

# High Phosphorus Foods

**BE IN** | **TAKE**  
THE KNOW. | CONTROL.

Dried Beans/  
Peas, Nuts

Beans



Nuts



Peanut Butter



Grains and  
Cereals

Biscuits (prepared)



Cornbread (mix, prepared)



Bran Cereal



Pancakes (dry mix, prepared)



Dairy

Cottage Cheese



Cheese



Milk



Ice Cream



Pudding



Yogurt



Desserts/  
Beverages

Cake (mix, prepared)



Chocolate



Cola, Dr. Pepper



Chocolate Flavored Beverage



Prepared/  
Processed Foods

Macaroni & Cheese



Pizza (meat and vegetable topping)



Hot Dog



Bologna



**You may need to limit or avoid these foods.** Check with your Dietitian regarding specific foods and portion sizes that are right for you.

Disclaimer: Pictures may not reflect actual phosphorus content as described.

Reference: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2008. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 21. Nutrient Data Laboratory Home Page. Available at: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>. Accessed June 9, 2009.

 **Abbott**  
A Promise for Life

# High Phosphorus Foods

BE IN THE KNOW. | TAKE CONTROL.

## Dried Beans/ Peas, Nuts

### Beans

(1 cup)  
194-356 mg

(great northern, kidney, navy, pinto, lentils, split green peas, chickpeas - cooked)

### Nuts

(1 oz)  
123-139 mg

(almonds, cashews-dry roasted, mixed, pistachios)

### Peanut Butter

(1 tbsp/3 tbsp)  
57/171 mg

(smooth style)

## Grains and Cereals

### Biscuits (prepared)

(4" biscuit)  
166 mg

### Cornbread (mix, prepared)

(1 piece)  
226 mg

### Bran Cereal

(1/2 cup)  
345 mg

(Kellogg's All Bran)

### Pancakes (dry mix, prepared)

(1 pancake/3 pancakes)  
127/381 mg

## Dairy

### Cottage Cheese

(1 cup)  
303 mg

(1% milkfat)

### Cheese

(1 oz)  
141-216 mg

(American, Cheddar, Mozzarella, Provolone, Swiss)

### Milk

(8 fl oz)  
222-247 mg

(skim, 1% milkfat, 2% milkfat, whole)

### Ice Cream

(1/2 cup/1 cup)  
69/138 mg

(vanilla)

### Pudding

1/2 cup  
116 mg

(vanilla, dry mix, prepared with milk)

### Yogurt

8 oz container  
270-327 mg

(fruit, plain - lowfat)

## Desserts/ Beverages

### Cake (mix, prepared)

1 piece  
116 mg

### Chocolate

1 bar (1 cup)  
108-222 mg

(Milk chocolate with almonds, semisweet candies)

### Cola, Dr. Pepper

12 fl oz  
32-40 mg

(contains caffeine)

### Chocolate Flavored Beverage

(1 cup)  
234 mg

(powder mix, prepared with whole milk)

## Prepared/ Processed Foods

### Macaroni & Cheese

(1 cup/2 cups)  
118/236 mg

### Pizza (meat and vegetable topping)

(1 slice/2 slices)  
143/286 mg

(frozen, cooked)

### Hot Dog

(1 sandwich)  
97 mg

(plain)

### Bologna

(2 slices/4 slices)  
92 mg/184 mg

(beef and pork)

# Comidas **Altas** en Fósforo

**TENGA** | **TOME**  
CONOCIMIENTO. | EL CONTROL.

Habichuelas Secas/  
Guisantes, Nueces

Habichuelas



Nueces



Mantequilla de Maní



Granos y cereales

Panecillos  
preparados



Pan de Maíz  
(mezcla, preparado)



Cereal Integral



Panqueques  
(mezcla seca, preparados)

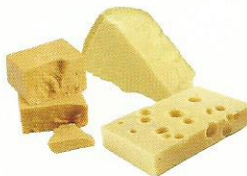


Lácteos

Requesón



Queso



Leche



Helado



Pudín



Yogur



Postres/  
Bebidas

Biscocho  
(mezcla, preparado)



Chocolate



Cola, Dr. Pepper



Bebidas con sabor  
a chocolate



Comidas preparadas/  
procesadas

Macarrones  
con queso



Pizza  
(con carne y vegetales)



Hot Dog



Bologna



**Puede que tenga que limitar o evitar estos alimentos.** Consulte con el dietista respecto a los alimentos específicos y el tamaño de las porciones que sean adecuadas para usted.

