

Alimentos con “doble ventaja”

Los alimentos con “doble ventaja” son los que tienen un contenido bajo de fósforo Y de potasio.

Los alimentos que hay en esta lista contienen menos de 100 mg de fósforo Y menos de 150 mg de potasio por ración.

Cereales y féculas	Tamaño de la ración
Bagel sencillo	1 pequeño (69 gramos)
Cream of Wheat® (regular)	1 taza
Pasta al huevo	½ taza
Muffin inglés	1 muffin (57 gramos)
6 Galletas Graham	1 unidad rectangular grande (14 gramos)
Panecillo de hamburguesa	1 panecillo (44 gramos)
Panecillo de hotdog	1 panecillo (44 gramos)
Malt-o-meal®	3 cucharadas del cereal + 1 taza de agua
Pan de semillas	1 rebanada (26 gramos)
Pan naan	1 pieza (90 gramos)
Panqueque de lactosuero	1 panqueque (38 gramos)
Pan pita	1 grande de 6½ pulgadas de diámetro (60 gramos)
Pretzel blando	1 mediano (115 gramos)
Pan pumpernickel	2 rebanadas
Fideos de arroz cocidos	½ taza
Pan de centeno	2 rebanadas
Saltines	5 galletitas
Espaguetis normales	1 taza
Tortilla de harina de maíz o de trigo	1 mediana (28 gramos)
Pan integral de trigo	1 rebanada (32 gramos)

Proteínas	Tamaño de la ración
Nuez de Brasil	1 nuez
Nueces de macadamia	10-12 nueces
Ostiones crudos	1 ostión del Pacífico
Nueces pecanas	1 onza
Salmón fresco	1 onza
Nueces	14 mitades

Fruta y jugos	Tamaño de la ración
Manzana cruda	1 taza de rebanadas
Jugo de manzana	½ taza
Compota de manzana	½ taza
Chabacano crudo	1 chabacano
Zarzamoras crudas	½ taza
Arándanos crudos	½ taza
Melón	1 raja
Grosellas deshidratadas	¼ de taza
Higos	2 higos
Uvas	10 uvas
Limón	1 limón
Mango	½ taza de pedacitos
Papaya	½ taza
Duraznos enlatados al natural	½ taza
Ciruelas	1 ciruela
Piña cruda	½ taza de pedacitos
Frambuesas crudas	½ taza
Fresas crudas	½ taza de mitades
Mandarinas crudas	1 mediana
Sandía	½ taza

Leche y lácteos	Tamaño de la ración
Leche de almendras	½ taza
Budín de chocolate	1 envase (3 onzas y media)
Queso crema	1 onza
Queso feta	1 onza
Media crema	1 cucharada
Sorbete de naranja	½ taza
Queso parmesano	2 cucharadas
Jocoque light	1 cucharada
Crema agria sin grasa	1 cucharada
Helado de fresa	½ taza
Budín de tapioca	4 onzas
Helado de vainilla	½ taza
Budín de vainilla	4 onzas

beyond bananas

El potasio y los riñones

Alimentos con “doble ventaja”

Los alimentos con “doble ventaja” son los que tienen un contenido bajo de fósforo Y de potasio.

Verduras	Tamaño de la ración
Germinado de alfalfa crudo	1 taza
Espárragos	4 espárragos medianos
Brotos de bambú enlatados	½ taza
Ejotes partidos, cualquier estilo	½ taza
Betabel enlatada	½ taza de rebanadas
Brócoli crudo	½ taza, picado o en dados
Col verde o roja	½ taza
Zanahorias enlatadas	½ taza de rebanadas
Apio	8 tallos de 4 pulgadas de longitud
Verduras de hoja crudas	½ taza, picadas
Pepino con piel	½ taza de rebanadas
Pepino sin piel	½ taza de rebanadas
Berenjena cocida	½ taza de dados de 1 pulgada
Lechuga iceberg	1 hoja grande o 1 taza, picada
Ocra	½ taza
Cebolla cruda	½ taza, picada
Pimiento verde crudo	½ taza, picado
Pepinillos al eneldo	1 pequeño
Rábano crudo	½ taza de rebanadas
Chucrut enlatado	½ taza, escurrido
Espinacas crudas	½ taza
Tomate crudo	1 rebanada mediana

Otros (bebidas, dulces, alimentos procesados)	Tamaño de la ración
Pastel de manzana	1 porción (155 gramos)
Pastel de cereza	1 porción (180 gramos)
Sopa de pollo con fideos	1 taza
Galleta con chispas de chocolate	1 galleta mediana
Agua con gas	1 lata o frasco de 12 onzas
Crema de hongos	1 taza
Dona	1 dona mediana
Pulpa de fruta (<i>fruit leather</i>)	1 paquete (21 gramos)
Salsa gravy de res o pollo	¼ de taza
Ginger ale	1 lata o frasco de 12 onzas
Miel	1 paquete (14 gramos)
Jalea o mermelada	1 cucharada
Ketchup	2 cucharadas
Refresco de lima/limón	1 lata o frasco de 12 onzas
Mostaza	1 cucharadita
Palomitas de maíz	1 taza
Aderezo de ensalada	1 cucharada
Té verde	4 onzas
Totopos	1 onza
Pastel blanco sin capeado	67 gramos

AstraZeneca 

AstraZeneca es el patrocinador exclusivo de la campaña Beyond Bananas