

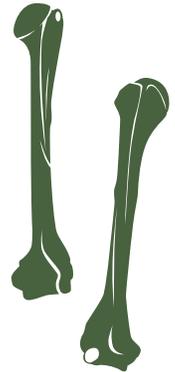
El Fósforo

Consejos para personas con la enfermedad de los riñones

¿Qué es el fósforo?

El fósforo es un mineral que ayuda a mantener los huesos sanos. También ayuda a mantener los vasos sanguíneos y los músculos funcionando correctamente.

El fósforo se encuentra de manera natural en alimentos ricos en proteína como la carne, el pollo, el pavo, el pescado, las nueces, almendras, avellanas, manís, los frijoles (judías, alubias, habichuelas), la leche y productos derivados de la leche, como el queso y el yogur. El fósforo también se agrega a muchos alimentos procesados.



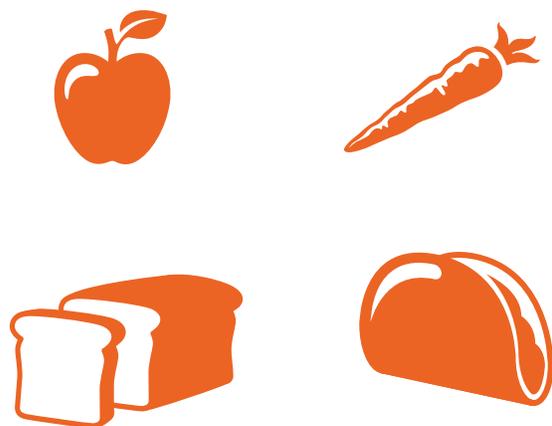
¿Por qué el fósforo es importante para las personas con la enfermedad de los riñones?

Si usted tiene la enfermedad de los riñones, el fósforo se le puede acumular en la sangre, haciendo sus huesos más delgados, débiles y con más probabilidad de romperse. Puede causar picazón en la piel y dolor en los huesos y las articulaciones. La mayoría de las personas con la enfermedad de los riñones necesitan comer alimentos con menos fósforo de lo que están acostumbrados.

Tal vez su doctor u otro profesional de la salud le pida que tome un atrapador o aglutinante de fosfato con los alimentos para reducir la cantidad de fósforo en su sangre.

Alimentos con *un bajo* contenido de fósforo

- Frutas y vegetales frescos
- Cereales de maíz y de arroz
- Leche de arroz (no enriquecida o fortificada)
- Sodas o gaseosas de color claro
- Panes, tortillas, pasta, arroz
- Té helado hecho en casa



Alimentos con *un alto* contenido de fósforo

- Carne roja, cerdo (chancho, puerco), pollo, pavo, pescado
- Cereales de salvado y avena
- Leche y productos de la leche, como el queso y el yogur
- Colas (sodas oscuras)
- Frijoles (judías, alubias, habichuelas), lentejas, nueces, almendras, avellanas, manís
- Algunos té helados que vienen en botella



¿Cómo puedo reducir la cantidad de fósforo en mi dieta?

- Conozca qué alimentos tienen menos contenido de fósforo (vea la página 1).
- Consuma porciones más pequeñas de alimentos con alto contenido de proteínas en sus comidas y refrigerios (tentempiés).
 - Carne roja, cerdo (chancho, puerco), pollo, pavo, pescado: una porción cocida debe ser de unas 2 a 3 onzas, o más o menos del tamaño de una baraja de cartas (naipes).
 - Leche y productos de la leche: una porción equivale a ½ taza de leche o yogur, o una rebanada de queso.
 - Frijoles (judías, alubias, habichuelas), lentejas: una porción equivale a ½ taza de lentejas o frijoles cocidos.
 - Nueces, almendras, avellanas, manís: una porción equivale a ¼ de taza.



- Coma frutas y vegetales frescos (si no le han dicho que tiene que limitar sus niveles de potasio).
- Muchos alimentos empaquetados tienen fósforo agregado. Lea la etiqueta de los alimentos para ver si dice que tiene fósforo o busque si hay palabras con “FOS” (“PHOS” en inglés), como la que le presentamos a continuación. Si un alimento de la lista de ingredientes tiene “FOS” mejor elija otro.

Ingredientes: Papas, aceite vegetal (aceite de soya parcialmente hidrogenado), sal, dextrosa, Piro**f**osfato disódico dihidrogenado

Ejemplos de alimentos que pueden tener fósforo agregado

- Carnes, pollo, pavo frescos* y congelados, no cocidos
- Productos congelados de panadería
- Trocitos de pollo rebozado (empanado)
- Cereales o barras de cereal
- Harinas preparadas para pasteles o tortas
- Salsas (aderezos) y pudines instantáneos

* Pídale al carnicero que le diga qué carnes frescas no contienen fósforo agregado.