Cláusula de responsabilidad: Las fotos puede que no reflejen el contenido actual de fósforo, según descrito.

Referencia: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola. 2008.

Base de Datos Nacional de Nutrientes de Referencia Estándar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Edición 21.

Página Principal del Laboratorio de Datos sobre Nutrientes. Disponible en: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>. Acceso el 9 de junio de 2009.

# Comidas **Altas** en Fósforo

**TENGA** | **TOME**  
CONOCIMIENTO. | EL CONTROL.

## Habichuelas Secas/ Guisantes, Nueces

### Habichuelas

(1 taza)  
194-356 mg

(great northern, colorada, blanca, pinta, lenteja, guisante seco, garbanzo – cocido)

### Nueces

(1 oz.)  
123-139 mg

(almendras, anacardo "cashews" secos y tostados, mezclados, pistachos)

### Mantequilla de Maní

(1 cda / 3 cdas)  
57/171 mg

(suave)

## Granos y cereales

### Panecillos preparados

(Panecillo de 4")  
166 mg

### Pan de Maíz (mezcla, preparado)

(1 pedazo)  
226 mg

### Cereal Integral

(1/2 taza)  
345 mg

(Marca Kellogg's All Bran)

### Panqueques (mezcla seca, preparados)

(1 panqueque/  
3 panqueques)  
127/381 mg

## Lácteos

### Requesón

(1 taza)  
303 mg

(1% grasa)

### Queso

(1 oz)  
141-216 mg

(Americano, Queso de Cheddar, Mozzarella, Provolone, Suizo)

### Leche

(8 fl oz.)  
222-247 mg

(desnatada, 1% grasa, 2% grasa, entera)

### Helado

(1/2 taza/1 taza)  
69/138 mg

(vanilla)

### Pudín

1/2 taza  
116 mg

(vanilla, mezcla seca, preparado con leche)

### Yogur

recipiente de 8 oz  
270-327 mg

(Fruta, puro – bajo en grasa)

## Postres/ Bebidas

### Bizcocho (mezcla, preparado)

(1 pedazo)  
116 mg

### Chocolate

1 barra (1 taza)  
108-222 mg

(Chocolate claro con almendras, dulces semidulces)

### Cola, Dr. Pepper

12 oz fl  
32-40 mg

(contiene cafeína)

### Bebidas con sabor a chocolate

(1 taza)  
234 mg

(mezcla en polvo, preparada con leche entera)

## Comidas preparadas/ procesadas

### Macarrones con Queso

(1 taza/2 tazas)  
118/236 mg

### Pizza (con carne y vegetales)

(1 pedazo/2 pedazos)  
143/286 mg

(congelada, cocida)

### Hot Dog

(1 sándwich)  
97 mg

(plain)

### Bologna

(2 pedazos/4 pedazos)  
92 mg/184 mg

(de res y cerdo)

Referencia: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola. 2008.

Base de Datos Nacional de Nutrientes de Referencia Estándar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Edición 21. Página Principal del Laboratorio de Datos sobre Nutrientes. Disponible en: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndi>. Acceso el 9 de junio de 2009.

©2010 Abbott Laboratories Abbott Park, IL 60064 0620-362106 junio 2010. Impreso en Estados Unidos.

