

# EL MOSTRADOR DE NUTRICIÓN AAKP



Una Guía de referencia  
para el paciente con  
una afección renal

**aakp**

Sociedad Americana de Pacientes Renales

**Clave:****Na** = Sodio en miligramos (mg)**Phos** = Fósforo en miligramos (mg)**Calorías** = Calorías en kilocalorías (kcal)**fl oz** = onza líquida**cda** = cucharada**K** = Potasio en miligramos (mg)**Proteínas** = Proteínas en gramos (g)**oz** = onza**cdta** = cucharadita\* = información no disponible (**NO** considerarlo como cero)

Editado originalmente por Peggy Harum, RD, CSR, LD  
Especialista Certificado en Nutrición Renal, Miami, Florida

*Si consume mucho sodio, puede sentir sed y su presión sanguínea se puede elevar. Si hay mucho potasio en su dieta, esto puede ocasionar palpitaciones irregulares. Si su dieta contiene mucho fósforo pueden desarrollarse calcificaciones en los ojos, corazón, piel y articulaciones.*

Antes de disminuir el sodio, potasio, fósforo, proteínas y/o calorías de su dieta, por favor consulte con su dietista. La dieta para la diálisis no es necesariamente baja en calorías y **NO ES BAJA EN PROTEÍNAS.**

El secreto de la dieta está en el tamaño de la porción.

Revisado por Maria Karalis, MBA, RD, LD  
Consultante de Nutricion para ikidney.com

**REFERENCIA:**

Bowes & Church's Food Values of Portions Commonly Used (Valoración de las Porciones de Alimentos Normalmente Usadas de Bowes & Church), Décima octava Edición, 2005, Revisado por Jean A. T. Pennington PhD, RD & Judith Spungen Douglass MS, RD, publicado por Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore y Philadelphia.

Las empresas de franquicias respectivas brindaron el análisis nutricional de los productos.

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Aceite, de canola	1 cda	0	0	0	0	124
Aceite, de oliva	1 cda	0	0	1	0	119
Aceitunas, negras	10 pequeñas	280	8	8	0	40
Aceitunas, verdes	5 jumbo	375	5	4	0.5	35
Albaricoques en almíbar, enlatados	1 taza	28	346	34	1.3	214
Albaricoques, simple	1 taza	2	459	29	2.2	74
Alcachofa, hervida	1 mediana	114	425	103	4.2	60
Alcohol, grado 80	3 oz	0	2	4	0	194
Aliño para ensalada, bajo en grasas	1 cda	118	2	1	0	16
Aliño para ensalada, blue cheese, bajas calorías	2 cda	328	12	22	2	140
Aliño para ensalada, Francés	2 cda	438	26	4	0.2	138
Aliño para ensalada, Italiano	2 cda	232	4	2	0.2	138
Aliño para ensalada, ranchera, sin contenido de grasa	2 cda	354	31	28	0.2	48
Aliño para ensalada, Thousand Islands, bajo en grasas	2 cda	300	34	6	0.2	48
Almejas, al vapor	19 pequeñas	95	534	287	21.7	126
Almejas, apanadas, fritas	9 pequeñas	309	277	160	12.1	172
Almendras, tostadas	1 oz	0	211	139	6.3	169
Almíbar, panqueque o waffle	1 cda	17	1	2	0	57
Apio	1 grande	35	115	10	0.3	6
Arándano	1 taza	9	129	15	1	81
Arándanos	1 taza	1	67	9	0.4	47
Arroz, blanco, cocido	1 taza	2	55	68	4	205
Arroz, integral, cocido	1 taza	2	154	150	4.5	218
Arroz, salvaje, cocido	1 taza	5	166	134	6.5	166

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Atún, enlatado, en aceite	3 oz	337	283	227	22.6	158
Atún, enlatado, en agua	3 oz	320	201	184	21.1	109
Avena, instantánea, cocida	1 taza	377	131	176	5.9	138
Azúcar	1 cdta	0	1	1	0	16
Batido helado	2 cda	0	0	0	0	25
Bebida gaseosa, Coca-Cola Clásica	12 oz	33	0	41	*	97
Bebida gaseosa, Coca-Cola de dieta	12 oz	28	12	18	*	1
Bebida gaseosa, Ginger Ale	12 oz	26	4	0	0	124
Bebida gaseosa, Pepsi	12 oz	35	10	53	*	150
Bebida gaseosa, Sprite	12 oz	47	0	0	*	96
Bebida gaseosa, Sprite de dieta	12 oz	24	73	0	*	2
Berenjena, hervida	1 taza	3	246	22	0.8	28
Beterragas, enlatadas	1/2 taza	165	126	15	0.8	26
Bollo (Bagel), simple	3.7 oz	561	106	101	11	289
Bollos ingleses, simples	2 oz	264	75	76	4.4	134
Brócoli, congelado, cocido	1 taza	24	286	58	2.6	25
Brownies, caseros	2"	82	42	32	1.5	112
Café instantáneo	1 cdta	1	53	5	0.2	4
Café, regular pasado	8 oz	5	128	2	0.2	5
Calabaza	1 taza	2	896	41	1.8	80
Camote, sin pelar, al horno	1 mediano	11	397	63	2	117
Cangrejo, azul, al vapor	3 oz	237	275	175	17.2	87
Cangrejo, azul, crudo	3 oz	249	280	195	15.4	74
Carne de res, lomo, hervido	3 oz	53	309	187	23.5	229
Carne de res, molida, 10% de grasa	3 oz	52	255	164	22.6	182
Caviar, negro o rojo	1 cda	240	29	57	3.9	40
Cebollas	1/2 taza	2	126	26	0.9	30

