



ÁREA DE ALIMENTACIÓN

📍 Combate de los Pozos 1881
(C 1245 AAM) C.A.B.A.
República Argentina

☎ (+54 11) 4122-6000 int. 6687/8

✉ alimenta@garrahan.gov.ar

🌐 www.garrahan.gov.ar

Esta publicación es un aporte para la comunidad e instituciones de salud editada por:

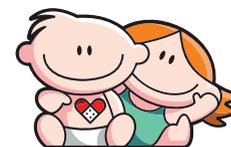


☎ (+54 11) 4941-1333 / 4941-1276

✉ info@fhg.org.ar

f /FundacionGarrahan

🐦 @FundGarrahan



Hospital de Pediatría
Garrahan

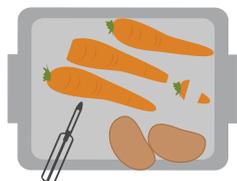
CONSEJOS PARA EVITAR EL EXCESO DE FÓSFORO Y POTASIO

Para aquellas personas con insuficiencia renal crónica según indicación médica.

El semáforo del fósforo nos indica que los alimentos que pertenecen al color rojo hay que consumirlos en poca cantidad y con la medicación que el nefrólogo proporcionó o recetó.

	Carnes, fiambres, embutidos, legumbres, avena, germen de trigo, harina leudante, tortas, frutas secas, pan y galletitas de salvado, quesos duros y de pasta blanda, cereales integrales, leche condensada, dulce de leche, chocolate para taza, yema de huevo, gelatina, helados, galletitas de chocolate, bebidas cola y deportivas.
	Arvejas en lata, choclo, polvo de flan, cacao, leche entera, yogur y postres lácteos, queso untable, trigo inflado, pastas al huevo o rellenas con queso y ricota.
	Leche maternizada, clara de huevo, mondongo, verduras (previo remojo), frutas (menos banana, kiwi, melón y cítricos), harina de trigo, fécula de maíz, pan blanco, masa de pizza, arroz blanco no fortificado, polenta y sémola de rápida cocción, azúcar, aceite y crema.

SI SE QUIERE DISMINUIR LA CANTIDAD DE POTASIO



- Pelar las verduras.
- Cortarlas en trozos pequeños.



- Dejar en remojo de 4 a 5 horas como mínimo (si es posible toda la noche).



- Tirar el agua de remojo y agregar agua nueva.



- Volver a dejar en remojo.

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE POTASIO

VERDURAS:

Con alto contenido (deben ser dializadas): achicoria, acelga, ají, alcaucil, apio, arvejas frescas, batata, brócoli, berenjena, brotes de soja, champiñón, choclo, coliflor, escarola, espinaca, mandioca, palmito, palta, papa, puerro, pepino, rabanito, radicheta, remolacha, repollo blanco, repollo colorado, tomate, zapallo y zanahoria.

Con moderado contenido: berro, chaucha, espárrago, jardinera en lata, tomate enlatado y zapallito.

FRUTAS FRESCAS: banana, damasco, kiwi, melón y cítricos.

FRUTAS SECAS: todas (almendras, avellanas, castaña, maní y nuez).

FRUTAS DESECADAS: orejones, pasas de uva e higos secos.

CEREALES Y PANIFICADOS INTEGRALES: todos (arroz integral, harina integral, fideos integrales, pan y galletitas integrales, semillas y todo alimento elaborado con estas harinas).

LEGUMBRES: todas (lentejas, porotos, garbanzos y arvejas secas).

VARIOS: dulce de batata, dulce de leche, chocolates, azúcar morena, bebidas deportivas, barritas de cereal, caldos y sopas de verdura, infusiones fuertes, mate cebado, jugos comerciales sabor naranja, pomelo y multifruta.