

*Hable con sus  
proveedores  
de atención  
médica si tiene  
preguntas sobre  
su dieta.*

## Dieta Restringida en Fósforo

Los alimentos que come tienen un papel importante en ayudarlo a manejar su salud. Algunas afecciones de salud pueden empeorar si come alimentos ricos en fósforo. **Su médico o dietista le dirán si debe controlar la ingesta de fósforo.** Esta guía puede ayudarlo a elegir los tipos y cantidades correctos de alimentos para hacerlo.

**Los alimentos con bajo contenido de fósforo** tienen menos de 50 mg por porción.

**Los alimentos con contenido medio de fósforo** tienen entre 50 y 100 mg por porción.

**Los alimentos con alto contenido de fósforo** tienen más de 100 mg de fósforo por porción.

## Tamaños de las porciones

Preste atención al tamaño de las porciones. Varias porciones de un alimento con contenido **bajo** pueden convertirlo en un alimento con contenido **alto**.

Usted puede usar las siguientes comparaciones para que le ayuden a medir sus porciones. Estos son solo estimados.

- 1 onza (oz) = 4 dados
- 3 onzas (oz) = un mazo de cartas
- 1 cucharadita (cta.) = 1 dado
- 2 cucharadas (cda.) = una pelota de ping pong
- 1 taza = una pelota de béisbol
- 1/2 taza = 1/2 pelota de béisbol
- 1/4 taza = 1 huevo grande

## Fósforo en alimentos comunes

La tabla de abajo enumera muchos alimentos comunes que tienen contenidos de fósforo alto, medio y bajo. Tenga en cuenta que:

- La fruta es fresca (cruda).
- La lista de los cereales no incluyen la leche.
- El arroz blanco, la pasta, pan y otros alimentos hechos con harina de maíz o blanca pueden tener contenido de fósforo más bajo. Los alimentos hechos con trigo integral, avena o salvado tienen tener contenido más elevado.
- La carne y el pescado están horneados, a menos que se indique lo contrario.
- Los alimentos con alto contenido de proteínas también pueden tener alto contenido de fósforo. Esto incluye algunos tipos de frijoles secos, lácteos, carne, pescado y aves de corral.
- Miligramo (mg) de valores de fósforo pueden variar según la marca o el procesamiento.

Frutas y jugo								
<i>La mayoría de las frutas medianas y porciones de 1 taza de frutas o jugos por lo general tiene menos de 50 mg por porción.</i>								
Bajo	Cantidad	mg	Medio	Cantidad	mg	Alto	Cantidad	mg
Frutas (manzana, banano, kiwi, naranja, mandarinas), medio	1	20						
Frutas (arándanos, zarzamoras, cerezas, cóctel de frutas, frambuesas, fresas)	1 taza	30						
Bebidas de jugo de fruta	1 taza	20						
Verduras (no amiláceas)								
<i>La mayoría de las porciones de 1/2 taza de verduras no amiláceas (como lechuga, pimientos, pepinos) por lo general tiene menos de 50 mg/porción.</i>								
Bajo	Cantidad	mg	Medio	Cantidad	mg	Alto	Cantidad	mg
Frijoles (verdes, amarillos, chauchas)	1/2 taza	20						
Brócoli (cocido, escurrido, picado)	1/2 taza	50						
Verduras (amiláceas)								
Bajo	Cantidad	mg	Medio	Cantidad	mg	Alto	Cantidad	mg
Calabaza, enlatada	1/2 taza	45	Maíz, cocinado	1/2 taza	60			
Calabaza, de invierno, al horno, en cubos	1/2 taza	20	Maíz, oreja pequeña	1	70			
			Guisantes, congelados y cocidos	1/2 taza	60			
			Papas, pisadas con leche y margarina	1/2 taza	50			
			Camote, al horno, pisado	1/2 taza	55			

Panes, cereales, granos								
Bajo	Cantidad	mg	Medio	Cantidad	mg	Alto	Cantidad	mg
Pan (blanci, centeno, pumpernickel)	1 rebanada	30-45	Pan, trigo integral	1 rebanada	70	Cereal (Cheerios®, copos de salvado)	1 taza	130-180
Cereal (copos de maíz, Corn Chex®, Rice Krispies®)	1 taza	30-40	Cereal (Cream of Wheat®, farina), cocido	1 taza	90	Granola (baja en grasa, natural con pasas de uva, Quaker®)	1/2 taza	130
Sémola, cocida	1 taza	40	Pasta, blanco (penne, farfalle, rotini, conchas, espagueti, macarrones), cocida	1 taza	70	Avena, cocida	1 taza	180
			Arroz, blanco, cocido	1 taza	70	Pasta, trigo integral (macarrones, penne, farfalle, rotini, conchas, espagueti), cocida	1 taza	120-150
						Quinoa, cocida	1 taza	280
						Arroz, integral, cocido	1 taza	210
						Arroz, salvaje, cocido	1 taza	130
Proteína: productos de la leche lácteos o no lácteos								
Bajo	Cantidad	mg	Medio	Cantidad	mg	Alto	Cantidad	mg
Leche de almendras, no enriquecida	1/2 taza	15	Queso, parmesano, gratinado	2 cda.	60	Mantequilla	1/2 taza	105
Queso crema	1 onza	30	Leche, evaporada	1 onza	65	Yogur, descremado con fruta	1/2 taza	145
Crema líquida o no láctea	2 cda.	20	Leche de arroz, no enriquecida	1/2 taza	65	Yogur, regular, leche descremada	1/2 taza	190
Crema, polvo no lácteo	1 cta.	5	Leche de soya	1/2 taza	75	Leche (entera, 2 %, descremada, chocolate)	1/2 taza	100-190
Crema agria	2 cda.	20	Leche, condensada con azúcar	1 onza	95	Queso (cheddar, suizo, provolone, muzarela)	1 onza	130-165
						Queso (requesón o ricota)	1/2 taza	170-195

