

Cómo controlar el fósforo con ERC

El fósforo (fos) es un mineral que se encuentra en muchos alimentos y que actúa con el calcio para desarrollar huesos fuertes y saludables. Cuando usted padece una enfermedad renal crónica (ERC), es más difícil para sus riñones eliminar el exceso de fósforo de los alimentos que usted consume. Esto provoca una acumulación perjudicial. Siéntase lo mejor posible comiendo bien y siguiendo estos consejos.

3 consejos para controlar su consumo de fósforo



Coma alimentos frescos.

Las frutas y verduras enteras no contienen aditivos. El fósforo natural que se encuentra en los alimentos frescos se absorbe menos en comparación con los alimentos que contienen aditivos. Por eso, puede consumir más de estos alimentos frescos.



Lea las etiquetas.

¿Sabía que su cuerpo puede absorber hasta el 100 por ciento de los aditivos de fósforo? Son más comunes de lo que cree, pero la lista de ingredientes en las etiquetas de los alimentos lo ayudará a identificarlos. Realice la actividad que se encuentra en la parte posterior para practicar cómo buscar fósforo oculto en sus alimentos.

Ejemplos de alimentos que tienen aditivos de fosfato:

- /// Galletas
- /// Pastelitos
- /// Mezclas para torta y pan
- /// Queso procesado
- /// Gaseosas cola oscuras
- /// Comidas congeladas para calentar
- /// Carnes listas para comer
- /// Comidas rápidas



Tome sus aglutinantes en cada comida, si se los recetan.

Los aglutinantes de fosfato ayudan a absorber el fósforo en el estómago para que no se acumule en el organismo tan rápidamente. Consumir alimentos frescos y tomar aglutinantes de fosfato cuando come lo ayudará a mantener un corazón saludable y huesos fuertes.



Conozca sus valores

El nivel previsto de fósforo es de

3.0 a 4.5 mg/dl

Mi nivel de fósforo más reciente es de _____ (mg/dl)

Demasiado alto: elija alimentos saludables, limite los alimentos procesados y tome sus aglutinantes, si se los recetan.

Demasiado bajo: hable con su dietista para asegurarse de que está recibiendo suficientes proteínas y calorías en su dieta.



MANTÉNGASE ALEJADO DE LAS COMIDAS CON FÓSFORO OCULTO

Visite [FreseniusKidneyCare.com/Fos](https://www.FreseniusKidneyCare.com/Fos) para acceder a listas de alimentos y consejos útiles acerca de "fos".



Compre de manera inteligente. Lea las etiquetas.



Actividad

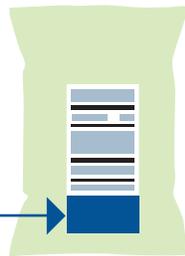
Revise la lista de ingredientes que se encuentra después de la información nutricional y elija alimentos sin fosfatos agregados (palabras con “fos”).

A continuación, le mostramos ejemplos de listas de ingredientes y dónde puede encontrarlos.

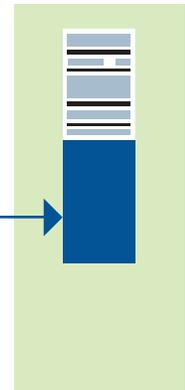
Encuentre fuentes ocultas de fósforo en esta lista de ingredientes. Preste atención también a las carnes crudas “mejoradas”, como las pechugas de pollo y las chuletas de cerdo, que también contienen fosfatos ocultos.

Pista: hay **12** aditivos de fosfato ocultos.

Ingredientes: Harina fortificada sin blanquear (harina de trigo, niacina, fosfato trisódico, mononitrato de tiamina [Vitamina B1], riboflavina [Vitamina B2], ácido fólico), azúcar, aceite de palma y/o de canola, dextrosa, pirofosfato de tetrasodio, cacao (procesado con álcali), almíbar de maíz de alta fructosa, levadura (bicarbonato sódico y/o fosfato de calcio), sal, lecitina de soja, chocolate, saborizante artificial.



INGREDIENTES: HARINA FORTIFICADA SIN BLANQUEAR (HARINA DE TRIGO, NIACINA, RIBOFLAVINA, HIERRO REDUCIDO, MONONITRATO DE TIAMINA [VITAMINA B1], RIBOFLAVINA [VITAMINA B2], ÁCIDO FÓLICO), MANTEQUILLA DE MANÍ (MANÍ TOSTADO, HEXAMETAFOSFATO DE SODIO, ACEITE VEGETAL HIDROGENADO [ACEITES DE COLZA Y/O DE SEMILLA DE ALGODÓN Y/O DE SOJA], SAL, ACEITE DE MANÍ), ACEITE VEGETAL (ACEITE DE SOJA Y/O DE PALMA Y/O DE CANOLA Y/O DE SEMILLA DE ALGODÓN PARCIALMENTE HIDROGENADA), FOSFATO TRISÓDICO, AZÚCAR, DEXTROSA, LEVADURA (BICARBONATO SÓDICO Y/O FOSFATO DE CALCIO), SAL, LECITINA DE SOJA, HARINA CEBADA MALTEADA. LECHE.



INGREDIENTES: AGUA, TRIPOLIFOSFATO DE SODIO, PURÉ DE TOMATE (AGUA, PASTA DE TOMATE), GUIANTES SECOS, PURÉ DE ZANAHORIAS, PROTEÍNA DE MAÍZ (HIDROLIZADA), PASTA FORTIFICADA (HARINA DE TRIGO, FOSFATO TRISÓDICO, NIACINA, FOSFATO DICÁLCICO, SULFATO FERROSO, POLIFOSFATO, MONONITRATO DE TIAMINA, RIBOFLAVINA, ÁCIDO FÓLICO), ALMÍBAR DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA, CONTIENE MENOS DEL 2 % DE LOS SIGUIENTES: SAL, PASTA DE QUESO CHEDDAR REDUCIDA 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, FRIJOLES VERDES, FOSFATO DISÓDICO, JUGO DE ZANAHORIAS CONCENTRADO, ACEITE VEGETAL (MAÍZ, PIROFOSFATO DE TETRASODIO, CANOLA Y/O SOJA), FOSFATO MONOSÓDICO, BETACAROTENO, HEXAMETAFOSFATO DE SODIO, ÁCIDO CÍTRICO, EXTRACTO DE CEBOLLA, CONDIMENTOS NATURALES, CITRATO DE SODIO, MONOGLICÉRIDOS ACETILADOS, ÁCIDO MÁLICO, TRIPOLIFOSFATO DE SODIO, GOMA XANTANA, VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO), GOMA DE GARROFÍN, CITRATO DE POTASIO, ÁCIDO FOSFÓRICO, SABORIZANTE NATURAL, COLOR (ROJO 40, AZUL 1).