

Datos sobre el fósforo



Los productos lácteos son una buena fuente de fósforo.

¿Qué es el fósforo? ¿Para qué sirve?

El fósforo es un mineral que se encuentra en cada un de las células de nuestro organismo. La mayor parte del fósforo está en los huesos y los dientes, y otra parte en los genes. El organismo necesita fósforo para producir energía y llevar a cabo muchos procesos químicos importantes.

¿Cuánto fósforo necesito?

La cantidad de fósforo que necesita depende de su edad. Las cantidades diarias promedio recomendadas aparecen a continuación en miligramos (mg).

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Del nacimiento a los 6 meses	100 mg
Bebés de 7 a 12 meses	275 mg
Niños de 1 a 3 años	460 mg
Niños de 4 a 8 años	500 mg
Niños de 9 a 13 años	1,250 mg
Adolescentes de 14 a 18 años	1,250 mg
Adolescentes embarazadas y en periodo de lactancia	1,250 mg
Adultos mayores de 19 años de edad	700 mg
Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia	700 mg

¿Qué alimentos son fuente de fósforo?

El fósforo está naturalmente presente en muchos alimentos. Puede obtener las cantidades recomendadas de fósforo consumiendo una variedad de alimentos como:

- Productos lácteos como yogur, leche y queso
- Productos derivados de granos, como pan, tortillas, arroz integral y avena
- Carnes, aves de corral, pescado y huevos
- Nueces y semillas, como marañones y semillas de sésamo
- Legumbres, como lentejas, frijoles rojos y guisantes
- Verduras, como papas y espárragos

Además, muchos alimentos procesados tienen aditivos que contienen fósforo. Estos aditivos incluyen ácido fosfórico, fosfato de sodio y polifosfato de sodio.

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de fósforo hay?

El fósforo se encuentra en unos pocos suplementos multivitamínicos/minerales y en algunos otros suplementos dietéticos.

El fósforo en los suplementos dietéticos a menudo se presenta en forma de fosfato dipotásico, fosfato disódico, fosfatidilcolina o fosfatidilserina. Las investigaciones no han demostrado que una forma de fósforo suplementario sea mejor que las otras.

2 • DATOS SOBRE EL FÓSFORO

¿Estoy obteniendo suficiente fósforo?

La mayoría de las personas en los Estados Unidos obtienen más fósforo del que necesitan de los alimentos que consumen. Sin embargo, algunas personas tienen más inconvenientes que otras para obtener la cantidad de fósforo adecuada:

- Bebés prematuros
- Personas con ciertos trastornos raros
- Personas con desnutrición grave

¿Qué pasa si no obtengo suficiente fósforo?

La deficiencia de fósforo no es común en los Estados Unidos. Una deficiencia de fósforo puede causar inapetencia, anemia (recuento bajo de glóbulos rojos), debilidad muscular, problemas de coordinación, dolor óseo, huesos blandos y deformados, un mayor riesgo de infección, una sensación de ardor o picazón en la piel y confusión.

¿Cuáles son algunos de los efectos del fósforo en la salud?

Los científicos están estudiando el fósforo para determinar cómo afecta la salud. He aquí varios ejemplos de lo que estas investigaciones han demostrado.

Enfermedad renal crónica

Cuando se tiene enfermedad renal crónica grave, los riñones dejan de funcionar correctamente y no pueden eliminar el exceso de fósforo. El fósforo se acumula en la sangre y puede afectar la salud ósea y empeorar la enfermedad renal, y puede aumentar el riesgo de muerte. Consumir menos fósforo y comer más alimentos que contengan calcio podría ayudar a evitar los efectos secundarios de las altas concentraciones de fósforo en las personas con enfermedad renal crónica grave.

Enfermedad cardiovascular

Algunos estudios demuestran que las altas concentraciones de fósforo en la sangre podrían incrementar el riesgo de latidos irregulares del corazón y de muerte por enfermedad cardíaca. Sin embargo, otros estudios no han encontrado un vínculo entre las concentraciones de fósforo y el riesgo de enfermedad cardíaca. Se necesitan más investigaciones para comprender si limitar la cantidad de fósforo en la dieta de una persona tiene algún efecto sobre su riesgo de enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos.

¿Puede el fósforo ser nocivo?

Las altas ingestas de fósforo rara vez causan problemas en las personas sanas. Sin embargo, no se deben sobrepasar los

límites superiores de fósforo de los alimentos, las bebidas y los suplementos dietéticos a menos que su proveedor de atención médica se lo recomiende.

Los límites superiores diarios para el fósforo se enumeran a continuación en miligramos (mg).

Edades	Limite superior
Del nacimiento a los 6 meses	No establecido
Bebés de 7 a 12 meses	No establecido
Niños de 1 a 3 años	3,000 mg
Niños de 4 a 8	3,000 mg
Niños de 9 a 13 años	4,000 mg
Adolescentes de 14 a 18 años	4,000 mg
Adultos de 19 a 70 años	4,000 mg
Adultos mayores de 71 años	3,000 mg
Adolescentes embarazadas y adultos	3,500 mg
Adultos y adolescentes en período de lactancia	4,000 mg

¿Existen interacciones con el fósforo que deba conocer?

Sí, el fósforo puede interactuar con los medicamentos que toma, y algunos medicamentos pueden afectar las concentraciones de fósforo en su organismo. He aquí dos ejemplos:

- Los antiácidos que contienen hidróxido de aluminio o carbonato de calcio pueden reducir la cantidad de fósforo que absorbe su organismo. Ejemplos de estos antiácidos son Maalox, Rulox, Roloids y Tums. El uso de estos antiácidos durante 3 meses o más puede causar concentraciones bajas de fósforo.
- Algunos laxantes, como el Fleet Prep Kit #1, contienen fosfato de sodio y pueden aumentar las concentraciones de fósforo. Tomar más de la dosis recomendada de estos laxantes puede ser peligroso, especialmente si está deshidratado o tiene una enfermedad renal o cardíaca.

El fósforo y la alimentación saludable

Según el enlace externo con descargo de responsabilidad de las Guías alimentarias para los estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos y de las bebidas. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra dietética y otras sustancias que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos fortificados y los suplementos dietéticos podrían aportar nutrientes que, de lo contrario, las personas no consumirían en las cantidades mínimas recomendadas. Si desea obtener más información acerca de las formas de crear

3 • DATOS SOBRE EL FÓSFORO

una dieta saludable, consulte el enlace externo de *Dietary Guidelines for Americans* y MiPlato, el sistema de orientación sobre alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

Advertencia

La información contenida en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye la asesoría médica. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx>.

3 de diciembre de 2019