

## Alimentos ricos en fósforo

Su hijo necesita una cierta cantidad de fósforo en su dieta para que su cuerpo funcione correctamente. Las mejores fuentes de fósforo en general son los alimentos ricos en proteínas. Las carnes, pescados, productos lácteos y nueces encabezan la lista. Vea la tabla a continuación para saber cuáles son los alimentos comunes y su contenido de fósforo. Incluya estos alimentos en la dieta de su hijo para asegurarse de que consuma mucho fósforo.

Alimento	Fósforo (mg)
Almendras, 1/4 taza	184
Queso americano, 1 oz.	211
Tocino, 3 rodajas medianas	64
Frijoles blancos, horneados, 1/2 taza	137
Res, 3 oz.	225
Pollo, 3 oz.	216
Queso cottage, 1 taza	302
Cangrejo, 3 oz.	240
Sándwich de queso derretido	531
Helado	91
Lentejas, 1/2 taza	178
Habas, 1/2 taza	105
Macarrones y queso, 1 taza	322
Leche, 1/2 taza	230
Batidos	289
Avena en copos, 1 taza	178
Panqueque, solo, 2-4 pulgadas	254
Mantequilla de maní, 2 cdas.	120
Costilla de cerdo, 3 oz.	215

Alimento	Fósforo (mg)
Soda normal, 1 lata	46
Salmón, 3 oz.	214
Semillas de sésamo, 2 cdas.	124
Camarón, 3 oz.	174
Leche de soja, 1 taza	118
Semillas de girasol, 2 cdas.	200
Atún, 3 oz.	139
Pavo, 3 oz.	214
Waffles, solos, 2-4 pulgadas	278
Cereal de grano entero, 1 oz.	100
Pan integral, 1 rebanada	64
Muffin integral	167
Yogur	250

*Este documento no intenta reemplazar el cuidado y atención de su médico personal o de otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es promover una participación activa en su cuidado y tratamiento proporcionándole información y educación. Preguntas sobre problemas personales de salud u opciones de tratamientos específicos deben ser tratadas con su médico.*