**Abbott**  
A Promise for Life

# Low Phosphorus Foods

**BE IN** | **TAKE**  
THE KNOW. | CONTROL.

## Protein

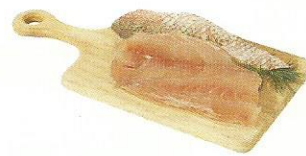
Chicken\*



Beef\*



Fish\*

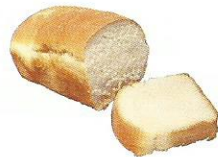


Eggs\*



## Grains and Cereals/Snacks

White Bread



Rice



Crackers



Rice/Corn Cereal



## Fruits and Vegetables

Apple/Apple Juice



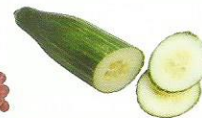
Berries



Grapes



Cucumber



Carrots



Green Beans



## Desserts/Snacks

Jelly Beans



Graham Crackers



Popcorn



Sherbet



Shortbread Cookies



## Beverages

Lemon-Lime Soda



Root Beer



Freshly Brewed Coffee, Tea



**These foods are good choices.** Check with your Dietitian regarding specific foods and portion sizes that are right for you.

**Disclaimer:** Pictures may not reflect actual phosphorus content as described.

\*Although these foods may be higher in phosphorus, they are included as acceptable alternatives because they are good sources of protein.

Reference: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2008. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 21.

Nutrient Data Laboratory Home Page. Available at: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>. Accessed June 9, 2009.

# Low Phosphorus Foods

BE IN | TAKE  
THE KNOW. | CONTROL.

Protein	Chicken*	Beef*	Fish*	Eggs*		
	(1/2 breast) 196 mg  (no skin, cooked)	(3 oz) 161-173 mg  (ground or round, cooked)	(3 oz baked) 184-235 mg  (cod, salmon-cooked, tuna-white, canned)	(1 large) 86 mg  (cooked, hard-boiled)		
Grains and Cereals/Snacks	White Bread	Rice	Crackers	Rice/Corn Cereal		
	(1 slice, 4" pita) 21-58 mg  (white, French, Vienna, Italian, pita-white, English muffin)	(1 cup) 68 mg  (white-long grained regular, cooked)	(4 crackers) 13-18 mg  [saltine (oyster, soda, soup), wheat]	(1 cup) 10-83 mg  (ready-to-eat, corn or rice)		
Fruits and Vegetables	Apple/Apple Juice	Berries	Grapes	Cucumber	Carrots	Green Beans
	(1 apple) (1 cup) 15 mg 17 mg  (raw with skin)	(1 cup) 17-40 mg  (raw)	(10 grapes) 10 mg  (red or green, raw)	(1 cup) 25 mg	(1 carrot) 25 mg  (peeled, raw)	(1 cup cooked) 36 mg
Desserts/Snacks	Jelly Beans	Graham Crackers	Popcorn	Sherbet	Shortbread Cookies	
	(10 large) 1 mg	(2 squares) 15 mg	(1 cup) 29 mg  (air popped)	(1/2 cup) 30 mg  (orange)	(1 cookie) 12 mg	
Beverages	Lemon-Lime Soda	Root Beer	Freshly Brewed Coffee, Tea			
	(12 fl oz) 0 mg  (no caffeine)	(12 fl oz) 0 mg	(6 fl oz) 2-5 mg			

\*Although these foods may be higher in phosphorus, they are included as acceptable alternatives because they are good sources of protein.

Reference: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2008. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 21. Nutrient Data Laboratory Home Page. Available at: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>. Accessed June 9, 2009.

©2009 Abbott Laboratories Abbott Park, IL 60064 130-252011 July 2009 Printed in U.S.A.

 **Abbott**  
A Promise for Life

# Comidas **Bajas** en Fósforo

**TENGA | TOME**  
**CONOCIMIENTO. | EL CONTROL.**

## Proteína

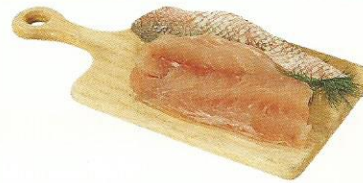
Pollo\*



Carne de Res\*



Pescado\*



Huevos\*



## Granos y Cereales /Meriendas

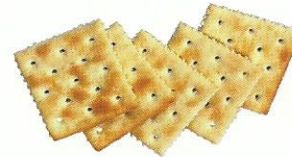
Pan Blanco



Arroz



Galletas



Arroz/Cereal de Maíz



## Frutas y Vegetales

Manzana/Jugo de Manzana



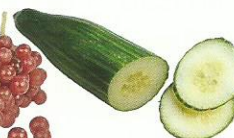
Fresas



Uvas



Pepinillo



Zanahorias



Habichuelas Verde



## Postres /Meriendas

Bombón de gelatina azucarada



Galletas tipo Graham



Palomitas de Maíz



Sorbete



Galletas de mantequilla



## Bebidas

Gaseosa de Lima-Limón



Gaseosa de Root Beer



Café, Té preparado fresco



**Estos alimentos son buenas opciones.** Consulte con su dietista respecto a los alimentos específicos y el tamaño de las porciones que sean adecuados para usted.