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Cerdo, costillas, asado	3 oz	86	268	166	20.6	315
Cereal, Cheerios	1 taza	273	96	100	3.3	111
Cereal, Corn Flakes	1 taza	263	32	20	1.8	111
Cereal, Cream of Wheat, preparado	1 taza	7	48	43	4.3	154
Cereal, hojuelas de salvado	3/4 taza	230	170	150	3	90
Cereal, Raisin Bran	1 1/3 taza	320	330	*	5	170
Cerezas	1 taza	3	178	15	1	52
Cerveza, la mayoría de las variedades	12 oz	18	89	43	1.1	146
Chips de tortilla	1 oz	150	56	58	2	142
Choclo, enlatado	1/2 taza	175	160	53	2	66
Choclo, hervido	1 espiga	13	192	79	2.6	83
Chupete	2 fl oz	7	2	0	0	42
Chupete, sin azúcar	1.75 fl oz	0	*	*	0	15
Ciruela	1 mediana	0	114	7	0.5	36
Ciruelas, deshidratadas	1 ciruela	0	63	7	0.2	20
Coco	1.6 oz	9	160	51	1.5	159
Coco, deshidratado	1 oz	10	154	58	2	187
Cocoa sin azúcar, en polvo	1 cda	1	82	40	1.1	12
Cóctel de jugo de arándanos	8 oz	5	46	5	0	144
CoffeeRich, líquido	1 cdta	11	6	5	0	22
Col rizada, picada, hervida	1 taza	17	494	49	4	49
Col, cocida	1/2 taza	6	73	11	0.8	17
Coles de bruselas, congeladas, hervidas	1 taza	36	504	84	5.6	65
Coliflor, hervida	1/2 taza	9	88	20	1.1	14
Conchas, apanadas, fritas	2 grandes	144	103	73	5.6	67
Conchas, crudas	6 grandes	137	274	186	14.3	75
Crackers, graham, simples o con miel	2 unidades	85	19	15	1	59

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Crackers, salinas	5 unidades	185	18	15	1.3	62
Crackers, salinas, sin grasas, bajo contenido de sodio	6 unidades	191	35	34	3.2	118
Crackers, tostadas	1 unidad	41	10	10	0.6	20
Crackers, trigo	7 unidades	113	26	31	1.2	67
Crackers, trigo entero	4 unidades	99	45	45	1.5	70
Crema agria	2 cda	12	34	20	0.8	52
Crema agria, sin contenido de grasa	2 cda	23	70	37	1.5	29
Crema, mitad y mitad	1 cda	6	20	14	0.4	20
Cubitos de pan tostado (Croutons)	1 taza	209	37	35	3.6	122
Dátiles, secos	1 dátil	0	54	3	0.2	23
Durazno	1 mediano	0	193	12	0.7	42
Duraznos, enlatados	1 taza	16	241	29	1.2	194
Escalonias (Scallions)	1 taza	16	276	37	1.8	32
Espárragos enlatados	1 taza	695	416	104	5.2	46
Espárragos, congelados, hervidos	1 taza	7	392	99	5.3	50
Espinaca, congelada, hervida	1 taza	164	566	92	6	54
Espinaca, enlatada	1 taza	58	740	94	6	49
Filete de pescado cocido	3 oz	89	292	246	20.5	99
Fresas	1 taza	1	239	27	0.9	43
Frijoles verdes, enlatados	1 taza	354	147	26	1.6	27
Frijoles, Castilla, enlatados	1 taza	718	413	168	11.4	185
Frijoles, cocidos, caseros	1 taza	1068	906	276	14	382
Frijoles, garbanzo, enlatados	1 taza	11	477	276	14.5	269
Frijoles, lima, enlatados	1 taza	810	530	178	14.6	229
Frijoles, negros, enlatados	1 taza	2	611	241	15.2	227
Frijoles, soya, hervidos	1 taza	2	886	421	28.6	298

