

Segunda edición 2019

Su guía sobre el FÓSFORO

El fósforo es un mineral común que se encuentra en los alimentos. La nefropatía dificulta a los riñones eliminar el exceso de fósforo de los alimentos que usted come y esto provoca que se acumule una gran cantidad de fósforo en el cuerpo. Comer más alimentos bajos en fósforo y seguir el plan de tratamiento que se le indicó lo ayudará a mantenerse saludable.

Esta tarjeta puede recordarle qué alimentos comprar y cuáles evitar. Llévela con usted cuando vaya de compras.

Hable con su nutricionista para elaborar un plan de alimentación personalizado que sea adecuado para usted.



BEBIDAS

Bebidas cola, bebidas artificialmente saborizadas

LÁCTEOS

Queso procesado (queso americano), salsa de queso, helado, batidos de leche, pudín



REFRIGERIOS

Papas fritas condimentadas, refrigerios salados, pasteles pequeños, barras de dulce

LIMITE los alimentos con alto contenido de fósforo.

ALIMENTOS DE CONVENIENCIA

Comida rápida,
alimentos congelados,
alimentos envasados



CARNES FRÍAS

Carnes curadas y fiambres,
carnes procesadas, carnes
preparadas en tiendas

PAN, CEREAL Y GRANOS

Galletas, cruasanes,
cereales calientes
(instantáneos, saborizados),
waffles, panqueques,
panecillos, donas,
pasteles para tostar



Es importante tomar decisiones para tener una dieta más saludable.

ELIJA alimentos bajos en fósforo.



COMIDAS

Alimentos frescos, naturales, comidas preparadas en casa

CARNES Y PROTEÍNAS

Carne fresca y natural: pescado, aves de corral (pollo, pavo, huevos enteros, claras de huevo), cordero, carne de res, cerdo, proteínas a base de soja (tofu, edamame*), lentejas*, frijoles*



PAN, CEREAL Y GRANOS

Bagel, pan o pan tostado, cereales calientes (cocinados lentamente, sin saborizantes, avena cortada, sémola), panecillos ingleses, bollos, arroz y pasteles de arroz, pasta

Seleccione más de la sección “ELEGIR” e incorpore más alimentos frescos a sus comidas.

BEBIDAS

Jugo 100 % frutas (arándanos, manzana, uva, piña), café recién hecho, té recién hecho, limonada recién hecha, refresco de lima/limón o agua (con gas o sin gas)



LÁCTEOS

Leche de almendra o de arroz no enriquecida, queso natural (Colby, de cabra, ricota, otros)

REFRIGERIOS

Refrigerios sin sal (pretzels, palomitas de maíz), cuadrados crocantes de arroz caseros, caramelos duros, gominolas, sorbete, postre helado, helado italiano, postres caseros (como pastel de frutas y zapatero), nueces, semillas y otras mantequillas derivadas de las nueces



*CON MAYOR CONTENIDO DE POTASIO. Los alimentos que se indican se basan en los valores promedio de la base de datos sobre nutrientes del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (United States Department of Agriculture, USDA). Para obtener más información, consulte a su nutricionista.

Lea las etiquetas de los alimentos para saber cuál es la mejor opción para su dieta

El tamaño de la porción (Serving size) le indica cuál es la porción individual. **Las porciones por envase** indican cuántas porciones contiene el envase.

El % del valor diario se basa en una dieta de 2,000 calorías diarias. Este número ayuda a saber si un alimento es alto o bajo en algún nutriente, incluso si usted consume más de 2,000 calorías.

La ley no obliga incluir al el fósforo en esta lista. Aquí sí se menciona, pero podría no mencionarse, incluso si el producto contiene fósforo.

Ingredientes: Verifique si contiene aditivos con fosfato que tengan las letras “fos” (“phos”).

Nutrition Facts

Serving Size 6 crackers (28g)
Servings Per Container About 10

Amount Per Serving

Calories 120 **Calories from Fat** 40

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Polyunsaturated 2.5g

Monounsaturated Fat 1g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 180mg **8%**

Potassium 110mg **3%**

Total Carbohydrate 19g **6%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 0g

Protein 3g

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 4%

Fósforo 10%

INGREDIENTES: TRIGO ENTERO, FRIJOL DE SOJA O ACEITE DE PALMA, **MONOFOSFATO DISÓDICO**, SAL

Fresenius Medical Care North America
Waltham, MA 02451

© 2019 Fresenius Medical Care. Todos los derechos reservados. PN 103659-02S Rev. B 04/2020



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

RENAL PHARMACEUTICALS