

A photograph of an elderly woman with grey hair, wearing a light-colored cardigan over a white top, drinking from a clear glass. She is looking off to the side with a slight smile. The background is softly blurred, showing green foliage and a window. A large purple graphic element, consisting of a triangle and a trapezoid, is overlaid on the right side of the image, containing the text.

CÓMO CUIDAR MIS NIVELES DE **POSTASIO** **Y FÓSFORO**

La importancia de mantener una
buena hidratación en la salud renal

**Renal
Care
Services**

POTASIO

¿QUÉ ES Y QUÉ FUNCIONES CUMPLE?

Es un mineral indispensable para múltiples funciones del organismo.

Se encuentran:

- La contracción muscular.
- Ayuda al funcionamiento del sistema nervioso.
- Contribuye a mantener un ritmo cardiaco constante.

Está presente en la mayoría de frutas y verduras, pero algunas tienen niveles muy altos.

¿QUÉ OCURRE CUANDO SE ELEVAN LOS NIVELES DE POTASIO?

Se puede presentar:



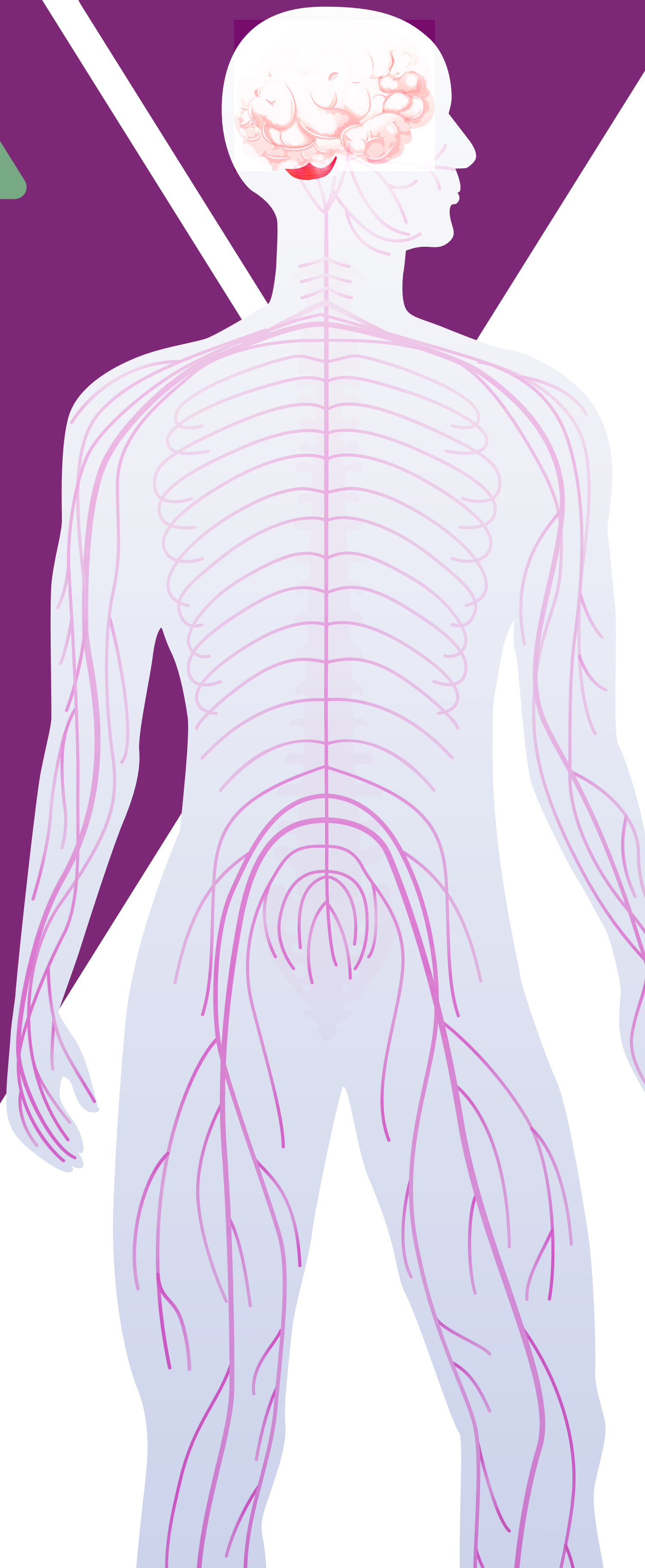
- Arritmia cardiaca (latidos anormales del corazón)



