



Contador nutricional de la AAKP
Una referencia para los pacientes renales



Elemento	Abreviatura	Valor	Ingesta diaria general**
Sodio	Na	mg = miligramos	1500 - 2000 mg**
Fósforo	Fos	mg = miligramos	800 - 1000 mg**
Potasio	K	mg = miligramos	2000 mg**
Proteína	Proteína	g = gramos	**
Calorías	Calorías	kcal = kilocalorías	**
Carbohidratos	Carb	g = gramos	**
Grasa	Grasa	g = gramos	**
Grasa saturada	Grasa sat.	g = gramos	**
Onza	oz	oz = onzas	
Onza líquida	fl. oz	fl. oz = onzas líquidas	
Cucharada	Cda	Cda = Cucharada	
Cucharadita	Cdita	Cdita = Cucharadita	

**Datos no disponibles (no interpretar como cero)*

***En la guía anterior, se encuentran las ingestas diarias generales que posiblemente deban seguir la mayoría de los pacientes con insuficiencia renal. Esta información no reemplaza la información médica y nutricional que le brinde su médico o nutricionista. Debido a que cada paciente es diferente y necesita distintas pautas nutricionales, asegúrese de consultar a un médico o nutricionista antes de modificar la dieta.*

Edición original de

Peggy Harum, RD, CSR, LD

Especialista certificada en nutrición renal, Miami, Florida

Revisado por

2005 - María Karalis, MBA, RD, LD

Asesora nutricional de ikidney.com

2012 - Stacey Phillips, MS, RD

Nutricionista clínica y renal

Referencias:

2005 - *Bowes & Church's Food Values of Portions Commonly Used (Índices alimentarios de porciones de uso común de Bowes y Church), décimo octava edición, 2005, revisado por Jean A. T. Pennington PhD, RD y Judith Spungen Douglass, MS, RD, publicado por Lippincott Williams y Wilkins, Baltimore y Filadelfia.*

2012 - *USDA National Nutrient Database (Base de datos nacional de nutrientes de USDA), <http://ndb.nal.usda.gov>.*

El análisis nutricional de los productos lo proporcionó la franquicia corporativa respectiva.

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Aceite de canola	1 cda	0	0	0	0	14	1	0	124
Aceite de 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 pequeñas	235	3	1	0,3	3,4	0,5	2	37
Aceitunas verdes	5 enormes	210	6	1	0,1	2	0,3	1	20
Aderezo para ensalada, Ranch, libre de grasa	2 cdas	251	31	32	0,1	0,5	0,1	7	33
Aderezo para ensaladas, francés	2 cdas	268	21	6	0,3	14,3	1,8	5	146
Aderezo para ensaladas, italiano, reducido en grasa	1 cda	161	13	2	0	1	0,1	1	11
Aderezo para ensaladas, italiano	2 cdas	299	14	3	0,1	8,3	1,3	3	86
Aderezo para ensaladas, Thousand Island, bajo en grasa	2 cdas	143	30	2	0,1	1,7	0,1	4	29
Aderezo para ensaladas de queso azul liviano	2 cdas	300	16	15	0,7	0,9	0,2	4	140
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
Alcachofa hervida	1 mediana	72	341	88	3,4	0,4	0,1	14	64
Alcohol, 40° de graduación alcohólica	3 fl. oz	1	2	3	0	0	0	0	193

