



Contador de valores nutricionales de la AAKP

Una referencia para pacientes renales



Ítem	Abreviatura	Valor
Sodio	Na	mg = miligramos
Fósforo	P	mg = milligrams
Potasio	K	mg = milligrams
Proteínas	Proteínas	g = gramos
Calorías	Calorías	kcal = kilocalorías
Carbohidratos	Carb	g = gramos
Grasas	Grasas	g = gramos
Grasas saturadas	Grasas sat.	g = gramos
Onzas	oz	oz = onzas
Onza líquida	fl. oz	fl. oz = onza líquida
Cucharada sopera	Cda.	Cda = cucharada sopera
Cucharadita de té	cdta.	cdta = cucharadita de té

Compilado originalmente por
Peggy Harum, RD, CSR, LD

Revisado por
2005 - Maria Karalis, MBA, RD, LD
2012 - Stacey Phillips, MS, RD

2021 - Jennifer Moore, MS, RDN, CSR, LDN

Referencias

2005 - Bowes & Church's Food Values of Portions Commonly Used, Decimotava edición, 2005, revisada por Jean A. T. Pennington PhD, RD y Judith Spungen Douglass, MS, RD, publicada por Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore y Philadelphia.

2012 - USDA National Nutrient Database, <http://ndb.nal.usda.gov>.

2021 - Ikizler T, Burrowes J, Byham-Gray L et al. KDOQI Clinical Practice Guideline for Nutrition in CKD: Actualización 2020. American Journal of Kidney Diseases. 2020;76(3):S1-S107. doi:10.1053/j.ajkd.2020.05.006

El análisis nutricional de los productos fue proporcionado por las empresas de franquicia correspondientes.

Ítem	Recomendaciones generales ERC 1-5 (no diabética)	Recomendaciones generales ERC 1-5 (diabética)	Recomendaciones generales Diálisis	Recomendaciones generales Diálisis peritoneal
Proteína	Bajo en proteína: 0,55-0,60 g/kg de peso corporal/día o Muy bajo en proteína: 0,28-0,43 g/kg de peso corporal/día (complementar con análogos cetogénicos/de aminoácidos)	0,6-0,8 g/kg de peso corporal/día	1,0-1,2 g/kg de peso corporal/día	1,0-1,2 g/kg de peso corporal/día
Calorías	Para todas las etapas, 25-35 kcal/kg de peso corporal dependiendo de la edad, sexo, actividad física, composición corporal, objetivos de peso, etapa de la ERC, enfermedad o inflamación			
Sodio	<2,3 g/2300 mg/día			
Fósforo	Solo restrinja si es elevado. Ajuste para mantener valores normales de análisis.			
Potasio	Solo restrinja si es elevado. Ajuste para mantener valores normales de análisis.			
Líquidos	Ilimitado	Ilimitado	De acuerdo con la producción urinaria y la indicación del médico	De acuerdo con la producción urinaria y la indicación del médico

****En la nomenclatura anterior se muestran las cantidades permitidas diarias de acuerdo con las pautas de KDOQI 2020 que deben seguir la mayoría de los individuos con una enfermedad renal. Esta información no tiene por objeto reemplazar la información médica y nutricional ofrecida por su médico o nutricionista. Debido a que cada paciente es diferente y necesita pautas dietéticas variables, asegúrese de consultar con un médico o nutricionista antes de comenzar cualquier modificación en la dieta.**

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Aceite, canola	1 cda	0	0	0	0	14	1	0	124
Aceite, oliva	1 cda	0	0	1	0	13,5	1,9	0	119
Aceite, vegetal	1 cda	0	0	0	0	13,6	11	0	117
Aceitunas, negras	10 chicas	235	3	1	0,3	3,4	0,5	2	37
Aceitunas, verdes	5 grandes	210	6	1	0,1	2	0,3	1	20
Aderezo de ensalada, "Salsa mil islas", bajo en grasas	2 cdas	143	30	2	0,1	1,7	0,1	4	29
Aderezo de ensalada, francés	2 cdas	268	21	6	0,3	14,3	1,8	5	146
Aderezo de ensalada, italiano	2 cdas	299	14	3	0,1	8,3	1,3	3	86
Aderezo de ensalada, italiano, reducido en grasas	1 cda	161	13	2	0	1	0,1	1	11
Aderezo de ensalada, queso azul, liviano	2 cdas	300	16	15	0,7	0,9	0,2	4	140
Aderezo de ensalada, salsa ranchera, libre de grasa	2 cdas	251	31	32	0,1	0,5	0,1	7	33
Aguacate, California	1/4 taza	5	92	31	1,1	8,9	1,2	5	96
Aguacate, Florida	1/4 taza	1	292	23	1,2	5,5	1,1	5	69
Albaricoque, en lata en almíbar diluido	1 taza	10	331	31	1,3	0,1	0	40	151
Albaricoque, solo	1 taza	2	401	36	2,2	0,6	0	17	74
Alcachofa, hervida	1 mediana	72	341	88	3,4	0,4	0,1	14	64
Alcohol, 80 grados	3 fl oz	1	2	3	0	0	0	0	193
Almejas, cocción hidratada	19 chicas	897	665	298	30	2,3	0,2	6	175
Almejas, empanadas, fritas	9 chicas	375	283	173	13	10,7	2	12	199
Almendras, tostadas secas	1 oz	0	212	139	6,3	15	1,1	6	170
Apio	1 tallo grande	32	166	15	0,4	0,1	0	2	10
Arándano agrio	1 taza	2	85	13	0,4	0,1	0	12	46
Arándanos	3/4 de taza	1	85	13	0,8	0,4	0	16	63
Arroz, blanco, cocido	1/3 de taza	0	16	20	1,5	0,1	0	18	80

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Arroz, integral, cocido	1/3 de taza	1	51	50	1,5	0,5	0,1	15	72
Arroz, salvaje, cocido	1/3 de taza	2	55	44	2,2	0,2	0	12	55
Atún, en lata en aceite	3 oz	301	176	264	24,8	7	1,3	0	168
Atún, en lata en agua	3 oz	287	201	139	21,7	0,7	0,2	0	99
Azúcar	1 cdta	0	0	0	0	0	0	4	16
Bagel, solo	1 mediano	470	79	91	10,5	1,7	0,4	53	270
Barra de jugo de frutas	2,5 fl oz	3	41	5	0,9	0	0	16	67
Batata, con cáscara, al horno	1 mediana	41	542	62	2,3	0,2	0	24	103
Batata, en lata, en puré	1 taza	191	536	133	5	0,5	0,1	59	258
Berenjena, hervida	1 taza	1	122	11	0,8	0,2	0	9	35
Bizcocho, "poundcake", libre de grasa	1 rebanada de una hogaza de 12" (30 cm)	95	20	27	1	0,2	0	11	52
Brócoli congelado, cocido	1 taza	20	294	96	5,7	0,2	0	10	52
Brócoli, en crudo	1/2 taza	15	139	29	1,3	0,2	0	3	15
Brownie	cuadrado de 2" (5 cm)	51	61	32	1,7	4,7	1,1	21	129
Cacahuates, tostados secos	1 oz	192	187	101	6,7	14	2	6	166
Cacao, endulzado, en polvo	Paquete de 1 oz	150	202	89	1,9	1,1	0,7	24	113
Café instantáneo	1 cdta	0	35	3	0,1	0	0	0	2
Café preparado, regular	6 fl oz	7	54	5	0,2	0	0	0	4
Calabacín	1 taza	2	296	43	1,4	0,2	0	4	18
Camarones, cocción hidratada	3 oz	805	144	260	19,4	1,5	0,4	1	101
Camarones, empanados, fritos	3 oz	292	191	185	18,2	10,4	1,8	10	206
Cangrejo, azul, cocción hidratada	3 oz	336	220	199	15,2	0,6	0,2	0	71
Cangrejo, azul, crudo	3 oz	249	280	195	15,4	0,9	0,2	0	74