Proteína: frijoles, legumbres, nueces, semillas								
Bajo	Cantidad	mg	Medio	Cantidad	mg	Alto	Cantidad	mg
Semillas de calabaza	1 onza	25	Hummus	2 cda.	55	Frijoles (lentejas, semillas de soja)	1/2 taza	180-210
			Nueces (macadamia, pecanas, avellana, nueces)	1/4 taza	65-100	Frijoles (lima, habas, blancos)	1/2 taza	100-130
			Tofu, firme	1 onza	75	Nueces (maní, pistachos, castañas de cajú, almendras, mixtas)	1/4 taza	135-170
			Nueces, Brasil			1/4 taza	240	
			Mantequilla de maní, suave			2 cda.	105	
			Semillas de girasol			1 onza	325	
			Hamburguesa vegetariana o de soja			3 onzas	175	
Proteína: carne magra, aves, pescado								
Bajo	Cantidad	mg	Medio	Cantidad	mg	Alto	Cantidad	mg
Claros de huevo, grande	2	10	Almejas, pequeña	3	90	Res, asada o molida, 85% magra	3 onzas	180-200
			Huevo, grande	1	85	Pollo, carne clara u oscura	3 onzas	180
Ostras, Atlántico mediano	1	10	Res hot dog	1	65	Cangrejo, Dungenes	3 onzas	150-240
			Pargo alazán	3 onzas	85	Cangrejo, real	3 onzas	240
			Ostras, Pacífico mediano	1	60-80	Pescado (Bacalao, pargo, tilapia)	3 onzas	120-170
			Sardinas, pequeñas	1	60	Pescado (abadejo, halibut, perca, abadejo, salmón, espada, atún, leucoma)	3 onzas	225-285
			Camarón, grande	4	60	Hígado (de res o de pollo)	3 onzas	375-430
			Langosta			3 onzas	155	
			Cerdo (costillas o lomo)			3 onzas	180-225	
			Atún, ligero, enlatado y drenado			3 onzas	120	
			Pavo, carne clara u oscura			3 onzas	190	
			Ternera			3 onzas	205	

Otro (bebidas, dulces, bocadillos, especias)								
Bajo	Cantidad	mg	Medio	Cantidad	mg	Alto	Cantidad	mg
<b>Bebidas</b>			<b>Bebidas</b>					
Café, negro, filtrado	1 taza (8 oz.)	5	Cerveza, regular	12 onzas	60			
Bebidas cola	12 onzas	35						
Bebidas no cola, todos los tipos (como Sprite®, root beer)	12 onzas	0						
Té (negro o de hierbas)	1 taza (8 oz.)	2						
Vino (tinto o blanco)	1/2 taza	25						
<b>Dulces/Bocadillos</b>			<b>Dulces/Bocadillos</b>			<b>Dulces/Bocadillos</b>		
Dulces, caramelos	1	10	Brownie (cuadrado de 2 pulg.)	1	30-55	Helado, cremoso, yogur congelado (chocolate o vainilla)	1/2 taza	100
Dulces (duros o gelatinas, jelly beans)	10	1	Barra de dulce (chocolate con leche o amargo)	1 onza	60-85			
Barra de dulce, chocolate blanco	1 onza	50	Cacao en polvo	2 cda.	80			
Galletas, mediana (chispas de chocolate o azúcar)	1	15	Nutella®	2 cda.	55			
Gelatina/Jell-O®	1/2 taza	30	Pretzel twists	10	75			
Paletas heladas, barras de fruta y jugo	1	5	Budín, chocolate, listo para comer	1/2 taza	65			
Palomitas de maíz infladas con aire o aceite	1 taza	25						
Budín, vainilla, listo para comer	1/2 taza	45						
Helado de agua	1/2 taza	30						
Crema batida, congelada, descremada	1/2 taza	30						
<b>Otro</b>								
Aceites como vegetales, canola, maíz y cacahuete son muy bajos en fósforo.								