



Cómo controlar los niveles de fósforo



Children's Hospital
New Orleans
LCMC Health

Visión general, diagnóstico y manejo

¿Qué es el fósforo?

El fósforo es un mineral importante para el funcionamiento y el crecimiento del organismo. El fósforo está presente en la formación de huesos y dientes sanos. Se encuentra en muchos alimentos y bebidas.

¿Cuál es la correlación entre los riñones y el fósforo?

Cuando los riñones dejan de funcionar normalmente o dejan de funcionar, el fósforo se acumula en el cuerpo y un exceso de fósforo en el cuerpo puede ser peligroso.

¿Cuáles son los peligros de los niveles altos en fósforo?

Si no se trata o no se toman medidas para reducir el fósforo en la dieta, pueden producirse graves problemas de salud. Un alto nivel de fósforo conduce a niveles bajos de calcio. Cuando los niveles de calcio son bajos, los músculos pueden sufrir calambres, los huesos se debilitan, pueden aparecer picores y/o convulsiones. Los problemas más graves incluyen el aumento del riesgo de enfermedades del corazón, el endurecimiento de los órganos y los vasos sanguíneos, y la muerte.

¿Cómo se trata el exceso de fósforo?

El tratamiento de los niveles altos de fósforo incluye restricciones en la dieta, aglutinantes y el cumplimiento del plan de cuidados de diálisis. Con la ayuda de su equipo de diálisis y siguiendo su plan de cuidados, puede reducir los niveles altos de fósforo.

¿Qué alimentos debo limitar o evitar?

Los alimentos que deben limitarse y/o evitarse son los productos lácteos (queso, leche, helado, yogur), la mayoría de los refrescos de apariencia oscura porque el fósforo se encuentra más en estos productos en comparación con los refrescos de apariencia clara; la avena, el arroz integral y los frutos secos son algunos de los alimentos que deben limitarse. Al final de este folleto se encuentra una lista de alimentos que hay que limitar y/o evitar.

¿Cuáles son las alternativas alimentarias bajas en fósforo?

Algunos alimentos que se pueden incluir son la leche de almendras, el sorbete, las claras de huevo, el pollo, el pavo y la ternera. Al final de este folleto hay una lista de alimentos que se pueden incluir o sustituir. Es muy importante tomar aglutinantes de fósforo al comer para ayudar a controlar mejor los niveles altos de fósforo.

¿Qué son los aglutinantes de fósforo?

Los aglutinantes se recetan para ayudar a reducir los niveles de fósforo en la sangre. El medicamento actúa aglutinando el fósforo que se encuentra en los alimentos y/o bebidas e impidiendo que se absorba en la sangre.

Algunos de los aglutinantes más comunes que recetan los especialistas renales son:

- Tums (Carbonato de calcio)
- PhosLo (Acetato de calcio)
- Renagel (Sevelamer HCl)
- Renvela (Sevelamer Carbonate)

En la parte posterior de este folleto encontrará consejos útiles sobre los aglutinantes de fósforo.

Equipo de Nefrología/Diálisis

Evitar o limitar los alimentos con fósforo puede ser un reto, pero con la planificación adecuada, la educación y siguiendo las recomendaciones de su equipo de diálisis, es posible tener niveles de fósforo en rangos normales.

Estamos aquí para ayudar a nuestros pacientes y cuidadores a conseguir la mejor calidad de vida mediante un trabajo en equipo continuo.

Alimentos ricos en fósforo para limitar y mejores alternativas

Proteína de alto contenido en fósforo

- Carnes procesadas como el tocino, el jamón, los perritos calientes, los nuggets o trozos de pollo, la mortadela, el salami o las salchichas.
- Carnes, pollo, pescado o mariscos empanados o fritos

Mayor cantidad de fósforo en los productos lácteos

- Cremas sin lactosa, leche de almendras o de arroz enriquecida
- Queso procesado, como el americano
- Quesos procesados para untar y salsas, como Velveeta, CheezWhiz, queso crema sin grasa o crema agria
- Helado, pudín, yogur o yogur helado

Comida rápida con alto contenido en fósforo

- Pollo asado frito, incluyendo los nuggets
- Sándwiches, franjas o alitas
- Pizza, tacos o perros calientes
- Cualquier sándwich con jamón, queso americano o tocino
- Papas fritas, otras patatas fritas, galletas o macarrones con queso

Productos de panadería con alto contenido en

- Galletas, brownies, pasteles, magdalenas, tortitas, pasteles o waffles listos para comer o hechos con una mezcla seca
- Masa refrigerada o congelada para bizcochos, galletas, pasteles o panecillos dulces

Bebidas con más contenido de fósforo

- Cualquier bebida que tenga "phos" en los ingredientes:
- Coca-Cola, Pepsi, Dr. Pepper, bebidas energéticas o deportivas, la mayoría de los cafés embotellados o enlatados, té y aguas aromatizadas, Crystal Light sabor uva, ponche de frutas, naranja o frambuesa