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Carne de res, picada, 10 % de grasa	3 oz	58	283	172	22,2	10	4	0	185
Caviar, rojo o negro	1 cda	240	29	57	3,9	2,9	0,7	1	40
Cebolla	1/2 taza	3	117	23	0,9	0	0	7	32
Cebolla de verdeo	1 taza	16	276	37	1,8	0,2	0	7	32
Cerdo, costillas, rostizado	3 oz	83	211	145	20,2	18,9	6,8	0	251
Cereales, Cheerios	1 taza	171	183	130	3,4	1,8	0,3	22	110
Cereales, crema de trigo	1/2 taza	15	18	16	1,6	0,2	0	11	55
Cereales, hojuelas de maíz (Cornflakes)	1 taza	202	22	10	1,9	0,2	0	24	101
Cereales, hojuelas de salvado	3/4 de taza	246	206	179	3,2	0,7	0,1	27	108
Cereales, integrales con pasas de uva	1 taza y 1/3	319	424	264	6,3	1,9	0,3	57	240
Cerezas	1 taza	0	342	32	1,6	0,3	0	25	97
Cerveza (la mayoría de las variedades)	12 oz	14	97	50	1,7	0	0	13	155
Chícharos salvajes, en lata	1/2 taza	256	374	46	2,8	0,3	0	18	86
Chícharos, verdes, en lata	1/2 taza	229	131	78	3,7	0,6	0	13	72
Ciruela	1 mediana	0	104	11	0,5	0,2	0	8	30
Ciruela pasa, seca	1 ciruela pasa	0	70	7	0,2	0	0	6	23
Coco	1/2 taza	8	142	45	1,3	13,4	11,9	6	142
Coco, seco	1 oz	10	154	58	2	18,3	16,2	7	187
Cóctel de jugo de arándano agrio	8 oz	5	35	3	0	0,3	0	34	137
Coffeeirich, líquido	1 cda	6	18	12	0,4	2,9	1,8	1	29
Coles, cortados, hervidos	1 taza	85	427	46	5	0,7	0	12	61
Coliflor	1/2 taza	8	160	24	1	0,2	0	3	13
Compota de manzana, endulzada	1/2 taza	2	85	7	0,2	0,2	0	20	77
Cordero, lomo, magro, asado	3 oz	65	278	177	21,4	19,6	8,4	0	269

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Cordero, lomo, magro, rostizado	3 oz	54	209	153	19,2	20	8,7	0	263
Cordero, pata, magra, rostizada	3 oz	55	277	168	22,5	10,6	4,3	0	191
Crema agria	2 cdas	19	34	28	0,5	4,7	2,8	1	46
Crema agria, libre de grasa	2 cdas	34	31	23	0,7	0	0	4	4
Crema batida	1/4 taza	14	19	14	0,6	2,5	2,1	4	42
Crema, mitad y mitad	1 cda	6	20	14	0,4	1,7	1	1	20
Cuscús, solo	1 taza	8	91	35	6	0,3	0	36	176
Dátiles, secos	1 dátil	0	47	4	0,2	0	0	5	20
Durazno	1 mediano	0	285	30	1,4	0,4	0	14	58
Duraznos, en lata en almíbar reducido en azúcar	1/2 taza	6	91	14	0,5	0,1	0	14	52
Escalopes, empanados, fritos	2 grandes	303	97	96	5,2	6,4	1,6	13	127
Escalopes, en crudo	5 chicos	118	62	100	3,6	0,2	0	1	21
Espárrago, congelado, hervido	1 taza	75	308	88	5,3	0,8	0,2	3	32
Espárrago, en lata	1 taza	695	416	104	5,2	1,6	0,4	6	46
Espinaca, congelada, hervida	1 taza	184	574	95	7,6	1,7	0,3	9	65
Espinaca, en lata	1 taza	176	538	75	4,9	0,8	0,1	7	44
Espinaca, fresca	1 taza	24	167	15	0,9	0,1	0	1	7
Fresa	1 taza	2	254	40	1,1	0,5	0	13	53
Frijoles negros, en lata	1/2 taza	511	903	258	18	0,4	0,1	51	278
Frijoles refritos	1/2 taza	453	443	145	8	6,5	1,7	24	181
Frijoles verdes, en lata	1/2 taza	166	85	15	0,9	0	0	3	18
Frijoles, cocidos, en lata	1/2 taza	436	450	121	7	3,8	1,3	26	157
Frijoles, garbanzo, en lata	1/2 taza	198	248	126	8	2,5	0,3	25	148
Galletas saladas	4 galletas	134	19	13	1	1	0,2	9	51

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Galletas saladas, integrales, solas o con miel	2 galletas	67	19	15	1	1,4	0,2	11	59
Galletas saladas, sin grasa, bajas en sodio	6 galletas	215	34	34	3,2	0,5	0	25	118
Galletas saladas, tostada melba	1 unidad	30	10	10	0,6	0,2	0	4	20
Galletas, de trigo	4 galletas	73	17	21	0,7	1,4	0,2	5	36
Galletas, de trigo integral	4 galletas	170	31	27	1	1,5	0	10	68
Galletas, obleas de vainilla	6 obleas	110	39	23	1,6	7	1,8	26	170
Gatorade, sabor frutal	8 oz	95	37	24	0	0	0	16	63
Gelatina, azúcar	1/2 taza	98	1	30	1,6	0	0	19	80
Gelatina, edulcorante artificial	1/2 taza	56	1	80	1	0	0	5	23
Golosina, barra Hershey's Bar, almendras	1,45 oz	30	182	108	3,7	14,1	7,3	22	216
Golosina, barra Hershey's Bar, sin frutos secos	1,55 oz	35	164	92	3,4	13	8,1	26	235
Golosina, Butterfinger	2,16 oz	140	134	59	3,3	11,5	5,8	45	280
Golosina, M&M (regular)	1,69 oz	29	125	70	2	10,1	6,3	34	236
Golosina, Milky Way	2,1 oz	102	74	40	2,4	10,3	7,2	43	274
Golosina, Snickers (original)	2 oz	136	184	108	4,3	13,6	5,2	35	280
Golosina, tazas de mantequilla de maní de Reese	1,6 oz	161	154	72	4,6	13,7	4,8	25	232
Golosina, tortitas de menta York	1,5 oz	12	71	40	1	3,9	2,3	34	154
Guacamole con tomates	1/2 taza	234	458	49	2	11,6	1,6	9	134
Guayaba	1 mediana	1	229	22	1,4	0,5	0,2	8	37
Habas de Lima, en lata	1 taza	409	987	224	11,8	0,6	0,1	41	212
Harina de avena, instantánea, cocida	1 taza	9	164	180	5,9	3,6	0,8	28	166
Helado, vainilla	1/2 taza	53	131	69	2,3	7,3	4,5	16	137
Hígado, carne de res, frito	3 oz	62	284	393	21,5	3,8	1,2	4	142
Higos, secos	2 higos	2	114	11	0,6	0,4	0	11	42

