



Baxter

Renal Care Services

ESTADO DE HIDRATACIÓN Y CÓMO CUIDAR MIS NIVELES DE: POTASIO, FÓSFORO Y SODIO

Los líquidos únicamente deben restringirse
sí su cardiólogo o nefrólogo lo han indicado.

[Causas como falla cardíaca, edema o disminución
de la función renal].

POTASIO

¿QUÉ ES Y QUÉ FUNCIONES CUMPLE?

Es un mineral indispensable para múltiples funciones del organismo.

Dentro de ellas:

- La contracción muscular
- Ayuda al funcionamiento del sistema nervioso
- Contribuye a mantener un ritmo cardíaco 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 cardíaca
[latidos anormales del corazón]



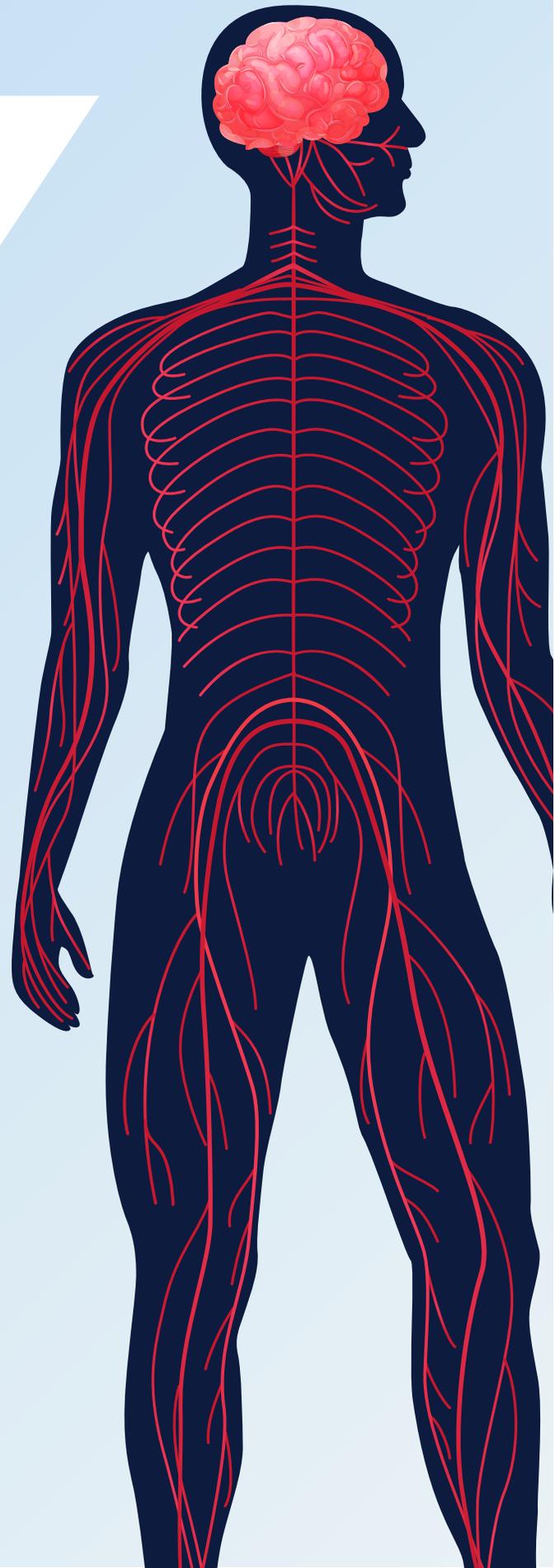
Paro cardíaco



Debilidad

Baxter

Renal Care Services



SI EN CONSULTA LE INDICAN QUE TIENE
ALTO CONTENIDO DE POTASIO
ESTOS ALIMENTOS

SE DEBEN RESTRINGIR

AZÚCAR MORENA - PANELA - MIEL

**VERDURAS
HORTALIZAS**

- Frijol verde
- Plátano
[verde o maduro]
- Arracacha
- Espinacas
- Acelgas
- Remolacha
- Apio
- Ñame

