

El fósforo y su salud renal

Cuando tiene enfermedad renal, es más difícil para los riñones equilibrar los niveles de fósforo en la sangre. Si el nivel de fósforo es demasiado alto, puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y enfermedades óseas.

Consejos para controlar el fósforo

Su médico o dietista le informarán si sus niveles de fósforo son demasiado altos. Siga estos consejos para controlar su nivel de fósforo.



Consuma alimentos frescos

El fósforo se encuentra naturalmente en alimentos frescos como productos lácteos, cereales integrales, carnes, legumbres y frutos secos, todas opciones saludables cuando se comen con moderación. Hable con su dietista sobre la cantidad adecuada para usted.



Lea las etiquetas de los alimentos

El fósforo se puede agregar a los alimentos como conservante, lo que puede aumentar sus niveles de fósforo más que los alimentos frescos. Es importante revisar los ingredientes de la etiqueta de los alimentos para ver si hay fósforo agregado.

Busque ingredientes que contengan la palabra “fos”:

ácido fosfórico

fosfato
monocálcico

hexametáfosfato
de sodio

Ejemplos de alimentos con aditivos de fosfato:

comida rápida

mezclas para
galletas, panqueques
y pasteles

queso procesado
como americano,
Cheez whiz y Velveeta

carnes procesadas como salchichas,
jamón y fiambres

refresco oscuro, bebidas
energizantes y té helado
embotellado



Tome sus aglutinantes de fósforo según lo recetado

Incluso con cambios en la dieta, es posible que deba tomar un medicamento recetado llamado aglutinante de fósforo (también conocido como aglutinante de fosfato). El aglutinante se toma con las comidas y los refrigerios para ayudar al cuerpo a absorber menos fósforo.



Actividad

Encuentre las fuentes ocultas de fósforo en esta lista de ingredientes. Preste atención también a las carnes crudas “mejoradas”, como la pechuga de pollo y las chuletas de cerdo, que también contienen fosfatos ocultos.

Pista: Hay 12 aditivos de fosfato ocultos.

INGREDIENTES: AGUA, SODIO, TRIPOLIFOSFATO, PURÉ DE TOMATE (AGUA, PASTA DE TOMATE), GUI-SANTES SECOS, PURÉ DE ZANAHORIA, PROTEÍNA DE MAÍZ (HIDROLIZADA), PASTA ENRIQUECIDA (HARINA DE TRIGO, FOSFATO TRISÓDICO, NIA-CINA, FOSFATO DICÁLCICO, SULFATO FERROSO, POLIFOSFATO, MONONITRATO DE TIAMINA, RIBOFLAVINA, ÁCIDO FÓLICO), JARABE DE MAÍZ CON ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA, CONTIENE MENOS DEL 2 % DE: SAL, PASTA DE QUESO CHEDDAR REDUCIDO EN GRASA (QUESO CHEDDAR REDUCIDO EN GRASA [LECHE, CULTIVOS, SAL, TRIPOLIFOSFATO DE SODIO, ENZIMAS], CARRAGENINA, ÁCIDO CÍTRICO, MONOGLICÉRIDOS, ÁCIDO FOSFÓRICO, AGUA, ENZIMAS, GOMA XANTANA), ALBAHACA, ESPECIAS, CEBOLLA EN POLVO, PAPRIKA, COLORANTE CAMELO, ZANAHORIAS, APIO, MAÍZ, JUDÍAS VERDES, FOSFATO DISÓDICO, ZUMO DE ZANAHORIA CONCENTRADO, ACEITE VEGETAL (MAÍZ, PIROFOSFATO TETRASÓDICO, CANOLA, O SOJA), FOSFATO MONOSÓDICO, BETACAROTENO, HEXAMETAFOFOSFATO SÓDICO, ÁCIDO CÍTRICO, EXTRACTO DE CEBOLLA, SABORIZANTE NATURAL, CITRATO DE SODIO, MONOGLICÉRIDOS ACETILADOS, ÁCIDO MÁLICO, TRIPOLIFOSFATO DE SODIO, GOMA XANTANA, VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO), GOMA DE ALGARROBO, CITRATO DE POTASIO, ÁCIDO FOSFÓRICO, SABOR NATURAL, COLOR (ROJO 40, AZUL 1).



¡Estamos aquí para ayudarlo!

Queremos que se sienta lo mejor posible. Hable con su médico o dietista si tiene preguntas sobre cómo controlar el fósforo o tomar sus aglutinantes.