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Galleta	1 mediana	537	114	219	3.2	186
Galletas, tipo barquillo de vainilla	7 wafers	88	27	29	1.4	125
Gatorade, cal de limón	8 oz	96	32	*	0	58
Gelatina, con aspartame	1/2 taza	56	0	32	1.3	8
Gelatina, con azúcar	1/2 taza	57	1	30	1.6	80
Golosina en barra, Hershey con almendras	1.5 oz	33	195	116	4.5	228
Golosina en barra, Hershey, sin nueces	1.5 oz	36	169	95	3.2	233
Golosinas, Butterfinger	2.16 oz	121	232	80	7.6	293
Golosinas, M&M's	1.69 oz	29	80	46	2.1	236
Golosinas, Milky Way	2.1 oz	144	145	86	2.7	254
Golosinas, Reese's Peanut Butter Cups	1.6 oz	141	154	72	4.6	232
Golosinas, York Peppermint Patty	1.5 oz	12	48	0	0.9	165
Guacamole	1.6 oz	240	180	*	1	90
Guayaba	1 mediana	3	256	23	0.7	46
Helado de agua, naranja	1 taza	68	142	60	1.6	204
Helado, Edy's Grand Light	1/2 taza	51	*	*	2.9	121
Hígado, de res, a la sartén	3 oz	90	309	392	22.7	184
Higos, secos	1 higo	2	135	13	0.6	48
Honeydew	1 taza	18	480	18	0.8	62
Hongos	1 taza	6	518	146	4	36
Huevo	1 grande	62	63	86	6.3	78
Huevo, solo clara	1 grande	54	47	4	3.5	17
Jalea	1 cda	5	12	1	0	54
Jamón, magro, asado	3 oz	1128	269	193	21.3	133
Jamonada Bologna	1 tajada	274	44	43	3.5	22
Jugo de ciruelas secas	8 oz	10	707	64	1.6	182
Jugo de manzana	8 oz	7	295	17	0.1	117

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Jugo de naranja	8 oz	2	496	42	1.7	112
Jugo de piña	8 oz	3	335	20	0.8	140
Jugo de tomate	8 oz	877	535	46	1.8	41
Jugo de toronja o pomelo	8 oz	2	378	27	1.3	94
Jugo de uva	8 oz	8	334	28	1.4	154
Ketchup	1 cda	178	72	6	0.2	16
Kiwi	1 mediano	4	252	30	0.8	46
Langosta, al vapor	3 oz	323	299	157	17.4	83
Langostinos o camarones, al vapor	3 oz	190	155	116	17.8	84
Langostinos o camarones, apanados, fritos	3 oz	292	191	185	18.2	206
Leche, condensada	1 fl oz	49	142	97	3	123
Leche, de coco	8 fl oz	29	497	217	4.6	445
Leche, de soya	8 fl oz	29	345	120	6.7	81
Leche, entera	8 fl oz	120	371	227	8	149
Leche, evaporada, sin grasa	1 fl oz	37	106	62	2.4	25
Leche, sin grasa	8 fl oz	127	407	247	8.4	86
Lechuga, iceberg	1 taza	5	87	11	0.6	7
Lechuga, romana	1 taza	4	162	26	1	8
Lentejas, hervidas	1 taza	4	731	356	17.9	230
Lima	1 mediana	1	68	12	0.5	20
Limón	1 mediano	1	80	9	0.6	17
Limonada	2 cda	6	30	2	0.2	6
Limonada, concentrada	8 oz	7	37	5	0.2	99
Lomo de cerdo, magro, asado	3 oz	49	361	212	24.3	178
Lomo de cordero, magro, a la parrilla	3 oz	71	320	192	25.5	184
Lomo de cordero, magro, asado	3 oz	56	227	175	22.6	172
Macarrones con queso	8.9 oz	1058	123	*	7.6	199

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Mango	1 mediano	4	323	23	1.1	135
Maní, tostado	1 oz	230	187	101	6.7	166
Mantequilla	1 cda	117	4	3	0.1	102
Mantequilla de maní	2 cda	149	214	118	8.1	190
Mantequilla, sin sal	1 cda	2	4	3	0.1	102
Manzana	1 mediana	0	159	10	0.3	81
Margarina	1 cda	92	3	1	0	99
Marshmallows	4 regular	12	0	4	0.4	92
Matzo	1 matzo	1	31	25	2.8	111
Mayonesa	1 cda	80	5	4	0.2	100
Mayonesa, baja en calorías	1 cda	120	8	9	0.1	50
Melaza	1 cda	7	293	6	0	53
Melón	1 taza	16	547	30	1.6	62
Miel, colada	1 cda	1	11	1	0.1	64
Moras	1 taza	0	282	30	1	75
Mostaza	1 cdta	56	8	4	0.2	3
Naranja	1 mediana	0	237	18	1.2	62
Néctar de durazno	8 oz	17	100	15	0.7	134
Néctar de papaya	8 oz	13	78	0	0.4	143
Néctar de pera	8 oz	10	33	8	0.3	150
Nueces, inglesas, secas	1 oz	1	125	98	4.3	185
Okra, congelada, cocida	1/2 taza	3	215	42	1.9	26
Ostras, crudas	6 medianas	177	131	113	5.9	57
Palomitas de maíz (Popcorn)	2.6 tazas	1	85	85	3.4	108
Palomitas de maíz (Popcorn), mantequilla ligera	1 taza	50	15	*	1	20
Palta, Florida	1 mediana	15	1484	119	4.8	340
Pan de maíz	2.1 oz	467	77	226	4.3	188

