

## Contenido bajo de fósforo 100 mg o menos por ración

Carne	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
Jamon	1 corte	35.2
<b>Frutos secos</b>		
Nuez de Brasil	1 nuez	36
Nuez de macadamia	10-12 nueces	56
Nuez pecana	15 mitades	83
Nuez de Castilla	14 mitades	98
<b>Semillas</b>		
*Calabaza semillas sin sal	1 taza	58.9
<b>Marisco y pescado</b>		
Ostiones del Pacífico (crudos)	1 ostión	81
Ostiones del Atlántico (crudos)	6 medio ostion	78.1

## Contenido medio de fósforo 100-199 mg por ración

Legumbres enlatadas	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
Frijoles o habichuelas negras	½ taza	134
*Horneados Al horno	½ taza	132
*Frijoles negros	½ taza	130
Semillas de soya (edamame)	½ taza	131
Garbanzos	½ lata	108
*Frijoles blancos grandes	½ taza	178
Habichuelas blancas grandes		
*Frijoles rojos, Habichuelas rojas	½ taza	136
*Lentejas	½ taza	178
*Frijol de lima, habas peruanas	½ lata	111
*Frijolitos o habichuelas blancos (Navy)	½ taza	131
*Frijoles pintos o habichuelas pintas	½ lata	140
*Frijoles refritos o habichuelas refritas vegetarianos	½ taza	138
*Habas tiernas	1 taza	163
<b>Frutos secos</b>		
Almendras	24 almendras	132
Nueces de la India, Anacando	18 nueces	139
Mezcla	1 oz	124
Cacahuates, Mani	28-35 cacahuates	103
Mantequilla de maní (crocante)	2 cucharadas	102
Mantequilla de maní (cremosa)	2 cucharadas	107
*Pistachos	45-50 pistachos	133
<b>Marisco y pescado</b>		
Almejas crudas	3 oz	168
Bacalao del Atlántico	3 oz	117
Cangrejo	3 oz	199
Langosta	3 oz	157
*Tilapia	1 fillet	191

## Contenido medio de fósforo, cont.

Carne	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
*Res Carne molida, 80% magra	3 oz	174
*Res Bistec de contra	3 oz	156
*Pollo (pierna, muslo)	3 oz	145
*Pollo (pechuga, alas)	3 oz	199
*Muslo de borrego (pierna)	3 oz	168
*Lomo o chuleta de Cerdo (lomo)	3 oz	193
Carne de res asada o Rosbif	3 oz	178
Pavo (pierna, muslo)	3 oz	180
Pavo (pechuga, alas)	3 oz	196
*Ternera (molida)	3 oz	184
*Falda de ternera (asada)	3 oz	191
Atún claro al natural	3 oz	139

## Contenido alto de fósforo 200 mg o más por ración

Legumbres enlatadas	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
*Frijoles de soya Habichuelas (tostados)	½ taza	302
<b>Carne</b>		
*Res (pulpa negra, top round)	3 oz	230
*Pato (de granja)	173 g	270
*Carne molida de Borrego	3 oz	288
*Hígado de res	3 oz	422
*Muslo de Cordero	4 oz	200
*Lomo o chuleta de cerdo, con hueso	4 oz	236
<b>Marisco y pescado</b>		
Pez gato	3 oz	210
*Merluza	150 g	417
*Abadejo Bacalao	3 oz	241
*Salmón (fresco cocido)	3 oz	214
*Salmon de granja	½ fillet	475
*Salmon de agua dulce o salada	½ fillet	396
*Sardinas deshuesadas	3.75 oz	451
Callo de hacha (crudo)	3 oz	284
Camarones	3 oz	201
*Atún (fresco crudo)	½ fillet	440
*Atún (fresco cocido)	3 oz	283
Calamar (squid)	1 taza	371
Cazon (snapper shark)	1 fillet	201
Pulpo (Octopus)	1 taza	221
Atún claro (en aceite)	3 oz	264
<b>Semillas</b>		
Girasol	1 oz	327

