio (verduras, fruta, legumbres) contrarresta el sodio, y beber agua ayuda a eliminar. Moverse también. Si la hinchazón es marcada o súbita, consulta al médico.

Menos sal, menos hinchazón

Alimentos que **ayudan a eliminar líquidos**: ricos en agua y potasio, y diuréticos suaves. Beber agua ayuda a eliminar, no a retener.



Legumbres

Recomendado

Potasio y proteína.



Pescado y proteína magra

Recomendado

La proteína ayuda a no retener.



Cereales integrales

Recomendado

Fibra y magnesio.



Frutos secos sin sal

Recomendado

Potasio y magnesio.



Verduras de hoja verde

Recomendado

Potasio y magnesio.



Aceite de oliva

Recomendado

Grasa saludable sin sodio.



La clave: menos sal y más potasio

Reducir la sal es lo más eficaz contra la retención. El potasio (verduras, fruta, legumbres) contrarresta el sodio, y beber agua ayuda a eliminar. Moverse también. Si la hinchazón es marcada o súbita, consulta al médico.

Menos sal, menos hinchazón

Alimentos **ricos en sal** que hacen retener líquido. La sal oculta de procesados es la principal responsable.



Sal y alimentos salados

Evitar

El sodio es la causa principal de retener líquido.



Embutidos y conservas

Evitar

Muy ricos en sodio.



Ultraprocesados

Evitar

Cargados de sal oculta.



Snacks salados

Evitar

Mucho sodio.



Precocinados

Evitar

Sal en grandes cantidades.



Quesos curados salados

Con moderación

Ricos en sal.



Lo que hace retener: la sal

El sodio retiene agua: embutidos, conservas, ultraprocesados, snacks y precocinados son los grandes responsables. Reducir la sal añadida y la oculta desinflama más que cualquier infusión 'detox'.

Menos sal, menos hinchazón

Alimentos **ricos en sal** que hacen retener líquido. La sal oculta de procesados es la principal responsable.



Salsas comerciales (soja)

Con moderación

Mucho sodio.



Refrescos azucarados

Con moderación

Azúcar que favorece retener.



Alcohol

Con moderación

Deshidrata y favorece el desequilibrio.



Bollería salada

Con moderación

Sodio oculto.



Caldos de sobre

Evitar

Altísimos en sal.



Aceitunas y encurtidos

Con moderación

En salmuera; ricos en sal.



Lo que hace retener: la sal

El sodio retiene agua: embutidos, conservas, ultraprocesados, snacks y precocinados son los grandes responsables. Reducir la sal añadida y la oculta desinflama más que cualquier infusión 'detox'.