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Pan pita, blanco	1 grande	322	72	58	5.5	165
Pan pita, trigo entero	1 grande	340	109	115	6.3	170
Pan, blanco	1 rebanada	135	30	24	2.1	67
Pan, centeno	1 rebanada	211	53	40	2.7	83
Pan, maíz entero	1 rebanada	148	71	64	2.7	69
Panecillos dulces, de moras	2 oz	251	70	83	3.7	162
Panecillos dulces, simples	2 oz	266	69	87	3.9	169
Panecillos, de maíz	4.9 oz	724	96	395	8.2	424
Panqueques, leche cortada	4"	198	55	53	2.6	86
Papa, horneada	1 mediana	17	926	121	4.3	161
Papas, fritas, congeladas	10 tiras	15	209	41	1.7	109
Papas, instantáneas, triturado	1 taza	697	489	118	4	237
Papaya	1 mediana	9	781	15	1.9	119
Papitas fritas	1 oz	168	361	47	2	152
Pasas	1 taza	41	1196	109	3.7	429
Pasta de tomate, enlatada	6 oz	150	1593	134	6.2	139
Pasta, cocida	1 taza	1	43	76	6.7	197
Pavo, pechuga, asado	3 oz	45	237	184	24.7	130
Pecanas, tostadas	1 oz	0	120	83	2.7	201
Pepinillos, eneldo	1 grande	1731	157	28	0.8	24
Pepino, pelado	1 mediano	4	297	42	1.1	24
Pera	1 mediana	0	208	18	0.6	98
Peras, enlatadas	1 taza	13	173	19	0.5	197
Peras, verdes, enlatadas	1/2 taza	214	147	57	3.8	59
Pie, de calabaza, congelado	1/6 de 8"	307	168	77	4.3	229
Pie, de cerezas, congelado	1/8 de 9"	308	101	36	2.5	325
Pie, de manzanas, congelado	1/8 de 9"	333	81	30	2.4	296

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Pierna de cordero, magra, asada	3 oz	58	287	175	24.1	162
Pimientos, chili, verde, enlatados	1 taza	552	157	15	1	29
Pimientos, dulce, verde, rojo	1 mediano	2	211	23	1.1	32
Piña	1 taza	2	175	11	0.6	76
Piña, enlatada	1 taza	3	264	18	0.9	198
Pizza, con queso	1/8 de 12"	336	110	113	7.7	140
Pizza, con queso, carne	1/8 de 12"	382	179	131	13	184
Plátano	1 mediano	1	467	24	1.2	109
Plátano, cocido	1 taza	8	716	43	1.2	179
Pollo, carne blanca, asado, sin piel	3.5 oz	70	240	210	29.2	193
Pollo, carne blanca, cubierto, frito	3.5 oz	74	254	228	31.2	218
Pollo, carne oscura, asado, sin piel	3.5 oz	94	238	182	28.2	224
Pollo, carne oscura, cubierto, frito	3.5 oz	88	224	172	26.4	240
Ponche de frutas, concentrado	8 oz	12	191	0	0.2	124
Pretzels	10 pretzels	1029	88	68	5.5	229
Pudín, instantáneo, chocolate	1/2 taza	417	247	350	4.6	154
Puré de camote, enlatado	1 taza	191	536	133	5	258
Puré de manzana, con azúcar	1/2 taza	4	78	9	0.25	97
Queso Americano	1 oz	405	46	211	6.3	106
Queso Brie	1 oz	178	43	53	5.9	95
Queso Cheddar	1 oz	176	28	145	7.1	114
Queso crema	1 cda	43	17	15	1.1	51
Queso feta	1 oz	316	18	96	4	75
Queso Mozzarella	1 oz	106	19	105	5.5	80
Queso Suizo	1 oz	74	31	172	8.1	107
Relleno, de pan de maíz	1/2 taza	455	62	34	2.9	179
Relleno, de pollo	1/2 taza	429	75	36	3.5	107

