

Fósforos ocultos en la dieta

- Limite los alimentos con alto contenido de fósforo como son los productos lácteos, granos enteros, frijoles secos, nueces y colas.
- La mayoría de las personas no saben de las fuentes aditivas de fósforo en los alimentos.
- Los alimentos de conveniencia, listos para comer y alimentos procesados contienen aditivos de fósforo.
- Lea las etiquetas de los ingredientes para encontrar los aditivos de fósforo como:

Fosfato dicálcico

Fosfato disódico

Fosfato mono cálcico

Fosfato monosódico

Trípoli **Fos**fato de potasio

Piro**fos**fato

Piro**fos**fato ácido de sodio

Fosfato de aluminio de sodio

Hexameta**fos**fato de sodio

Fosfato de sodio

Tri**fos**fato de sodio

Piro**fos**fato tetra sódico

Fosfato tricálcico

Tri**fos**fato trisódico