

DIETA Y DIÁLISIS: EL CALCIO

El calcio y el fósforo, junto con la vitamina D, fortalecen los huesos y los dientes.

Además, el calcio contribuye al funcionamiento de los músculos y los nervios.

Si la concentración sanguínea de calcio es baja, el organismo saca calcio de los huesos para llevar dicha concentración a los niveles normales.



Un exceso de calcio puede ser perjudicial para quienes están en diálisis.

No se deben tomar suplementos de calcio ni de vitamina D si no es por indicación del médico o el dietista.

Evite los alimentos que tengan calcio agregado (jugos, bebidas, cereales, productos lácteos).

Quizá le digan que tome un quelante del fosfato que contenga calcio.

El médico y el dietista velarán por que la ingesta total de calcio no sea ni demasiado alta ni demasiado baja.