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Almejas al vapor	19 pequeñas	897	665	298	30	2,3	0,2	6	175
Almejas empanizadas fritas	9 pequeñas	375	283	173	13	10,7	2	12	199
Almendras tostadas	1 oz	0	212	139	6,3	15	1,1	6	170
Almíbar para crepe o waffle	1 cda	2	42	0	0	0	0	13	52
Apio	1 tallo grande	32	166	15	0,4	0,1	0	2	10
Arroz blanco cocido	1/3 taza	0	16	20	1,5	0,1	0	18	80
Arroz integral cocido	1/3 taza	1	51	50	1,5	0,5	0,1	15	72
Arroz salvaje cocido	1/3 taza	2	55	44	2,2	0,2	0	12	55
Arándanos, cóctel de jugo	8 oz	5	35	3	0	0,3	0	34	137
Arándanos	1 taza	2	85	13	0,4	0,1	0	12	46
Arándanos	3/4 taza	1	85	13	0,8	0,4	0	16	63
Atún enlatado en aceite	3 oz	301	176	264	24,8	7	1,3	0	168
Atún enlatado en agua	3 oz	287	201	139	21,7	0,7	0,2	0	99
Azúcar	1 cdita	0	0	0	0	0	0	4	16
Bagel solo	1 mediano	470	79	91	10,5	1,7	0,4	53	270
Banana	1 mediana	1	422	26	1,3	0,4	0,1	27	105
Barra de jugo de fruta	2,5 fl. oz	3	41	5	0,9	0	0	16	67

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Berenjena hervida	1 taza	1	122	11	0,8	0,2	0	9	35
Betabel, rodajas enlatadas	1/2 taza	165	126	14	0,8	0,12	0	6	26
Bolonia, cerdo y carne de res	1 rebanada	272	56	27	3,1	7,8	2,9	1	86
Brownie	Cuadrado de 2"	51	61	32	1,7	4,7	1,1	21	129
Brócoli congelado cocido	1 taza	20	294	96	5,7	0,2	0	10	52
Brócoli crudo	1/2 taza	15	139	29	1,3	0,2	0	3	15
Café instantáneo	1 cdita	0	35	3	0,1	0	0	0	2
Café preparado normal	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 al vapor	3 oz	805	144	260	19,4	1,5	0,4	1	101
Camarones empanizados fritos	3 oz	292	191	185	18,2	10,4	1,8	10	206
Camote, puré, envasado	1 taza	191	536	133	5	0,5	0,1	59	258
Camote con cáscara al horno	1 mediano	41	542	62	2,3	0,2	0	24	103
Cangrejo azul al vapor	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
Carne picada, 10 % de grasa	3 oz	58	283	172	22,2	10	4	0	185
Caviar negro o rojo	1 cda	240	29	57	3,9	2,9	0,7	1	40

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Cebolla de verdeo	1 taza	16	276	37	1,8	0,2	0	7	32
Cebollas	1/2 taza	3	117	23	0,9	0	0	7	32
Cerdo, costillas, asado	3 oz	83	211	145	20,2	18,9	6,8	0	251
Cerdo, lomo, magro asado	3 oz	65	532	344	40	8,8	3	0	251
Cereal Cheerios	1 taza	171	183	130	3,4	1,8	0,3	22	110
Cereal copos de salvado	3/4 taza	246	206	169	3,2	0,7	0,1	27	108
Cereal Corn Flakes	1 taza	202	22	10	1,9	0,2	0	24	101
Cereal Cream of Wheat preparado	1/2 taza	15	18	16	1,6	0,2	0	11	55
Cereal Raisin Bran	1 1/3 taza	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
Chabacanos enlatados en almíbar	1 taza	10	331	31	1,3	0,1	0	40	151
Chabacanos solos	1 taza	2	401	36	2,2	0,6	0	17	74
Champiñones	1 taza	4	223	60	2,2	0,2	0	2	15
Chícharos verdes enlatados	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
Coco	1/2 taza	8	142	45	1,3	13,4	11,9	6	142

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Coco seco	1 oz	10	154	58	2	18,3	16,2	7	187
Coffeerich líquido	1 cda	6	18	12	0,4	2,9	1,8	1	29
Col	1/2 taza	6	60	9	0,5	0	0	2	9
Coles de Bruselas	1 taza	22	342	61	3	0,3	0	8	38
Coles de Bruselas congelados, hervidos	1 taza	23	446	87	5,6	0,6	0,1	13	65
Coliflor	1/2 taza	8	160	24	1	0,2	0	3	13
Compota de manzanas endulzada	1/2 taza	2	85	7	0,2	0,2	0	20	77
Cool Whip	1/4 taza	14	19	14	0,6	2,5	2,1	4	42
Cordero, lomo, magro a la parrilla	3 oz	65	278	167	21,4	19,6	8,4	0	269
Cordero, lomo, magro asado	3 oz	54	209	153	19,2	20	8,7	0	263
Cordero, pata, magro asado	3 oz	55	277	168	22,5	10,6	4,3	0	191
Crema, Half and Half	1 cda	6	20	14	0,4	1,7	1	1	20
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
Crepe de suero de leche	4"	198	55	53	2,6	3,5	0,7	11	86
Cuscús solos	1 taza	8	91	35	6	0,3	0	36	176
Dátiles secos	1 dátil	0	47	4	0,2	0	0	5	20

