

Dieta Baja en Fósforo

¿Qué es el fósforo?

El fósforo es un mineral que se encuentra naturalmente en muchos alimentos. También se agrega a muchos alimentos procesados para espesarlos, mejorar el sabor, prevenir la decoloración o conservarlos. Desempeña un papel importante en la salud de sus riñones, huesos, músculos y vasos sanguíneos, así como en cada célula de su cuerpo. Cuando ingiere alimentos que contienen fósforo, la mayor parte del fósforo pasa a la sangre. **Un nivel normal de fósforo es de 2,5 a 4,5 mg/dL.** Los riñones sanos eliminan el fósforo adicional de la sangre. Si sus riñones no funcionan bien, puede desarrollar un nivel alto de fósforo en la sangre, lo que lo pone en mayor riesgo de enfermedad cardíaca, huesos débiles, dolor en las articulaciones e incluso la muerte.

Si necesita limitar el fósforo en su dieta

La cantidad de fósforo que necesita depende de su función renal. Si tiene una enfermedad renal en etapa temprana o está en diálisis, es posible que deba limitar el fósforo.

Recomendaciones nutricionales

Durante muchos años, a las personas que necesitaban limitar el fósforo se les dijo que limitaran ciertos alimentos saludables como cereales integrales, las legumbres y otros alimentos de origen vegetal. **Investigaciones recientes muestran que esto no es necesario. Las pautas actuales recomiendan elegir alimentos naturales en lugar de alimentos procesados a los que se les ha agregado fósforo. Su cuerpo absorbe menos fósforo de los alimentos naturales y los alimentos naturales ofrecen una mejor nutrición en general.**

Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos

Revise las etiquetas de los alimentos para ver si algún ingrediente contiene "phos" en el término y **evite los alimentos que incluyan términos con "phos" entre los ingredientes.**

Ejemplos de fósforo agregado a los alimentos incluyen:

- Calcium **phosphate** (fosfato de calcio)
- Disodium **phosphate** (fosfato disódico)
- **Phosphoric acid** (ácido fosfórico)
- Monopotassium **phosphate** (fosfato monopotásico)
- Sodium acid pyro**phosphate** (pirofosfato ácido de sodio)
- Sodium tripoly**phosphate** (trifosfato sódico)

Nutrition Facts		Ingredients	
Serving Size 0.2 bag Servings Per Container 8		Enriched Noodles (Durum Flour, Egg Yolks, Niacin, Ferrous Sulfate, Thiamin, Mononitrate, Riboflavin, and Folic Acid) Onions, Potatoes (contains Mono and Diglycerides, and Sodium Acid Pyrophosphate) Sugar, Potassium Chloride, Monosodium Glutamate, Vegetable Shortening (Partially Hydrogenated Cottonseed, and Soybean Oil) Garlic, Potassium Citrate, Dill Seed, Turmeric, Celery Seed, Thyme, White Pepper, Parsley.	
Amount Per Serving			
Calories 50	Calories from Fat 10		
		% Daily Value*	
Total Fat 1g		1%	
Saturated Fat 0g			
Trans Fat 0g			
Cholesterol 10mg		3%	
Sodium 95mg		4%	
Total Carbohydrate 9g		3%	
Dietary Fiber 1g		4%	
Sugars 2g			
Protein 2g		0%	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%		
Calcium 2%	Iron 4%		





Dieta Baja en Fósforo

Alimentos altos en fósforo

La mejor manera de reducir el fósforo en su dieta es **limitar los alimentos que contienen la mayor cantidad de fósforo**. La siguiente tabla ofrece ejemplos de alimentos con bajo contenido de fósforo que puede sustituir en lugar de los que tienen contenido alto. Si bien una comida o bebida puede tener un bajo contenido de fósforo, aún debe vigilar el tamaño de las porciones y limitar la cantidad de porciones que come o bebe cada día.

Alimentos altos en fósforo	Alimentos bajos en fósforo
Comidas rápidas, de conveniencia, comidas de restaurante y comidas de gasolineras	Comidas o refrigerios caseros elaborados con ingredientes frescos u opciones sin "phos" en los ingredientes
Leche, pudín, yogur, leche de soja y cremas no lácteas y leches enriquecidas	Leche de arroz o almendras sin enriquecer
Quesos procesados y quesos para untar	Una pequeña cantidad de queso brie, suizo, cheddar o mozzarella
Queso crema sin grasa o crema agria sin grasa	Queso crema regular o bajo en grasa o crema agria
Helado o yogur helado	Sorbete, sorbete o paletas de frutas congeladas
Panes rápidos, galletas, pan de maíz, muffins, panqueques o waffles	Rollos de cena, pan, bagels o muffins ingleses recién hechos
Carnes procesadas, como tocino, mortadela, nuggets de pollo, jamón y salchichas, y carnes, aves o mariscos frescos o congelados con "phos" en los ingredientes.	Carne de res magra, huevos, cordero, caza silvestre o aves, mariscos u otro pescado sin "phos" en los ingredientes
Chocolate o caramelo, incluidas las bebidas de chocolate y las barras de caramelo.	Jellybeans, caramelos duros, bocadillos de frutas o gomitas (con moderación)
Colas y refrescos "Pepper", algunas aguas aromatizadas, té embotellados, bebidas energéticas o deportivas, cerveza, vino y algunas mezclas de bebidas (cualquiera con "phos" en los ingredientes)	Refresco de lima-limón, ginger ale, root beer/cerveza, agua corriente y algunas mezclas de bebidas (cualquiera sin "phos" en los ingredientes); café recién hecho (elaborado con granos) o té elaborado (elaborado con bolsitas de té); limonada

Hable con su médico o su dietista registrada

Trabaje con su dietista nutricionista registrado para asegurarse de obtener una buena nutrición a la vez que cumple con sus recomendaciones médicas. Su médico puede recomendarle un **quelante de fosfato** para ayudar a controlar la cantidad de fósforo que su cuerpo absorbe de los alimentos. **Estos medicamentos solo ayudan un poco. Aún deberá limitar la cantidad de fósforo en su dieta.**

Creado Diciembre 2021