\* = 250 mg o más de potasio

## Contenido bajo de fósforo 100 mg o menos por ración

Mantequilla	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
Mantequilla	1 cucharada	3
Mantequilla sin sal	100 g	19
Margarina	1 cucharada	0.7
<b>Queso</b>		
Queso crema	1 cucharada	16
Queso Feta	1 oz	96
Queso Parmesano	2 cucharadas	63
<b>Crema</b>		
Media crema	1 cucharada	14
Media crema (descremada)	2 cucharadas	44
Espesa para batir	1 cucharada	9
Jocoque	1 cucharada	9
Jocoque	½ taza	88
Jocoque (light)	½ taza	82
<b>Huevos</b>		
Huevo entero	1 mediano	87
Sustituto de huevo	¼ de taza	43
<b>Helado</b>		
Helado de vainilla	½ taza	69
Helado de chocolate	½ taza	71
<b>Leche</b>		
Leche de almendras	½ taza	12
Chocolate bajo en grasa	½ taza	95
<b>Sorbete</b>		
Sorbete de naranja	½ taza	30

## Contenido medio de fósforo 100-199 mg por ración

Queso	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
Americano	1 oz	182
Azul	1 oz	110
Cheddar	1 oz	129
Cottage (1% de grasa)	4 oz	151
Cottage (2% de grasa)	4 oz	170
Mozzarella	½ taza	198
Suizo	1 oz	163
Chihuahua	1 oz	125
<b>Helado</b>		
Helado suave (de máquina)	½ taza	100

## Contenido medio de fósforo, cont.

Leche	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
Suero de leche Lactosuero	½ taza	104
Ponche de huevo	½ taza	139
Leche, 1%	½ taza	116
Leche descremada (0% de grasa)	½ taza	124
Leche entera	½ taza	114
Horchata de arroz (sin fortificar)	1 taza	134
Crema agria (sin grasa)	½ taza	109
<b>Yogur</b>		
*Yogur	½ taza	162

## Contenido alto de fósforo 200 mg o más por ración

Queso	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
*Ricotta, semidescremado	½ taza	227
Cotija	100 g	480
Gouda	100 g	546
Oaxaca	100 g	380
<b>Leche</b>		
*Leche Evaporada descremada	½ taza	250
Leche al 2% de grasa	1 taza	252
*Leche libre lactose 2% de grasa	1 taza	251
*Leche condensada	1 taza	774
<b>Yogur</b>		
*Yogur (natural/griego/ bajo en grasa)	7 oz	274
*Yogur (con fruta/ 5 g de proteínas)	6 oz	202

\* = 250 mg o más de potasio

## Contenido bajo de fósforo 100 mg o menos por ración

Fruta	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
Chicozapote	1 pieza	20.4
Guayaba	1 pieza	22
Manzana fresca	1 mediana	20
Compota o Pure de manzana	½ taza	6
Chabacano crudo	1 chabacano	8
*Plátano	1 mediano	26
Zarzamoras crudas	½ taza	16
Arándanos crudos	½ taza	9
Melón	½ taza, en dados	12
Cerezas rojas dulces	½ taza, con hueso	15
Grosellas deshidratadas endulzadas	¼ de taza	3
Pure de grosella	1 pedazo	2
Dátiles	3, con hueso	15
Higos secos	2 unidades	11
Uvas	½ taza	15
Toronja	½ pieza	11
*Melón verde	⅛ del melón	14
Kiwi	1 pieza	24
*Mango	1 pieza	13
*Nectarinas	1 mediana	37
Naranja	1 pieza	32
*Durazno	1 mediano	30
Peras	1 mediana	21
Piña (cruda)	½ taza de pedazos	7
Granada	½ taza	31
*Plátano macho cocinado (frito)	½ taza	26
Ciruela roja	1 pieza	11
*Ciruelas pasa	½ taza, sin hueso	37
*Uva pasa	½ taza	71
Frambuesas (crudas)	½ taza	18
Ruibarbo cocido y endulzado	½ taza	10
Fresas (crudas)	½ taza, en mitades	18
China Mandarina (cruda)	1 mediana	18
Melón Sandía	1 taza	17
Higos frescos	1 pieza	7
Maracuyá	1 pieza	12.2
Papaya	1 pieza	33
Tuna	1 pieza	24.7
Limón	1 cuna	1.12
*Melón anaranjado	1 taza	27.2
*Coco dulce rallado	1 taza	99.5
*Pina enlatada de agua	1 taza	9.84
*Platana	1 medio	26
*Persimo o Palo Santo	1 pieza	28.6

