

# Fósforo: hueso y energía

El fósforo es un mineral esencial que trabaja junto al calcio en el hueso y participa en la producción de energía. Está tan presente en los alimentos que su déficit es muy raro.

## PARA QUÉ SIRVE



### Hueso y dientes

Junto al calcio, forma la estructura mineral.



### Producción de energía

Forma parte de moléculas clave del metabolismo.



### Membranas celulares

Componente de la pared de las células.



### Equilibrio ácido-base

Ayuda a mantener el pH del cuerpo.



### Déficit muy raro

Presente en casi todos los alimentos.



### Con el calcio

Ambos minerales trabajan en equilibrio.

El déficit de fósforo es muy raro por su amplia presencia en los alimentos. En cambio, en la enfermedad renal avanzada puede acumularse y requerir control dietético. Ese manejo debe hacerse siempre con el equipo médico.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Fósforo: de dónde sacarlo

Está presente en muchos alimentos, tanto de origen animal como vegetal.

## DÓNDE ESTÁ



### **Carnes y pescado**

Buenas fuentes de fósforo.



### **Lácteos**

Aportan fósforo junto con calcio.



### **Huevos**

Fuente habitual del mineral.



### **Frutos secos y semillas**

Ricos en fósforo.



### **Legumbres**

Contribuyen de forma notable.



### **Cereales integrales**

Aportan fósforo, en parte como fitatos.

En personas con enfermedad renal, el fósforo de los alimentos (especialmente el añadido a ultraprocesados) puede necesitar control. Ese manejo lo pauta siempre el equipo médico. Esta ficha es divulgativa.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.