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Hongos	1 taza	4	223	60	2,2	0,2	0	2	15
Huevo	1 grande	71	69	99	6,3	4,8	1,6	0	72
Huevo, solo clara	1 grande	55	54	5	3,6	0	0	0	17
Jalea	1 cda	6	15	4	0	0	0	14	56
Jamón, magro, asado	3 oz	908	298	188	17,8	7,2	2,4	0	142
Jarabe, para panqueque o waffle	1 cdta	2	42	0	0	0	0	13	52
Jugo de cereza (pastel)	1,2 oz	20	280	*	1	0	*	27	110
Jugo de ciruela pasa	8 oz	10	707	64	1,6	0,1	0	45	182
Jugo de limón	2 cdas	6	31	3	0,1	0,1	0	2	6
Jugo de manzana	4 oz	5	125	8,5	0,3	0,15	0	14	57
Jugo de naranja	8 oz	2	496	42	1,7	0,5	0	26	112
Jugo de piña	8 oz	5	325	20	0,9	0,3	0	32	132
Jugo de pomelo	8 oz	2	400	37	1,2	0,3	0	23	96
Jugo de tomate	8 oz	654	556	44	1,9	0,1	0	10	41
Jugo de uva	8 oz	13	263	35	1	0,3	0	38	152
Kétchup	1 cda	167	57	5	0,3	0,1	0	4	15
Kiwi	1 mediano	2	215	23	0,8	0,4	0	10	42
Langosta, cocción hidratada	3 oz	413	196	157	16,2	0,7	0,2	0	76
Leche, 1 %	8 fl oz	143	443	273	0,7	2,9	1,8	14	118
Leche, 2 %	8 fl oz	115	342	224	8	4,8	3,1	12	122
Leche, almendras, vainilla (Silk)	8 fl oz	150	60	*	1	2,5	0	16	90
Leche, arroz	8 fl oz	94	65	164	0,7	2,3	0	22	113
Leche, coco	8 fl oz	29	497	217	4,6	48,2	42,7	6	445
Leche, condensada	1 fl oz	49	142	97	3	3,3	2,1	21	123

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Leche, entera	8 fl oz	105	322	205	8	7,9	4,6	12	149
Leche, evaporada, sin grasa	1 fl oz	37	106	62	2,4	0	0	4	25
Leche, sin grasa	8 fl oz	103	382	247	8,3	0,2	0	12	83
Leche, soya	8 fl oz	124	287	126	8	1,3	0,5	15	131
Lechuga, repollada	1 taza	6	80	11	0,5	0,1	0	2	8
Lechuga, romana	1 taza	4	116	14	0,6	0,1	0	2	8
Lentejas, hervidas	1 taza	4	731	356	17,9	0,8	0,1	40	230
Lima	1 mediana	1	68	12	0,5	0,1	0	7	20
Limón	1 mediano	1	80	9	0,6	0,2	0	5	17
Limonada, de concentrado	8 oz	10	37	5	0,2	0,1	0	26	99
Lomo de cerdo, magro, rostizado	3 oz	65	532	344	40	8,8	3	0	251
Macarrones con queso	1 taza	477	276	215	10,5	2,4	0,8	48	258
Maíz, en lata	1/2 taza	3	195	67	2,5	0,5	0	20	83
Maíz, hervido	1 mazorca	3	158	47	2	0,5	0	59	14
Malvaviscos	4 regulares	23	1	2	0,5	0	0	23	92
Mango	1 mediano	3	564	47	2,8	1,3	0,3	50	202
Mantequilla	1 cda	101	3	3	0,1	11,5	7,3	0	102
Mantequilla de cacahuete	2 cdas	147	208	115	8	16	3,4	6	188
Mantequilla, sin sal	1 cda	2	3	3	0,1	11,5	7,3	0	102
Manzana	1 mediana	1	195	20	0,5	0,3	0	25	95
Margarina	1 cda	90	5	1	0	6,7	1,2	0	59
Matzá	1 matzá	0	31	25	2,8	0,4	0,1	23	111
Mayonesa	1 cda	105	1	4	0,1	4,9	0,7	4	57
Mayonesa, liviana	1 cda	101	6	5	0,1	5	0,8	1	49

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Melaza	1 cda	7	293	6	0	0	0	15	58
Melón	1 taza	25	417	23	1,3	0,3	0	13	53
Melón chino	1 taza	31	388	19	0,9	0,2	0	15	61
Mermelada	1 cda	6	15	4	0,1	0	0	14	56
Miel, colada	1 cda	1	11	1	0	0	0	17	64
Mostaza	1 cdta	57	7	5	0,2	0,2	0	0	3
Nachos	1 oz	86	59	66	2	6,5	0,8	19	141
Naranja	1 mediana	1	232	32	1,3	0,2	0	18	69
Néctar de durazno	8 oz	17	100	15	0,7	0	0	35	134
Néctar de papaya	8 oz	12	78	0	0,4	0,4	0,1	36	142
Néctar de pera	8 oz	10	32	8	0,2	0	0	39	150
Nueces, inglesas, secas	1 oz	1	125	98	4,3	18,5	1,7	4	185
Ostras, en crudo	6 medianas	318	504	486	28,4	6,9	1,5	15	243
Pacanas, tostadas, secas	1 oz	0	120	83	2,7	21	1,8	4	201
Paleta	1,2 fl oz	4	8	1	0	0	0	6	27
Paleta, sin azúcar	1,75 fl oz	6	6	0	0	0	0	3	12
Palomitas de maíz	2,6 tazas	1	63	62	2,5	0,9	0,1	16	79
Palomitas de maíz, mantequilla liviana	1 taza	61	17	18	0,7	2,4	0,5	4	42
Pan de maíz	2,1 oz	463	76	224	4,3	6	1,6	29	187
Pan pita, blanco	1 grande	322	72	58	5,5	0,7	0,1	33	165
Pan pita, integral	1 grande	340	109	115	6,3	1,7	0,3	35	170
Pan, blanco	1 rebanada	123	26	26	2	0,9	0,2	13	69
Pan, centeno	1 rebanada	211	53	40	2,8	1	0,2	16	83
Pan, trigo integral	1 rebanada	132	69	57	3,7	0,9	0,2	12	69

