

Comidas **Altas** en Fósforo

TENGA | **TOME**
CONOCIMIENTO. | EL CONTROL.

Habichuelas Secas/
Guisantes, Nueces

Habichuelas



Nueces



Mantequilla de Maní



Granos y cereales

Panecillos
preparados



Pan de Maíz
(mezcla, preparado)



Cereal Integral



Panqueques
(mezcla seca, preparados)



Lácteos

Requesón



Queso



Leche



Helado



Pudín



Yogur



Postres/
Bebidas

Biscocho
(mezcla, preparado)



Chocolate



Cola, Dr. Pepper



Bebidas con sabor
a chocolate



Comidas preparadas/
procesadas

Macarrones
con queso



Pizza
(con carne y vegetales)



Hot Dog



Bologna



Puede que tenga que limitar o evitar estos alimentos. Consulte con el dietista respecto a los alimentos específicos y el tamaño de las porciones que sean adecuadas para usted.

Cláusula de responsabilidad: Las fotos puede que no reflejen el contenido actual de fósforo, según descrito.

Referencia: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola. 2008.

Base de Datos Nacional de Nutrientes de Referencia Estándar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Edición 21.

Página Principal del Laboratorio de Datos sobre Nutrientes. Disponible en: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>. Acceso el 9 de junio de 2009.

Comidas **Altas** en Fósforo

TENGA | **TOME**
CONOCIMIENTO. | EL CONTROL.

Habichuelas Secas/ Guisantes, Nueces

Habichuelas

(1 taza)
194-356 mg

(great northern, colorada, blanca, pinta, lenteja, guisante seco, garbanzo – cocido)

Nueces

(1 oz.)
123-139 mg

(almendras, anacardo "cashews" secos y tostados, mezclados, pistachos)

Mantequilla de Maní

(1 cda / 3 cdas)
57/171 mg

(suave)

Granos y cereales

Panecillos preparados

(Panecillo de 4")
166 mg

Pan de Maíz (mezcla, preparado)

(1 pedazo)
226 mg

Cereal Integral

(1/2 taza)
345 mg

(Marca Kellogg's All Bran)

Panqueques (mezcla seca, preparados)

(1 panqueque/
3 panqueques)
127/381 mg

Lácteos

Requesón

(1 taza)
303 mg

(1% grasa)

Queso

(1 oz)
141-216 mg

(Americano, Queso de Cheddar, Mozzarella, Provolone, Suizo)

Leche

(8 fl oz.)
222-247 mg

(desnatada, 1% grasa, 2% grasa, entera)

Helado

(1/2 taza/1 taza)
69/138 mg

(vanilla)

Pudín

1/2 taza
116 mg

(vanilla, mezcla seca, preparado con leche)

Yogur

recipiente de 8 oz
270-327 mg

(Fruta, puro – bajo en grasa)

Postres/ Bebidas

Bizcocho (mezcla, preparado)

(1 pedazo)
116 mg

Chocolate

1 barra (1 taza)
108-222 mg

(Chocolate claro con almendras, dulces semidulces)

Cola, Dr. Pepper

12 oz fl
32-40 mg

(contiene cafeína)

Bebidas con sabor a chocolate

(1 taza)
234 mg

(mezcla en polvo, preparada con leche entera)

Comidas preparadas/ procesadas

Macarrones con Queso

(1 taza/2 tazas)
118/236 mg

Pizza (con carne y vegetales)

(1 pedazo/2 pedazos)
143/286 mg

(congelada, cocida)

Hot Dog

(1 sándwich)
97 mg

(plain)

Bologna

(2 pedazos/4 pedazos)
92 mg/184 mg

(de res y cerdo)

Referencia: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola. 2008.

Base de Datos Nacional de Nutrientes de Referencia Estándar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Edición 21. Página Principal del Laboratorio de Datos sobre Nutrientes. Disponible en: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndi>. Acceso el 9 de junio de 2009.

©2010 Abbott Laboratories Abbott Park, IL 60064 0620-362106 junio 2010. Impreso en Estados Unidos.

Abbott
A Promise for Life