

## EMBUTIDOS

Ratio Fósforo/Proteína (mg/g)

Jamón serrano ibérico:	<b>3,64</b>
Jamón ibérico de bellota:	<b>5,65</b>
Jamón serrano:	<b>5,79</b>
Jamón serrano magro:	<b>6,64</b>
Jamón cocido:	<b>12,57</b>



Morcilla:	<b>4,10</b>
Chorizo:	<b>10</b>
Salchichas tipo Frankfurt:	<b>13,62</b>

## HUEVOS

Ratio Fósforo/Proteína (mg/g)

Clara de huevo de gallina:	<b>1,42</b>
Huevo de gallina entero:	<b>16</b>
Yema de huevo de gallina:	<b>31,51</b>



## PAN

Ratio Fósforo/Proteína (mg/g)

Pan blanco de barra:	<b>10,84</b>
Pan tipo baguett:	<b>11,39</b>
Pan tipo hamburguesa:	<b>19,89</b>
Pastel de manzana:	<b>24,85</b>



## LEGUMBRES

Ratio Fósforo/Proteína (mg/g)

Lentejas:	<b>10,33</b>
Guisantes:	<b>15,27</b>
Garbanzos:	<b>16,05</b>
Judías pintas:	<b>17,26</b>
Soja seca:	<b>18,38</b>
Judías blancas:	<b>20,18</b>
Habas secas:	<b>22,60</b>



## FRUTOS SECOS

Ratio Fósforo/Proteína (mg/g)

Nuez:	<b>21,71</b>
Pipa de girasol:	<b>24,11</b>
Almendra:	<b>27,43</b>
Avellana:	<b>27,72</b>



## SALSAS

Ratio Fósforo/Proteína (mg/g)

Mayonesa baja en calorías:	<b>1</b>
Salsa boloñesa:	<b>9,87</b>
Salsa barbacoa:	<b>11,11</b>
Ketchup:	<b>11,76</b>
Sopa de sobre sin reconstruir:	<b>17,68</b>
Salsa bechamel:	<b>26,82</b>



## BEBIDAS Y REFRESCOS

Ratio Fósforo/Proteína (mg/g)

Limonada:	<b>22</b>
Cava:	<b>35</b>
Refresco sabor naranja sin gas:	<b>40</b>
Cerveza sin alcohol:	<b>52,63</b>
Cerveza oscura 8º-9º:	<b>55,83</b>
Vino rosado:	<b>60</b>
Vino tinto:	<b>60,86</b>
Cerveza con alcohol:	<b>110</b>
Vino blanco:	<b>150</b>
Refresco tipo tónica:	<i>No aplicable</i>
Cañac:	<i>No aplicable</i>
Ginebra:	<i>No aplicable</i>
Refresco naranja con gas:	<i>No aplicable</i>
Sidra:	<i>No aplicable</i>
Ron:	<i>No aplicable</i>
Whisky:	<i>No aplicable</i>
Refresco sabor cola bajo en calorías (Cola light):	<i>No aplicable</i>
Refresco de cola:	<i>No aplicable</i>



## CHOCOLATES

Ratio Fósforo/Proteína (mg/g)

Chocolate negro con almendras:	<b>26,70</b>
Chocolate con leche:	<b>28,40</b>
Chocolate con leche y almendras:	<b>28,60</b>
Chocolate blanco:	<b>28,75</b>
Chocolate negro:	<b>38,58</b>



## CEREALES Y BOLLERÍA

Ratio Fósforo/Proteína (mg/g)

Sémola de trigo:	<b>11,34</b>
Masa de hojaldre cruda:	<b>11,75</b>
Harina de trigo:	<b>12</b>
Cereales a base de trigo y chocolate:	<b>12,50</b>
Pasta alimenticia cruda:	<b>13,36</b>
Arroz blanco:	<b>14,28</b>
Pasta alimenticia integral cruda:	<b>19,25</b>
Cereales desayuno (muesli):	<b>28,02</b>
Cereales de desayuno maíz y trigo:	<b>28,33</b>
Arroz integral:	<b>40,40</b>



Cereales a base de trigo, avena, maíz, miel y nueces:	<b>32,79</b>
Almidón de maíz:	<b>50</b>



Palmera:	<b>10</b>
Croissant:	<b>12,66</b>
Galletas tipo María:	<b>12,71</b>
Bollería:	<b>13</b>
Galleta con chocolate (cookies):	<b>13,22</b>
Donut:	<b>13,27</b>
Galletas integrales:	<b>13,30</b>
Ensamada:	<b>13,85</b>
Croissant de chocolate:	<b>15,53</b>
Galletas:	<b>18,40</b>
Churros:	<b>23,47</b>
Donut chocolate:	<b>29</b>
Magdalena:	<b>37,86</b>



## INDICACIONES PARA EL CONTROL DEL FÓSFORO EN PACIENTES EN DIÁLISIS

### ¿QUÉ ALIMENTOS SON LOS ADECUADOS EN LA LISTA DE LA COMPRA DE UN PACIENTE EN DIÁLISIS?



## INTRODUCCIÓN

Los niveles elevados de fósforo en pacientes en diálisis contribuyen a la aparición de alteraciones en el metabolismo óseo-mineral y se relaciona con una mayor mortalidad.

## OBJETIVO

Proporcionar a los pacientes en diálisis una lista de los alimentos de consumo habitual para que resulte más fácil adquirir aquellos alimentos que se ajustan a sus necesidades, con un contenido de fósforo adecuado.

## MATERIAL Y MÉTODO

Se anota junto a cada alimento de consumo habitual la ratio Fósforo/Proteína (mg/g). Se aconseja que esta ratio no supere los **16 mg/g**.

