

# Enfermedad renal: equilibrio de calcio y fósforo

El calcio y el fósforo son minerales presentes en muchos alimentos. El cuerpo funciona de forma óptima cuando estos minerales están en equilibrio. Si tiene una enfermedad renal, es posible que se acumule fósforo en la sangre y se extraiga calcio de los huesos. Con el tiempo, esta acumulación puede debilitar los huesos. Para ayudar a mantener los huesos fuertes, controle la cantidad de fósforo de su cuerpo. En esta hoja encontrará información sobre cómo hacerlo.

## Tome quelantes de fosfato



Los quelantes de fosfato son medicamentos que se adhieren al fósforo de los alimentos que usted come. Esto evita que el fósforo llegue a absorberse en su cuerpo. En cambio, sale del cuerpo a través de las heces (excremento sólido). Para obtener los mejores resultados, tenga en cuenta los siguientes consejos:

- Use únicamente el tipo de quelante de fosfato que le recomienda el proveedor de atención médica. El tipo de aglutinante que debe tomar es \_\_\_\_\_.
- Tome siempre los quelantes de fosfato como se le indicó.
- Tome quelantes de fosfato con las comidas.
- Otro: \_\_\_\_\_.
- Los quelantes de fosfato pueden causar estreñimiento. Es posible que deba comer más fibra o tomar ablandadores de heces.

### Limite estos alimentos

Para mantener el calcio y el fósforo en equilibrio, limite la cantidad de fósforo que consume. Para lograrlo, coma menores cantidades de los siguientes alimentos:

- Leche

### Alimentos que debe evitar

Algunos alimentos contienen tanto fósforo que quizás usted tenga que dejar de comerlos. Hable con un nutricionista certificado antes de consumir lo siguiente:

- Refrescos de cola

**Limite estos alimentos**

- Chocolate
- Queso
- Cerveza
- Yogur
- Porotos de soya
- Helado

**Alimentos que debe evitar**

- Frijoles secos u horneados
- Nueces y semillas de todo tipo
- Mantequilla de cacahuate
- Chícharos (arvejas) secos
- Cereales integrales