- Paro cardiaco



- Debilidad



SI EN CONSULTA TE INDICAN QUE TIENES
ALTO CONTENIDO DE POTASIO,
ESTOS ALIMENTOS

SE DEBEN RESTRINGIR



VERDURAS HORTALIZAS

- Frijol verde
- Plátano (verde o maduro)
- Arracacha
- Espinacas
- Acelgas
- Remolacha
- Apio
- Ñame
- **AZÚCAR MORENA**
- **PANELA - MIEL**

GRANOS SECOS

- Fríjoles
- Lentejas
- Garbanzos

FRUTAS

- Aguacate
- Banano
- Borojó
- Carambolo
- Coco
- Chontaduro
- Granadilla
- Guayaba
- Mango de azúcar
- Uva Isabela
- Tamarindo

FRUTOS SECOS

- Uvas pasas
- Maní
- Almendras

**TU NUTRICIONISTA TE INDICARÁ
LA FRECUENCIA CON LA CUAL
PUEDES CONSUMIR ESTOS ALIMENTOS**

MODERADO CONTENIDO DE POTASIO



VERDURAS HORTALIZAS

- Zanahoria
- Arveja verde
- Lechuga
- Repollo
- Tomate
- Rábano
- Espárragos
- Ahuyama
- Pimentón
- Cebolla
cabezona
- Puerro

FRUTAS

- Cerezas
- Curuba
- Durazno
- Feijoa
- Fresa
- Gulupa
- Higos
- Kiwi
- Lulo
- Mandarina
- Maracuyá
- Melón
- Mora
- Papaya
- Piña
- Pitahaya
- Zapote

PUEDES CONSUMIR ESTOS ALIMENTOS CON

BAJO CONTENIDO DE POTASIO



VERDURAS HORTALIZAS

- Habichuela
- Pepino
cohombro
- Coliflor
- Pepino
de guiso
- Guatila
- Calabaza
- Berenjena
- Yuca

FRUTAS

- Ciruela
- Guanábana
- Limón
- Mango Tommy
- Mangostino
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Uchuva
- Uva blanca
- Sandía

FÓSFORO

¿QUÉ ES Y QUÉ FUNCIONES CUMPLE?

Es el segundo mineral más abundante en el cuerpo humano y se encuentra presente en huesos, dientes, así como en todas las células.

Es importante en la formación de hueso, en la producción de energía y en la comunicación entre células. Además, hace parte de nuestra información genética.

¿QUÉ OCURRE CUANDO SE ELEVAN LOS NIVELES DE FÓSFORO?

Se puede presentar:



