



# Si necesita limitar el **fósforo**

## ¿Qué es el fósforo?

El fósforo es un mineral que se encuentra en los huesos. Junto con el calcio, el fósforo ayuda a formar huesos sanos y fuertes, y mantiene otras partes del cuerpo saludables.

## ¿Por qué se debe limitar el fósforo?

El exceso de fósforo en la sangre puede causar cambios que le quitan calcio a los huesos y eso hace que se debiliten. Los niveles elevados de fósforo y calcio también producen depósitos de calcio peligrosos en los vasos sanguíneos, los pulmones, los ojos y el corazón.

## ¿Qué cantidad de fósforo se debe consumir?

Su profesional de atención médica recomienda consumir menos de:

\_\_\_\_\_ mg por día

## LEA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

para encontrar la mejor opción para su dieta

Información nutricional	
Porciones por envase 8	
Tamaño de la porción 2/3 de taza (55g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>230</b>
	% de Valor diario*
Grasas totales 8 g	10%
Grasas saturadas 1 g	5%
Grasas <i>Trans</i> 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 160 mg	7%
Carbohidratos totales 37 g	13%
Fibra dietética 4 g	14%
Azúcares totales 12 g	
Incluye 10 g de azúcares añadidos	20%
Proteínas 3 g	
Vitamina D 2 mcg	10%
Calcio 260 mg	20%
Hierro 8 mg	45%
<b>Fósforo</b>	<b>10%</b>

**Porciones por envase** enumera la cantidad de porciones por envase.

**Tamaño de la porción** le indica cuál es una sola porción.

**% de Valor diario** se basa en una dieta diaria de 2,000 calorías. Este número le ayuda a saber si un alimento tiene un contenido alto o bajo de un nutriente, incluso si se consumen más de 2,000 calorías.

La ley no exige que se mencione el **fósforo**. Aquí se menciona, pero puede no estar indicado aunque el producto contenga fósforo. En este ejemplo, el valor diario de fósforo es del 10%, por eso puede no ser una buena opción para usted.

**INGREDIENTES:** TRIGO INTEGRAL, SOJA Y/O ACEITE DE PALMA, SAL. **CONTIENE: TRIGO.**

Los **ingredientes** se incluyen por orden de peso: el ingrediente con más peso se indica en primer lugar.

En general, la cantidad de fósforo significa:

Cantidad	% de valor diario	Nivel
Menos de 100 mg	menos del 5%	Bajo
51-100 mg	5-10%	Medio
Más de 100 mg	más del 10%	Alto

En este ejemplo, el valor diario de fósforo es del 10%, por lo que es alto y puede no ser una buena opción.

## UTILICE LOS CONSEJOS SALUDABLES

para comprar, planificar y preparar comidas con menos fósforo

### En el hogar

- Utilice cremas no lácteas y sustitutos de la leche en lugar de leche con los cereales, el café y muchas salsas.
- El tamaño de la porción es muy importante porque la mayoría de los alimentos tienen fósforo. Recuerde: una gran cantidad de un alimento con bajo contenido de fósforo puede convertirse en una comida con alto contenido de fósforo.
- Esté atento a los aditivos alimentarios que contienen fósforo. Con frecuencia se encuentran en el polvo para hornear, donas, mezclas para pastel, productos de pasta, pudines y alimentos procesados.

### En los restaurantes

- Elija los restaurantes que mejor se adecuen a su dieta o donde la comida se prepare a pedido. Llame con anticipación y explique que está siguiendo una dieta especial. Pregunte sobre el menú y sobre cómo se prepara la comida. Revise el menú en el sitio web del restaurante.
- Limite los platos combinados o los guisados, que normalmente contienen más sodio y fósforo.
- Para los postres, elija aquellos que sean preparaciones simples para evitar el fósforo y el potasio "ocultos".
- Limite los postres con chocolate, queso crema, helado o frutos secos. Contendrán mucho más potasio y fósforo.
- **Por cocina**

#### Cocina francesa

- Limite los alimentos preparados con gran cantidad de manteca, queso o salsas a base de crema.

#### Comida mexicana

- Pida a la carta o seleccione platos principales que no se sirvan con frijoles o una cantidad excesiva de queso.

#### Comida asiática e india

- Limite el yogur y recuerde que muchos postres indios contienen leche y tendrán mucho fósforo.

#### Comida soul

- Limite las comidas ricas en fósforo como frijoles secos, frijoles caritas y vísceras, como tripas/asaduras.



## ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE FÓSFORO

- Productos lácteos como leche, queso, natillas, queso cottage, yogur, helado, pudín



- Alimentos envasados y procesados con aditivos de fosfato. Busque en la etiqueta de ingredientes las palabras que comienzan con "Phos"



- Alimentos ricos en proteínas como carne, pescado, aves, frutos secos, semillas y frijoles (tenga en cuenta que los alimentos ricos en proteínas son necesarios para una buena salud)



- Bebidas como el cacao, ale, cerveza, bebidas a base de chocolate y bebidas cola oscuras



## ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO DE FÓSFORO

- Frutas frescas como manzanas, albaricoques, moras, uvas, mandarinas, peras, duraznos, piña, ciruelas y fresas



- Verduras frescas como coliflor, zanahorias, pepino, apio, judías verdes y brócoli



- Palomitas de maíz, galletas saladas



- Cereales de arroz



- Sorbetes



- Café o té sin leche, refrescos de colores claros (como ginger ale), jugos de frutas



## TAMAÑOS COMUNES DE LA PORCIÓN

GRUPO ALIMENTICIO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
<b>Carnes, pescados y aves</b>	
Carnes, pescados, aves	1 onza cocida
<b>Productos lácteos</b>	
Leche o sustituto de la leche	4 onzas o 1/2 taza
Huevo	1 huevo o 1/4 de taza de sustituto del huevo
Queso	1 onza
<b>Granos</b>	
Pasta, arroz cocidos	1/3 de taza
Cereales, cocidos	1/2 taza
Cereales, listos para comer	1 taza
Pan	1 rebanada
Bollo para hamburguesa	1/2 bollo
<b>Verduras</b>	
Cocidas	1/2 taza
Crudas	1 mediana o 1 taza cortada en trozos
Jugos	4 onzas o 1/2 taza
<b>Frutas</b>	
Frescas	1 pequeña o 1/2 grande
Fruta en conserva o congelada	1/2 taza
Jugos	4 onzas o 1/2 taza
Bayas	1/2 taza
Uvas, cerezas	12
Frutas desecadas	1/4 de taza
<b>Grasas y aceites</b>	
Aceites, margarina	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharada
Aderezo de ensalada	2 cucharadas
<b>Dulces</b>	
Galletas	1 galleta
Helado, sorbete, gelatina	1/2 taza
Pastel, 2 x 2 pulgadas	1 porción
Tarta de frutas	1/6 de una tarta de 8 pulgadas
Azúcar, jalea, mermelada	1 cucharada
<b>Frutos secos, semillas y legumbres</b>	
Frutos secos	1/4 de taza o 1 onza
Semillas	2 cucharadas
Legumbres, frijoles y guisantes cocidos	1/2 taza
Mantequilla de maní	2 cucharadas

Los nutricionistas especializados en enfermedad renal pueden indicarle cuántas porciones de cada grupo alimenticio debe consumir con cada comida. Según su prescripción de dieta y preferencias, es posible que pueda comer más de una.