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Elote enlatado	1/2 taza	3	195	67	2,5	0,5	0	20	83
Elote hervido	1 elote	3	158	47	2	0,5	0	59	14
Escalopes crudos	5 pequeños	118	62	100	3,6	0,2	0	1	21
Escalopes empanizados fritos	2 grandes	303	97	96	5,2	6,4	1,6	13	127
Espinaca congelada, hervida	1 taza	184	574	95	7,6	1,7	0,3	9	65
Espinaca enlatada	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
Espárragos congelados, hervidos	1 taza	5	308	88	5,3	0,8	0,2	3	32
Espárragos enlatados	1 taza	695	416	104	5,2	1,6	0,4	6	46
Frijoles, garbanzos enlatados	1/2 taza	198	248	126	8	2,5	0,3	25	148
Frijoles de carita enlatados	1/2 taza	256	374	46	2,8	0,3	0	18	86
Frijoles de lima enlatados	1 taza	409	987	224	11,8	0,6	0,1	41	212
Frijoles horneados, enlatados	1/2 taza	436	450	121	7	3,8	1,3	26	157
Frijoles negros enlatados	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
Frutillas	1 taza	2	254	40	1,1	0,5	0	13	53
Galleta	1 mediana	275	55	136	2,2	3,5	1	14	97
Galletas, Melba Toast	1 tostada	30	10	10	0,6	0,2	0	4	20

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Galletas de trigo	4 galletas	73	17	21	0,7	1,4	0,2	5	36
Galletas integrales	4 galletas	170	31	27	1	1,5	0	10	68
Galletas integrales solas o con miel	2 galletas	67	19	15	1	1,4	0,2	11	59
Galletas saladas	4 galletas	134	19	13	1	1	0,2	9	51
Galletas saladas libres de grasa y bajas en sodio	6 galletas	215	34	34	3,2	0,5	0	25	118
Galletitas, obleas de vainilla	6 obleas	110	39	23	1,6	7	1,8	26	170
Gaseosa, Coca-Cola clásica	12 oz	15	11	40	0	0	0	39	151
Gaseosa, Diet Coke	12 oz	28	28	32	0,4	0,1	0	1	7
Gaseosa, Diet Sprite	12 oz	21	7	0	0,4	0	0	0	0
Gaseosa, Ginger Ale	12 oz	26	4	0	0	0	0	32	124
Gaseosa, Pepsi	12 oz	35	10	53	0,3	0	0	36	136
Gaseosa, Rootbeer	12 oz	48	4	0	0	0	0	39	152
Gaseosa, Sprite	12 oz	33	4	0	0,2	0,1	0	37	148
Gatorade, sabor frutal	8 oz	95	37	24	0	0	0	16	63
Gelatina con azúcar	1/2 taza	98	1	30	1,6	0	0	19	80
Gelatina con endulzante artificial	1/2 taza	56	1	80	1	0	0	5	23
Golosina Butterfinger	2,16 oz	140	134	59	3,3	11,5	5,8	45	280