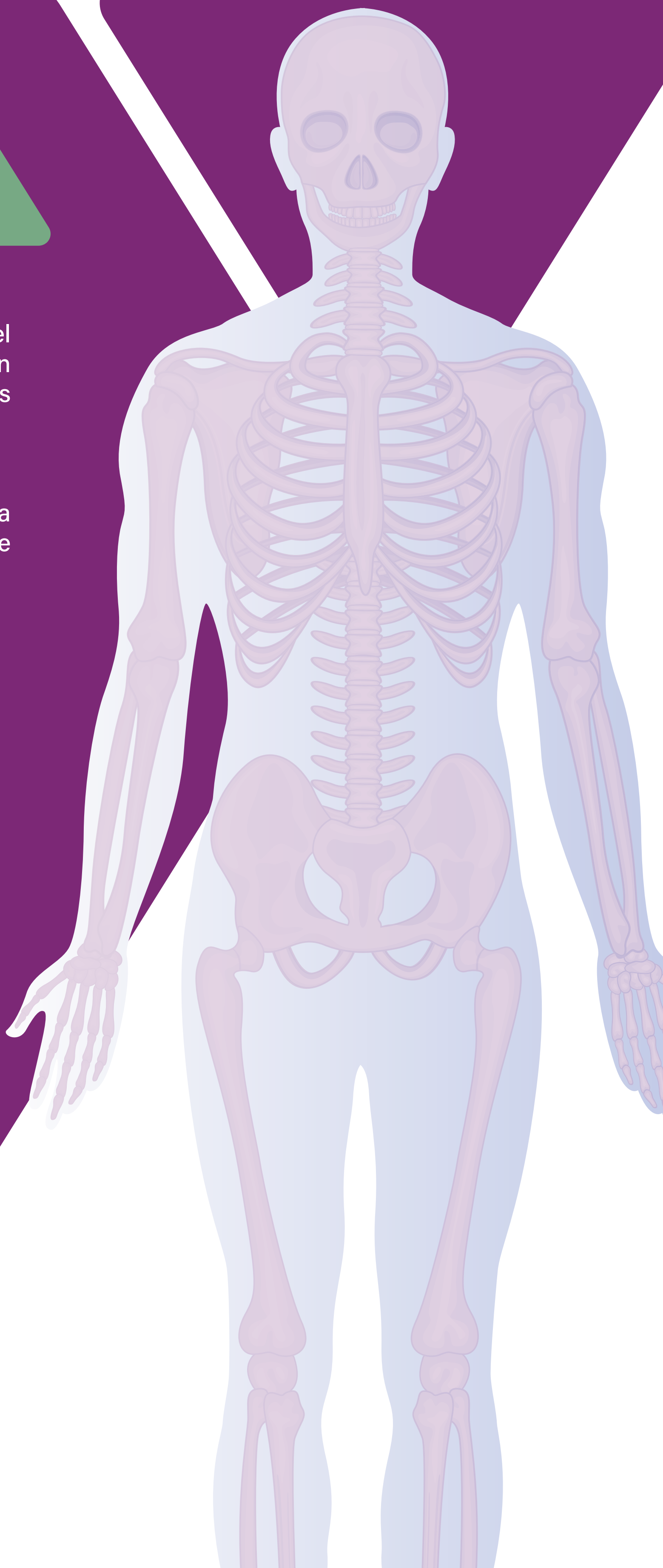
- Rigidez de las arterias y aumento del riesgo de enfermedades del corazón.



- Puede aumentar los niveles de la hormona paratiroidea (PTH).



- Dolor óseo y fracturas.



FÓSFORO

¿CÓMO MANTENER
NIVELES SALUDABLES?

EVITAR EL CONSUMO
DE ALIMENTOS
PROCESADOS O QUE
CONTENGAN
CONSERVANTES:



Bebidas
instantáneas



Alimentos
empacados
de panadería



Embutidos

- Jamón
- Salchicha
- Mortadela
- Salchichón



**Bebidas
con gas**

- Agua con gas
- Gaseosas



**Alimentos
enlatados**

Excluyendo el
atún en agua



**Cereales
para
desayuno**

**MANTENER UNA
ALIMENTACIÓN
NATURAL ES LA
MEJOR ESTRATEGIA.**



REVISE LA ETIQUETA
de los alimentos
procesados que incluye
en su alimentación:

Cualquier alimento que
contenga **fosfato** indica
un alto contenido en
fósforo; **consultelo con
su nutricionista.**

RECOMENDACIONES DEL CONSUMO DE

FÓSFORO



SE DEBEN RESTRINGIR

- Embutidos. ▪ Gaseosas. ▪ Jugos en botella.
- Alimentos instantáneos. ▪ Enlatados.
- Alimentos congelados.
- Productos de panadería empacados.
- Quesos para untar.

MODERADO CONTENIDO DE FÓSFORO

- Carnes ▪ Pollo ▪ Pescados ▪ Huevos
- Lácteos (leche, queso, yogur).

BAJO CONTENIDO DE FÓSFORO

- **Granos secos:** frijoles, lentejas, garbanzos.
- Frutos secos ▪ Semillas.

AGUA E HIDRATACIÓN

SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE



A



(4 a 6 vasos)
de agua pura
al día.

