



# Aditivos de fósforo

Los aditivos de fósforo se utilizan para conservar los alimentos. No se encuentran naturalmente en ellos. Se absorben con facilidad y pueden generar altos niveles de fósforo en la sangre.

**¿Por qué debe limitar la ingesta de fósforo?** Los altos niveles de fósforo en la sangre pueden generar problemas en el corazón, los vasos sanguíneos, los huesos y el cuerpo en general.

**¿Cómo puede saber si un alimento tiene aditivos de fósforo?** Busque aditivos “fos” en la lista de ingredientes. Se encuentra en la parte inferior de la etiqueta de información nutricional. Los aditivos “fos” más comunes incluyen:

- **Fosfato** de calcio
- **Fosfato** potásico
- **Fosfato** de magnesio
- Ácido **fosfórico**
- Hexameta**fosfato** de sodio
- Tripoli**fosfato** de sodio
- Piro**fosfato** de tetrasodio
- SAPP

## Información nutricional

Tamaño de la porción 3 oz (85 g)

Porciones por envase 2

### Cantidad por porción

<b>Calorías</b>	200	<b>Calorías de grasas</b>	120
-----------------	-----	---------------------------	-----

### Porcentaje de valor diario\*

<b>Grasas totales</b>	15 g	<b>20 %</b>
-----------------------	------	-------------

Grasas saturadas	5 g	<b>28 %</b>
------------------	-----	-------------

Grasas trans	3 g	
--------------	-----	--

<b>Colesterol</b>	30 mg	<b>10 %</b>
-------------------	-------	-------------

<b>Sodio</b>	650 mg	<b>28 %</b>
--------------	--------	-------------

<b>Carbohidratos totales</b>	30 g	<b>10 %</b>
------------------------------	------	-------------

Fibra dietética	0 g	<b>0 %</b>
-----------------	-----	------------

Azúcares	5 g	
----------	-----	--

<b>Proteína</b>	5 g	
-----------------	-----	--

Vitamina A	5 %	Vitamina C	2 %
------------	-----	------------	-----

Calcio	15 %	Hierro	5 %
--------	------	--------	-----

INGREDIENTES: AZÚCAR, HARINA DE MAÍZ, LECHE DESCREMADA, SUERO, ACEITE DE SOJA PARCIALMENTE HIDROGENADO, SAL, CACAO PROCESADO CON ÁLCALI, AZÚCAR, JARABE DE MAÍZ, ALMIDÓN ALIMENTARIO MODIFICADO, **HEXAMETAFOSFATO**, AROMAS ARTIFICIALES Y NATURALES



## Estos alimentos pueden tener fos agregados:

- Galletas saladas
- Barras de cereal/desayuno
- Comida rápida
- Bebidas energéticas
- Fiambres
- Salchicha/jamón
- Productos horneados
- Colas y otras sodas oscuras
- Agua saborizada
- Té helado embotellado
- Quesos untables



## Busque por sustituciones

Si encuentra “fos” en una lista de ingredientes, mire otras marcas. Puede encontrar una sin fos agregados. Intente comer más alimentos frescos. Hable con su dietista registrado para obtener más ideas.

## ¿Dónde se encuentran los aditivos de fos en las etiquetas de los alimentos envasados?

En la lista de ingredientes, busque palabras como fosfato potásico, fosfato de magnesio, ácido fosfórico, hexametafosfato de sodio, tripolifosfato de sodio, pirofosfato de tetrasodio y SAPP.

Busque alimentos menos procesados, con listas más breves de ingredientes.



¿Esta lista de ingredientes tiene fósforo agregado?

## INGREDIENTES

Harina enriquecida (harina de trigo, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), mantequilla de maní (maníes tostados), aceite vegetal (contiene uno o más de los siguientes productos: aceite de soja, aceite de palma, aceite de canola), dextrosa, azúcar, sal, levadura (bicarbonato de sodio, fosfato monocálcico, bicarbonato de amonio), jarabe de maíz, suero de leche desproteinizado, queso cheddar (leche pasteurizada, cultivos de queso, sal, enzimas), amarillo n.º 6, lecitina de soja.