

## **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA REDUCIR LA CANTIDAD DE FÓSFORO DE LA DIETA**

### **COMIDAS CON MUCHO FOSFORO:**

- Todos los productos lácteos: leche, quesos, yogures, helados, pasteles y otros alimentos a los que se agreguen productos lácteos, etc.
- Vegetales como las alcachofas, las habas o las coles de Bruselas.
- En general todas las carnes y pescados tienen alto contenido proteico y, por tanto, de fósforo. Sin embargo, son alimentos fundamentales de la dieta, por lo que no se desaconseja tomarlos. Sí debe evitar aquellos alimentos proteicos con mayor contenido en fósforo, como por ejemplo los mariscos, las sardinas, el hígado de vaca y de ave, los patés o el salmón (ver tabla).
- Bebidas: cerveza, Coca Cola, Pepsi o similares, bebidas hechas con leche y chocolates sintéticos, alimentos conteniendo cacao, leche chocolatada, batidos con Cola-Cao, Nesquik, etc.
- Otras comidas: nueces, semillas del tipo de la pipa de girasol, germen de trigo, caramelos, levadura de panadería, manteca de cacao. Hay que recordar que cualquier producto de pastelería o de bollería hecho con levaduras sintéticas contiene altas cantidades de fósforo.

### **SUGERENCIAS DIETÉTICAS:**

- Una taza de leche tiene 230 mg. de fósforo; puede disminuir la cantidad que va a consumir a la mitad diluyendo la leche con agua o tomando solo la mitad.
- Una taza de sopa cremosa hecha con leche tiene 275 mg. de fósforo; si la prepara Vd. con agua conseguirá disminuirlo a 90 mg.
- Una ración corriente de queso tiene aproximadamente entre 100 y 145 mg. de fósforo; pruebe a sustituirlo por queso cremoso que tiene solo 30 mg. de fósforo.
- Un helado del tipo crema tiene entre 80 a 130 mg. de fósforo. Mejor si lo sustituye por sorbetes o helados de tipo polo que no tienen nada de fósforo.
- Una lata de coca-cola tiene 50 mg. de fósforo. Es preferible que lo sustituya por una bebida gaseosa de otro tipo o por agua.
- Media taza de habas tiene 100 mg. de fósforo. Sustitúyala por media taza de vegetales mixtos que tiene alrededor de 35 mg.
- Una ración de postre tipo *pudding* hecho con leche puede tener hasta 150 mg. de fósforo; si le gusta el pudding pida por favor que se lo preparen con un sustituto de la leche.
- Una barra de chocolate tiene 40 mg. de fósforo. Es preferible que lo sustituya por un dulce azucarado que tienen no más de 2 a 5 mg.

## TABLA DE ALIMENTOS Según su contenido en FÓSFORO

ALIMENTOS	PERMITIDOS	LIMITADOS	DESACONSEJADOS
<b>Cereales y derivados</b>	Tapioca galletas	Sémola	Pan Pastas
<b>Azúcares y dulces</b>	Azúcar refinado, mermelada	Miel	Chocolate
<b>Verduras y Hortalizas</b>	Maíz dulce, Berenjena Endibia, Col blanca Lechuga Pimiento Nabo	Pepino, Tomate, Calabaza, Calabacín, Cebolla, Rábano Garbanzos Lentejas Remolacha,	Alubias Zanahoria Patatas "chips" Mazorca maíz Guisantes
<b>Lácteos</b>		Nata Leche	Yogures naturales y desnatados Cuajadas Quesos Flan
<b>Carnes y derivados</b>	Chuletas de cordero	Carnes magras Pollo Pato Cerdo	Jamón York Bacon Salchichón Casquería en general
<b>Pescados</b>	Abadejo fresco	Merluza Besugo Boquerón fresco Dorada Pescadilla Rodaballo Rape	Cangrejo Bacalao salado Caviar Ostras Sardinas Salmón Mejillones Marisco en general Atún de lata Calamares Trucha
<b>Frutas</b>	Sandía Pera Manzana	Frutas frescas en general	Frutos secos
<b>Huevos</b>	Clara	Huevo entero	
<b>Grasas</b>	Aceites Mantequilla Margarina Mayonesa		

**NOTA IMPORTANTE:** Si Vd. tiene restringido el potasio de la dieta consulte si puede tomar los alimentos que aquí figuran como "permitidos y/o limitados".