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Panecillo, arándanos	2 oz	198	54	71	3	11	2	28	223
Panecillo inglés	1 mediano	206	62	52	5	1	0,4	25	129
Panecillo, maíz	1 mediano	723	78	321	6,7	9,5	1,5	58	345
Panecillo, solo	1 panecillo	266	69	87	3,9	6,5	1,2	24	169
Panqueque, suero de mantequilla	4" (10 cm)	198	55	53	2,6	3,5	0,7	11	86
Papas fritas	1 oz	136	466	44	1,9	10,3	1,1	14	154
Papas fritas, congeladas	10 palitos	485	612	119	3,4	5,2	1,1	36	203
Papas, al horno	1 mediana	17	926	121	4,3	0,2	0	47	161
Papas, puré instantáneo	1/2 taza	349	245	59	2	6	1,5	16	119
Papaya	1 chica	13	286	16	0,7	0,4	0,1	17	68
Pasta de tomate, en lata, sin sal agregada	6 oz	100	1724	141	7,3	0,8	0,2	32	139
Pasta, cocida	2 oz	3	14	36	3	0,6	0	14	75
Pastel, calabaza, congelado	1/6 de 8" (20 cm)	450	22	108	5,2	13	2,6	46	323
Pastel, cereza, congelado	1/8 de 9" (22 cm)	308	101	36	2,5	13,8	3,2	50	325
Pastel, manzana, congelado	1/8 de 9" (22 cm)	251	81	30	2,4	13,8	4,7	43	296
Pavo, pechuga, rostizada	3 oz	77	332	242	33	8,5	2,4	0	217
Pepinillo, eneldo	1 grande	1181	124	16	0,8	0,2	0	4	16
Pepino, sin piel	1 grande	6	381	59	1,7	0,5	0	6	34
Pera	1 mediana	2	212	20	0,7	0,2	0	28	103
Peras, en lata	1/2 taza	2	56	9	0,4	0,1	0	15	58
Perro caliente, carne de res	1 unidad	461	58	63	5,1	13,6	5,6	1	147
Perro caliente, cerdo	1 unidad	620	201	130	9,7	18	6,6	0	204
Perro caliente, pavo	1 unidad	485	176	77	5,5	7,8	1,8	2	100
Pescado, platija, cocido	3 oz	309	167	263	13	2	0,5	0	73

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Pimiento, ají, verde, en lata	1 taza	552	157	15	1	0,4	0	6	29
Pimiento, dulce, verde, rojo	1 mediano	5	251	31	1,2	0,4	0	7	37
Piña	1 taza	2	180	13	0,9	0,2	0	22	82
Piña, en lata	1/2 taza	1	132	9	0,5	0,2	0	17	66
Pizza, queso	1/8 de 12" (30 cm)	319	90	111	5,9	4	1,6	15	117
Pizza, queso, carne	1/8 de 12" (30 cm)	769	219	233	13	10,5	3,9	32	274
Plátano	1 mediano	1	422	26	1,3	0,4	0,1	27	105
Plátano, cocido	1 taza	8	716	43	1,2	0,3	0,1	48	179
Pollo, carne blanca, asado, sin piel	3 oz	282	218	123	15,6	3,4	0,8	0	97
Pollo, carne blanca, rebozado, frito	3 oz	374	160	129	18,3	9,9	2,6	7	195
Pollo, carne oscura, asado, sin piel	3 oz	347	202	152	22,5	7	1,9	0	159
Pollo, carne oscura, rebozado, frito	3 oz	347	202	152	22,5	7	2	0	159
Polvo azucarado, naranja	1/2 taza	34	71	30	0,8	1,5	0,9	23	107
Pomelo	1/2 mediano	10	178	10	0,8	0,1	0	10	41
Ponche de frutas, de concentrado	8 oz	12	32	2	0,2	0	0	29	114
Porotos de soya, cocidos	1/2 taza	209	461	220	15	8	1,1	9	155
Pretzel	10 pretzels	1029	88	68	5,5	2,1	0,5	48	229
Pudín, instantáneo, arroz	1/2 taza	139	68	77	4	3	2	22	133
Pudín, instantáneo, chocolate	1/2 taza	403	239	338	4,5	2,7	1,5	27	149
Queso, americano	1 oz	461	78	146	5,1	7,4	4,5	2	95
Queso, brie	1 pulgada cúbica (16 cm³)	107	26	32	3,5	4,7	3	0	57
Queso, cheddar	1 oz	176	28	145	7,1	9,4	6	0	114
Queso, crema	1 cda	47	20	15	0,9	5	2,8	1	50
Queso, feta	1,33 oz	316	24	128	5,4	8	5,7	2	100

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Queso, mozzarella	1 oz	178	22	101	6,3	6,35	3,7	1	85
Queso, suizo	1 oz	54	22	161	7,7	7,9	5	2	108
Quingombó, congelado, cocido	1/2 taza	3	169	34	1,5	0,2	0	6	27
Relleno, pan de maíz	1/2 taza	455	62	34	2,9	8,8	1,8	22	179
Relleno, pollo	1/2 taza	429	75	36	3,5	1,2	0,2	20	107
Remolacha, rodajas en lata	1/2 taza	165	126	14	0,8	0,12	0	6	26
Repollitos de Bruselas	1 taza	22	342	61	3	0,3	0	8	38
Repollitos de Bruselas, congelados, hervidos	1 taza	23	446	87	5,6	0,6	0,1	13	65
Repollo	1/2 taza	6	60	9	0,5	0	0	2	9
Requesón	4 oz	382	109	167	11,7	4,5	1,8	4	103
Salame, res	1 rebanada	178	39	23	2,7	3,2	1,1	0	41
Salchicha de Bolonia, cerdo y res	1 rebanada	272	56	27	3,1	7,8	2,9	1	86
Salchicha, cerdo	2 unidades	360	141	78	9,3	13,6	4,4	0	163
Salsa	1 cda	96	48	5	0,3	0	0	1	4
Salsa barbacoa	2 paquetes pequeños	151	32	4	0	0,3	0,1	2	14
Salsa de soya, baja en sodio	1 cda	533	29	18	0,8	0	0	1	8
Salsa de soya, regular	1 cda	1005	38	23	1,9	0	0	1	11
Salsa espesa, carne, en lata	1/4 de taza	326	47	17	2,2	1,4	0,7	3	31
Salsa espesa, pollo, en lata	1/4 de taza	252	65	17	1,2	3,4	0,8	3	47
Sandía	1 taza	2	170	17	0,9	0,2	0	11	46
Sardinas, en lata en aceite de soya	2 sardinas	121	95	118	5,9	2,8	0,4	0	50
Soda, cerveza de raíz	12 oz	48	4	0	0	0	0	39	152
Soda, Coca sin azúcar	12 oz	28	28	32	0,4	0,1	0	1	7
Soda, Coca-Cola Classic	12 oz	15	11	40	0	0	0	39	151