## Contenido bajo de fósforo, cont.

Jugos	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
*Manzana	1 taza	18
Néctar de chabacano	½ taza	7
Cereza agria	½ taza	23
Grosella	½ taza	1
Uva	½ taza	18
Toronja	½ taza	14
Naranja	½ taza	21
Piña	½ taza	10
*Ciruela	½ taza	32
Néctar de durazno o melocotón	½ taza	6
Néctar de pera	½ taza	4
Agua de coco	1 fl oz	1.5
Zanahoria		
*Maracuyá	1 taza	61.8

## Contenido medio de fósforo 100-199 mg por ración

Fruta	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
Guabana	1 pieza	169
Mamey	1 pieza	145



**Recuerde:** Las cantidades de fósforo dependen del tamaño de la porción y de si se trata de un alimento procesado (ya que cada fabricante usa cantidades y tipos diferentes de aditivos de fósforo).

\* = 250 mg o más de potasio

## Contenido bajo de fósforo 100 mg o menos por ración

Verduras	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
Espárragos	4 unidades	33
Ejotes partidos, cualquier estilo	½ taza	19
Remolacha (enlatado)	½ taza, en rebanadas	14
Brócoli (crudo)	½ taza, picado o en dados	29
Col o repollo (blanca o morada)	½ taza	11
Zanahorias	½ taza, en rebanadas	23
Coliflor	½ taza, picada	24
Apio	8 tallos (de 4 pulgadas de longitud)	8
Elote amarillo a la crema enlatado	½ taza	66
Granos de elote amarillo	½ taza	65
Pepino sin piel	½ taza, en rebanadas	13
Berenjena, cocida	½ taza, en dados de 1 pulgada	7
Lechuga	½ taza	18
Hongos (crudos)	½ taza, picados	30
Quimbombó	½ taza	31
Cebollas	½ taza, picadas	14
*Nabo blanco	½ taza, en rebanadas	54
Gandules (verdes)	½ taza	79
Pimientos (verdes o rojos)	1 mediano	24
Pepinillos al eneldo	1 pieza pequeña	6
Rábano crudo	½ taza, en rebanadas	12
Colinabo cocido o en puré	½ taza	49
*Espinacas (cocidas)	½ taza	51
Acelga	1 taza	16.6
*Betabel, fresco	1 pieza	32
Chayote	1 pieza	36.5
Chile jalapeño	1 taza	23.4
Espinacas crudas	1 taza	15
Calabaza de verano cruda	½ taza, en rebanadas	21
Calabaza de invierno cruda	½ taza, en dados	13
*Tomate	1 mediano entero	30
Hojas de mostaza cocidas	1 taza	58.8
Germinado de alfalfa	1 taza	23.1
Germinado de soya	½ taza	57.4
Pimientos verdes (crudos)	100 g	17
Jícama	1 taza	23.4
Nopales	1 taza	13.8
Poro	1 taza	62.9
Tomate verde	1 taza	50.4
Verdolagas	1 taza	18.9
Ejotes verdes o amarillos	1 taza	38

## Contenido bajo de fósforo, cont.

Brotes de bambú enlatados, palmitos enlatados	1 puede	65.5
Pepino con piel	100 g	23
Col agria enlatada	1 taza	28.4
*Hojas de nabo cocidas sin sal	1 taza	52.2
*Palmitos enlatados	1 taza	94.9
*Coles de Bruselas cocidas	1 taza	86.8
*Tomatitos Cherry (crudo)	1 taza	42.6
Remolacha fresca	1 pieza	32.8
Col china	1 taza	25.9
*Col rabino cocido	1 taza	62.1
*Calabacín	1 medio	74.5
*Calabaza	1 taza	51
*Cebolla (cruda)	1 pieza	48.6
Tomate pasta	1 cucharada	13.3
*Tomate salsa	1 taza	66.2
<b>Papas</b>		
*Asadas	1 pieza	78
*Cocidas o en puré	½ taza	34
*Camote asado	1 mediano	62
*Papas asadas con piel	1 papa	78
*Papas camote batata dulce	1 papa	61.1
<b>Jugos</b>		
*Jugo de tomate	½ taza	23

