

# Si debe limitar el fósforo

**Fósforo** es un mineral que se encuentra en los huesos. Junto con el calcio, el fósforo ayuda a desarrollar huesos fuertes y sanos, y a mantener saludables otras partes del cuerpo.

## ¿Por qué limitar el fósforo?

Una cantidad excesiva de fósforo en su sangre puede causar alteraciones que provocan la pérdida de calcio en los huesos y los hace más débiles. Un alto nivel de calcio y fósforo también conduce a acumulaciones de calcio peligrosas en los vasos sanguíneos, los pulmones, los ojos y el corazón.

## ¿Qué cantidad se puede consumir

Su médico recomienda consumir menos de

\_\_\_\_\_ mg por día.

## Lea las etiquetas de los alimentos

para encontrar la mejor opción para su dieta

### Nutrition Facts

Serving Size 6 crackers (28g)  
Servings Per Container About 10

Amount Per Serving  
Calories 120 Calories from Fat 40

% Daily Value\*

Total Fat 4.5g 7%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Polyunsaturated 2.5g

Monounsaturated Fat 1g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 180mg 8%

Potassium 110mg 3%

Total Carbohydrate 19g 6%

Dietary Fiber 3g 12%

Sugars 0g

Protein 3g

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 4%

Phosphorous 10%

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT, SOYBEAN

AND/OR PALM OIL, SALT. CONTAINS: WHEAT.

**Tamaño de la porción** indica a cuánto equivale una porción.

**Porciones por envase** enumera la cantidad de porciones que contiene el envase.

**El % de valor diario** se basa en una dieta de 2,000 calorías diarias. Este número le permite saber si un alimento tiene mucha o poca cantidad de un nutriente, incluso si consume más de 2,000 calorías.

**Fósforo:** La ley no exige que se enumere. Aquí figura, pero podría no figurar incluso si el producto contuviese fósforo.

**Ingredientes:** se enumeran por peso, comenzando por el más pesado.

**En general, el % del valor diario de fósforo es el siguiente:**

- Bajo = menos de 5% o menos de 50 mg
- Medio = 5 a 10% o 51 a 100 mg
- Alto = más de 10% o más de 100 mg

Aquí el valor diario de fósforo es de 10%, por lo cual no es una buena opción para usted.

## Use los consejos saludables para comprar, planificar y preparar comidas con menos potasio.

### En casa

- Reemplace la leche común por leche en polvo no láctea y sustitutos de la leche para acompañar cereales, café y diferentes salsas.
- El tamaño de la porción es muy importante porque la mayoría de los alimentos contienen fósforo. Recuerde que una gran cantidad de alimentos bajos en fósforo pueden resultar en una comida con alto contenido de fósforo.
- Tenga cuidado con los aditivos para alimentos que contengan fósforo. Generalmente se encuentran en el polvo de hornear, las rosquillas, las mezclas para torta, los productos de pastas y los budines.

### En restaurantes

- Elija aquellos restaurantes que mejor se adapten a su dieta o que elaboren los platos a pedido. Llame antes y explíqueles que está siguiendo una dieta especial. Pregunte cuál es el menú y cómo preparan la comida. Muchos restaurantes tienen sitios web donde publican los menús.
- Evite platos combinados o cazuelas que, por lo general, tienen un mayor contenido de sodio y fósforo.
- De postre, elija aquellos con preparaciones sencillas para evitar fósforo o potasio “oculto”.
- Evite postres con chocolate, queso crema, helados y nueces. Tienen una mayor cantidad de potasio y fósforo.

### Comidas étnicas

#### Para comida francesa

- Tenga cuidado: la comida francesa puede tener un alto contenido de fósforo.
- Evite comidas elaboradas con mucha manteca, queso, o salsas con crema.

#### Para comida mexicana

- Pida a la carta o elija entradas que no contengan porotos ni demasiado queso.

