

### Fiambres y embutidos

- Tocino ahumado: 19 mg/g
- Vienesas: 18 mg/g
- Mortadela: 14 mg/g
- Chorizo: 8 mg/g
- Salame: 6 mg/g
- Jamón cocido: 5 mg/g
- Morcilla: 2 mg/g



- Chocolate con leche: 28 mg/g
- Chocolate negro con almendras: 27 mg/g

### Bebestibles

- Coca Cola (100% aditivos)
- Vino blanco: 150 mg/g
- Cerveza con alcohol: 110 mg/g
- Vino tinto: 61 mg/g
- Cerveza oscura 8-9º: 56 mg/g
- Cerveza sin alcohol: 53 mg/g
- Ades: 23 mg/g



### Refrigerados/elaborados

- Albóndigas en conserva: 36 mg/g
- Pizza congelada: 18 mg/g
- Pizza precocida: 18 mg/g
- Lasaña congelada: 16 mg/g



### Salsas

- Salsa mayonesa: 42 mg/g
- Salsa bechamel (envasada): 27mg/g
- Salsa de tomate: 18 mg/g
- Sopas de sobre: 18 mg/g



### Bollería

- Magdalena: 38 mg/g
- Galletas oblea: 26 mg/g
- Churro: 24 mg/g
- Galleta genérica: 18 mg/g
- Palmerita: 10 mg/g



### Chocolatería

- Chocolate negro: 39 mg/g
- Chocolate blanco: 29 mg/g
- Chocolate con leche y almendras: 29 mg/g



Sociedad Chilena de Nefrología

# ADITIVOS FOSFORICOS EN ALIMENTOS PROCESADOS

**MSc V. Aicardi,**  
**Internas: C. Bonnassiolle, D. Cárcamo, P. Echeverry, M. Failla**

### Bibliografía

- 1.- Bernardita, P. M., Mariana, G., & Mercedes, G. (2014). Tablas de la Relación Fósforo/Proteína de los Alimentos y su Aplicación en la Enfermedad Renal Crónica. *Dieta (B. Aires)*, 32(148), 7-23.
- 2.- Barril-Cuadrado, G., Puchulu, M. B., & Sánchez-Tomero, J. A. (2013). Tablas de ratio fósforo/proteína de alimentos para población española. Utilidad en la enfermedad renal crónica. *Nefrología(Madrid)*, 33(3),362-371.
- 3.- Casanova, L. A., Munoz, A. C., Arnal, L. M. L., Tormo, A. V., Orna, J. A. G., López, R. M., ... & Santana, L. S. (2013). Fuentes ocultas de fósforo: presencia de aditivos con contenido en fósforo en los alimentos procesados. *Diálisis y Trasplante*, 34(4), 154-159.
- 4.- Lou-Arnal, L. M., Caverni-Muñoz, A., Arnaudas-Casanova, L., Vercet-Tormo, A., Gimeno-Orna, J. A., Sanz-París, A.,... & Luzón-Alonso, M. (2013). Impacto del procesamiento de los productos cárnicos y pescados en la ingesta de fósforo en los pacientes con enfermedad renal crónica. *Nefrología (Madrid)*, 33(6), 797-807.

La hiperfosfemia en pacientes con enfermedad renal crónica colabora a desarrollo de alteraciones del metabolismo mineral óseo, constituyendo un factor de riesgo independiente de morbi-mortalidad en los pacientes en diálisis.

Es por esto que las guías K/DOQI recomiendan el uso del ratio fósforo/proteínas de los alimentos para un buen control de fósforo en la dieta. Se recomienda que este valor promedio sea de 15 mg de fósforo/gramo de proteína.

Se utilizó este ratio como punto de corte para estimar el aporte de fósforo inorgánico de los alimentos, es decir, los alimentos con ratio sobre 15 mg/g fueron considerados como alimentos con adición de fósforo inorgánico.

El objetivo del folleto fue crear un instrumento para estimar el contenido de fósforo inorgánico de los alimentos procesados del mercado, mediante investigación, recolección y orden de datos actualizados.

### Leches fluidas

- Chocolatada entera: 37 mg/g
- Semidescremada: 32 mg/g
- Descremada: 31 mg/g
- Chocolatada semidescremada: 30 mg/g
- Entera: 28 mg/g



### Leches en polvo

- Entera: 27 mg/g
- Descremada: 23 mg/g



### Quesos

- Cheddar: 25 mg/g
- Gouda: 25 mg/g
- Gruyere: 24 mg/g
- Parmesano: 24 mg/g
- Chanco: 21 mg/g
- Ricota semidescremado: 21 mg/g
- Ricota entero: 21 mg/g
- Mantecoso: 19 mg/g
- Camembert: 16 mg/g
- Blanco: 15 mg/g
- Semidescremado untable: 15 mg/g



### Yogurt

- Yogurt descremado: 30 mg/g
- Yogurt entero: 26 mg/g
- Yogurt semidescremado: 26 mg/g
- Yogurt entero con cereales: 24 mg/g
- Yogurt batido con pulpa de frutas: 23 mg/g



### Cereales

- Pan negro con levadura: 25 mg/g
- Pan de salvado: 21 mg/g
- Galletas integrales: 19 mg/g
- Pan de hamburguesa: 16 mg/g
- Galletas de agua: 13 mg/g
- Pan marraqueta: 12 mg/g



### Cereales desayuno:

- Zucosos: 83 mg/g
- Nestlé Gold: 59 mg/g
- Nestlé Trix: 55 mg/g
- Nestlé Nesquick: 50 mg/g
- Nestlé Fitness y fruits: 43 mg/g
- Nestlé Corn flakes: 36 mg/g
- Nestlé Chocapic: 24 mg/g



### Cárneos

- Vacuno, jugo de carne: 37 mg/g
- Sesos: 33 mg/g
- Mollejas: 32 mg/g
- Sardina en aceite: 20 mg/g
- Mejillón, fresco, crudo: 20 mg/g
- Vacuno hígado, crudo: 19 mg/g
- Huevo de gallina, entero, crudo: 18 mg/g
- Medallón de pollo con queso: 17 mg/g
- Vacuno riñón, fresco, crudo: 17 mg/g
- Huevo de codorniz, entero, crudo: 16 mg/g
- Merluza (envasada): 15 mg/g

