

Es **aconsejable** consumir las raciones de carne, pescado, huevo y legumbres recomendadas según la etapa de la enfermedad.

Las de menos contenido en fósforo son:

**CARNES:** Pollo, pavo, conejo, seguidas de la parte magra del vacuno y el cerdo.



**PESCADO:** Bacalao fresco, mero, calamar, dorada, sepia, palometa, trucha, caballa, salmón, congrio, perca, chipirón y pulpo.



**SERVICIO DE DIALISIS  
OSI ARABA**



**Osakidetza**

ARABAKO  
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA  
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA  
ARABA

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES HIPERFOSFATEMIA

El fósforo que en condiciones normales se elimina a través del riñón, en la insuficiencia renal se acumula en sangre y baja los niveles del calcio. Cuando las cifras de fósforo en sangre son elevadas se unen al calcio y se depositan en la piel, músculos, vasos sanguíneos, ocasionando picores en todo el cuerpo y calcificación de las pequeñas arterias.

- **Limitar** consumo de **ULTRAPROCESADOS**, consumir alimentos “sin fosfatos añadidos”.



- **No consumir** refrescos ni bebidas tipo cola.



- **Evitar** el consumo de postres lácteos, quesos curados o fundido, así como de lácteos enriquecidos.



- **Disminuir** el consumo de alimentos integrales, muesli, chocolate, frutos secos y semillas. **SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE CEREALES REFINADOS.**



La principal fuente de fósforo es la procedente del “fósforo inorgánico” presente en los siguientes aditivos:

ADITIVOS	ALIMENTOS EN LOS QUE SE SUELEN USAR
E-322 o Lecitina	Helados, aderezos para ensaladas, salsas, mayonesa, dulces, chocolate, margarina, galletas, galletas saladas, muffins.
E-338 o Acido Fosfórico E-339 o Fosfato de sodio E-340 o Fosfato de potasio E-341 o Fosfato de calcio E-343 o Fosfato de magnesio	Refrescos de cola, gaseosas, zumos, néctares, leche de oveja o cabra, leche evaporada, café, batidos, nata para cocinar, nata dulce montada, natillas, postres, productos de panadería, congelados, aceitunas, salsas, quesos fundidos o rallados, productos cárnicos.
E-442 o Fosfátidos de amonio.	Chocolates y productos de cacao.
E-450 o Difosfatos E-451 o Trifosfatos E-452 o Polifosfatos	Chicles, refrescos, bebidas isotónicas, café soluble, nata montada, leche, lácteos, marisco pelado, sucedáneos de cangrejo o pescado, fideos orientales precocinados, legumbres precocinadas, salsas, quesos, patés, salchichas, embutidos, preparados hechos con carne de ave y productos que lleven jamón o cerdo.