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Golosina Hershey's Bar de almendras	1,45 oz	30	182	108	3,7	14,1	7,3	22	216
Golosina Hershey's Bar sin nueces	1,55 oz	35	164	92	3,4	13	8,1	26	235
Golosina M&M (solas)	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 Reese's Peanut Butter Cups	1,6 oz	161	154	72	4,6	13,7	4,8	25	232
Golosina Snickers (original)	2 oz	136	184	108	4,3	13,6	5,2	35	280
Golosina York Peppermint Patty	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
Habichuelas enlatadas	1/2 taza	166	85	15	0,9	0	0	3	18
Harina de avena cocinada al instante	1 taza	9	164	180	5,9	3,6	0,8	28	166
Helado de vainilla	1/2 taza	53	131	69	2,3	7,3	4,5	16	137
Higos secos	2 higos	2	114	11	0,6	0,4	0	11	42
Hot Dog, carne de res	1 unidad	461	58	63	5,1	13,6	5,6	1	147
Hot Dog, cerdo	1 unidad	620	201	130	9,7	18	6,6	0	204
Hot Dog, pavo	1 unidad	485	176	77	5,5	7,8	1,8	2	100
Huevo, sustituto líquido	1/4 taza	119	128	43	6	0	0	1	29
Huevo	1 grande	71	69	99	6,3	4,8	1,6	0	72

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Huevo blanco únicamente	1 grande	55	54	5	3,6	0	0	0	17
Hígado de res a la plancha	3 oz	62	284	393	21,5	3,8	1,2	4	142
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
Jugo de cereza (pastel)	1,2 oz	20	280	*	1	0	*	27	110
Jugo de frutas, concentrado	8 oz	12	32	2	0,2	0	0	29	114
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 ciruela pasa	8 oz	10	707	64	1,6	0,1	0	45	182
Jugo de piña	8 oz	5	325	20	0,9	0,3	0	32	132
Jugo de tomate	8 oz	654	556	44	1,9	0,1	0	10	41
Jugo de toronja	8 oz	2	400	37	1,2	0,3	0	23	96
Jugo de uvas	8 oz	13	263	35	1	0,3	0	38	152
Ketchup	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
Langostas al vapor	3 oz	413	196	157	16,2	0,7	0,2	0	76
Leche, almendra, vainilla (Silk)	8 fl. oz	150	60	*	1	2,5	0	16	90

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Leche 1 %	8 fl. oz	143	443	273	9,7	2,9	1,8	14	118
Leche 2 %	8 fl. oz	115	342	224	8	4,8	3,1	12	122
Leche condensada	1 fl. oz	49	142	97	3	3,3	2,1	21	123
Leche de arroz	8 fl. oz	94	65	134	0,7	2,3	0	22	113
Leche de coco	8 fl. oz	29	497	217	4,6	48,2	42,7	6	445
Leche de soja	8 fl. oz	124	287	126	8	1,3	0,5	15	131
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
Lechuga iceberg	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
Limonada, concentrado	8 oz	10	37	5	0,2	0,1	0	26	99
Limón	1 mediano	1	80	9	0,6	0,2	0	5	17
Macaroni and cheese	1 taza	477	276	215	10,5	2,4	0,8	48	258
Malvavisco	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

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Manteca	1 cda	101	3	3	0,1	11,5	7,3	0	102
Manteca sin sal	1 cda	2	3	3	0,1	11,5	7,3	0	102
Mantequilla de maní	2 cdas	147	208	115	8	16	3,4	6	188
Manzana	1 mediana	1	195	20	0,5	0,3	0	25	95
Maníes tostados	1 oz	192	187	101	6,7	14	2	6	166
Margarina	1 cda	90	5	1	0	6,7	1,2	0	59
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
Melaza	1 cda	7	293	6	0	0	0	15	58
Melocotones enlatados en almíbar	1/2 taza	6	91	14	0,5	0,1	0	14	52
Melocotón, néctar	8 oz	17	100	15	0,7	0	0	35	134
Melocotón	1 mediano	0	285	30	1,4	0,4	0	14	58
Melón	1 taza	25	417	23	1,3	0,3	0	13	53
Melón dulce	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
Moras	3/4 taza	1	175	24	1,5	0,5	0	10	46
Mostaza	1 cedita	57	7	5	0,2	0,2	0	0	3