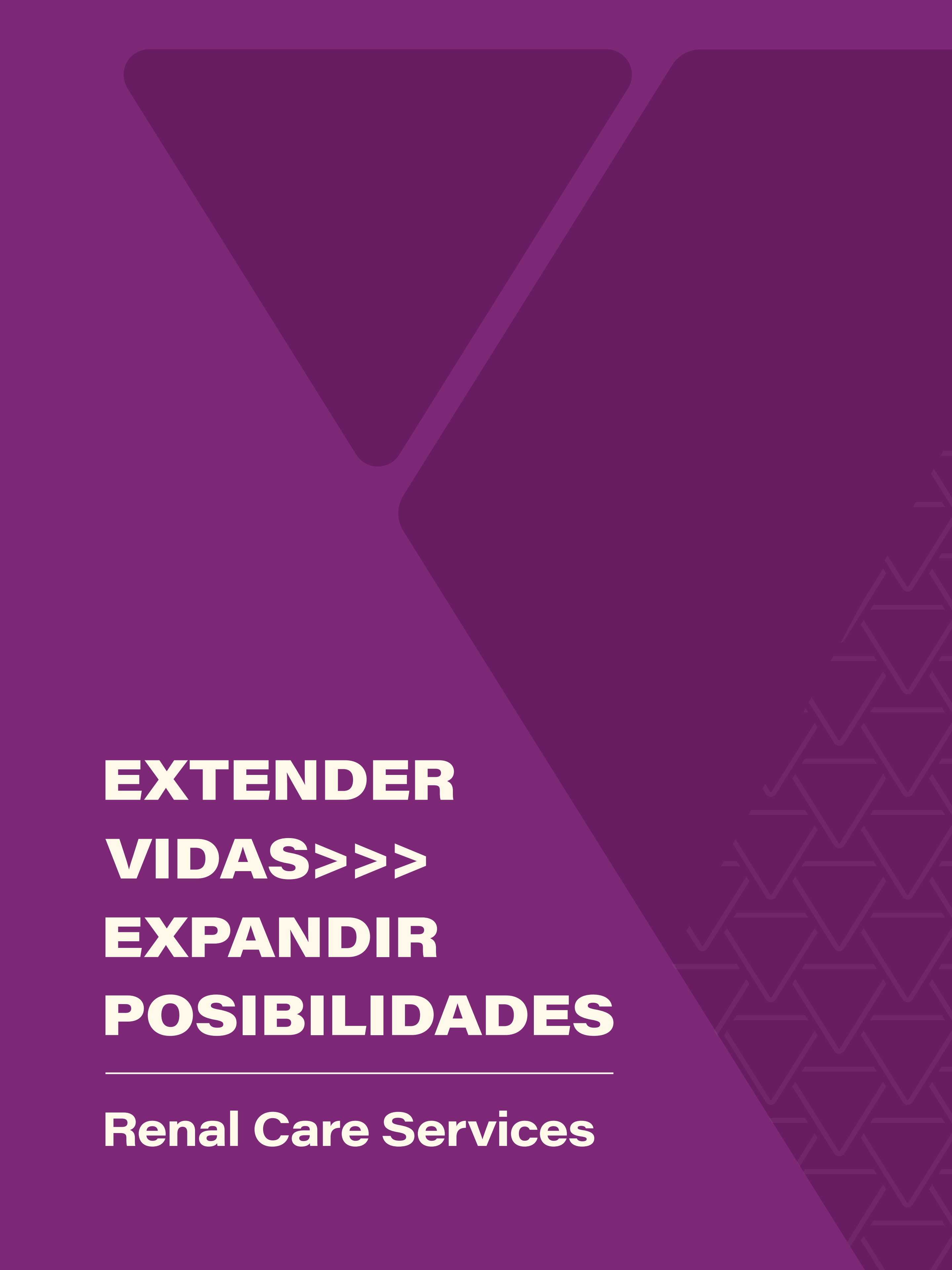
Lo anterior sin tener en cuenta los líquidos de los alimentos (jugos, bebidas como el café o el chocolate, caldos, etc.).



IMPORTANTE

Una buena hidratación ayuda a **mantener una buena salud renal** y evita la formación de cálculos renales.

**LOS LÍQUIDOS ÚNICAMENTE DEBEN RESTRINGIRSE
SI TU CARDIÓLOGO O NEFRÓLOGO LO HAN INDICADO**
(EN CAUSAS COMO FALLA CARDIACA O EDEMAS).



**EXTENDER
VIDAS>>>
EXPANDIR
POSIBILIDADES**

Renal Care Services