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Requesón	4 oz	459	97	152	14	82
Salame, de res	1 tajada	382	64	26	4.3	78
Salchicha, de cerdo	1 unidad	620	201	130	9.7	204
Salchicha, de pavo	1 unidad	642	81	60	6.4	102
Salchicha, de res	1 unidad	490	67	69	4.8	141
Salchichas, de cerdo	2 unidas	401	114	76	7.8	165
Salsa	1 cda	69	34	4	0.2	4
Salsa barbacoa	2 cdas	424	28	3	0.2	39
Salsa de soya	1 cda	1024	27	17	0.4	7
Salsa, de carne, enlatada	10.3 oz	1630	236	87	10.9	154
Salsa, de pollo, enlatada	10.5 oz	1719	325	86	5.8	235
Sandía	1 taza	3	176	14	0.9	49
Sardinas, enlatadas en aceite de soja	2 sardinas	121	95	118	5.9	50
Sopa, crema de hongos	10.8 oz	2111	204	104	4.9	314
Sopa, crema de pollo	10.8 oz	2397	214	92	8.3	284
Sopa, de pollo con fideos	1 taza	1106	55	36	4	75
Sopa, de pollo con vegetales	1 taza	945	154	41	3.6	75
Sopa, de res con vegetales	1 taza	791	173	41	5.6	78
Sopa, de tomate	1 taza	695	264	34	2	85
Sopa, de vegetales	1 taza	822	210	34	2.1	72
Sopa, Menestrón	1 taza	911	313	55	4.3	82
Sustituto del huevo, líquido	1.5 oz	83	155	57	5.6	39
Tamarindo	1 mediano	34	754	136	3.4	287
Té, pasado	8 oz	7	88	2	0	2
Ternera, lomo, magro, asado	3 oz	72	310	196	22.4	143
Ternera, lomo, magro, cocido a fuego lento	3 oz	69	288	220	28.9	173
Tocino, a la parrilla o a la sartén	3 lonjas	303	92	64	5.8	109

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Tofu	3.4 oz	20	*	*	20	180
Tomate	1 mediano	11	273	30	1	26
Tomate, enlatado, regular	1 taza	356	530	46	2.2	46
Toronja o pomelo	1 mediana	0	318	22	1.4	74
Torta de chocolate, con baño, bajo grasas	1 porción	178	96	79	1.8	131
Torta, torta inglesa, grasas libremente	1 oz	97	31	41	1.5	80
Tortilla, harina	1 mediana	220	60	57	4	150
Tortilla, maíz	1 mediana	39	37	75	1.4	53
Tostadas francesas	1 rebanada	292	79	82	4.4	126
Uvas	1 taza	2	176	9	0.6	62
Vegetales, congelados, combinados	1/2 taza	41	187	52	2.6	59
Vinagre, de manzana	1 cda	1	15	1	0	2
Vino, blanco	3.5 oz	5	82	14	0.1	70
Vino, tinto	3.5 oz	5	115	14	0.2	74
Waffle, congelado	4"	260	42	139	2	87
Yogurt, Dannon, simple	8 oz	105	351	215	11	140
Yogurt, Yoplait, de frutas	6 oz	100	310	150	7	180
Zanahoria	1 grande	25	233	32	0.7	31
Zucchini, hervido	1 taza	5	455	72	1.2	29
Zumo de frutas	3 fl oz	4	49	6	1.1	75

## **COMIDAS RÁPIDAS:**

**Las empresas de franquicias respectivas brindaron el análisis nutricional de los productos. Actualmente, algunas empresas no cuentan con la información sobre potasio (K) y fósforo (Phos). Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con su dietista renal.**

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
<b>Boston Market</b>						
Arroz pilaf	1 porción	520	270	70	2	140
Brócoli, al vapor	1 porción	450	240	40	3.5	92
Crema de calabaza	1 porción	560	510	50	2	150
Crema de espinaca	1 porción	740	350	170	9	260
Ensalada de col	1 porción	98	330	40	3	133
Ensalada de frutas	1 porción	17	410	25	1	63
Guiso de frijoles	1 porción	670	130	30	1	80
Jamón	5 oz	1460	440	450	24	210
Macarrones con queso	1 porción	890	210	200	13	280
Manzanas con canela	1 porción	45	150	15	0	250
Pan de maíz	1 rebanada	390	60	230	3	200
Papas, ajos, eneldo	1 porción	150	480	60	3	130
Pastel de carne con salsa	7 oz	855	480	210	21	335
Pastel de carne con salsa de tomate	8 oz	960	670	230	23	330
Pastel de pollo	1 porción	1530	760	390	26	750
Pechuga de pavo, asada	5 oz	850	360	420	36	170
Pollo, asado, carne blanca, sin piel, sin alas	1/4 de pollo	357	270	240	24.5	126
Puré de papas con salsa de carne	1 porción	780	440	80	4	230
Relleno	1 porción	620	240	100	4	190
Sandwich de pavo, pancito de trigo con miel, salsa, queso	1 sandwich	1350	590	570	40	630
Sandwich de pechuga de pollo, pancito de trigo con miel, salsa, queso	1 sandwich	1135	620	510	44	741
<b>Burger King</b>						
Angus Steak Burger	1 sandwich	1170	*	*	27	640

