



## SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

# QUESO CON BAJO CONTENIDO DE FÓSFORO

Si bien hay numerosos tipos de queso que tienen un alto contenido de fósforo y sodio, hay quesos con menos fósforo y sodio más adecuados para las personas con enfermedades renales. La mayoría de los quesos también tienen un alto contenido de grasas saturadas, pero hay variedades de muchos quesos con menos grasa.

### ¿Por qué los quesos con bajo contenido de fósforo son superalimentos?

- El queso es una buena fuente de calcio, proteínas, vitamina B12, vitamina A y fósforo.
- Es posible que algunos quesos contengan probióticos o bacterias “buenas” para mejorar la salud digestiva, como los quesos suizos, gouda, gruyer, cheddar y requesón.
- El queso se puede comer solo para disfrutar de un delicioso manjar, o se puede fundir para hacer una salsa o realzar el sabor de nuestros platos favoritos.

### El queso con bajo contenido de fósforo y las enfermedades renales

La cantidad y el tipo de queso que puede consumir dependerá de la etapa de la enfermedad renal o del tipo de diálisis que reciba. Si debe limitar el consumo de fósforo, busque en la etiqueta ingredientes que contengan “fós.”, lo que significa que se han agregado ingredientes adicionales con fósforo.

#### ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)/TRASPLANTE

En el caso de las personas que tienen ERC, se aconseja optar por quesos con bajo contenido de sodio. No es necesario limitar el consumo de fósforo a menos que los resultados de laboratorio arrojen valores altos de fósforo. De lo contrario, el especialista en nutrición renal le informará si necesita limitar el fósforo. Las personas que restringen la ingesta de proteínas deben tener en cuenta el contenido proteínico del queso.

En caso de las personas que hayan tenido un trasplante de riñón, se aconseja evitar todos los productos lácteos no pasteurizados durante la vida útil del trasplante. (Nota: La mayoría de los quesos que se venden en los supermercados están pasteurizados). Los pacientes trasplantados toman inmunodepresores que hacen que el organismo sea más propenso a las enfermedades de origen alimentario.

#### HEMODIÁLISIS (3 VECES POR SEMANA)

Elija opciones con bajo contenido de sodio para controlar los líquidos y la tensión arterial. Si debe limitar la ingesta de fósforo, opte por los productos que tengan menos fósforo de la lista que aparece en la página siguiente y evite los quesos con aditivos de fósforo. Hable con el especialista en nutrición renal sobre la cantidad y los tipos adecuados de queso.

#### HEMODIÁLISIS/DIÁLISIS PERITONEAL DIARIA NOCTURNA EN CASA

La hemodiálisis diaria nocturna en casa elimina más fósforo y líquido del organismo, por lo que se puede permitir más queso en la dieta. De todas formas, los pacientes que se encuentran en tratamiento con diálisis peritoneal deben limitar la ingesta de fósforo. Hable con el especialista en nutrición renal sobre cómo puede incorporar el queso en su plan de alimentación nefrosaludable.

#### CÁLCULOS RENALES

En el caso de los cálculos de oxalato cálcico, ingerir calcio con las comidas puede contribuir a prevenir su formación. Hable con el médico y el especialista en nutrición renal sobre el tipo de cálculos renales que tiene usted y cómo puede incorporar el queso en su dieta.

## Quesos para cuidar los riñones

QUESO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	FÓSFORO	SODIO	POTASIO	PROTEÍNAS
Queso crema	1 onza = 2 cucharadas	32 mg	96 mg	37 mg	1,8 g
Ricota	¼ de taza	49 mg	26 mg	136 mg	3,5 g
Queso de cabra (blando)	1 onza	72 mg	103 mg	7 mg	5,2 g
Queso Monterey Jack	1 onza	124 mg	150 mg	25 mg	6,9 g
Queso Muenster	1 onza	130 mg	174 mg	38 mg	6,6 g
Queso parmesano rallado	½ onzas, 1 cucharada	40 mg	93 mg	5 mg	1,9 g
Queso mozzarella	1 onza	105 mg	106 mg	22 mg	6,2 g
Queso brie	1 onza	53 mg	176 mg	43 mg	5,8 g
Queso suizo	1 onza	159 mg	54 mg	31 mg	7,5 g
Queso cheddar o Colby con bajo contenido de sodio	1 onza	136 mg	6 mg	32 mg	6,7 g

g = gramos, mg = miligramos

### Receta

#### MACARRONES CON QUESO

RINDE: 4 PORCIONES.

