

LEGUMBRES Y CEREALES

Miel (10 g)	1,6 mg
Mermelada (25 g)	3 mg
Galletas Maria (6 unidades)	26 mg
50 g de pan integral	45 mg
Pan blanco (50 g)	50,4 mg
Bollería (60 g)	56,6 mg
Chocolate con leche (20 g)	100 mg
Pan integral (50 g)	115,5 mg
Pasta (70 g)	126 mg
Arroz (70 g)	262,5 mg
Garbanzos (70 g)	280 mg
Judías blancas (70 g)	280 mg
Lentejas (70 g)	305,9 mg
Habas (70 g)	305,9 mg



CARNE Y PESCADO

1 clara de huevo (45 g)	5,4 mg
Jamón york (50 g)	46 mg
Jamón del país (50 g)	90 mg
1 yema de huevo (15 g)	82,5 mg
Longaniza (100 g)	116 mg
Huevo entero (60 g)	120 mg
Lomo de cerdo (100 g)	170 mg
Ternera (125 g)	200 mg
1/2 conejo	220 mg
Buey (125 g)	237,5 mg
1/4 pollo	250 mg
Mejillones (100 g)	250 mg
Pescado blanco (150 g)	270 mg
Marisco (100 g)	300 mg
Caracoles (1/2 k+cáscara)	200 mg



SISTEMES RENALS

Av. Rovira Roure, 44
25006 LLEIDA
tel. 973 24 77 76

Aunque tome quelantes de fósforo, tiene que controlar su ingestión mediante el conocimiento de los alimentos.

Cuando escoja los alimentos, tenga en cuenta el requadro de color que le acompaña:

-Límite al máximo

-Modere el consumo

-Permitido

Estamos a su disposición ante cualquier duda.

Horario de atención:
de lunes a sábado,
de 7 h a 23 h.

— Servicio de nefrología —

contenido de **fósforo** de los principales alimentos

Introducción

El fósforo, junto con el calcio, es uno de los componentes principales de los huesos.

Un exceso de fósforo puede provocar alteraciones y facilitar las fracturas.

Para controlar el exceso es importante la dieta y tomar la medicación pautada por su nefrólogo (los denominados quelantes).

Ingestión máxima diaria : 600 - 1200 mg

LÁCTEOS

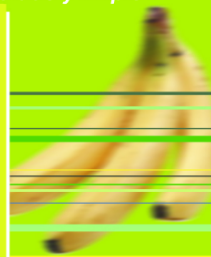
Margarina (15 g)	0,9 mg
Mantequilla (15 g)	2,3 mg
Nata o crema de leche (50 g)	38,5 mg
1/2 vaso leche entera (100 cc)	90 mg
1/2 vaso leche desnatada (100 cc)	100 mg
Yogurt desnatado de frutas (125 cc)	115 mg
Yogurt entero (125 cc)	125 mg
Yogurt descremado (125 cc)	125 mg
Flan - natillas (110 cc)	132 mg
Queso semi (30 g)	180 mg
Queso seco (30 g)	297 mg
Queso fresco (100 g)	600 mg



FRUTA

Por cada 125 g de alimento crudo y limpio :

Sandía	3,8 mg
Manzana	13,8 mg
Pera	18,1 mg
Mandarina	18,1 mg
Melón	22 mg
Ciruela	23,8 mg
Uva	25 mg
Cereza	26,3 mg
Melocotón	27,5 mg
Fresas	32,5 mg
Plátano	35 mg
Naranja	35 mg
Higos	37,5 mg
Kiwi	38,8 mg



FRUTOS SECOS

10 g Avellanas	30 mg
10 g Nueces/piñones	40 mg
10 g Almendras	47 mg

BEBIDAS

1 vaso de vino pequeño	20 mg
1 cerveza mediana	27,5 mg

VERDURAS

Por cada 200 g de alimento :

Berenjenas	30 mg
Pimiento	50 mg
Tomate	54 mg
Lechuga	60 mg
Calabacín	60 mg
Espinacas	66 mg
Zanahoria	74 mg
Judías verdes	80 mg
Acelgas	80 mg
Patatas	120 mg
Alcachofas	188 mg
Setas	230 mg

1 Cebolla mediana	44 mg
-------------------	-------

Aceite de oliva (1 cucharada 10 cc)	0 mg
Aceite girasol(1cucharada 10 cc)	0 mg
10 g aceitunas	1,5 mg