

Dieta restringida en fósforo

Evite

Bebidas

Pepper®, Coke®, Pepsi®
(todas las colas claras y comunes)

Panes, Cereales y Almidones

Panes rápidos (Biscuit)
Panquecitos/Magdalenas (Muffins)
Panqueques (Pancakes/Hot cakes)
Gofres (Waffles)

Cereales de salvado o harina de trigo integral

Cheerios
Granola
Salvado de avena
Avena

Panes integrales

Arroz integral

Postres

Cualquiera con chocolate, nueces,
Pastel/tarta de crema de coco

Frutas

Dátiles
Ciruelas pasas
Jugo de ciruelas pasas

Alimentos con proteína

Hígado
Todos los tipos de nueces o cacahuete/maní

Sopa

Sopas a base de leche o crema

Vegetales

Frijoles horneados
Guisantes y frijoles secos
Frijoles de lima/Habas
Hongos, champiñones

En su lugar, use

Gaseosa/refrescos de jengibre, 7-up®,
gaseosas/refrescos con sabor a fruta

Pancitos
Pancitos para
tostar (English
muffins)



Cornflakes, Rice Krispies

Semolina (Cream of rice or wheat)

Pan blanco, francés o italiano

Arroz blanco

Galletas de azúcar, obleas (vanilla
wafers), sorbetes
Gelatina (Jell-O®), barritas de jugo de
frutas

Todas las otras

Todos los otros

Sopas a base de caldo claro

Chauchas/Ejotes/
Vainitas
Chauchas blancas



Uso limitado – sólo en cantidades limitadas y si el nivel de fósforo está por debajo de 6.0

Productos lácteos

Use ½ taza por día de uno de estos alimentos:

1. leche
2. pudín (pudding)
3. helado
4. yogur



Queso – 1 onza o ¼ taza de queso cottage dos veces por semana

Alimentos con proteínas

Yemas de huevo – dos veces por semana

Mantequilla de cacahuate/maní – 2 cucharadas dos veces por semana

Verduras

Maíz/choclo o guisantes/arvejas – dos veces por semana



Patient Food and Nutrition Services
UH-2C227/0056
1500 E. Medical Center Dr.
Ann Arbor, MI 48109-0056
734-936-7527

Translated by UMHS – ISP; Translation Division. 04/07. File #70.1.