



Robert Smith D.O. Jobinson Thomas M.D. Patrick Chua M.D. Arjun Sekar M.D. Prem Chandran M.D.

Fósforo [Phosphorus]

El fósforo es un mineral que se encuentra en los huesos. Los riñones quitan el fósforo Sobrante de la sangre. Los pacientes que padecen la insuficiencia renal crónica no tienen la buena capacidad de eliminar el fósforo.

Por lo general, no consume más de unos 900 mg del fósforo al día.

Consejos para reducir el consumo del fósforo:

1. Evitar las comidas de alto contenido de fósforo.
2. Leer las etiquetas alimenticias y prestar atención a la porción.

Alimentos de alto contenido del fósforo

Leche, queso, y otros productos lácteos

Cerveza/ale, chocolate, cocoa y refrescos

Alimentos elaborados

Legumbres y frijoles

Semillas y frutos secos

Granos (salvado, avena y granola)

Tofu

Fósforo oculto en la alimentación

Lee la información nutricional. Algunos conservantes y aditivos en los alimentos llevan el fósforo añadido.

Ácido fosfórico ("Phosphoric acid")	Fosfato de trisodio ("Trisodium phosphate")
Polifosfato de sodio ("Sodium polyphosphate")	Fosfato de dicalcio ("Dicalcium phosphate")
Pirofosfato ("Pyrophosphate")	Fosfato de sodio ("Sodium phosphate")
Tripolifosfato de sodio ("Sodium tripolyphosphate")	Fosfato de monocalcio ("Monocalcium phosphate")
Polifosfato ("Polyphosphate")	Fosfato de tetrasodio ("Tetrasodium phosphate")
Fosfato de tricalcio ("Tricalcium phosphate")	Fosfato de aluminio ("Aluminum phosphate")
Hexametafosfato ("Hexametaphosphate")	