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Muffin de arándano	2 oz	198	54	71	3	11	2	28	223
Muffin de maíz	1 mediano	723	78	321	6,7	9,5	1,5	58	345
Muffin inglés solo	1 muffin	206	62	52	5	1	0,4	25	129
Muffin solo	1 muffin	266	69	87	3,9	6,5	1,2	24	169
Naranja	1 mediana	1	232	32	1,3	0,2	0	18	69
Nueces inglesas secas	1 oz	1	125	98	4,3	18,5	1,7	4	185
Nueces tostadas	1 oz	0	120	83	2,7	21	1,8	4	201
Ostras crudas	6 medianas	318	504	486	28,4	6,9	1,5	15	243
Palomitas	2,6 tazas	1	63	62	2,5	0,9	0,1	16	79
Palomitas con manteca liviana	1 taza	61	17	18	0,7	2,4	0,5	4	42
Pan blanco	1 rebanada	123	26	26	2	0,9	0,2	13	69
Pan de centeno	1 rebanada	211	53	40	2,8	1	0,2	16	83
Pan de maíz	2,1 oz	463	76	224	4,3	6	1,6	29	187
Pan integral	1 rebanada	132	69	57	3,7	0,9	0,2	12	69
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 ácimo	1 pan ácimo	0	31	25	2,8	0,4	0,1	23	111
Papas, papas a la francesa congeladas	10 bastones	485	612	119	3,4	5,2	1,1	36	203

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Papas fritas	1 oz	136	466	44	1,9	10,3	1,1	14	154
Papas horneadas	1 mediana	17	926	121	4,3	0,2	0	37	161
Papaya, néctar	8 oz	12	78	0	0,4	0,4	0,1	36	142
Papaya	1 pequeña	13	286	16	0,7	0,4	0,1	17	68
Papá, puré instantáneo	1/2 taza	349	245	59	2	6	1,5	16	119
Pasas de uva	1 taza	16	1086	146	4,5	0,7	0	115	434
Pasas secas	1 pasa	0	70	7	0,2	0	0	6	23
Pasta cocida	2 oz	3	14	36	3	0,6	0	14	75
Pastel, panqué libre de grasa	1 hogaza de 12"	95	20	27	1	0,2	0	11	52
Pastel de chocolate glaseado bajo en grasas	1/12 porción de pastel de 8"	273	104	75	2,1	10,9	1,8	34	236
Pavo, pechuga, asado	3 oz	77	332	242	33	8,5	2,4	0	217
Pepinillo	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, néctar	8 oz	10	32	8	0,3	0	0	39	150
Pera	1 mediana	2	212	20	0,7	0,2	0	28	103
Peras enlatadas	1/2 taza	2	56	9	0,4	0,1	0	15	58
Pimientos, chile, verde, enlatados	1 taza	552	157	15	1	0,4	0	6	29

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Pimientos, rojo, verde, pimentón	1 mediano	5	251	31	1,2	0,4	0	7	37
Pizza de queso, carne	1/8 de 12"	769	219	233	13	10,5	3,9	32	274
Pizza de queso	1/8 de 12"	319	90	111	5,9	4	1,6	15	117
Piña	1 taza	2	180	13	0,9	0,2	0	22	82
Piña enlatada	1/2 taza	1	132	9	0,5	0,2	0	17	66
Platija cocido	3 oz	309	167	263	13	2	0,5	0	73
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 recubierto frito	3 oz	374	160	129	18,3	9,9	2,6	7	195
Pollo, pata asado sin piel	3 oz	347	202	152	22,5	7	1,9	0	159
Pollo, pata recubierto frito	3 oz	347	202	152	22,5	7	2	0	159
Polvo de cacao endulzado	Paquete de 1 oz	150	202	89	1,9	1,1	0,7	24	113
Popsicle	1,2 fl. oz	4	8	1	0	0	0	6	27
Popsicle sin azúcar	1,75 fl. oz	6	6	0	0	0	0	3	12
Porotos de soja cocidos	1/2 taza	209	461	220	15	8	1,1	9	155
Postre dulce de arroz instantáneo	1/2 taza	139	68	77	4	3	2	22	133
Postre dulce de chocolate instantáneo	1/2 taza	403	239	338	4,5	2,7	1,5	27	149
Pretzels	10 pretzels	1029	88	68	5,5	2,1	0,5	48	229