Mejores opciones

- Pollo, pavo, pescado o marisco totalmente naturales
- Carne magra y fresca de vacuno, cordero, cerdo, ternera o caza silvestre
- Requesón sin ingredientes "phos"

Mejores opciones

- Leche de almendras o de arroz no enriquecida
- Una pequeña cantidad de queso natural, como Brie, Feta, suizo, cheddar o mozzarella
- Queso crema regular o bajo en grasa, Neufchatel o crema agria
- Sorbetes, helados de frutas o paletas

Mejores opciones

- Sándwich de filete de pescado (sin queso)
- Hamburguesa (sin queso)
- Sándwich de ensalada de atún o de huevo (sin queso)
- Ensalada sin queso
- Ensalada de col, rodajas de manzana, compota de manzana, uvas o zanahorias

Mejores opciones

- Pan de molde fresco, bolillos, panecillos, panecillos ingleses, pitas o croissants pequeños sin ingredientes "phos".
- Palomitas de maíz, pretzels o chips de tortilla reducidos en sal

Mejores opciones

- Agua
- Bebidas sin ingredientes "phos":
- 7-Up, Sprite, Sierra Mist, cerveza de raíz, refresco de naranja, limonada recién exprimida, café recién hecho o té (hecho con granos de café, café en polvo o bolsas)
- Tés AriZona, té Pure Leaf, té Snapple, Crystal Light (limonadas, té y té verdes, y todos los sabores "puros")

Lectura de las etiquetas de los alimentos en busca de fósforo

Tamaño de la porción (Serving Size) te dice lo que es una porción individual

Porciones por envase (Servings Per Container) enumera cuántas porciones por envase

% Valor diario (Daily Value) se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías. Este número te ayuda a saber si un alimento tiene un alto o bajo contenido en un nutriente, incluso si comes más de 2.000 calorías.

La ley no exige que el fósforo figure en la lista. En este ejemplo aparece en la lista, pero puede no aparecer, aunque el producto contenga fósforo. En este ejemplo, el valor diario de fósforo es del 35%, por lo que puede no ser una buena opción para usted.

Ingredients se enumeran por orden de peso, con el ítem de mayor peso en primer lugar.

En general, % el valor diario de fósforo es

- Bajo: menos del 5% o por debajo de 50mg
- Medio: 5-10% o 51-100mg
- Alto: Sobre 10% o sobre 100mg

★

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cups (240g)	
Serving Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 20
% Daily Values*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Potassium 410mg	12%
Sodium 130mg	5%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 12g	
Protein 8g	16%
Vitamin A 10%	Calcium 50%
Vitamin D 25%	Vitamin B12 15%
★ Phosphorus 35%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2400mg 2400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

★

1% Low Fat Milk
Calcium Enriched

★

INGREDIENTS:
Low Fat Milk, Tribasic Calcium Phosphate (Calcium ingredient not in regular milk) Carrageenan, Guar Gum, Lactase Enzyme, Vitamin A Palmitate and Vitamin D₃

¡Tome acción!

Lea los ingredientes para saber si un alimento contiene fósforo añadido. Busque ingredientes con "phos" en los nombres como:

- Ácido fosfórico (**Phosphoric acid**)
- Sodio, fosfato (**Sodium, phosphate**)
- Fosfato dicálcico (**Dicalcium phosphate**)

Academy of Nutrition and Dietetics. Pediatric Nutrition Care Manual. <http://www.nutritioncaremanual.org> Accessed September 14, 2022

Aglutinantes de fósforo

Las cosas que sí debes y no hacer

- ✓ ¡Tómelo como se lo han recetado!
- ✓ Tomar 5-10 minutos antes o inmediatamente después de la comida/merienda
- ✓ Lleve consigo para las comidas fuera de casa
- ✓ Haga un seguimiento de sus niveles de fósforo y coméntelo con su médico o dietista.
- ✗ Auto prescripción
- ✗ Tomar por separado de las comidas/meriendas
- ✗ No tomárselo por estar comiendo afuera.
- ✗ Ignorar los niveles de fósforo porque ¿para qué preocuparse?

Un día con aglutinantes de fósforo



Dosis prescrita para el desayuno



Dosis prescrita para el almuerzo afuera + aglutinante extra *

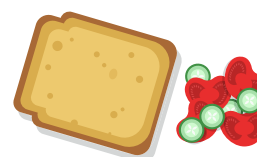


Dosis prescrita para la cena



Merienda de la mañana No aglutinante (¡no phos!)

*Siga siempre la dosis de aglutinante de fósforo prescrita. Hable con su médico sobre la posibilidad de añadir más aglutinantes si es necesario



Dosis prescrita para la merienda de la tarde

Contáctenos

Nefrología

504.896.9238



chnola.org/our-services/nephrology



Cómo controlar los niveles de fósforo