

beyond bananas

El potasio y los riñones



Alimentos con “doble inconveniente”

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

Los alimentos que hay en esta lista contienen más de 200 mg de fósforo Y más de 250 mg de potasio por ración.

Cereales y féculas	Tamaño de la ración
Palomitas de maíz de microondas	1 bolsa
Muffin de salvado de avena	1 mediano
Pasta de harina integral de trigo (varias clases)	1 taza
Cereal Raisin Bran®	1 taza

Leche y lácteos	Tamaño de la ración
Leche condensada	½ taza
Leche evaporada enlatada	½ taza
Leche descremada evaporada	½ taza
Yogur descremado normal, de tipo griego	1 envase (7 onzas)

Otros (bebidas, dulces, alimentos procesados)	Tamaño de la ración
Hamburguesa con queso sencilla	1 hamburguesa (182 gramos)
Pastel de pollo	1 pastel (302 gramos)
Chili con frijoles	1 taza
Chocolate caliente	1 taza

Proteínas	Tamaño de la ración
Res, pulpa negra (<i>top round</i>)	3 onzas
Pechuga de pollo frita, con piel	1 pechuga (203 gramos)
Cangrejo de Alaska	1 pata (134 gramos)
Pato de granja	3 onzas
Pescado frito	4 onzas
Merluza	1 filete (150 gramos)
Hígado de res	3 onzas
Abadejo	3 onzas
Lomo de cerdo	3 onzas
Frijoles de soya tostados	½ taza
Salmón fresco cocido	3 onzas
Sardinas con huesos	1 lata (4 onzas)
Atún claro en aceite	3 onzas
Pavo	3 onzas

AstraZeneca 

AstraZeneca es el patrocinador exclusivo de la campaña Beyond Bananas