

Fósforo (P)

El fósforo es un mineral que se encuentra en su mayoría en los huesos. Su absorción se da gracias a la vitamina D.

Funciones del P

- Función plástica ya que junto al calcio forma parte de los huesos y los dientes
- Forma parte de los fosfolípidos. Estos son importantes porque están presentes en las membranas celulares
- Presente en la molécula de ATP (reservas de energía)

Listado de alimentos ricos en P

Alimentos de origen animal

- Carne de bivalvos
- Pescados blancos y azules
- Pollo y ternera
- Leche
- Marisco
- Huevo
- Queso
- Yogur

Alimentos de origen vegetal

- Quinoa
- Tofu
- Cereales de grano entero
- Almendras
- Lentejas
- Chocolate negro

Referencias bibliográficas

Fósforo: ¿Cuál es su función en el organismo?. Recuperado de <https://nutrisport.es/web/fosforo-funciones/>