## Contenido medio de fósforo 100-199 mg por ración

Verduras	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
*Alcachofa entera cruda	1 mediana	115
*Aguacate	1 pieza	105
Elote blanco	1 taza	137
Haba verde	1 taza	163
*Chícharos congelados	1 taza	110
*Lechuga iceberg	1 cabeza	129
*Lechuga romana	1 cabeza	109
*Maíz enlatado	1 puede	137
*Maíz en grano congelado	1 taza	134
<b>Papas</b>		
*Papas fritas	1 sirviendo medio	146

## Contenido alto de fósforo 200 mg o más por ración

Verduras	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
*Colinabo (crudo)	1 medio	205
<b>Papas</b>		
*Papas camote enlatado	½ puede	258

\* = 250 mg o más de potasio

## Contenido bajo de fósforo 100 mg o menos por ración

Pan	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
Multigrano De varias semillas	1 rebanada	59
Pita, de 4 pulgadas	1 pita	58
Pumpernickel	1 rebanada	46
De centeno	1 rebanada	40
Blanco	1 rebanada	28
<b>Pastel</b>		
Blanco sin capa capeado	1 pedazo (1/12 de un pastel de 9 pulgadas de diámetro)	69
<b>Cereales</b>		
Corn Flakes®	1 taza	9
Cheerios™	1 taza	100
Cream of Wheat® (regular)	1 taza	38
Crema de trigo o harina (fortificada)	1 taza	86
Malt-o-meal®	3 cucharadas de cereal + 1 taza de agua	59
Semola	1 taza	51.4
<b>Galletas saladas</b>		
Graham	4 galletas	26
Saltines	5 galletas	15
De trigo integral	6 galletas	93
Ritz	5 galletas	43.7
<b>Panes dulces</b>		
Bagel sencillo	1 bagel pequeño (de 3 pulgadas de diámetro)	66
Croissant	1 croissant	29
Tortilla de maíz	1 medio	81.6
Muffin inglés	1 muffin ingles	76
Panecillo de hamburguesa o hot dog	1 unidad	44
Arroz blanco al vapor	½ taza	22

## Contenido medio de fósforo 100-199 mg por ración

Pan	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
Pita de trigo integral, de 4 pulgadas	1 pita	115
<b>Cereales</b>	½ taza	
Granola	1/3 de taza, seca	188
Avena	2 piezas	111
De sémola de trigo		176
<b>Panes dulces</b>		
Bisque redondo	1 oz	133
Pan de maíz	1 pieza (60 g)	235
Panqueque o waffle	1 (de 4 pulgadas de diámetro)	127

## Contenido medio de fósforo, cont.

Tortilla (de harina)	1	104
<b>Muffin</b>		
De arándanos	1 mediano	165
<b>Féculas</b>		
Arroz integral	½ taza	104

## Contenido alto de fósforo 200 mg o más por ración

Cereales	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
<b>Pan</b>		
*Pan de maíz	1 paquete	1180
*All Bran®	1 taza	713
*Raisin Bran®	1 taza	200
<b>Muffin</b>		
Muffin de maíz	1 mediano	321
Muffins de avena	1 mediano	425
<b>Galletas Saladas</b>		
Triscuits®	1 taza	221
<b>Féculas</b>		
Pasta al huevo	½ taza	61
Spaghetti	½ taza, de paquete	88

