

Para tus pacientes con hiperfosfatemia

sanofi

ANNA VILA MARTÍ

Dietista-nutricionista.
Colegiada CAT00069.
Profesora Universitat
de Vic-Universitat Central
de Catalunya.

MENÚ BAJO EN FÓSFORO



RECOMENDACIONES SALUD



Menú bajo en fósforo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	1 tostada de pan blanco sin sal con aceite Café descafeinado con bebida de soja	1 tostada de pan blanco sin sal con mantequilla sin sal Café descafeinado con bebida de soja y azúcar	1 tostada de pan blanco sin sal con mermelada Café descafeinado con bebida de soja y azúcar	1 tostada de pan blanco sin sal con queso fresco Café descafeinado con bebida de soja y azúcar	1 tostada de pan blanco sin sal con mantequilla sin sal Café descafeinado con bebida de soja y azúcar	1 tostada de pan blanco sin sal con mermelada Café descafeinado con bebida de soja y azúcar	Madalenas caseras Café descafeinado con bebida de soja y azúcar
MEDIA MAÑANA	1 manzana	1 pera	2 mandarinas	1 manzana	1 pera	2 mandarinas	1 yogur desnatado
COMIDA	Ensalada de tomate Lentejas con zanahoria hervida 1 yogur desnatado Pan blanco sin sal	Arroz hervido con espárragos verdes Filete de pavo a la plancha Piña en su jugo Pan blanco sin sal	Crema de guisantes Lenguado a la plancha 1 pera Pan blanco sin sal	Ensalada verde Cazuelita de lentejas con arroz 1 yogur desnatado Pan blanco sin sal	<i>Rissoto</i> de brócoli Pinchos de conejo Melocotón en almíbar (sin jugo) Pan blanco sin sal	Fideos de arroz salteados con ajos tiernos Tortilla de 1 huevo 1 manzana Pan blanco sin sal	Espárragos blancos con jamón york Berenjenas rellenas de carne de pollo con tomate 1 pera Pan blanco sin sal
MERIENDA	Infusión suave	Infusión suave	Infusión suave	Infusión suave	Infusión suave	Infusión suave	Infusión suave
CENA	Judías verdes con patata hervidas Tortilla de 1 huevo Melocotón en almíbar (sin jugo) Pan blanco sin sal	Crema de calabacín Champiñones salteados con merluza desmigada 1 yogur desnatado Pan blanco sin sal	Ensalada de pasta con migas de pollo Flan de vainilla Pan blanco sin sal	Ensalada de lechuga con tomate y cebolla Tortilla de 1 huevo 2 mandarinas Pan blanco sin sal	Sopa de pasta Ensaladilla rusa con atún 1 yogur desnatado Pan blanco sin sal	Judías verdes con zanahoria hervidas Lenguado a la plancha Membrillo Pan blanco sin sal	Macarrones con tomate casero Flan de vainilla Pan blanco sin sal

Recomendaciones para el paciente con hiperfosfatemia

1

Los alimentos con mayor cantidad de fósforo son los lácteos y los alimentos cárnicos por lo que se debe restringir su ingesta.

- Se recomienda sustituir la leche por bebida de soja o de almendras.
- En relación con los alimentos cárnicos:
 - Preferiblemente carne blanca
 - Desaconsejada la carne de cordero y los embutidos
 - Evitar pescados congelados

2

La cocción de las verduras debe ser doble (se deberá cambiar a media cocción) e iniciarla en agua fría. El líquido de ebullición se debe eliminar y no consumir.

4

Se deben seguir las indicaciones individuales y personalizadas dictadas por los profesionales sanitarios y ante dudas consultar con su médico o dietista-nutricionista.

3

No se deberán ingerir alimentos integrales.

5

Se pueden consumir frutas en almíbar, pero sin ingerir su líquido.

6

Se debe evitar la ingesta de chocolate y bebidas de cola.

sanofi