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Puré de tomate enlatado sin agregado de sal	6 oz	100	1724	141	7,3	0,8	0,2	32	139
Queso americano	1 oz	461	78	146	5,1	7,4	4,5	2	95
Queso brie	1 pulg. cúbica	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 cottage	4 oz	382	109	167	11,7	4,5	1,8	4	103
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
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
Quimbombó congelado cocido	1/2 taza	3	169	34	1,5	0,2	0	6	27
Relleno de pan de maíz	1/2 taza	455	62	34	2,9	8,8	1,8	22	179
Relleno de pollo	1/2 taza	429	75	36	3,5	1,2	0,2	20	107
Repollo picado hervido	1 taza	85	427	46	5	0,7	0	12	61
Salame de carne de res	1 rodaja	178	39	23	2,7	3,2	1,1	0	41
Salchicha de 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

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Salsa de carne de res enlatada	1/4 taza	326	47	17	2,2	1,4	0,7	3	31
Salsa de pollo enlatada	1/4 taza	252	65	17	1,2	3,4	0,8	3	47
Salsa de soja baja en sodio	1 cda	533	29	18	0,8	0	0	1	8
Salsa de soja regular	1 cda	1005	38	23	1,9	0	0	1	11
Sandía	1 taza	2	170	17	0,9	0,2	0	11	46
Sardinas enlatadas en aceite de soja	2 sardinas	121	95	118	5,9	2,8	0,4	0	50
Sherbet de naranja	1/2 taza	34	71	30	0,8	1,5	0,9	23	107
Solomillo de carne de res a la parrilla sin grasa	3 oz	52	272	176	23,2	4,8	1,8	0	143
Solomillo de ternera magro asado	3 oz	71	298	190	21,4	8,9	3,8	0	172
Solomillo de ternera magro en estofado	3 oz	67	273	207	26,6	11,2	4,4	0	214
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 pollo con fideos	1 taza	866	55	42	3,2	2,4	0,7	7	62
Sopa de pollo con verduras	1 taza	972	159	42	3,7	2,9	0,9	9	77
Sopa de tomate	1 taza	471	278	35	2	0,7	0,2	16	74
Sopa de verduras	1 taza	815	207	34	2	1,9	0,3	12	67
Sopa de verduras y carne	1 taza	789	182	35	2,9	1,1	0,6	8	53

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Sopa minestrone	1 taza	612	313	55	4,3	2,5	0,5	11	82
Tamarindo	1 taza	34	754	136	3,4	0,7	0,3	75	287
Tarta de calabaza congelada	1/6 de 8"	450	222	108	5,2	13	2,6	46	323
Tarta de cereza congelada	1/8 de 9"	308	101	36	2,5	13,8	3,2	50	325
Tarta de manzana congelada	1/8 de 9"	251	81	30	2,4	13,8	4,7	43	296
Tocino, cerdo, cocido, ahumado o curado	3 rodajas medianas	554	136	128	8,9	10	3,3	0	130
Tocino, pavo cocido	3 rodajas 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 enlatado regular	1 taza	343	451	46	1,9	0,3	0	10	41
Toronja	1/2 mediana	0	178	10	0,8	0,1	0	10	41
Tortilla de harina	1 mediana	364	65	104	4	3,7	0,6	24	146
Tortilla de 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
Totopos	1 oz	86	59	66	2	6,5	0,8	19	141
Té preparado	8 oz	7	88	2	0	0	0	1	2
Uvas	1 taza	2	176	9	0,6	0,3	0,1	16	62