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Aros de cebolla	1 mediano	460	*	*	4	320
Batita de, chocolate	1 mediano	470	*	*	10	600
Batita de, fresa	1 mediano	300	*	*	9	590
Batita de, vainilla	1 mediano	320	*	*	11	540
Chicken Tenders®	4 unidades	420	*	*	11	170
Chicken Whopper®	1 sandwich	1410	*	*	38	570
Ensalada a la jardinera con pollo a la parrilla**	1 ensalada	910	*	*	26	210
Ensalada César con pollo a la parrilla**	1 ensalada	900	*	*	25	190
Hamburguesa	1 sandwich	550	*	*	17	310
Hamburguesa con queso	1 sandwich	770	*	*	19	350
Hamburguesa con queso y tocino	1 sandwich	990	*	*	22	390
Papas fritas	1 mediana	640	*	*	4	360
Papas fritas, sin sal	1 mediana	380	*	*	4	360
Sandwich de filete de pescado	1 sandwich	840	*	*	18	520
Sandwich de pollo	1 sandwich	1270	*	*	25	560
Sandwich de pollo tierno dorado	1 sandwich	1800	*	*	28	810
Sandwich de pollo tierno picante	1 sandwich	2120	*	*	28	750
Tostada con ajo y queso parmesano	1 unidad	120	*	*	2	70
Veggie Burger	1 sandwich	930	*	*	14	380
Whopper®	1 sandwich	1020	*	*	31	700
Whopper® Junior	1 sandwich	550	*	*	17	390

\*\* Los valores no incluyen la salsa para la ensalada o la tostada

### **Chick-Fil-A**

Chicken Caesar Cool Wrap®	1 envoltura	1390	*	*	36	460
Chicken Cool Wrap®	1 envoltura	1060	*	*	29	380

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Ensalada a la jardinera con pollo Chargrilled	1 ensalada	660	*	*	22	180
Ensalada de Pollo Southwest Chargrilled	1 ensalada	770	*	*	25	240
Nuggets de pollo	8 nuggets	1090	*	*	26	260
Sandwich de ensalada de pollo	1 sandwich	880	*	*	20	350
Sandwich de pollo	1 sandwich	1300	*	*	28	410
Sandwich de pollo Chargrilled	1 sandwich	980	*	*	26	280
Spicy Chicken Cool Wrap®	1 envoltura	1090	*	*	30	380
Tiras de pollo	4 tiras	730	*	*	29	290
Waffle Potato Fries®	1 porción	105	*	*	3	280

### **Domino's**

Alitas Buffalo, barbacoa	1 unidad	175.5	*	*	6	50
Alitas Buffalo, picante	1 unidad	254.5	*	*	5	45
America's Favorite Feast®, (pepperoni, hongos, salchichas) saltados	1/8 de 12"	625.5	*	*	10	257
Buffalo Kickers de pollo	1 unidad	162.5	*	*	4	47
Cinna Stix®	1 palito	111.4	*	*	2	123
Palitos de pan	1 palito	122.1	*	*	2	115
Palitos de queso	1 palito	162.3	*	*	4	123
Pizza de jamón y piña, armada a mano	1/8 de 12"	466.5	*	*	9	200
Pizza de pepperoni y salchicha, armada a mano	1/8 de 12"	625.5	*	*	10	255
Pizza de pepperoni, armada a mano	1/8 de 12"	521.5	*	*	9	223
Pizza de pimiento verde, cebolla y hongos, armada a mano	1/8 de 12"	385.5	*	*	8	191
Pizza de queso, armada a mano	1/8 de 12"	385	*	*	7	186
Pizza de salchicha, armada a mano	1/8 de 12"	530	*	*	9	231

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Vegi Feast®, (pimiento verde, cebolla, hongos, aceitunas, queso extra) armada a mano	1/8 de 12"	489	*	*	9	218

## **KFC**

Alitas con salsa Barbacoa de miel	6 alitas	1130	*	*	25	540
Alitas deshuesadas con salsa barbacoa de miel	7 alitas	1950	*	*	35	600
Alitas picantes	6 alitas	1120	*	*	24	450
Muslo de pollo, picante	1 unidad	380	*	*	13	150
Papas en rodajas	1 porción	830	*	*	4	240
Pastel de pollo	1 porción	1680	*	*	33	770
Pechuga de pollo, picante	1 unidad	1450	*	*	33	460
Pechuga de pollo, sin piel, sin apanar	1 unidad	410	*	*	29	140
Pollo extra tostado, muslo	1 unidad	420	*	*	12	160
Pollo extra tostado, pechuga	1 unidad	1230	*	*	34	460
Pollo Original Recipe, muslo	1 unidad	440	*	*	14	140
Pollo Original Recipe, pechuga	1 unidad	1150	*	*	40	380
Pollo Popcorn	1 porción	1030	*	*	19	450
Puré de papas con salsa	1 porción	380	*	*	2	120
Sandwich con salsa Barbacoa de miel	1 sandwich	640	*	*	21	300
Sandwich de asado, salsa	1 sandwich	810	*	*	31	390
Sandwich Original Recipe	1 sandwich	890	*	*	29	320
Sandwich Twister	1 sandwich	1650	*	*	27	670
Sandwich Zinger, salsa	1 sandwich	1650	*	*	35	680
Tiras de pollo	3 tiras	1250	*	*	29	400
Triple Crunch Sandwich, salsa	1 sandwich	1640	*	*	36	670

