



Preste atención al fósforo

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, es más difícil para los riñones eliminar el exceso de fósforo de los alimentos que usted consume. Como consecuencia, el fósforo se acumula y esto es perjudicial. Siéntase lo mejor posible al comer bien y al seguir su plan de tratamiento indicado.

3 consejos para controlar su consumo de fósforo



Coma alimentos frescos y lea las etiquetas

Los alimentos frescos no contienen aditivos. Los alimentos procesados pueden tener fósforo agregado como conservante, de manera que es muy importante prestar atención a la lista de ingredientes para detectar si tiene fosfato (fos).

Ejemplos de alimentos que tienen aditivos de fosfato:

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



Tome sus aglutinantes en todas las comidas

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



Complete todos los tratamientos de diálisis

Es importante planificar tiempo suficiente de su día para la diálisis. Omitir tan solo un tratamiento puede ocasionar una acumulación de fósforo en el cuerpo. A medida que esta acumulación aumenta, también aumenta su riesgo de presentar una enfermedad cardíaca u ósea.



Conozca sus valores

El nivel previsto de fósforo es de **3.0 a 5.5 mg/dL**

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

- Si es muy alto:** limite su consumo de alimentos procesados, tome sus aglutinantes y complete todos los tratamientos de diálisis exactamente como se le indicó.
- Si es muy 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”.

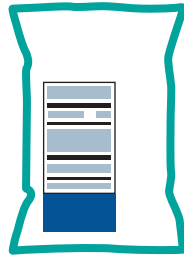


Compre de manera inteligente: lea las etiquetas.

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:

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 filtrada, puerro orgánico, leche de coco orgánica (agua, coco orgánico), batatas orgánicas asadas, fosfato dicálcico, aceites prensados por expulsor de cártamo con alto contenido de ácido oleico y/o aceite de girasol, lentejas verdes orgánicas, fosfato trisódico, sal marina, especias, cebollas rojas orgánicas, pimientos jalapeños orgánicos, ajo orgánico, pimienta negra; contiene frutos secos (coco).



Actividad

Encuentre fuentes ocultas de fósforo en esta lista de ingredientes.

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

INGREDIENTES: AGUA, TRIPOLIFOSFATO DE SODIO, PURÉ DE TOMATE (AGUA, PASTA DE TOMATE), GUI SANTES 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: 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).