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Soda, Ginger Ale	12 oz	26	4	0	0	0	0	32	124
Soda, Pepsi	12 oz	35	10	53	0,3	0	0	36	136
Soda, Sprite	12 oz	36	4	0	0,2	0,1	0	37	148
Soda, Sprite sin azúcar	12 oz	21	7	0	0,4	0	0	0	0
Solomillo de ternera, asado, sin grasa	3 oz	52	272	176	23,2	4,8	1,8	0	143
Sopa, crema de champiñones	1 taza	789	74	32	2	7,1	1,7	8	104
Sopa, crema de pollo	1 taza	847	88	37	3,4	7,4	2,1	9	117
Sopa, de gallina con fideos	1 taza	866	55	42	3,2	2,4	0,7	7	62
Sopa, de gallina con verduras	1 taza	972	159	42	3,7	2,9	0,9	9	77
Sopa, de res y verduras	1 taza	789	182	35	2,9	1,1	0,6	8	53
Sopa, minestrone	1 taza	612	313	55	4,3	2,5	0,5	11	82
Sopa, tomate	1 taza	471	278	35	2	0,7	0,2	16	74
Sopa, verduras	1 taza	815	207	34	2	1,9	0,3	12	67
Sustituto del huevo, líquido	1/4 de taza	119	128	43	6	0	0	1	29
Tamarindo	1 taza	34	754	136	3,4	0,7	0,3	75	287
Té, preparado	8 oz	7	88	2	0	0	0	1	2
Ternera, lomo, magro, estofado	3 oz	67	273	207	26,6	11,2	4,4	0	214
Ternera, lomo, magro, rostizado	3 oz	71	298	190	21,4	8,9	3,8	0	172
Tocino de cerdo, cocido, ahumado o curado	3 rebanadas medianas	554	136	128	8,9	10	3,3	0	130
Tocino de pavo, cocido	3 rebanadas medianas	754	130	152	9,8	9,2	2,7	1	126
Tofu	1/2 taza	9	150	120	10	5,9	0,9	2	94
Tomate	1 mediano	16	251	34	1,5	0,3	0	6	28
Tomate, en lata, regular	1 taza	343	451	46	1,9	0,3	0	10	41

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Torta de chocolate, con glaseado bajo en grasa	1 porción de 12 de una torta de 8" (20 cm)	273	104	75	2,1	10,9	1,8	34	236
Tortilla, harina	1 mediana	364	65	104	4	3,7	0,6	24	146
Tortilla, maíz	1 mediana	11	45	75	1,4	0,7	0,1	11	52
Tostada francesa	1 rebanada	292	79	82	4,4	3,6	1	19	126
Tostones	1 taza	209	37	34	3,6	2	0,5	22	122
Uvas	1 taza	2	176	9	0,6	0,3	0,1	16	62
Uvas pasa	1 taza	16	1086	146	4,5	0,7	0	115	434
Verduras, congeladas, combinadas	1/2 taza	32	154	46	2,6	0,1	0	12	59
Vinagre, sidra	1 cda	1	11	1	0	0	0	0	3
Vino, blanco	3,5 oz	5	73	18	0	0	0	2	86
Vino, tinto	3,5 oz	4	131	24	0	0	0	3	85
Waffle, congelado	4" (10 cm)	223	44	126	2	3,4	0,5	15	100
Yogur, Dannon, natural	8 oz	159	531	327	11,9	3,5	2,3	16	143
Yogur, griego, natural, orgánico (Stoneyfield Farms)	5,3 oz	60	230	-	15	0	0	6	80
Yogur, Yoplait, de frutas	6 oz	99	332	202	7,4	1,8	1,2	32	173
Zanahorias	1 grande	50	230	25	0,7	0,2	0	7	30
Zapallito, hervido	1 taza	5	475	67	2,1	0,7	0,1	5	27
Zarzamoras	3/4 de taza	1	175	24	1,5	0,5	0	10	46

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Boston Market									
Pollo, al espiedo, cuarto de carne blanca, con piel	5,9 oz	590	-	-	43	11	3,5	0	270
Pollo, al espiedo, cuarto de carne blanca, sin piel	5,3 oz	480	-	-	40	5	1,5	1	210
Pechuga de pavo, regular	5 oz	440	-	fosfato de sodio	30	4,5	2	<1	160
Pastel de carne, regular	6,8 oz	910	sorbato de potasio	-	26	33	14	17	470
Rosticería, pastel de pollo	15 oz	1780	-	-	28	42	19	64	750
Pastel de hojaldre de lomo de pavo	15 oz	1670	-	fosfato de sodio	28	38	18	64	710
Macarrones con queso	8,06 oz	1270	-	fosfato de sodio, fosfato disódico	14	10	6	41	310
Puré de papas	8 oz	620	sorbato de potasio	pirofosfato disódico	5	11	5	37	270
Espinaca a la crema	6,98 oz	640	-	-	11	17	11	12	240
Verduras al vapor	3.9 oz	40	-	-	2	3,5	0	7	60
Guisado de batata	8.33 oz	220	-	-	3	12	3	87	460
Manzanas con canela	6 oz	270	-	-	0	3,5	5	55	250
Pan de maíz	2,3 oz	220	bicarbonato de potasio	fosfato de aluminio de sodio, fosfato monocalcico	2	3	1,5	31	160
Salsa de arándanos y nueces	3 oz	5	sorbato de potasio	-	1	2	0	31	140
Prime Rib ("costilla") asada	8 oz	770	-	-	55	47	12	0	630

Para obtener más información nutricional, visite <http://www.nutritionix.com/boston-market/menu/premium>.

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Burger King									
Hamburguesa con queso	111 g	560	n/c	n/c	15	13	6	27	280
Tiritas de pollo	6 pc. / 88 g	470	n/c	n/c	12	16	2,5	16	260
CROSSAN'WICH, salchicha, huevo, queso	169 g	930	n/c	n/c	19	33	13	30	500
CROSSAN'WICH, salchicha, huevo	125 g	610	n/c	n/c	12	18	8	29	125
CROSSAN'WICH, huevo, queso	148 g	590	n/c	n/c	23	21	9	27	390
Hamburguesa con queso doble	5 unidades/ 109 g	430	n/c	n/c	5	18	3	49	380
Palitos de tostada francesa	153 g	360	n/c	n/c	4	16	2	58	380
Papas fritas	99 g	380	n/c	n/c	13	10	3,5	26	240
Hamburguesa	84 g	580	n/c	n/c	2	16	3,5	24	250
Torta de papa rallada	91 g	840	n/c	n/c	3	16	3	41	320
Aros de cebolla	219 g	1170	n/c	n/c	28	40	7	48	660
Pollo original	118 g	1180	n/c	n/c	16	28	4,5	51	510
Pescado de primera calidad	n/a	420	n/c	n/c	14	15	10	98	140
Batido, vainilla	270 g	980	n/c	n/c	28	40	12	49	660
Whooper, sin queso	292 g	1340	n/c	n/c	32	46	16	50	740
Whooper, con queso	1 sándwich	1431	534	357	35	48	18	52	790

Para obtener más información nutricional, visite <https://company.bk.com/pdfs/nutrition.pdf>

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Chick-Fil-A									
Sándwich de pollo a la parrilla	206 g	1670	-	ácido fosfórico	28	6	1	41	320
Burrito de pollo fresco	231 g	900	-	-	42	13	4	29	350
Patitas de pollo	8 unidades/ 113 g	1210	-	fosfato sódico de aluminio, fosfato monocalcico	27	11	2,5	11	250
Sopa de pollo con fideos	taza/233 g	1040	-	fosfato sódico de aluminio, fosfato monocalcico	9	3	1	16	120
Sándwich de pollo	183 g	1400	yodato potásico, sorbato de potasio	fosfato sódico de aluminio, fosfato monocalcico	29	17	4	41	440
Tiritas de pollo	3 unidades/ 136 g	870	cloruro de potasio	fosfato sódico de aluminio, fosfato monocalcico	29	14	2,5	16	310
Taza de fruta	mediana/ 119 g	0	-	-	1	0	0	15	60
Batido de leche, galletitas y crema	chico/399 g	440	sorbato de potasio	fosfato de calcio	13	26	15	90	630
Ensalada del sudoeste picante, filete a la plancha picante	424 g	930	-	-	33	19	5	39	450
Waffle con papas fritas	mediano/ 1235 g	240	-	pirofosfato disódico de dihidrógeno	5	24	4	45	420
Ensalada del mercado, filete a la plancha	321 g	560	-	-	28	12	3	25	310
Ensalada de choclo, patitas de pollo	413 g	1700	cloruro de potasio, lactato de potasio	fosfato sódico de aluminio, fosfato monocalcico, fosfato de sodio	41	29	8	31	540
Sándwich de pollo Deluxe, queso americano	247 g	1640	yodato potásico, sorbato de potasio	fosfato sódico de aluminio, fosfato monocalcico, fosfato de sodio	32	22	7	44	500

