

¿Cuál es la medida de una porción?

GRUPOS ALIMENTARIOS	TAMAÑO DE PORCIÓN
Carnes, pescados o aves	
Carnes, aves, pescados	30g cocinada
Productos de campo:	
Leche o sustituto de leche	100 cc o 1/2 taza
Huevos	1 huevo
Queso	1 lámina
Cereales:	
Fideos, arroz crudo	1/3 taza
Cereal, cocinado	1/2 taza
Cereal, listo para comer	1 taza
Pan	1 rebanada
Pan de hamburguesa	1/2 pan
Verduras:	
Cocidas	1/2 taza
Crudas	1 mediana o 1 taza cortadas en trozos
Jugos	100 cc o 1/2 taza

Los nutricionistas que se especializan en enfermedades renales te pueden decir cuántas porciones de cada grupo alimenticio puedes consumir en cada comida. Dependiendo de las indicaciones de tu dieta y tus preferencias, puedes comer más de una porción.

GRUPOS ALIMENTARIOS	TAMAÑO DE PORCIÓN
Frutas:	
Frescas	1 pequeña o 1/2 de una grande
Frutas en conserva o congeladas	1/2 taza
Jugos	1/2 taza
Berries	1 taza
Uvas, cerezas/guindas	12 chicas
Fruta seca	1/4 taza
Grasas y aceites:	
Aceites, margarina	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharada
Aliño para ensalada	2 cucharadas
Azúcares:	
Galletas	1 galleta
Helado, helado de agua, gelatina	1/2 taza
Torta	1 pedazo
Pie de fruta	1/8 u
Azúcar, jalea, mermelada	1 cucharada
Frutos secos, semillas y legumbres	
Frutos secos	1/4 taza o 1 oz
Semillas	2 cucharadas
Legumbres cocidas, porotos secos, arvejas	1/2 taza

COMIDAS ÉTNICAS

En la comida francesa:

Ten cuidado —la comida francesa puede ser alta en fósforo. Evita los alimentos preparados con mucha mantequilla, queso o salsas con crema.

En la comida mexicana:

Ordena a la carta o escoge entradas que no contengan porotos o queso.

En la comida asiática e india:

Ten cuidado —la comida asiática e india puede ser alta en fósforo. Evita el yogurt; recuerda que muchos postres indios contienen leche y van a ser altos en fósforo.

SI NECESITAS LIMITAR EL FÓSFORO

El **fósforo** es un mineral que se encuentra en los huesos. Junto con el calcio, el fósforo ayuda en la formación de huesos fuertes y saludables.

¿Por qué limitar el fósforo?

Tener demasiado fósforo en tu sangre puede causar problemas como la salida de calcio de tus huesos, debilitándolos. Tener altos niveles de calcio y fósforo también puede acarrear la acumulación de cantidades peligrosas de calcio en tus arterias y venas, pulmones, ojos y corazón.

¿Cuánto es lo recomendado que debo consumir?

Tu doctor y tu nutricionista te recomiendan que consumas menos de _____ mg diarios.

LEE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS PARA ENCONTRAR LA MEJOR OPCIÓN PARA TU DIETA.

El **tamaño de una porción** te dice cuánto es una porción.

Las **porciones por envase** te dice cuántas porciones rinde el envase.

El **% de valor diario** se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías. Este número te ayuda a saber si una comida es alta o baja en un nutriente, incluso si ingieres más de 2.000 calorías diarias.

El **fósforo**, no siempre aparece en la etiqueta de los alimentos, incluso si el producto contiene fósforo.

Los **ingredientes** se encuentran en una lista por orden de peso, siendo el primero el elemento que más pesa.

Por lo general, el % de potasio significa:

- Bajo = Menos del 5% o bajo los 50 mg
- Medio = 5-10% ó 51-100 mg
- Alto = 201 – 300 mg o 6 – 9%
- Muy alto = Sobre 10% o sobre 300 mg

¿Qué alimentos son altos en fósforo?

- Productos lácteos como la leche, queso, yogurt, helado y flan.
- Frutos secos y semillas
- Porotos y arvejas secas, porotos negros, garbanzos, lentejas, cerdo, arvejas partidas y porotos de soya.
- Cereales de centeno, productos de grano entero.
- Bebestibles como el chocolate caliente, cerveza, bebidas de chocolate y bebidas cola.

¿Qué alimentos son bajos en fósforo?

- Frutas frescas como las manzanas, damascos, moras, uvas, mandarinas, peras, duraznos, piña, ciruelas y frutillas
- Verduras frescas como la coliflores, zanahorias, pepino, apio, porotos verdes y brócoli
- Cabritas, galletas saladas
- Cereal de arroz
- Helados de agua, sorbete
- Café o té sin leche, bebidas de colores claros (como la *ginger ale*), jugos de fruta

TIPS

Utiliza estos consejos saludables para comprar, planear y preparar comidas con menos fósforo.

EN CASA

Consume 1 porción de leche con los cereales, café y en salsas.

La porción es muy importante porque la mayoría de los alimentos tienen fósforo. Recuerda que el consumir una gran cantidad de alimentos bajos en fósforo pueden llegar a ser un alimento alto en fósforo.

Ten cuidado con los aditivos de alimentos que contienen fósforo. Estos a menudo se encuentran en polvos de hornear, bizcocho de *donuts*, premezclas para bizcocho, pastas, budines y bebidas cola..

EN RESTAURANTS

Escoge restaurantes que sean los apropiados para tu dieta o donde la comida se haga en el momento. Llama con anticipación y explica que estás en una dieta especial. Pregunta sobre el menú y cómo su comida es preparada. Muchos restaurantes tienen su menú disponible en sus páginas web.

Evita platos combinados o cazuelas; usualmente son altos en sodio y fósforo.

Para los postres escoge los que tienen una preparación simple para evitar el potasio y fósforo “escondidos”.

Evita los postres con chocolate, queso crema, helado o frutos secos. Van a ser más altos en potasio y fósforo.