#### INGREDIENTES:

- 1 taza de fideos crudos, de cualquier forma
- 3 tazas de agua
- ½ taza de queso cheddar rallado
- 1 cucharadita de mantequilla sin sal
- ¼ de cucharadita de mostaza molida seca

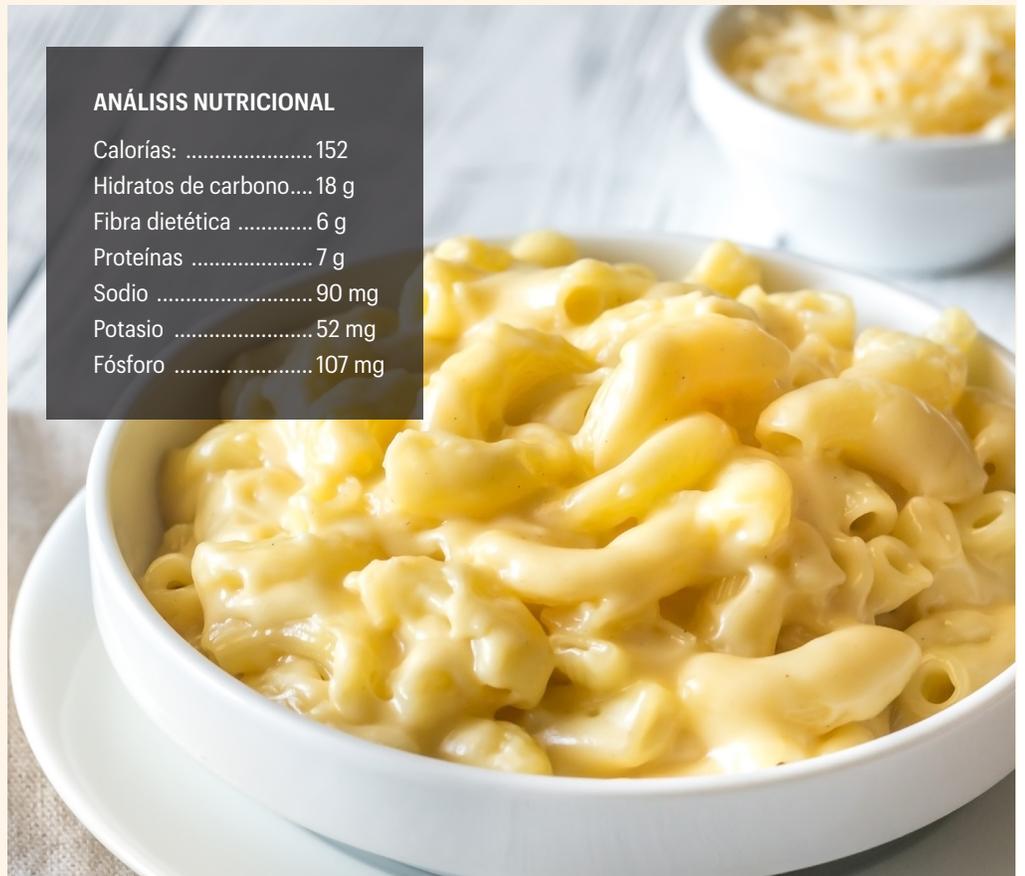
#### INSTRUCCIONES

1. Hierva el agua, agregue los fideos y cocínelos de 5 a 7 minutos, o hasta que estén tiernos.
2. Cuélelos.
3. Mientras estén bien calientes, espolvoree el queso sobre los fideos y, luego, incorpore la mantequilla y la mostaza molida.

Fuente: Northwest Kidney Centers  
[nwkidney.org/recipe/mac-in-a-flash-macaroni-cheese/](http://nwkidney.org/recipe/mac-in-a-flash-macaroni-cheese/)

#### ANÁLISIS NUTRICIONAL

Calorías: ..... 152  
 Hidratos de carbono.... 18 g  
 Fibra dietética ..... 6 g  
 Proteínas ..... 7 g  
 Sodio ..... 90 mg  
 Potasio ..... 52 mg  
 Fósforo ..... 107 mg



Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES**, o por correo electrónico [nkfcare@kidney.org](mailto:nkfcare@kidney.org).

La National Kidney Foundation agradece al Consejo de Nutrición Renal (CRN, Council on Renal Nutrition) por la elaboración de esta ficha de datos.