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Galleta de pollo	153 g	1510	-	fosfato sódico de aluminio, fosfato monocalcico	19	23	8	45	460
Chick-n-minis	4 unidades/ 127 g	1050	-	fosfato sódico de aluminio, fosfato monocalcico	19	13	4	41	360

Para obtener más información nutricional, visite <https://www.click-fil-a.com/nutrition-allergens>

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Domino's									
Pizza de queso, con masa estirada a mano, regular	1/8 de una pizza mediana de 12" (30 cm)	400	sorbato de potasio	fosfato de calcio	8	3,5	0	24	190
Pizza de queso, horneada en sartén, regular	1/8 de una pizza mediana de 12" (30 cm)	455	sorbato de potasio	fosfato de calcio	10	15	8	28	295
Pizza de queso, corteza fina y crocante, regular	1/8 de una pizza mediana de 12" (30 cm)	630	sorbato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato monocalcico	13	17	8	26	315
Pizza con pepperoni, clásica con masa estirada a mano	1/8 de una pizza mediana de 12" (30 cm)	455	sorbato de potasio	fosfato de potasio	8	7,5	3	24	200
Pizza con pepperoni, corteza fina y crocante	1/8 de una pizza mediana de 12" (30 cm)	730	sorbato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato monocalcico	13	18	7,5	25	325

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Pizza "Extravaganzza Feast", con masa estirada a mano	1/5 de pizza mediana	1080	sorbato de calcio	fosfato de calcio, fosfato de sodio, fosfato tricálcico	19	22	9	40	440
Pizza con salchicha, corteza fina, regular	1/8 de una pizza mediana de 12" (30 cm)	640	sorbato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato monocalcico, fosfato de sodio	13	22	8,5	25	365
Pizza con salchicha, con masa estirada a mano, regular	1/8 de una pizza mediana de 12" (30 cm)	410	sorbato de potasio	fosfato de calcio, fosfato de sodio	9	9,5	3,5	24	220
Pizza con salchicha, horneada en sartén, regular	1/8 de una pizza mediana de 12" (30 cm)	485	sorbato de potasio	fosfato de calcio, fosfato de sodio	11	18,5	9	28	325

Para obtener más información nutricional, visite https://cache.dominos.com/olo/6_47_2/assets/build/market/US/_en/pdf/DominosNutritionGuide.pdf

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
KFC									
Galleta	1 galleta	520	-	fosfato sódico de aluminio, pirofosfato ácido de sodio	4	8	4,5	22	180
Ensalada de repollo	1 guarnición	180	-	-	1	12	2	14	170
Frituras extra crujientes	100 g	610	fosfato de potasio	fosfato de potasio, fosfato tricálcico	19	14	2	15	260
Carne de pechuga extra crujiente	178 g	1150	-	fosfato de sodio, fosfato tricálcico	35	35	6	18	530
Pata de pollo extra crujiente	53 g	430	-	fosfato de sodio, fosfato tricálcico	12	8	1,5	4	130
Muslo extra crujiente	104 g	910	-	fosfato de sodio, fosfato tricálcico	19	19	4,5	8	280

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Ala entera extra crujiente	43 g	380	-	fosfato de sodio, fosfato tricálcico	10	8	2	3	130
Receta original, carne de pechuga	172 g	1190	-	fosfato de sodio, fosfato tricálcico	39	21	4	11	390
Receta original, pata de pollo	53 g	430	-	fosfato de sodio, fosfato tricálcico	12	8	1,5	4	130
Receta original, muslo	104 g	910	-	fosfato de sodio, fosfato tricálcico	19	19	4,5	8	280
Receta original, ala entera	43 g	380	-	fosfato de sodio, fosfato tricálcico	10	8	2	3	130
Pollo con palomitas de maíz	grande/ 170,2 g	1820	-	fosfato de sodio, fosfato sódico de aluminio, fosfato monocálcico	27	39	5	39	620

Para obtener más información nutricional, visite <https://www.kfc.com/full-nutrition-guide>

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
McDonald's									
McMuffin, huevo	1 unidad	830	6% del valor diario necesario (DV)	fosfato monocálcico, fosfato dicálcico, fosfato tricálcico	20	31	12	30	480
Pastel de manzana horneado	1 unidad	95	2% del valor diario necesario (DV)	-	2	11	6	33	240
Desayuno "Big"	1 plato	1530	10% del valor diario necesario (DV)	fosfato sódico de alu- minio, fosfato monocál- cico, pirofosfato ácido de sodio	26	48	18	57	760
Big Mac	1 unidad	1010	8% del valor diario necesario (DV)/sorbato de potasio	-	25	30	11	45	550

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Hamburguesa con queso	1 unidad	720	4% del valor diario necesario (DV)/sorbato de potasio	-	15	13	6	32	300
Patitas de pollo	4 unidades	330	4% del valor diario necesario (DV)	fosfato sódico de aluminio, pirofosfato ácido de sodio, fosfato monocalcico	9	10	1,5	10	170
Hamburguesa con queso doble	1 unidad	1120	8% del valor diario necesario (DV)/sorbato de potasio	-	25	24	11	34	450
Hamburguesa	1 unidad	510	4% del valor diario necesario (DV)/sorbato de potasio	-	12	9	3,5	31	250
Filet-o-fish	1 unidad	580	6% del valor diario necesario (DV)/sorbato de potasio	-	16	18	4	39	380
Cuarto de libra con queso	1 unidad	1140	8% del valor diario necesario (DV)/sorbato de potasio	-	30	26	12	42	520
Papas fritas	pequeña	180	10% del valor diario necesario (DV)	pirofosfato ácido de sodio	3	10	1,5	29	220
Harina de avena con fruta y arce	1 bol	150	8% del valor diario necesario (DV)	-	6	4,5	1,5	64	320
Torta de papa rallada	1 unidad	310	6% del valor diario necesario (DV)	pirofosfato ácido de sodio	2	8	1	18	140