\* = 250 mg o más de potasio

# Guía del fósforo en los alimentos: Otros (bebidas, dulces, alimentos, procesados)

## Contenido bajo de fósforo 100 mg o menos por ración

Bebidas	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
Bebida de cacao en polvo (preparada con agua)	6 fl oz	89
Café	1 taza	7
<b>Refrescos</b>		
Agua carbonatada con gas	12 fl oz	0
Cerveza light	12 fl oz	43
Cerveza regular	12 fl oz	50
De tipo Pepper	12 fl oz	41
Uvilla Zarzaparrilla	12 fl oz	0
Vino tinto	5 fl oz	34
Vino blanco	5 fl oz	27
Refrescos de cola	12 fl oz	33.5
Refrescos de lima-limon	12 fl oz	0
Refrescos de naranja	12 fl oz	0
<b>Condimentos</b>		
Salsa de queso enlatada	¼ de taza	99
Jarabe de maíz	1 cucharada	0
Salsa gravy de res o pollo	¼ de taza	17
Miel	0.5 oz	0.6
Jalea o mermelada	1 cucharada	4
Ketchup	2 cucharadas	9
Jarabe de arce (maple)	2 cucharadas	2
Mostaza	1 cucharadita	5
Aceite de cualquier tipo y cantidad	1 cucharada	0
Aderezo de ensalada	1 cucharada	3
Salsa picante	1 cucharadita	.5
Mantequilla de maní	1 cucharada	54.2
<b>Comidas frías</b>		
*Ensalada de papa	½ taza	65
Salami	3 rebanadas	52
<b>Papas</b>		
Sencillas papitas de bolas	16 papitas	28.6
<b>Postres</b>		
Donut	1 mediano	53
Donut de levadura	1 mediano	56
Postres de gelatina	½ taza	30
Pasteleos de fruta	1	63
Masas rellenas de fruta	1 pieza	47
<b>Galletas</b>		
Con pepitas de chocolate	1 galleta medio	9.12
Barrita de higos	1 galleta	9.92
De avena con pasas	1 galleta	30
De mantequilla de maní	1 galleta	23.2
De azúcar	1 galleta	16.8
De vainilla	1 galleta medio	3.52

## Contenido bajo de fósforo, cont.

Pastel casero	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
De manzana	⅓ de pastel	43
De cerezas	⅓ de pastel	54
Bizcochito de limon	⅓ de pastel	53
De merengue de limón		
<b>Budín comercial</b>		
Budín de chocolate	1 envase	55
Budín de tapioca	1 envase	58
Budín de vainilla	1 envase	40
<b>Bocadillos</b>		
Barrita de granola sencilla, blanda	1 barrita	64
Palomitas de maíz	1 taza	29
*Papitas fritas sencillas	1 oz	43
Pretzels	10 pretzels	77
Totopos	1 oz	66
<b>Proteínas</b>		
Hot dog	1 salchicha	67
<b>Sopa enlatada lista para consumir</b>		
*De pollo con fideos	1 taza	88
*De estofado de res	1 taza	82
Crema de hongos	½ taza	30.2
*De pollo con vegetales	1 taza	89.2

\* = 250 mg o más de potasio



# Guía del fósforo en los alimentos: Otros (bebidas, dulces, alimentos, procesados)

## Contenido medio de fósforo 100-199 mg por ración

Comidas frías	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
*Salchicha de Bolonia	3.52 oz	163
<b>Pasteles</b>		
De calabaza	1 rebanada (133 g)	108
De nueces pecanas	⅓ de pastel	110
Bizcochuelo o bizocho de angel	1 pieza	139
<b>Papas</b>		
*Papas gratinadas caseras	½ taza	139
<b>Proteínas</b>		
Tofu consistente	¼ de bloque	154
<b>Sopa enlatada lista para consumir</b>		
*De habichuelas con jamón	1 taza	143
*De res con fideos	1 taza	122
*Espesa Caldo de almejas	1 taza	165
*Crema de pollo	1 taza	151
*Tomate	1 taza	159
*De res con vegetales	1 taza	120
*Minestrone	1 taza	110
Sopa de chicharos partidos	1 taza	118
<b>Budín casero</b>		
De chocolate	½ taza	120
De vainilla	½ taza	106

## Contenido alto de fósforo 200 mg o más por ración

Bebidas	Tamaño de la ración	Fósforo (mg)
*Ponche de huevo	1 taza	277
Bebida de cacao en polvo sin azúcar (preparada con leche)	1 taza	262
<b>*Macarrones con queso</b>		
Mezcla	1 taza	442
<b>Carne</b>		
*Hamburguesa con queso sencilla	1	297
<b>Proteínas</b>		
Pastel de pollo	1 pieza (302 g)	217
*Chili con carne y frijoles	1 taza	211
<b>Budín instantáneo</b>		
De chocolate	½ taza	338
De vainilla	½ taza	280
<b>Papas</b>		
*BBQ papitas de bolsa	1 bolsa	287
<b>Bocadillos</b>		
*Mezcla de semillas	½ taza	259

\* = 250 mg o más de potasio