Dieta baja en fósforo

¿Por qué necesita mi hijo una dieta baja en fósforo?

El fósforo es un mineral que se encuentra en la mayoría de los alimentos. Ayuda al cuerpo de muchas maneras, pero en grandes cantidades puede causar problemas graves. Las personas con niveles altos de fósforo están en riesgo de tener problemas en los huesos; también pueden presentar ojos rojos y comezón.

Es muy difícil limitar la ingesta de fósforo ya que se encuentra en muchos alimentos.

Los productos lácteos y otros alimentos con proteína son los que contienen más fósforo. Debido a que el cuerpo necesita proteína, no podemos eliminar el fósforo completamente de nuestra dieta.

¿Qué alimentos puede comer mi hijo?

Su hijo debe comer únicamente 1 porción de productos lácteos al día. Asimismo, debe comer sólo 1 porción, adecuada a su edad, de algún alimento con proteína en cada una de las 3 comidas diarias. Otros alimentos altos en fósforo sólo deben comerse de vez en cuando. Si su hijo continúa con hambre durante las comidas, dele más frutas, verduras y almidones. No le dé más carne ni lácteos.

¿Qué alimentos debe limitar mi hijo?

Alimentos con proteína (Comer 1 porción en cada comida)

Carne o proteína animal	Otros	Legumbres y frutos secos
Carne de res	Huevos	Nueces y frutos secos
Cerdo	Pescado	Mantequilla de cacahuate (maní)
Hígado	Pato	Mantequilla de otros frutos secos
Pollo		Frijoles secos
Pavo		Lentejas

Productos lácteos (Comer 1 porción al día)

Incluye leche de vaca, queso, pudín, yogurt y helado.

El fósforo en otros alimentos

Otros alimentos altos en fósforo que deben limitarse en la alimentación de su hijo incluyen: elote (maíz), chícharos (guisantes), alimentos integrales, bebidas con ácido fosfórico y chocolate.

El fósforo también se utiliza como conservador en muchos alimentos deshidratados y empacados. Revise si la **lista de ingredientes** tiene palabras que incluyan "**fos**" ("**phos**", en inglés) para ver si tienen fósforo. De ser así, esos alimentos deben limitarse en la dieta de su hijo. Algunos ejemplos de los aditivos de fósforo incluyen:

- Ácido **fos**fórico (se encuentra comúnmente en los refrescos).
- **Fos**fato tricálcico.
- **Fos**fato de calcio.
- **Fos**fato monopotásico.
- **Fos**fato disódico.
- Poli**fos**fatos y piro**fos**fatos.

¿Qué alternativas bajas en fósforo existen para sustituir los alimentos favoritos de mi hijo?

Alimentos altos en fósforo	Alternativas bajas en fósforo
Productos lácteos.	Leche de arroz, sustituto de crema líquido no lácteo.
Sopas a base de crema.	Sopas a base de caldo.
Productos integrales que incluyen pan, arroz y pasta integral.	Granos refinados que incluyen pan y arroz blanco, así como pasta regular.
Bollos listos para comerse o en caja, harinas preparadas para hot cakes o waffles.	Bollos, hot cakes y waffles hechos en casa.
Mantequilla de cacahuate (maní) y de otros frutos secos.	Jalea, mermelada, miel*.
Chocolate (barras, postres, etc.).	Dulces y golosinas sin chocolate.
Refrescos de cola o bebidas con "ácido fosfórico".	Refrescos de lima-limón, ginger ale, root beer, agua natural.

* La miel no se recomienda para ningún niño menor de 1 año de edad.

Es posible que la dieta por sí sola no sea suficiente para controlar el nivel de fósforo. En este caso, podría ser necesario que tome con las comidas un medicamento llamado fijador de fosfato. El medicamento fijador absorbe el fósforo adicional de los alimentos; imagínese que es como una "esponja de fósforo". Este medicamento debe tomarse con sus comidas y refrigerios. Si no ha comido nada y su estómago está vacío, el medicamento fijador es mucho menos efectivo.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a la enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.

Children's Wisconsin • PO Box 1997 • Milwaukee, WI 53201-1997 • childrenswi.org
© 2020 Children's Wisconsin. All rights reserved.