

Alimentos con Fosforo

Fosforo Bajo

Carnes:

Hasta 150 mg

Carne, molida, extra magra, 3oz	137
Carne, molida, regular, 3oz.....	144
Pato, domestico, con cuero, 3oz.....	133

Mariscos:

Hasta 150 mg

Almejas, crudas, 3oz	144
Bacalao, Atlántico, 3oz	117
Agrupador, 3oz	121
Ostra, Oriental, cruda, enlatada, 3oz.....	118
Ostra, Pacifico, cruda, 3oz	138
Camarón, ahumado, 3oz	116

Lácteos:

Hasta 100 mg

Mantequilla, 1 cucharada	3
Queso, brie, 1oz	53
Queso, feta, 1oz.....	96
Queso Cottage, sin grasa, ½ taza	76
Queso Crema 1oz.....	30
Crema, half and half, 1 cucharada	14
Huevo, blanco, 1 mediano	4
Huevo, yema, 1 mediano	86
Nieve, 10% grasa, vainilla, ½ taza.....	67
Shebert, ½ taza.....	38
Crema agria, ½ taza	98

Vegetales:

Hasta 100 mg

Chicharos, sin vaina, ½ taza.....	97
Cacahuates, cocido, ½ taza	63

Pan:

Hasta 65 mg

Bagel, natural, uno	46
Cebada, perlada, cocida, ½ taza	43
Pan, pita, 6.5" diámetro, uno.....	60
Pan, blanco, 1 tajada	27

Hojuelas de maíz, 1 taza	14
Cuscús, cocida, ½ taza	31
Cereal arroz crujiente, 1 taza	31
Harina, cocida, ¾ taza.....	21
Maíz molido, ½ taza.....	15
Arroz, blanco, cocido, ½ taza	37

Nueces:

Hasta 65 mg

Castañas, Chinas, enlatadas, 2oz	10
Galletas, mantecadas, 4 chicas.....	39
Gelatina, agua, ½ taza	23
Palomitas de maíz, 1 taza.....	22
Pastelillos de arroz, uno	34

Fosforo Mediano

Carnes:

De 151 a 200 mg

Carne, aguja, 3oz.....	163
Carne, filete, 3oz	177
Carne, solomillo, 3oz	186
Pollo, oscuro, 3oz.....	154
Pollo, blanco, 3oz.....	185
Cordero, brochetas, domestica, 3oz	190
Cordero, pierna rostizada, domestica, 3oz	162
Cordero, pierna rostizada, Nueva Zelanda, 3oz.....	186
Cerdo, fresco, costillas de lomo, 3oz	142
Pavo, blanco, 3oz	188
Pavo, oscuro, 3oz	157

Mariscos:

De 151 a 200 mg

Bagre, empanizado, frito, 3oz	187
Cangrejo, azul, al vapor, 3oz	175
Cangrejo, Dungeness, al vapor, 3oz.....	149
Bacalao, Pacifico, 3oz.....	190
Langosta, al vapor, 3oz	157
Mejillones, azul, crudo, 3oz.....	168
Camarón, empanizado, frito, 3oz.....	185
Pargo, 3oz	171
Atún, light, enlatado en agua, 3oz.....	158

Lácteos:

De 101 a 200 mg

Queso, Roquefort, 1oz	110
Queso, cheddar, 1oz.....	145
Queso, mozzarella, 1oz.....	105
Queso, provolone, 1oz	141
Queso, suizo, 1oz	171
Queso Cottage, 4% grasa, ½ taza.....	139
Queso Cottage, 2% grasa, ½ taza.....	170
Nieve, vainilla, ½ taza.....	106
Leche, enlatada, endulzada, condensada ¼ taza	194

Vegetales:

De 101 a 150 mg

Frijol, negro, ½ taza	120
Habas, ½ taza	106
Habas de riñón, ½ taza	125
Frijol, lima, ½ taza	110
Frijol, blanco, ½ taza.....	143
Frijol, pinto, ½ taza.....	136
Garbanzo, ½ taza.....	137
Crema de cacahuete, 2 cucharadas.....	102
Tofu, crudo, regular, ½ taza	120

Pan:

De 66 a 150 mg

Pan, centeno, 1 rebanada.....	71
Pan, trigo integral, 1 rebanada	66
Panecillo ingles, natural, uno	67
Avena, cocida, 1 paquete	133
Pasta, 1 taza.....	85
Raisin Bran, ½ taza	124
Arroz, integral, cocido, ½ taza.....	81
Rallado de trigo, 1 trozo grande.....	86
Tortilla, maíz/harina, 2.....	150/114
Copos de trigo, 1 taza.....	100
Trigo, harina, blanca, 1 taza.....	135

Nueces:

De 66 a 150mg

Pastel de angel, ½.....	91
Nueces Macademia, tostado en aceite, 2oz.....	114

Fosforo Alto

Carne:

Mas de 201 mg

Carne, muchacho redondo, 3oz.....	217
Cerdo, chuleta de lomo fresca.....	207
Cerdo, pierna asada fresca, 3oz.....	224
Cerdo, costillas, 3oz.....	192
Ternera, cubos, cocido, 3oz.....	203
Ternera, costilla asada, 3oz.....	211

Mariscos:

Mas de 201 mg

Calamar, frito, 3oz.....	213
Almejas, al vapor, 3oz.....	287
Cangrejo, Alaska, al vapor, 3oz.....	238
Flounder, 3oz.....	246
Halibut, 3oz.....	242
Ostra, Oriental, cocida, 3oz.....	236
Mejillones, azul, cocida, 3oz.....	242
Salmon, enlatado, rosado/rojo, 3oz.....	279
Salmon, fresco, cocido, 3oz.....	234
Veneras, empanizadas, fritas, 3oz.....	203
Pez espada, 3oz.....	267
Atún, blanco, enlatado en aceite, 3oz.....	227
Atún, en aceite, 3oz.....	265

Lácteos:

Mas de 201 mg

Leche cortada, 1 taza.....	219
Queso, parmesano, 1oz.....	225
Queso, ricotta, ½ taza.....	225
Leche, evaporada, ½ taza.....	250
Leche, sin grasa, 1 taza.....	247-275
Leche, 1% grasa, 1 taza.....	235-273
Leche, entera, 1 taza.....	228
Queso Americano, 1oz.....	214
Leche de soya, 1 taza.....	345
Yogurt, 1 taza.....	355
Yogurt, bajo en grasa, 1 taza.....	326
Yogurt, 1 taza.....	215

Vegetales:

Mas de 151 mg

Frijol, pequeño, blanco, ½ taza	152
Lentejas, ½ taza.....	178
Cacahuates, tostados, 2oz	202
Soja, ½ taza.....	211
Tofu, crudo, firme, ½ taza.....	239

Pan:

Mas de 151 mg	
Salvado de cereal, 100%, ½ taza.....	354
Pan de elote, 1 pieza.....	226
Harina de trigo, entero, 1 taza.....	415
Germen de trigo, tostado, ¼ taza	324

Nueces:

Mas de 151 mg	
Almendras, tostadas, 2oz	264
Anacardos, tostados, 2oz.....	278
Nuez, tostada, 2oz	166
Semillas de girasol, 2oz	655
Nuez, Inglesa, 2oz.....	195