Cláusula de responsabilidad: Las fotos puede que no reflejen el contenido actual de fósforo, según descrito.

\*Aunque estos alimentos pueden tener más fósforo, se incluyen como alternativas aceptables ya que son una buena fuente de proteína.

Referencia: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola. 2008.

Base de Datos Nacional de Nutrientes de Referencia Estándar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Edición 21.

Página Principal del Laboratorio de Datos sobre Nutrientes. Disponible en: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>. Acceso el 9 de junio de 2009.

# Comidas **Bajas** en Fósforo

**TENGA | TOME**  
CONOCIMIENTO. | EL CONTROL.

## Proteína

### Pollo\*

(1/2 pechuga)  
**196 mg**

(Sin piel, cocida)

### Res\*

(3 oz.)  
**161-173 mg**

(Molida o  
posta, cocida)

### Pescado\*

(3 oz. horneada)  
**184-235 mg**

(bacalao, salmón cocido,  
túna-blanca, enlatada)

### Huevos\*

(1 grande)  
**86 mg**

(Cocido, hervido  
hasta quedar duro)

## Granos y Cereales /Meriendas

### Pan Blanco

(1 rebanada, 4" pita)  
**21-58 mg**

(Blanco, francés, vienés,  
italiano, pita blanco,  
panecillo inglés)

### Arroz

(1 taza)  
**68 mg**

(Blanco grano largo,  
regular, cocido)

### Galletas

(4 galletas)  
**13-18 mg**

[Saladas, (tipo oyster, galleta de  
soda, galleta de sopa), trigo]

### Arroz/Cereal de maíz

(1 taza)  
**10-83 mg**

(Listo para comer,  
maíz o arroz)

## Frutas y Vegetales

### Manzana/jugo de manzana

(1 manzana) (1 taza)  
**15 mg 17 mg**

(Cruda con  
la cáscara)

### Fresas

(1 taza)  
**17-40 mg**

(Crudas)

### Uvas

(10 uvas)  
**10 mg**

(Rojas o verdes,  
cruda)

### Pepinillo

(1 taza)  
**25 mg**

### Zanahoria

(1 zanahoria)  
**25 mg**

(Pelada, cruda)

### Habichuelas Verde

(1 taza cocida)  
**36 mg**

## Postres/ Meriendas

### Bombón de gelatina azucarada

(10 grandes)  
**1 mg**

### Galletas tipo Graham

(2 cuadrados)  
**15 mg**

### Palomitas de maíz

(1 taza)  
**29 mg**

(reventadas en  
aire caliente)

### Sorbete

(1/2 taza)  
**30 mg**

(naranja/china)

### Galletas de mantequilla

(1 galleta)  
**12 mg**

## Bebidas

### Gaseosa de lima-limón

(12 oz. fl)  
**0 mg**

(sin cafeína)

### Gaseosa de Root Beer

(12 oz. fl)  
**0 mg**

### Café, Té preparado fresco

(6 oz. fl)  
**2-5 mg**

\*Aunque estos alimentos pueden tener más fósforo, se incluyen como alternativas aceptables ya que son una buena fuente de proteína.

Referencia: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Servicio de Investigación Agrícola. 2008.

Base de Datos Nacional de Nutrientes de Referencia Estándar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Edición 21.

Página Principal del Laboratorio de Datos de Nutrientes. Disponible en: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndi>. Acceso el 9 de junio de 2009.

©2010 Abbott Laboratories Abbott Park, IL 60064 0620-362107 Abril 2010 Impreso en Estados Unidos.