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Panqueques, mantequilla y jarabe	3 panqueques	550	10% del valor diario necesario (DV)/sorbato de potasio	fosfato sódico de aluminio, fosfato monocalcico	9	15	6	101	580
McChicken	1 unidad	560	6% del valor diario necesario (DV)/cloruro de potasio	fosfato de sodio, pirofosfato ácido de sodio, fosfato monocalcico	14	21	3,5	39	400
McFlurry, confites M&M	tamaño de refrigerio	130	10% del valor diario necesario (DV)	-	9	14	9	64	420
McFlurry, oreos	tamaño de refrigerio	170	8% del valor diario necesario (DV)	fosfato de calcio	8	11	5	53	340
McGriddle, salchicha	1 unidad	990	4% del valor diario necesario (DV)	pirofosfato ácido de sodio, fosfato monocalcico	11	24	9	41	430
McGriddle, salchicha, huevo, queso	1 unidad	1290	6% del valor diario necesario (DV)	pirofosfato ácido de sodio, fosfato monocalcico	19	33	13	44	550
Sándwich de pollo crujiente picante	1 unidad	1230	8% del valor diario necesario (DV)/sorbato de potasio	fosfato sódico de aluminio, pirofosfato ácido de sodio, fosfato monocalcico	27	26	4	47	530
McNuggets de pollo picantes	6 unidades	540	4% del valor diario necesario (DV)	pirofosfato ácido de sodio, fosfato monocalcico, fosfato sódico de aluminio	14	16	3	12	250
Burrito de salchicha	1 unidad	800	4% del valor diario necesario (DV)	fosfato monocalcico, fosfato dicalcico	13	17	7	25	310
Batido de fresas	chico	190	10% del valor diario necesario (DV)/sorbato de potasio	-	11	14	9	80	500
Sundae, caramelo caliente	1 bol	160	6% del valor diario necesario (DV)	fosfato disódico	7	7	5	60	340

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Sundae, caramelo de dulce de leche caliente	1 bol	180	10% del valor diario necesario (DV)/sorbato de potasio	fosfato disódico	8	10	7	52	330
Bagel, tocino, huevo, queso	1 unidad	1320	6% del valor diario necesario (DV)/sorbato de potasio	fosfato de sodio	25	30	12	56	590

Para obtener más información nutricional, visite <https://mcdonalds.com/us/en-us/full-menu.html>

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Papa John's									
Pizza con queso, masa original (original crust)	1 porción, pizza mediana	520	-	-	8	7	3,5	27	210
Pizza con pepperoni, masa original	1 porción, pizza mediana	570	-	-	8	9	4	26	230
The Works, masa original	1 porción, pizza mediana	620	-	fosfato de sodio	9	9	4	27	230
Pizza de queso, masa fina	1 porción, pizza fina	490	-	-	8	11	4,5	20	210

Para obtener más información nutricional, visite <https://www.papajohns.com/company/nutritional-details/index.html>

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Pizza Hut									
Pizza de queso, masa estirada a mano	1/8 de pizza mediana	390	cloruro de potasio, sorbato de potasio	-	10	8	3,5	26	210
Pizza de queso, horneada en sartén original	1/8 de pizza mediana	450	cloruro de potasio	-	11	10	4,5	28	250

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Pizza de queso, Thin'n Crispy	1/8 de pizza mediana	440	cloruro de potasio	-	10	7	4	22	190
Pizza con pepperoni, masa estirada a mano	1/8 de pizza mediana	420	cloruro de potasio, sorbato de potasio	-	9	9	4	25	220
Pizza con pepperoni, horneada en sartén original	1/8 de pizza mediana	470	cloruro de potasio	-	10	11	4,5	28	250
Supreme Pizza, masa estirada a mano	1/8 de pizza mediana	450	cloruro de potasio, sorbato de potasio	-	10	10	4	26	230
Meat Lovers Pizza, Thin'n Crispy	1/8 de pizza mediana	650	cloruro de potasio	fosfato de sodio	12	14	6	22	260
Meat Lovers, masa estirada a mano	1/8 de pizza mediana	610	cloruro de potasio, sorbato de potasio	fosfato de sodio	12	15	6	26	280
Pizza con salchicha, horneada en sartén original	1/8 de pizza mediana	660	cloruro de potasio	fosfato de sodio	13	17	6	28	320
Pizza de queso, masa rellena	1/8 de pizza grande	660	cloruro de potasio, sorbato de potasio	-	14	13	7	35	310

Para obtener más información nutricional, visite <https://www.nutritionix.com/pizza-hut/menu/premium>.

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Subway									
Veggie Delite, pan integral de 9 granos	162 g/6" (15 cm)	240	-	-	9	2	0,5	39	190
Combo de embutidos, pan italiano	213 g/6" (15 cm)	930	lactato de potasio	tripolifosfato de sodio	16	10	2	38	310
Pechuga de pavo, regular, pan integral de 9 granos	219 g/6" (15 cm)	730	-	fosfato de sodio	20	2,5	0,5	41	250
Pechuga de pavo y jamón, pan integral de 9 granos	219 g/6" (15 cm)	720	-	fosfato de sodio	19	3	1	41	260

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Spicy Italian, pan italiano	208 g/6" (15 cm)	1240	-	-	18	24	9	40	450
Pollo asado al horno, pan integral de 9 granos	233 g/6" (15 cm)	540	-	fosfato de sodio	21	4,5	1,5	41	270
BMT italiano, pan italiano	213 g/6" (15 cm)	1100	-	fosfato de sodio	19	17	6	40	380
Albóndigas marinadas, pan italiano	205 g/6" (15 cm)	1040	-	-	19	18	7	47	420
Atún, pan italiano	223 g/6" (15 cm)	610	-	-	29	25	4,5	38	450
Steak&Cheese, pan integral de 9 granos	161 g/6" (15 cm)	1060	-	fosfato de sodio	22	10	4,5	39	340

Para obtener más información nutricional, visite <https://www.subway.com/en-US/MenuNutrition/NutritionGrid>

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Taco Bell									
Burrito de res de 5 capas	1 burrito	1250	sorbato de potasio, fosfato dipotásico, citrato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato de sodio	18	18	7	63	490
Burrito de frijoles	1 burrito	1000	sorbato de potasio	pirofosfato ácido de sodio	13	9	3,5	54	350
Burrito Supreme, carne de res	1 burrito	1110	sorbato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato de sodio	16	14	6	51	390
Burrito Supreme, pollo	1 burrito	1110	sorbato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato de sodio	19	11	4,5	49	370
Chalupa de frijoles negros	1 chalupa	450	sorbato de potasio	fosfato de sodio	10	15	3	39	330
Chalupa Supreme, bife	1 chalupa	530	sorbato de potasio	fosfato de sodio	15	16	4	32	330

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Chalupa Supreme, carne de res	1 chalupa	560	sorbato de potasio	fosfato de sodio	13	18	5	33	350
Chalupa Supreme, pollo	1 chalupa	560	sorbato de potasio	fosfato de sodio	16	15	3,5	31	330
Burrito Chili Cheese	1 burrito	970	sorbato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato monocalcico	16	17	8	40	370
Rosquilla de canela	1 pedido	210	-	-	1	6	0	27	170
Loaded Nacho Taco	1 taco	610	sorbato de potasio, fosfato dipotásico, citrato de potasio	fosfato de potasio, pirofosfato ácido de sodio	10	12	4,5	24	250
Cheesy Gordita Crunch	1 gordita	850	sorbato de potasio	fosfato de sodio	20	28	10	41	500
Chipotle Melt de pollo	1 melt	530	sorbato de potasio, cloruro de potasio	fosfato de sodio, piro-fosfato ácido de sodio	12	9	3	15	190
Papitas y nachos con salsa de queso	1 orden	250	citrato de potasio	fosfato dipotásico	2	13	1,5	24	220
Nachos BellGrande, pollo	1 orden	1050	citrato de potasio, sorbato de potasio	fosfato dipotásico, fosfato de sodio	20	35	6	81	720
Nachos BellGrande, bife	1 orden	1030	citrato de potasio, sorbato de potasio	fosfato dipotásico, fosfato de sodio	19	36	6	81	720
Quesadilla, queso	1 quesadilla	990	sorbato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato de sodio	19	25	12	37	470
Quesadilla, pollo	1 quesadilla	1250	sorbato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato de sodio	27	26	12	38	510
Soft Taco, carne de res	1 taco	500	sorbato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato de sodio	9	9	4	17	180

