



# DIETAS BAJAS EN FÓSFORO

El fósforo es un mineral que el cuerpo necesita para la formación de huesos y dientes, así como para obtener energía y neutralizar la acidez de la sangre. Los riñones en condiciones normales eliminan el exceso a través de la orina, por lo que en la insuficiencia renal se elevan los niveles séricos de fósforo, provocando que los huesos se vuelvan débiles y quebradizos, debido a ello se requiere de restricción dietética.

A continuación se enlistan los alimentos que deben evitarse por su alto contenido fósforo.

LÁCTEOS	FRUTAS	PESCADO, MARISCOS Y CARNE	
Salsas a base de leche Sopas cremosas Leche evaporada Leche en polvo Leche entera Leche descremada Quesos Yogurt Crema Helado Flan Natillas	Ciruela pasa Pasas Dátiles Fruta seca y cristalizada Tamarindo Jamaica	Atún Sardinas Bacalao Ostiones Pollo Hígado Ostras Langosta	Charales Carne de res Yema de huevo Riñón Sesos Mejillones
OLEAGINOSAS Y SEMILLAS	CEREALES	LEGUMINOSAS	VERDURAS
Cacahuete Piñones Pepitas Nueces Almendras Ajonjolí Avellanas Semillas de girasol	Avena Salvado Pastas integrales Arroz Pan integral	Frijoles Habas Garbanzo Chicharo Lentejas Soya	Champiñones Brócoli
			OTROS
			Melaza Cocola