

La dieta renal - Fósforo

The Renal Diet - Phosphorus

Los riñones ayudan a regular el equilibrio de fósforo y calcio en el cuerpo. Ambos elementos son necesarios para mantener los huesos saludables y fuertes. Cuando se reduce la función renal, los niveles de fósforo pueden subir demasiado. Entonces el cuerpo no puede absorber suficiente calcio, lo que hace que el cuerpo «robe» calcio de los huesos. Esto causa - huesos débiles y quebradizos. Otros problemas asociados con los niveles altos de fósforo incluyen comezón en la piel y dolor en las articulaciones y los huesos.

Los pacientes con insuficiencia renal crónica deben evitar una dieta rica en fósforo. Si el nivel de fósforo continúa alto a pesar de consumir una dieta con bajo contenido de fósforo, se pudiera recetar un medicamento especial para ayudar a eliminarlo. Este medicamento se llama quelante de fosfato, diseñado para unirse con el fósforo en los alimentos ingeridos y luego se elimina con la materia fecal. Los quelantes de fosfato se toman con las comidas y a veces con las meriendas. Su médico le informará si es necesario tomar un quelante de fosfato.

Los alimentos con **alto** contenido de fósforo que deberá limitar incluyen:

Productos lácteos	Frutas / Vegetales	Otros alimentos
queso	frijoles secos (pinto, lima, soya, frijoles rojo)	bisquet/mezclas para hornear
helado (sorbete está bien)	brócoli	cereales de salvado / productos de salvado
leche	hongos	Cheerios cereales de trigo integral
<i>pudding</i> yogur	uvas pasa / Frutas secas	chocolate almejas y sardinas
	frijoles secos (carita, guisantes secos)	colas oscuras
		pan de maíz lentejas nueces y semillas mantequilla de maní avena arroz, integral o salvaje

El fósforo se agrega a veces a los alimentos empacados o procesados. Busque la palabra «fos» en la etiqueta de los ingredientes, tal como pirofosfato. Ejemplos de alimentos con fósforo agregado: *nuggets* de pollo, mezclas para hornear, alimentos horneados congelados, cereales, *puddings* instantáneos.

Alimentos con fósforo que deberá limitar

MEJORES opciones en alimentos con fósforo

colas oscuras (Pepsi, Coca o root beer)

avena
carnes procesadas
hígado
sardinas

gaseosas claras (ginger ale, Sprite, etc) – gaseosas dietéticas en caso de sufrir de diabetes
crema de trigo, sémola de maíz
pollo fresco
pescado
camarones
huevos

*Limite las porciones de carne a 2-3 onzas o el tamaño de un mazo de cartas.

Alimentos con alto contenido de fósforo y potasio

MEJORES elecciones en alimentos con fósforo y potasio

queso duro (1 onza o una rebanada)
postre de chocolate, *pudding*

sopas tipo crema
mantequilla de maní

leche y yogur – limite a ½ taza diaria
frijoles cocidos, arvejas, lentejas - limite a una porción de ½ taza

helado

nueces y semillas - limite a 1/4 de taza

granos integrales, tal como el pan de trigo, cereal de salvado, pasta, arroz integral o salvaje

queso crema con bajo contenido graso (1 onza)
tortas blancas (pastel ángel), postres preparados con limón o manzana, *Rice Krispy treats*
(diabéticos: consulte con su médico)
sopas a base de caldos (bajo sodio)
queso crema con bajo contenido de grasa, mermelada o jalea de frutas

Coffeemate o Coffee Rich (1/2 taza)
habichuelas o ejotes verdes (frescos o congelados), habichuelas amarillas

sorbete, paleta helada, agua nieve

palomitas de maíz sin sal, *pretzels* sin sal, *rice cakes*

pan blanco, cereales de arroz y maíz, pasta blanca, arroz blanco, cuscús, galletas de Graham, melba, galleta de soda sin sal