

## DIETA Y DIÁLISIS: EL FÓSFORO

El calcio y el fósforo actúan en conjunto y sus concentraciones en el organismo suelen estar equilibradas. Ayudan a fortalecer los huesos y los dientes.

Cuando los riñones no funcionan bien, la concentración sanguínea del fósforo aumenta y la del calcio puede disminuir.

Con el tiempo, la concentración sanguínea alta de fósforo puede dar lugar a anomalías óseas y provocar un endurecimiento de los vasos sanguíneos y el corazón.

Muchos alimentos contienen fósforo, pero su contenido es elevado en los siguientes:

- Los alimentos procesados y la comida rápida
- Los alimentos con aditivos de fósforo
- La leche y los productos lácteos
- La carne y otras proteínas de origen animal
- Los frijoles y otras legumbres secas, los frutos secos
- Los refrescos de cola consumidos en grandes cantidades



El patrón alimentario está pensado para equilibrar las necesidades de proteínas y fósforo. Lea las etiquetas nutricionales para restringir el fósforo ingerido con la dieta. No consuma alimentos en cuya etiqueta aparezcan las letras “PHOS”.

En la medida de lo posible, consuma alimentos frescos y cocínelos usted. Restrinja la comida rápida y los alimentos procesados.

La mayoría de las personas que están en diálisis requieren “quelantes del fosfato”, unos medicamentos que impiden la absorción del fósforo que contienen los alimentos.

Restringir el fósforo dietético y tomar el quelante puede contribuir a mantener la concentración sanguínea de fósforo en las cifras idóneas.