

INFORMACIÓN AL PACIENTE- ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA. CONTROL FÓSFORO.

IMPORTANTE: Estas recomendaciones van dirigidas a controlar el **FÓSFORO** que ingiere con los alimentos, pero además debe seguir los consejos dados anteriormente para el CONTROL DE LA ENFERMEDAD RENAL.

Alimentos clave para controlar la ingesta de FÓSFORO

Lácteos:

- Limite la ingesta leche, yogur y queso a no más de 1 ración al día (1 vaso de leche, 2 yogures, 80g de queso fresco).
- Evite los lácteos desnatados y las alternativas vegetales enriquecidas en calcio como bebidas de soja, cereales, almendras, etc.
- No tome batidos con chocolate, leche en polvo, quesos de cabra, quesos para untar y semicurados o curados.

Derivados cárnicos:

- Evite todo tipo de patés, morcillas, salchichas, hamburguesas, embutidos grasos (butifarrón, camaiot, sobrasada, fuet, etc.) y las vísceras en general

Alimentos envasados:

- No consuma alimentos con aditivos de fósforo: E338, E339, E340, E341, E343, E450, E451, E452, E322 (lecitina), E442, E541 y del E626 al E635.
- Elija los que pongan "Sin fosfatos" y en todo caso modere su consumo.

Otros alimentos a evitar:

- Refrescos de cola y otras bebidas gaseosas, con o sin azúcares.
- Pescaditos pequeños que se comen enteros, tanto en conserva como cocinados frescos.

Ej. Menú con restricción de fósforo

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Leche semidesnatada Pan moreno con tomate y aceite oliva	Fruta de temporada.	Garbanzos y patata rehogado con zanahoria, judía verde y puerro. Fruta de temporada Pan moreno Agua	Pan integral tostado con tomate y aceite de oliva	Tortilla de 1 huevo, con calabacín y cebolla. Fruta de temporada Pan moreno Agua