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
<b>McDonald's</b>						
Batida de, chocolate	12 oz	243	500	255	8.5	318
Batida de, fresa	12 oz	130	490	270	10	420
Batida de, vainilla	12 oz	205	435	255	8.8	278
Big Mac® con queso	1 sandwich	1070	437	262	24	590
Big N' Tasty® con queso	1 sandwich	1030	495	295	26	580
Bollo de pan (Bagel), jamón, huevo, queso	1 bollo	1500	301	439	26	550
Burrito, salchicha	1 burrito	680	191	181	13	290
Chicken McNuggets®	4 unidades	460	161	212	10	210
Ensalada California Cobb, pollo a la parrilla	1 ensalada	1060	780	400	32	260
Ensalada California Cobb, pollo tostado	1 ensalada	1140	700	350	29	360
Ensalada César con pollo a la parrilla	1 ensalada	830	760	450	28	200
Ensalada César con pollo tostado	1 ensalada	900	680	400	24	300
Ensalada Fiesta, sin crema agria ni salsa	1 ensalada	580	590	210	21	360
Ensalada Ranchera con tocino y pollo a la parrilla	1 ensalada	940	750	380	31	240
Ensalada Ranchera con tocino y pollo dorado	1 ensalada	1030	670	330	27	340
Galleta, salchicha	1 galleta	930	183	346	10	410
Galleta, tocino, huevo, queso	1 galleta	1360	218	519	21	480
Hamburguesa	1 sandwich	560	225	103	12	280
Hamburguesa con queso	1 sandwich	800	248	168	15	330
McMuffin®, huevo	1 muffin	840	215	287	18	300
Panecillo de canela	1 unidad	330	143	120	7	440
Papas doradas	1 empanada	330	213	57	1	130
Papas fritas	1 mediana	220	781	146	5	350
Parfait de yogurt con frutas	1 parfait	55	217	103	4	130
Quarter Pounder® con queso	1 sandwich	1250	431	344	28	530

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Sandwich Chicken McGrill®	1 sandwich	890	513	364	25	400
Sandwich de pollo tostado	1 sandwich	1100	414	314	22	500
Sandwich Filet-O-Fish®	1 sandwich	660	245	173	15	410
Sandwich Hot 'n Spicy McChicken®	1 sandwich	920	240	200	14	440
Sandwich McChicken®	1 sandwich	760	250	210	15	420
Tiras de Pechuga Chicken Selects® Premium	5 tiras	1550	640	610	39	630

### **Papa John's**

Palitos de pan	1 unidad	260	*	*	4	140
Pastel de canela	1 unidad	145	*	*	1	114
Pizza de espinaca al Alfredo, original	1/8 de 14"	694	*	*	13	303
Pizza de pepperoni, original	1/8 de 14"	913	*	*	14	343
Pizza de pollo a la barbacoa y tocino, original	1/8 de 14"	929	*	*	17	369
Pizza de Pollo al Alfredo, original	1/8 de 14"	743	*	*	15	310
Pizza de queso, original	1/8 de 14"	699	*	*	12	290
Pizza de salchichas, original	1/8 de 14"	894	*	*	14	336
Pizza Garden Fresh, original	1/8 de 14"	685	*	*	12	287
Pizza hawaiana con pollo a la barbacoa, original	1/8 de 14"	1029	*	*	17	376
Pizza The Works, original	1/8 de 14"	1013	*	*	17	370
Tiras de pollo	1 unidad	178	*	*	5.5	83

### **Pizza Hut**

Palito de pan	1 palito	220	*	*	4	150
Palitos de canela	2 palitos	170	*	*	4	170
Pizza de pepperoni, armada a mano	1/8 de 12"	570	*	*	12	250
Pizza de queso, armada a mano	1/8 de 12"	520	*	*	12	240

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Pizza Fit 'N Delicious®, jamón, piña, tomate trozado	1/8 de 12"	470	*	*	8	160
Pizza Fit 'N Delicious®, pimiento verde, cebolla roja, tomate trozado	1/8 de 12"	360	*	*	6	150
Pizza Fit 'N Delicious®, pollo trozado, cebolla roja, pimiento verde	1/8 de 12"	460	*	*	10	170
Pizza Fit 'N Delicious®, pollo trozado, hongos, jalapeño	1/8 de 12"	690	*	*	10	170
Pizza Fit 'N Delicious®, tomate, cebolla, jalapeño	1/8 de 12"	590	*	*	6	150
Pizza Meat Lover's®, armada a mano	1/8 de 12"	760	*	*	15	300
Pizza Sausage Lover's®, armada a mano	1/8 de 12"	650	*	*	13	280
Pizza suprema, armada a mano	1/8 de 12"	660	*	*	13	270
Pizza Veggie Lover's®, armada a mano	1/8 de 12"	490	*	*	10	220
Pzone®, clásica	Mitad	1210	*	*	33	610
Pzone®, meat lover's®	Mitad	1540	*	*	38	680
Pzone®, pepperoni	Mitad	1280	*	*	34	610

## **Subway**

Atún	6"	770	448	104	13	300
Italian BMT®	6"	1790	542	149	23	450
Jamón	6"	1270	498	158	18	290
Pechuga de pavo	6"	1010	462	158	18	280
Pechuga de pavo y jamón	6"	1220	499	180	20	290
Pechuga de pavo, jamón y roast beef	6"	1300	547	197	24	320
Pechuga de pavo, jamón y tocino	6"	1610	570	270	25	380
Pollo	6"	1010	478	159	24	330

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Roast beef	6"	910	472	160	19	290
Seafood Sensation®	6"	1170	399	165	16	380
Veggie Delite®	6"	510	346	26	9	230

Todos los valores de los sandwiches incluyen el pan (italiano o de trigo) y los vegetales (3/4 oz. lechuga, 3 rebanadas de tomate, 3 tiras de pimiento verde, 1/2 oz. cebollas, 3 aros de aceituna y 3 rodajas de pepinillos).

