

Comidas **Bajas** en Fósforo

TENGA | TOME
 CONOCIMIENTO. | EL CONTROL.

Proteína

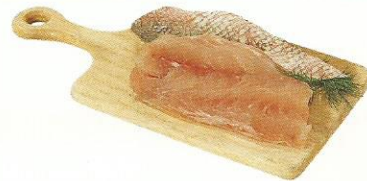
Pollo*



Carne de Res*



Pescado*



Huevos*



Granos y Cereales /Meriendas

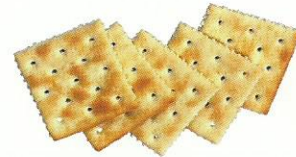
Pan Blanco



Arroz



Galletas



Arroz/Cereal de Maíz



Frutas y Vegetales

Manzana/Jugo de Manzana



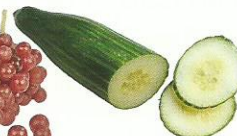
Fresas



Uvas



Pepinillo



Zanahorias



Habichuelas Verde



Postres /Meriendas

Bombón de gelatina azucarada



Galletas tipo Graham



Palomitas de Maíz



Sorbete



Galletas de mantequilla



Bebidas

Gaseosa de Lima-Limón



Gaseosa de Root Beer



Café, Té preparado fresco



Estos alimentos son buenas opciones. Consulte con su dietista respecto a los alimentos específicos y el tamaño de las porciones que sean adecuados para usted.

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

*Aunque estos alimentos pueden tener más fósforo, se incluyen como alternativas aceptables ya que son una buena fuente de proteína.

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 **Bajas** en Fósforo

TENGA | TOME
CONOCIMIENTO. | EL CONTROL.

Proteína

Pollo*

(1/2 pechuga)
196 mg

(Sin piel, cocida)

Res*

(3 oz.)
161-173 mg

(Molida o
posta, cocida)

Pescado*

(3 oz. horneada)
184-235 mg

(bacalao, salmón cocido,
túna-blanca, enlatada)

Huevos*

(1 grande)
86 mg

(Cocido, hervido
hasta quedar duro)

Granos y Cereales /Meriendas

Pan Blanco

(1 rebanada, 4" pita)
21-58 mg

(Blanco, francés, vienés,
italiano, pita blanco,
panecillo inglés)

Arroz

(1 taza)
68 mg

(Blanco grano largo,
regular, cocido)

Galletas

(4 galletas)
13-18 mg

[Saladas, (tipo oyster, galleta de
soda, galleta de sopa), trigo]

Arroz/Cereal de maíz

(1 taza)
10-83 mg

(Listo para comer,
maíz o arroz)

Frutas y Vegetales

Manzana/jugo de manzana

(1 manzana) (1 taza)
15 mg 17 mg

(Cruda con
la cáscara)

Fresas

(1 taza)
17-40 mg

(Crudas)

Uvas

(10 uvas)
10 mg

(Rojas o verdes,
cruda)

Pepinillo

(1 taza)
25 mg

Zanahoria

(1 zanahoria)
25 mg

(Pelada, cruda)

Habichuelas Verde

(1 taza cocida)
36 mg

Postres/ Meriendas

Bombón de gelatina azucarada

(10 grandes)
1 mg

Galletas tipo Graham

(2 cuadrados)
15 mg

Palomitas de maíz

(1 taza)
29 mg

(reventadas en
aire caliente)

Sorbete

(1/2 taza)
30 mg

(naranja/china)

Galletas de mantequilla

(1 galleta)
12 mg

Bebidas

Gaseosa de lima-limón

(12 oz. fl)
0 mg

(sin cafeína)

Gaseosa de Root Beer

(12 oz. fl)
0 mg

Café, Té preparado fresco

(6 oz. fl)
2-5 mg

*Aunque estos alimentos pueden tener más fósforo, se incluyen como alternativas aceptables ya que son una buena fuente de proteína.

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 de 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 0620-362107 Abril 2010 Impreso en Estados Unidos.