

TELÉFONOS DE INTERÉS:

- **Hospital General San Jorge de Huesca**
Tel. 974247000
- **Hospital Alta Resolución Pirineo (Jaca)**
Tel. 974355331
- **Hospital de Barbastro**
Tel. 974249000 ext:529295

ALCER-HUESCA

Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón
C/ alcalde J.A. Llanas Almudévar, 25 Bajos / 22004 Huesca
Tel. 974 24 09 93 – 675 66 66 11
info@alcerhuesca.com - www.alcerhuesca.com

EL FÓSFORO EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS PACIENTES CON INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA



La Sociedad Española de Nefrología recomienda las siguientes APP como herramienta para mejorar la alimentación de los pacientes con enfermedad renal crónica. Incluye guía de alimentos, recetas y menús validados.



Agradecimientos

Este folleto se ha realizado en colaboración con la unidad de nefrología del Hospital San Jorge de Huesca.



ALCER-HUESCA

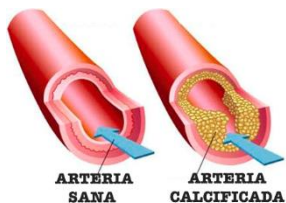
Asociación para la lucha contra las enfermedades del Riñón

ALIMENTOS CON FÓSFORO

¿Qué es el fósforo?

El fósforo es un mineral que se encuentra en los huesos.

¿Por qué es importante el fósforo para usted?



Los riñones que funcionan normalmente, pueden eliminar el fósforo que ingerimos con los alimentos. Cuando usted tiene Insuficiencia Renal Crónica, sus riñones no lo pueden eliminar.

Las concentraciones altas de fósforo en sangre pueden calcificar sus arterias y comprometer el riego sanguíneo de cerebro, corazón y piernas.

¿Qué concentración de fósforo es recomendable si tengo Insuficiencia Renal Crónica?

La concentración de fósforo máxima permitida es 4.5 mg/dl en pacientes de ERCA (Enfermedad Renal Crónica Avanzada), y 5.0 mg/dl para pacientes en diálisis.

¿Cómo puedo controlar mi concentración de fósforo?

Puede mantener su concentración de fósforo en niveles normales, modificando su dieta, ingiriendo menos alimentos con fósforo y tomando sus medicamentos correctamente.

Estos fármacos, llamados en general **QUELANTES DEL FÓSFORO**, atrapan el fosforo ingerido con la dieta en el intestino.



ATENCIÓN LOS QUELANTES DEL FÓSFORO, DEBEN TOMARSE DURANTE LAS COMIDAS (NI ANTES, NI DESPUÉS)

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE FÓSFORO QUE SE DEBEN LIMITAR O EVITAR

- Cerveza, té, café soluble.
- Bebidas con chocolate o cacao y chocolate.
- Bebidas preparadas con leche
- Leche y sus derivados (quesos, mantequilla, yogur)
- Postres industriales (natillas, helados, gelatina)
- Galletas, pan, snacks
- Carne procesada
- Sopas de sobre y preparados para caldos
- Vísceras animales
- Sardinias, salmón, atún (pescados azules)
- Salsa de soja
- Cereales integrales, pan integral
- Frutos secos (nueces, cacahuetes, almendras, pipas)

ALIMENTOS COMPLETAMENTE DESACONSEJADOS

- Precocinados (pizzas, pastas)
- Bollería Industrial
- Embutidos (salchichas, fiambres, mortadela)
- Refrescos (Coca Cola, Fanta, Sprite, etc...)



RESUMEN



- EVITAR los rebozados y precocinados (COMIDA LISTA PARA SERVIR)
- EVITAR quesos curados y semicurados (MEJOR FRESCOS)
- EVITAR LOS DESNATADOS (ELEGIR LECHE SEMIDESNATADA)
- EVITAR LOS REFRESCOS
- MEJOR consumir solamente la clara de huevo, es una buena fuente de proteína
- MEJOR consumir carnes y pescados blancos: merluza, gallo, lenguado, pollo, pavo