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Soft Taco, pollo	1 taco	500	sorbato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato de sodio	12	5	2,5	16	160
Taco, Crunchy	1 taco	310	-	sodium phosphate	8	9	3,5	13	170
Frijoles negros y arroz	1 orden	320	-	-	4	3,5	0	31	170
Breakfast Crunchwrap, tocino	1 crunch-wrap	1270	sorbato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato de sodio	21	41	12	50	670
Cheesy Toasted Breakfast Burrito, papas fiesta	1 burrito	750	sorbato de potasio, citrato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato de sodio	10	14	3,5	43	340
Cheesy Toasted Breakfast Burrito, salchicha	1 burrito	730	sorbato de potasio, citrato de potasio	sodium acid pyrophosphate, dipotassium phosphate	11	17	5	46	340
Grande Toasted Breakfast Burrito, tocino	1 burrito	1290	sorbato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato de sodio	24	30	10	49	560
Grande Toasted Breakfast Burrito, salchicha	1 burrito	1150	sorbato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato de sodio	22	31	10	49	560
Toasted Breakfast Burrito con torta de papa rallada, tocino	1 burrito	1270	sorbato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato de sodio	21	33	10	49	570
Toasted Breakfast Burrito con torta de papa rallada, salchicha	1 burrito	1130	sorbato de potasio	pirofosfato ácido de sodio, fosfato de sodio	18	34	10	49	570

Para obtener más información nutricional, visite <https://www.tacobell.com/nutrition/info>

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Wendy's									
Ensalada de pollo con manzana y pacanas, sin aderezo	1 entrada	1090	780	-	39	23	10	26	460
Papa al horno, tocino, queso	1 papa	610	1660	fosfato de sodio	17	13	6	64	440
Papa al horno, sola	1 papa	40	1560	-	7	0	0	61	270

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Papa al horno, crema agria, cebolletas	1 papa	55	1610	-	8	2,5	1,5	63	310
Bacon Deluxe Single	1 hamburguesa	1210	430	fosfato monocálcico, fosfato de sodio	32	40	16	36	630
Ensalada con aguacate del su-d oeste, sin aderezo	1 entrada	930	1090	fosfato de sodio	39	25	9	12	420
Ensalada de jalapeños poppers, sin aderezo	1 entrada	1250	810	ácido fosfórico, fosfato de sodio, pirofosfato ácido de sodio, fosfato monocálcico	35	26	8	34	510
Patitas de pollo crujientes	6 unidades	510	170	fosfato de sodio, pirofosfato ácido de sodio, fosfato monocálcico	13	16	3,5	14	250
Sándwich de pollo a la plancha	1 sándwich	780	460	fosfato monocálcico	34	9	1,5	35	360
Burrito de salchicha, huevo y queso	1 burrito	920	180	pirofosfato ácido de sodio, fosfato monocálcico	15	20	7	25	340
Dave's Single	1 hamburguesa	1030	460	fosfato monocálcico	29	37	14	37	590
Papas fritas	pequeñas	210	620	pirofosfato ácido de sodio	4	13	2,5	36	270
Chocolate clásico, escarchado	pequeño	150	610	-	10	9	6	58	350
Sándwich de pollo clásico	1 sándwich	1450	170	fosfato de sodio, pirofosfato ácido de sodio, fosfato monocálcico	28	21	3,5	49	490
Hamburguesa de queso junior	1 hamburguesa	610	200	fosfato monocálcico	15	14	6	26	290
Hamburguesa junior	1 hamburguesa	420	170	fosfato monocálcico	13	11	4	25	250

Alimento	Porción	Na	K	P	Proteínas	Grasas	Grasas Sat.	Carb	Calorías
Asiago Ranch Classic Chicken Club	1 sándwich	1880	560	fosfato de sodio, piro-fosfato ácido de sodio, fosfato monocalcico	37	31	8	50	630
Ensalada Cesar con parmesano, sin aderezo	1 entrada	790	710	-	41	14	7	5	300
Sándwich de jalapeños Popper picante	1 sándwich	1660	510	fosfato de sodio, piro-fosfato ácido de sodio, fosfato monocalcico, ácido fosfórico	37	26	9	54	600
Tocino, huevo y croissant suizo	1 sándwich	890	230	fosfato de sodio	18	23	11	34	410

Para obtener más información nutricional, visite <https://order.wendys.com/categories?site=menu>

Tenga en cuenta: cuando los restaurantes no incluyen la cantidad de potasio o fósforo, consulte la lista de ingredientes como se representó arriba



¿Por qué la dieta es importante?

- Atrasa el avance de la enfermedad renal.
- Disminuye o previene los síntomas de la enfermedad renal en la etapa previa a la etapa final y en la diálisis.
- Ayuda a mantener valores de referencia normales en la diálisis.
- Controla otros problemas, como la diabetes, presión arterial alta, enfermedad cardiovascular.
- Contribuye a una mejor salud en general.

¿Por qué buscar la ayuda de un nutricionista?

- Los dietistas licenciados están capacitados en nutrición. Tienen títulos y licenciaturas. Todos los dietistas son especialistas en nutrición, pero no todos los nutricionistas son dietistas.
- Enseñan lo que se PUEDE comer.
- Ayudan a buscar alternativas para reemplazar sus platos favoritos.
- Revisan su análisis de sangre tanto en la etapa previa a la etapa final como en la diálisis.
- Proporcionan recetas, ideas de comidas, listas de compras y aconsejan sobre su dieta.
- Enseñan a leer las etiquetas de información nutricional de los alimentos.
- Ayudan a lograr y mantener un peso saludable.
- Trabajan con otros miembros del equipo de atención médica para planificar sus cuidados.

¿Cómo busco un dietista especializado en enfermedad renal?

- Pida a su médico una referencia.
- Consulte el sitio web de la Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética): www.eatright.org. En la página principal, haga clic en "Find an Expert" (Buscar un experto).
- Haga clic en "Search by Expertise" (Buscar por área de especialización) y elija "Kidney and Renal Disease" (Riñón y enfermedad renal). Ingrese su código postal. Aparecerá una lista de dietistas de su área con información de contacto completa.

Con el respaldo de una subvención educativa de



La voz independiente de los pacientes renales desde 1969™

American Association of Kidney Patients
14440 Bruce B. Downs Blvd., Tampa, FL 33613
(800) 749-AAKP (813) 636-8100
info@aakp.org www.aakp.org

Síguenos en Facebook (www.facebook.com/kidneypatient) y en Twitter (www.twitter.com/KidneyPatients).