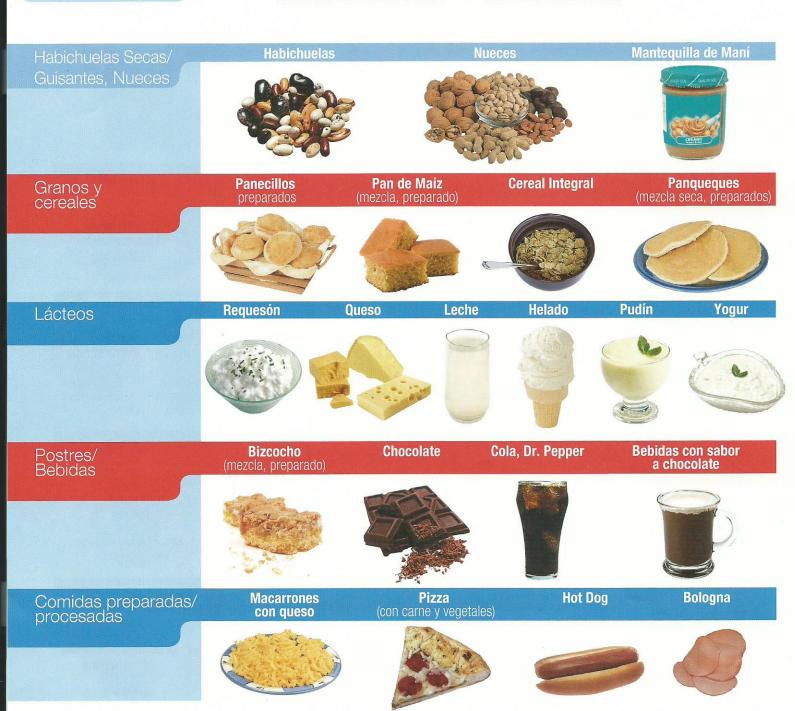
### Comidas Altas en Fósforo

# TENGA | TOME CONOCIMIENTO. | EL CONTROL.



**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/	Habichuelas  (1 taza) 194-356 mg  (great northern, colorada, blanca, pinta, lenteja, guisante seco, garbanzo – cocido)		Nueces	Manteo	Mantequilla de Maní (1 cda / 3 cdas) 57/171 mg	
Guisantes, Nueces			(1 oz.) 123-139 mg			
			(almendras, anacardo "cashews" secos y tostac mezclados, pistachos	los,	(suave)	
Granos y cereales	Panecillos preparados	Pan de Maíz (mezcla, preparado	Cereal Integr	al P (mezcla	Panqueques (mezcla seca, preparados)	
	(Panecillo de 4" ) 166 mg	(1 pedazo) 226 mg	(1/2 taza) 345 mg (Marca Kellogg's Ali	3	1 panqueque/ panqueques) 127/381 mg	
Lácteos	Requesón	Queso	Leche Helado	Pudín	Yogur	
		141-216 mg 222	3 fl oz.) (1/2 taza/1 taz -247 mg 69/138 mg esnatada, (vanilla)	a) 1/2 taza 116 mg (vanilla, mezcla	recipiente de 8 oz 270-327 mg (Fruta, puro	
	Chec	ddar, Mozzarella, 1	% grasa, rasa, entera)	seca, preparado con leche)		
Postres/ Bebidas	<b>Bizcocho</b> (mezcla, preparado)	Chocolate	e Cola, Dr. Pep		das con sabor chocolate	
	(1 pedazo) 116 mg	1 barra (1 ta 108-222 n			(1 taza) 234 mg	
		(Chocolate clar almendras, dulces s		a) (mezcla coi	en polvo, preparada n leche entera)	
Comidas preparadas/ procesadas	Macarrones con Queso	<b>Pizza</b> (con carne y ve		Dog	Bologna	
	(1 taza/2 tazas) (1 pedazo 118/236 mg 143/				edazos/4 pedazos) 92 mg/184 mg	
		(congelada, c	cocida) (pl	ain)	(de res y cerdo)	

