

FUNCIONES PRINCIPALES

- Componente estructural de:
Huesos y dientes
 - » ADN y ARN
 - » Membranas celulares
- Asiste en la producción
suministro de energía
- Tampón químico fisiológico

FUENTES BUENAS

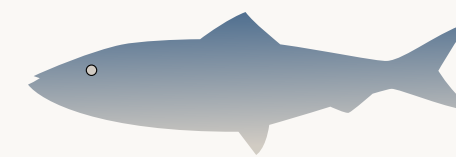
Productos Lácteos

Yogurt (natural, sin
grasa), 8 onzas, 306 mg



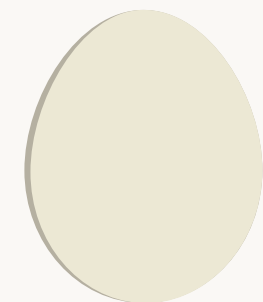
Carne

res • aves de corral • pescado
Salmón (cocido), 3
onzas, 315 mg



Huevo

1 Huevo grande, 86 mg



mg = miligramos; una porción de 3-onzas de carne o pescado es aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas

RECOMENDACIÓN DIARIA

700
mg

Todos los Adultos

NOTAS ESPECIALES

- La deficiencia de fósforo no es muy común y usualmente sólo es observada en casos de inanición casi total o en trastornos renales hereditarios raros.
- La concentración alta de fósforo en la sangre esta ligada a riesgos incrementados de enfermedad cardiovascular o de muerte.
- La sustitución de bebidas carbonatadas que contienen fosfato y comida chatarra por la leche y otros alimentos ricos en calcio puede comprometer a la salud ósea.