

Dieta restringida en fósforo

Los alimentos que ingiere tienen un papel importante en ayudarlo a manejar su salud. Podría tener que limitar el fósforo en su dieta si tiene ciertos padecimientos de salud. Muchos alimentos contienen fósforo. Sin embargo, algunos alimentos tienen más fósforo que otros y es posible que sea necesario limitarlos. Esta guía le ayudará a elegir los tipos y cantidades correctos de alimentos.

Cómo limitar el fósforo en su dieta

Limite la cantidad de alimentos procesados que consume. Muchos artículos como estos pueden tener fósforo agregado:

- Mezclas para hornear
- Bebidas enlatadas y embotelladas
- Carnes enriquecidas (carnes inyectadas con saborizantes, sales o productos químicos)
- Comidas rápidas
- Productos horneados congelados
- Postres instantáneos
- Alimentos listos para comer

Evite los alimentos procesados con sales de fósforo agregados. Consulte la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos (Figura 1). Para buscar fósforo oculto en alimentos procesados, busque palabras con “fos”, como ácido fosfórico o fosfato tricálcico. Estos aditivos de fósforo se absorben más fácilmente en el cuerpo que el fósforo natural de los alimentos.

Figura 1. Ejemplo de etiqueta de ingredientes

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: WHEAT FLOUR, DEGERMED YELLOW CORN MEAL, SUGAR, LARD (LARD, HYDROGENATED LARD, BHT PRESERVATIVE, CITRIC ACID PRESERVATIVE), CONTAINS LESS THAN 2% OF: BAKING SODA, TRICALCIUM PHOSPHATE, SODIUM ACID PYROPHOSPHATE, MONOCALCIUM PHOSPHATE, SALT, WHEAT STARCH, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMINE MONONITRATE, RIBOFLAVIN, FOLIC ACID.

CONTAINS: WHEAT

Reemplace las proteínas animales con proteínas vegetales en su dieta. Esto ayudará a disminuir la cantidad de fósforo dietético que su cuerpo absorbe. Su cuerpo absorbe mucho más fósforo de las proteínas animales que de las proteínas vegetales. Una porción cocida de carne, ave o pescado debe pesar de 2 a 3 onzas o aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas.

Elija cereales integrales como parte de una dieta sana y equilibrada. Los alimentos integrales pueden contener una mayor cantidad de fósforo por porción que los alimentos refinados. Sin embargo, el cuerpo no absorbe completamente el fósforo de los alimentos de origen vegetal.

Si tiene alguna pregunta, hable con su médico, profesional de práctica avanzada o dietista registrado.