El cálculo se hace por cada 100 gramos de alimento crudo.

## RESULTADOS

Obtención de una guía práctica que facilita la adquisición de alimentos con adecuado contenido proteico y control de fósforo.

## BIBLIOGRAFÍA

Guillermina Barril-Cuadrado, et al. Tablas de ratio Fósforo/Proteínas de alimentos para población española. Utilidad en la enfermedad renal crónica.

Bedca.net (Internet). España: Red BEDCA Ministerio de Ciencia e Innovación, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, Ministerio de Sanidad y Política Social.

**PERMITIDO** **PRECAUCIÓN** **PROHIBIDO**

## PESCADOS, MARISCOS Y CRUSTÁCEOS

Ratio Fósforo/Proteína (mg/g)

Raya:	<b>7,53</b>
Cangrejo:	<b>8,20</b>
Pulpo:	<b>9,49</b>
Langostino:	<b>9,58</b>
Bacalao:	<b>9,89</b>
Jurel:	<b>10,19</b>
Camarón:	<b>10,22</b>
Boquerón:	<b>10,34</b>
Angula:	<b>10,42</b>
Atún:	<b>10,45</b>
Dorada:	<b>10,58</b>
Congrio:	<b>10,63</b>
Perca:	<b>10,64</b>
Mero:	<b>10,82</b>
Calamar:	<b>11,32</b>
Chipirón:	<b>11,69</b>
Merluza:	<b>11,90</b>
Rodaballo:	<b>11,92</b>
Bonito:	<b>12,09</b>
Berberecho:	<b>12,14</b>
Almeja:	<b>12,14</b>
Palometa:	<b>12,50</b>
Caballa:	<b>13,06</b>
Trucha:	<b>13,24</b>
Salmón:	<b>13,58</b>
Abadejo:	<b>14,36</b>
Pez espada:	<b>14,50</b>
Anguila:	<b>15,52</b>
Centollo:	<b>15,52</b>
Vieira:	<b>15,62</b>
Lenguado:	<b>15,75</b>
Pescadilla:	<b>16,10</b>
Gallo:	<b>16,45</b>
Rape:	<b>20,75</b>
Mejillón:	<b>21,85</b>
Percebe:	<b>22,94</b>
Ostras:	<b>23</b>
Sardinas:	<b>26,24</b>



## LÁCTEOS Y DERIVADOS

Ratio Fósforo/Proteína (mg/g)

Leche soja:	<b>14,68</b>
Leche almendras:	<b>19,31</b>
Leche vaca semidesnatada:	<b>26,56</b>
Leche vaca desnatada:	<b>26,66</b>
Leche vaca entera:	<b>30,06</b>
Leche cabra:	<b>30,29</b>



Queso para untar bajo en calorías:	<b>10,56</b>
Queso blanco desnatado:	<b>10,81</b>
Requesón:	<b>12,18</b>
Queso curado genérico:	<b>13,13</b>
Queso fresco de Burgos:	<b>13,70</b>
Queso brie:	<b>17,61</b>
Queso cheddar:	<b>18,07</b>
Queso manchego:	<b>18,07</b>
Queso mozzarella:	<b>21,94</b>
Queso edam:	<b>22,31</b>
Queso fresco de cabra:	<b>41,31</b>
Queso para untar:	<b>48,24</b>



Yogur desnatado sabor vainilla:	<b>24,94</b>
Yogur desnatado natural:	<b>25,34</b>
Yogur desnatado natural azucarado:	<b>27,33</b>
Yogur entero con fresas:	<b>27,77</b>
Nata líquida 18 % grasa:	<b>25,89</b>



## CARNES

Ratio Fósforo/Proteína (mg/g)

Lomo de ternera:	<b>9,90</b>
Solomillo sin grasa de ternera:	<b>10,40</b>
Chuleta de ternera:	<b>11,76</b>
Hígado de ternera:	<b>16,96</b>



Lomo de cerdo:	<b>8,38</b>
Chuleta de cerdo:	<b>8,63</b>
Solomillo de cerdo:	<b>10,95</b>
Hígado de cerdo:	<b>16,35</b>



Ala de pollo con piel cruda:	<b>7,20</b>
Pechuga de pollo con piel cruda:	<b>8,48</b>



Pechuga de pavo:	<b>8,70</b>
Pavo entero:	<b>10,15</b>
Muslo de pavo:	<b>11,16</b>



Conejo de granja:	<b>12,48</b>
-------------------	--------------

Costilla de cordero:	<b>10,89</b>
Chuleta de cordero:	<b>11,03</b>



AUTORES: Lili Ana Maldonado López  
María Dolores Quesada Martínez  
María Dolores Martínez Esteban  
Rocío Alonso Villaverde

Edita: © Instituto Nacional de Gestión Sanitaria  
Subdirección General de Gestión Económica y Recursos Humanos  
Servicio de Recursos Documentales y Apoyo Institucional  
Alcalá 56, 28014 Madrid

El copyright y otros derechos de propiedad intelectual pertenecen al Instituto Nacional de Gestión Sanitaria.  
Se autoriza la reproducción total o parcial siempre que se cite explícitamente su procedencia.

NIPO: 135-21-011-1  
DL M 11140-2021  
Colección Editorial de Publicaciones de INGESA: 2.097  
Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado:  
<https://cpage.mpr.gob.es>

En esta publicación se ha utilizado papel reciclado libre de cloro de acuerdo con los criterios medioambientales de la contratación pública.

Diseño y maquetación: Javier Alcaine  
Imprime: Afanías, Gráficas y Manipulados, S.L.U.

2ª edición, 2021



Dirección Territorial de Melilla