**GRANOS
SECOS**

- Frijoles
- Lentejas
- Garbanzos

FRUTAS

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

**FRUTOS
SECOS**

- Uvas pasas
- Maní
- Almendras

**SU NUTRICIONISTA INDICARÁ
LA FRECUENCIA CON LA CUAL
PUEDE 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

Baxter

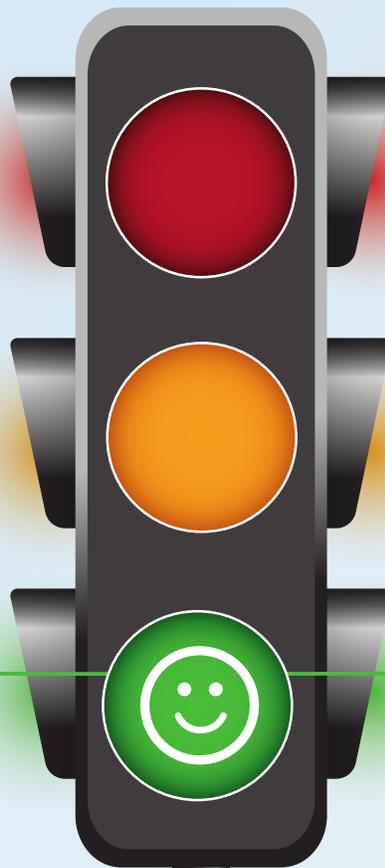
Renal Care Services

SE PUEDE 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
- Sandia

Baxter

Renal Care Services

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, en la comunicación entre células y 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

Baxter

Renal Care Services



FÓSFORO

¿CÓMO MANTENER NIVELES SALUDABLES DE FÓSFORO?

BEBIDAS INSTANTÁNEAS

EMBUTIDOS

- Jamón
- Salchicha
- Mortadela
- Salchichón

EVITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS O QUE CONTENGAN CONSERVANTES:

BEBIDAS CON GAS

- Agua con gas
- Gaseosas

ALIMENTOS ENLATADOS

Excluyendo el Atún en agua

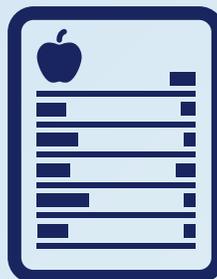
ALIMENTOS EMPACADOS DE PANADERÍA

CEREALES PARA DESAYUNO

MANTENER UNA ALIMENTACIÓN NATURAL ES LA MEJOR ESTRATEGIA

Baxter

Renal Care Services



REVISE LA ETIQUETA

de los alimentos procesados que incluye en su alimentación:

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

RECOMENDACIONES DEL CONSUMO DE

FÓSFORO



SE DEBEN RESTRINGIR

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

MODERADO CONTENIDO DE FÓSFORO

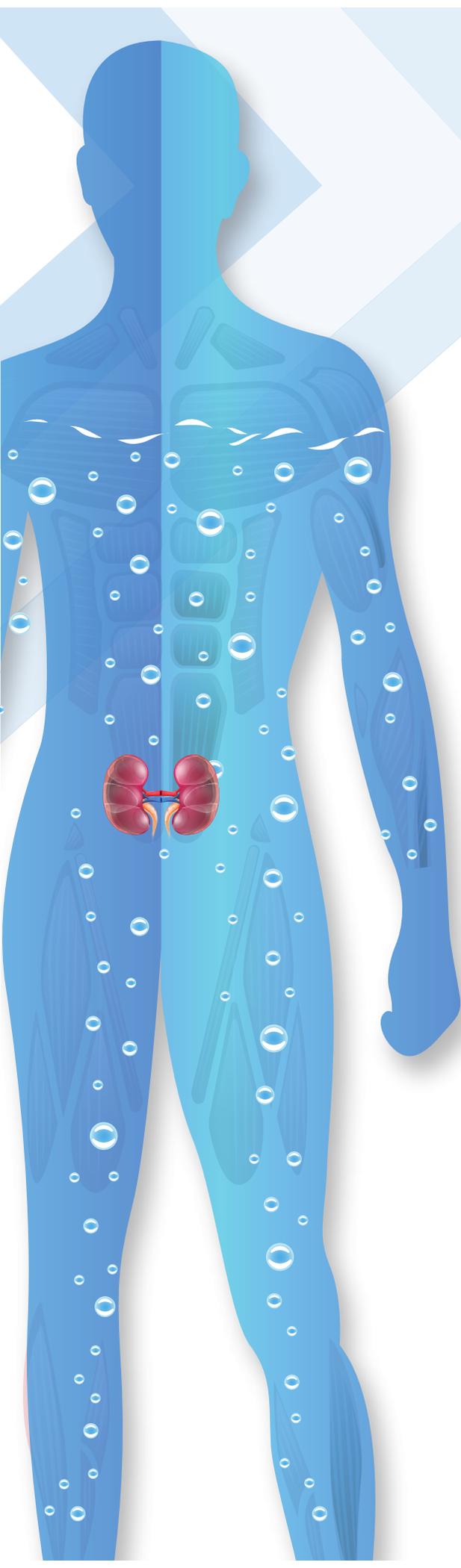
- Carnes · Pollo · Pescados · Huevos
- Lácteos [Leche, Queso, Yogur]