#### Para comida asiática e india

- Tenga cuidado: las comidas asiáticas e indias pueden tener un alto contenido de fósforo.
- Evite el yogur y recuerde que muchos postres de la cocina india llevan leche y, por ende, tienen un alto contenido de fósforo.

#### Para cocina tradicional afroamericana del sur

- Tenga cuidado: en general, la comida afroamericana tiene un alto contenido de fósforo.
- Limite la cantidad de alimentos ricos en fósforo, como los porotos secos, porotos negros y vísceras como tripa o menudos de cerdo.

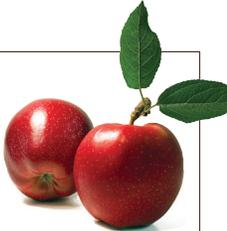


National  
Kidney  
Foundation™



## ¿Qué alimentos tienen alto contenido de fósforo?

- Productos lácteos como leche, queso, natillas, requesón, yogur, helado, budín 
- Nueces, semillas, manteca de maní 
- Porotos secos y arvejas porotos en salsa dulce, porotos negros, garbanzos, porotos colorados, lentejas, judías, porotos norteños, carne de cerdo y porotos, arvejas partidas y soja 
- Cereales de salvado, productos integrales 
- Bebidas como cacao, cerveza artesanal, cerveza, bebidas con chocolate y bebidas de cola oscura 

- Frutas frescas como manzanas, damascos, moras, uvas, mandarinas, peras, duraznos, piñas, ciruelas y frutillas 
- Verduras frescas como coliflor, zanahorias, pepinos, apio, chauchas y brócoli 
- Palomitas de maíz, galletas 
- Cereal de arroz 
- Helados de agua, sorbetes 
- Café o té sin leche, gaseosas de color claro (como ginger ale o cerveza de jengibre), jugos de frutas 

## ¿Cuál es el tamaño de una porción normal?

GRUPOS DE ALIMENTOS	TAMAÑOS DE LAS PORCIONES
<b>Carne vacuna, de aves o pescado</b>	
Carne vacuna, de aves o pescado	1 onza cocida
<b>Productos lácteos</b>	
Leche o sustitutos de la leche	4 onzas o 1/2 taza
Huevo	1 huevo o 1/4 taza de sustituto del huevo
Queso	1 onza
<b>Grano</b>	
Arroz o pasta cocida	1/3 taza
Cereal cocido	1/2 taza
Cereal listo para comer	1 taza
Pan	1 rodaja
Pan de hamburguesa	1/2 pan
<b>Verduras</b>	
Cocidas	1/2 taza
Crudas	1 mediana o 1 taza picada
Jugos	4 onzas o 1/2 taza

GRUPOS DE ALIMENTOS	TAMAÑOS DE LAS PORCIONES
<b>Frutas</b>	
Frescas	1 pequeña o 1/2 grande
Fruta enlatada o congelada	1/2 taza
Jugos	4 onzas o 1/2 taza
Frutos rojos	1 taza
Uvas, cerezas	12
Fruta deshidratada	1/4 taza
<b>Grasas y aceites</b>	
Aceites, margarina	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharada
Aderezo para ensaladas	2 cucharadas
<b>Postres</b>	
Galletas	1 galleta
Helado, sorbete, gelatina	1/2 taza
Torta, 2 x 2 pulgadas	1 porción
Tarta de fruta	1/6 de una tarta de 8 pulgadas de diámetro
Azúcar, gelatina, mermelada	1 cucharada
<b>Frutos secos, semillas y legumbres</b>	
Frutas secas	1/4 taza o 1 onza
Semillas	2 cucharadas
Legumbres, porotos, arvejas	1/2 taza
Manteca de maní	2 cucharadas

Los nutricionistas que se especializan en insuficiencia renal le pueden indicar la cantidad de porciones que puede consumir de cada grupo de alimentos, en cada comida. De acuerdo con sus preferencias o con las indicaciones de la dieta, se le permitirá consumir más de una porción.