

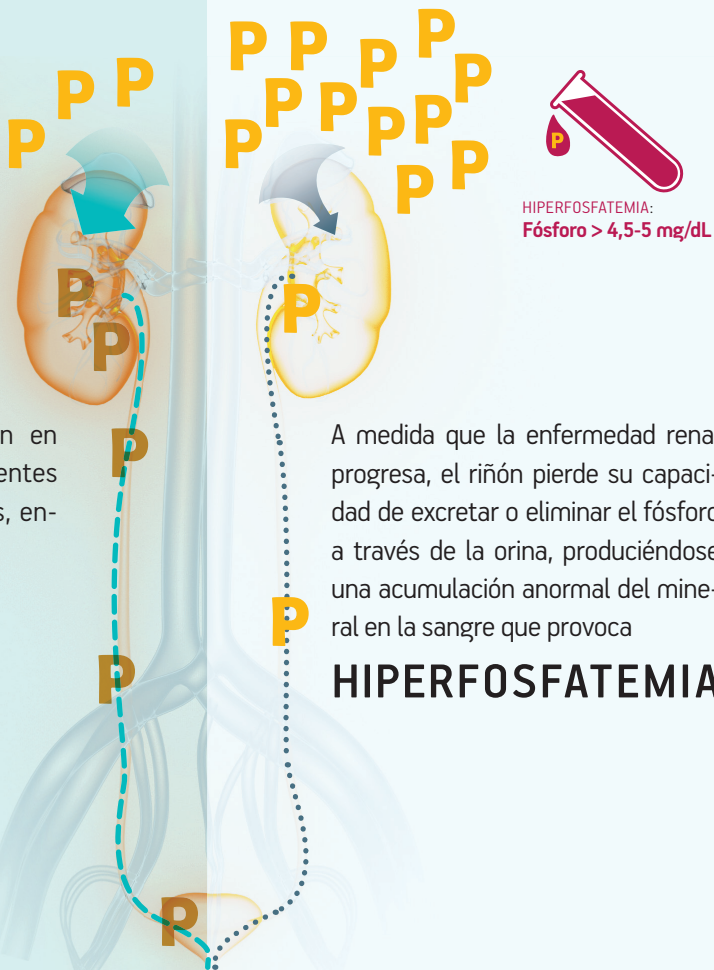
Si padece **HIPERFOSFATEMIA** esto es lo que debe saber sobre la NUTRICIÓN





EL FÓSFORO EN EL ORGANISMO

El fósforo, que se representa con la letra P, es el segundo mineral más abundante en el cuerpo y está presente en cada célula del organismo. La mayor parte de él se encuentra en los dientes y en los huesos.



Los riñones participan en la regulación de diferentes sustancias y minerales, entre ellos del fósforo.

A medida que la enfermedad renal progresa, el riñón pierde su capacidad de excretar o eliminar el fósforo a través de la orina, produciéndose una acumulación anormal del mineral en la sangre que provoca

HIPERFOSFATEMIA

CONTROLANDO EL FÓSFORO

En la dieta, el aporte de fósforo está muy relacionado con la ingesta de proteínas.

El objetivo debe ser conseguir la menor ingesta de fósforo asegurando una adecuada ingesta de proteínas.

LA IMPORTANCIA DEL “FÓSFORO OCULTO” EN LOS ALIMENTOS PROCESADOS

La utilización de aditivos ricos en fósforo en los alimentos procesados puede suponer un incremento significativo del fósforo contenido en nuestra dieta.

De la lista de los aditivos autorizados, solamente unos pocos de ellos contienen fósforo, quedando reflejados en las etiquetas con un formato tipo letra y número.



ADITIVOS CON CONTENIDO EN FÓSFORO

Fosfatos y derivados	Otros
•Ácido fosfórico (E338)	•Emulgentes: lecitina (E322)
•Fosfatos (E339, E340, E341, E343)	•Fosfátido de amonio (E442)
•Difosfatos (E450)	•Fosfato ácido de sodio y aluminio E541
•Trifosfatos (E451)	•Potenciadores del sabor E626 al E635:
•Polifosfatos (E452)	derivados del ácido guanílico y los iosinatos



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

PIRÁMIDE DEL FÓSFORO

En función del contenido de fósforo y de lo fácil que sea asimilarlo, los alimentos se pueden clasificar en siete niveles.

Cada nivel está representado por un color que indica la frecuencia de consumo recomendada. Los colores van desde el verde (de consumo diario) hasta el color rojo (alimentos que deben evitarse).

MÉTODO DE COCCIÓN PARA REDUCIR EL CONTENIDO DE FÓSFORO

Este proceso favorece la eliminación de gran parte del fósforo de alimentos como verduras, legumbres, carne y pescado.



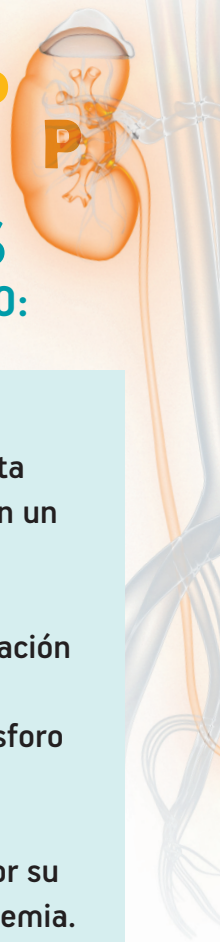
Hervir los alimentos y luego desechar el agua

Después de hervidos pueden ser dorados o salteados en aceite de oliva o especias para mejorar su sabor.

Al hervir los alimentos se produce su desmineralización reduciéndose su contenido de fósforo.



P
P
P



RECUERDE LAS ESTRATEGIAS PARA UN CORRECTO CONTROL DEL FÓSFORO:



1. Elegir bien los alimentos de la dieta reduciendo aquellos que contienen un nivel de fósforo desfavorable.



2. Llevar a cabo una correcta preparación de los alimentos, recurriendo a la cocción para eliminar el mayor fósforo posible.



3. Tomar la **MEDICACIÓN** prescrita por su médico para reducir la hiperfosfatemia.

Recuerde seguir los consejos de su médico y no olvide preguntarle sus dudas con claridad, porque él es quien mejor conoce su situación para resolverlas.

Esta información no sustituye a la proporcionada por su médico.