BAJO CONTENIDO DE FÓSFORO

- Granos secos: Frijoles, Lentejas, Garbanzos · Frutos secos · Semillas

Baxter

Renal Care Services



SODIO

El sodio es un mineral que se encuentra presente en la sangre, y cumple con funciones como mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo, ayuda a transmitir los impulsos nerviosos e influye en el funcionamiento de los músculos.

Los riñones mantienen el equilibrio de sodio en el cuerpo, cuando tenemos enfermedad renal crónica esto podría afectarse.

Baxter

Renal Care Services



¿QUÉ OCURRE CUANDO SE ELEVAN LOS NIVELES DE SODIO?



Retención de líquidos que genera no solo "hinchazon" o edema, sino también, inflamación general



Aumenta el esfuerzo de trabajo del corazón



Aumenta la presión arterial y afectar las arterias



Empeora el daño del riñón cuando tenemos enfermedad renal crónica

Baxter

Renal Care Services

COMO MANTENER NIVELES SALUDABLES DE SODIO



Restringir el uso del salero



Restringir el uso de condimentos cargados de sodio: como las salsas incluyendo la de soya, los condimentos en cubo o desmenuzados



Utilizar hierbas o especias naturales para dar sabor: Tomillo, Laurel, Orégano, Ajo, Cebolla, Pimentón, Cilantro, Perejil, etc



Consumir más alimentos frescos: evitando los productos enlatados, procesados o empaquetados



Evitar el uso de sustitutos de la sal, sal baja en sodio o sal marina: Pueden presentar un alto contenido de potasio y otros minerales



Revisar la etiqueta de los alimentos: Si en los ingredientes se mencionan productos con sodio, este producto puede tener una gran cantidad de este mineral

NO CONFIE SI EL PRODUCTO EN SU ETIQUETA INDICA QUE ES

BAJO EN SODIO

REDUCIDO EN SODIO

LIGHT EN SODIO

UN ALIMENTO SE CONSIDERA REALMENTE BAJO EN SODIO SI SU CONTENIDO DE ESTE

NUTRIENTE ES MENOR A **140MG** POR PORCIÓN

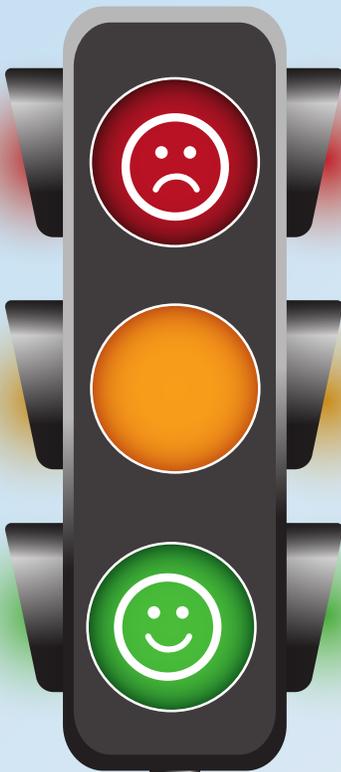
SI ES NECESARIA UNA RESTRICCIÓN DE SODIO EN CONSULTA DE NUTRICIÓN SE LE INDICARÁ

Baxter

Renal Care Services

RECOMENDACIONES DEL CONSUMO DE

SODIO



SE DEBEN RESTRINGIR

- Sal de mesa
- Embutidos, pescados y carnes ahumadas.
- Alimentos enlatados o encurtidos
- Quesos madurados, o quesos salados
- Aguas con gas y gaseosas
- Productos de paquete: Papas, plátanos, snacks en general

MODERADO CONTENIDO DE SODIO

- Productos de panadería [Porciones pequeñas]
- Carnes, pollo y pescados frescos
- Quesos frescos como el campesino sin sal y la cuajada
- Algunas verduras como espinacas y acelgas

BAJO CONTENIDO DE SODIO

- Frutas y verduras frescas
- Huevos
- Leche y yogur
- Arepa de peto, envuelto

Baxter

Renal Care Services