### **Taco Bell**

Border Bowl®	1 bol	1640	*	*	23	730
Burrito 7-Capas	1 burrito	1360	*	*	18	530
Burrito con chili y queso	1 burrito	1080	*	*	16	390
Burrito de frijoles	1 burrito	1200	*	*	14	370
Burrito Supreme®, carne de res	1 burrito	1330	*	*	18	440
Burrito Supreme®, pollo	1 burrito	1270	*	*	21	410
Chalupa Baja, carne de res	1 chalupa	750	*	*	14	430
Chalupa Baja, pollo	1 chalupa	690	*	*	17	400
Chalupa Suprema, carne de res	1 chalupa	600	*	*	14	390
Chalupa Suprema, de pollo	1 chalupa	530	*	*	17	370
Enchirito®, carne de res	1 enchirito	1430	*	*	19	380
Enchirito®, pollo	1 enchirito	1360	*	*	23	350
Ensalada Taco, salsa	1 ensalada	1670	*	*	31	790
Fiesta Burrito, carne de res	1 burrito	1150	*	*	14	390
Fiesta Burrito, pollo	1 burrito	1090	*	*	18	370
Gordita Baja®, carne de res	1 gordita	750	*	*	14	350
Gordita Baja®, pollo	1 gordita	690	*	*	17	320
Gordita Supreme®, carne de res	1 gordita	590	*	*	14	310
Gordita Supreme®, pollo	1 gordita	530	*	*	17	290

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
MexiMelt®	1 fundido	880	*	*	15	290
Nachos	1 porción	530	*	*	5	320
Nachos BellGrande®	1 porción	1300	*	*	20	780
Pizza Mexicana	1 pizza	1030	*	*	21	550
Quesadilla, pollo	1 quesadilla	1380	*	*	28	540
Quesadilla, queso	1 quesadilla	1150	*	*	19	490
Southwest Steak Bowl	1 bol	2050	*	*	30	700
Taco	1 taco	350	*	*	8	170
Taco Double Decker®	1 taco	800	*	*	15	340
Taco Ligero, carne de res	1 taco	620	*	*	10	210
Taco Ligero, pollo	1 taco	550	*	*	14	190
Tostada	1 tostada	710	*	*	11	250
Twists de canela	1 porción	150	*	*	1	160

### **Wendy's**

Chicken BLT Salad**	1 ensalada	1140	*	*	34	360
Chili	1 pequeño	870	*	*	17	200
Ensalada de tiras de pollo casera**	1 ensalada	1190	*	*	29	450
Ensalada Mandarin Chicken® **	1 ensalada	740	*	*	22	190
Ensalada Mixta Primavera**	1 ensalada	230	*	*	11	180
Ensalada Taco Supremo **	1 ensalada	1090	*	*	27	360
Frosty	1 pequeño	35	*	*	8	330
Hamburguesa con queso, Junior	1 sandwich	820	*	*	17	310
Hamburguesa Junior	1 sandwich	610	*	*	15	270
Novedoso Sandwich de pollo a la parrilla	1 sandwich	1100	*	*	31	360
Nuggets de pollo	5 unidades	490	*	*	10	220
Papa al horno, brócoli, queso	1 papa	540	*	*	10	440

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>NA</b>	<b>K</b>	<b>Phos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Papa al horno, crema agria, cebollinos	1 papa	40	*	*	8	340
Papa al horno, tocino y queso	1 papa	910	*	*	16	560
Papas fritas	1 mediana	340	*	*	4	390
Sandwich Big Bacon Classic®	1 sandwich	1430	*	*	33	580
Sandwich Classic Single®	1 sandwich	910	*	*	25	410
Sandwich de filete de pollo casero	1 sandwich	1320	*	*	29	540
Sandwich de filete de pollo picante	1 sandwich	1480	*	*	29	510
Tiras de pollo	3 unidades	1470	*	*	28	410

\*\* Los valores no incluyen salsas para ensaladas, fideos, nueces, croutons, salsa, crema agria o chips de taco.

El desarrollo y distribución de este folleto ha sido posible gracias a la generosa donación de educación de



**aakp** Sociedad Americana de Pacientes Renales

3505 E. Frontage Rd., Suite 315 • Tampa, FL 33607-1796  
(800) 749-2257 • (813) 636-8100 • Fax: (813) 636-8122