



Controle el calcio, siéntase lo mejor posible

Cuando tiene una enfermedad renal, es posible que los riñones tengan problemas para mantener los niveles de calcio equilibrados, lo que puede provocar la acumulación de calcio en la sangre y causar problemas con su acceso y enfermedad cardíaca. Por eso es importante evitar los alimentos o las bebidas con aditivos de calcio y analizar con su equipo de cuidado los medicamentos de venta libre, las vitaminas o los suplementos a base de hierbas que contienen calcio.

Consejos para controlar su calcio

- /// Revise las etiquetas de los productos y elija artículos sin aditivos de calcio.
- /// Hable con su equipo de cuidado sobre qué medicamentos de venta sin receta, vitaminas o suplementos a base de hierbas está tomando; algunos pueden ser una fuente de calcio oculto.
- /// Consulte a su equipo de cuidado para asegurarse de que está tomando el aglutinante de fosfato que más le conviene.
- /// Limite el consumo de productos lácteos. Hable con su equipo de cuidado para determinar su ración diaria.
- /// Sepa qué alimentos contienen aditivos de calcio, como jugos de frutas, barras o bebidas nutritivas, tofu y algunos cereales.



Conozca sus valores

Un nivel de calcio objetivo es menos de

10.0 mg/dl

Mi nivel de calcio más reciente es de _____ (mg/dl)

Hable con su equipo de cuidado sobre su nivel de calcio objetivo.



ENCUENTRE UN MEJOR AGLUTINANTE PARA USTED

Algunos aglutinantes contienen calcio. Es importante que hable con su equipo de cuidado sobre el aglutinante adecuado para usted. Obtenga más información en [FreseniusKidneyCare.com/ManejoLosAglutinantes](https://www.freseniuskidneycare.com/ManejoLosAglutinantes).



MANTENGA SU LISTA DE MEDICAMENTOS ACTUALIZADA

Asegúrese de llevar un registro de todos los medicamentos de venta libre, vitaminas y suplementos a base de hierbas que esté tomando. Descargue el formulario hoy mismo en [FreseniusKidneyCare.com/Lista-De-Medicamentos](https://www.freseniuskidneycare.com/Lista-De-Medicamentos).

Actividad: Encuentre los aditivos de calcio en estas etiquetas de alimentos

Es importante buscar **aditivos de calcio** en los productos cotidianos. Hable con su equipo de cuidado sobre sus necesidades de calcio y controle estas frases e ingredientes en etiquetas nutricionales, alimentos y bebidas:

- // Fortificado con calcio
- // Gluconato de calcio, lactato de calcio, fosfato de tricalcio
- // Sulfato de calcio
- // Citrato malato de calcio
- // Carbonato de calcio, citrato de calcio
- // Fumarato de calcio, cloruro de calcio

Cereal fortificado

Jugo fortificado

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza (32 g)
Porciones por envase: aproximadamente 9

Cantidad por porción	solo cereales	con 1/2 taza de leche desnatada
Calorías	130	170
	% del valor diario**	
Grasas totales 1.5 g*	3%	3%
Colesterol 0 mg	0%	1%
Sodio 160 mg	7%	9%
Potasio 50 mg	1%	7%
Carbohidratos totales 27 g	9%	11%
Azúcares 10 g		
Proteínas 1 g		

Ingredientes: maíz integral, azúcar, harina de maíz, jarabe de maíz, salvado de arroz o aceite de canola, sal, color (jugo de frutas y vegetales, extracto de cúrcuma y extracto de achiote), fosfato trisódico, saborizante natural, ácido cítrico, ácido málico. Vitaminas y minerales: carbonato de calcio, fosfato de tricalcio, cinc y hierro (nutrientes minerales), vitamina C (ascorbato de sodio), vitamina A B (niacinamida), vitamina B₆ (clorhidrato de piridoxina), vitamina B₂ (riboflavina), vitamina B₁ (mononitrato de tiamina), vitamina A (palmitato), vitamina A B (ácido fólico), vitamina B₁₂, vitamina D₃.

Aditivos de calcio

1. _____
2. _____

Información nutricional

Tamaño de la porción: 8 onzas para líquidos (240 ml), 1 taza
Porciones por envase: aproximadamente 8

Cantidad por porción	Calorías de grasa 0
Calorías 100	
	% del valor diario*
Grasas totales 0 g	0%
Sodio 10 mg	0%
Potasio 50 mg	1%
Carbohidratos totales 27 g	9%
Azúcares 25 g	
Proteínas 0 g	

Ingredientes: agua filtrada, jugo de arándanos (agua, concentrado de jugo de arándanos), azúcar, fumarato de calcio, ácido ascórbico (vitamina C), cloruro de calcio, concentrado de vegetales para dar color, saborizante natural.

1. _____
2. _____