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Verduras congeladas mixtas	1/2 taza	32	154	46	2,6	0,1	0	12	59
Vinagre de manzana	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"	223	44	126	2	3,4	0,5	15	100
Yogurt, Dannon, solo	8 oz	159	531	327	11,9	3,5	2,3	16	143
Yogurt, Greek, solo, orgánico (Stoneyfield Farms)	5,3 oz	60	230	-	15	0	0	6	80
Yogurt, Yoplait, frutal	6 oz	99	332	202	7,4	1,8	1,2	32	173
Zanahoria	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

Boston Market									
Costilla de res, regular	4 oz	570	*	*	28	13	3,5	95	230
Deleite de arándanos	3 oz	0	*	*	1	2	0	0	140
Espinaca con crema	6,7 oz	580	*	*	9	23	15	70	280
Guisado de camote	7 oz	270	*	*	4	16	4,5	5	460
Macaroni and cheese	7,8 oz	1100	*	*	11	11	7	30	300

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Manzanas a la canela	5,1 oz	15	*	*	0	3	0	0	210
Pan de maíz	1 tostada	270	*	*	3	5	2	10	180
Pastel de carne, regular	7,5 oz	1090	*	*	28	30	13	145	480
Pechuga de pavo, regular	5 oz	620	*	*	38	3	1	70	180
Pollo al espiedo con piel	1/4 blanco	710	*	*	51	13	4	165	320
Pollo al espiedo con piel	3 trozos de carne oscura	1270	*	*	51	22	6	290	390
Puré de papas	7,8 oz	820	*	*	5	11	5	25	270
Tarta de pastel de pavo	1 tarta	1220	*	*	34	46	23	90	790
Tarta de pastel de pollo	1 tarta	1120	*	*	32	48	24	115	800
Verduras al vapor	4,8 oz	40	*	*	2	2	0	0	60

Para obtener más información nutricional, visite www.bostonmarket.com/ourFood

Burger King									
Aros de cebolla	1 mediano	1080	*	*	4	21	3,5	53	410
BK Single Stacker	1 sándwich	700	*	*	17	22	8	28	380
Cheeseburger	1 sándwich	710	*	*	16	14	6	28	300
Chicken Sandwich, original	1 sándwich	1390	*	*	24	39	7	46	630

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Chicken Tenders©	4 piezas	310	*	*	10	11	2	10	190
Ensalada Tedercrip Garden*	1 ensalada	1060	*	*	26	22	5	28	410
Ensalada Tendergrill Garden*	1 ensalada	920	*	*	33	7	3	9	230
Hamburguesa	1 sándwich	490	*	*	13	10	4	27	260
Hamburguesa Elección del chef de BK	1 sándwich	850	*	*	16	27	9	27	410
Milkshake de chocolate	1 mediano	530	*	*	12	16	12	119	650
Milkshake de frutilla	1 mediano	400	*	*	11	15	11	116	630
Milkshake de vainilla	1 mediano	420	*	*	12	16	12	84	520
Palitos de tostada francesa con almibar	5 piezas	280	*	*	3	11	2	59	350
Papas fritas	1 mediana	570	*	*	4	18	3	58	410
Papas fritas sin sal	1 mediana	530	*	*	5	23	5	61	480
Sándwich de filet de pescado	1 sándwich	1370	*	*	23	32	5	66	640
Tendercrisp Chicken Sandwich	1 sándwich	1560	*	*	30	45	8	58	750
Tendercrisp Spicy Chicken Sandwich	1 sándwich	810	*	*	13	30	5	35	460
Veggie Burger	1 sándwich	1030	*	*	22	16	2,5	44	410
Whopper®	1 sándwich	980	*	*	28	40	11	51	670
Whopper® Junior	1 sándwich	530	*	*	14	19	5	29	340

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
*Solo la ensalada, sin aderezos									

Para obtener más información nutricional, visite www.bk.com/en/us/menu-nutrition

Chick-Fil-A

Bastones de pollo	3 bastones	1640	*	*	46	23	4,5	23	480
Chargrilled Chicken Cool Wrap®	1 rollo	1290	*	*	33	12	4	50	410
Chicken Caesar Cool Wrap®	1 rollo	1510	*	*	40	15	6	47	460
Copa frutal	1 mediana	0	*	*	1	0	0	17	70
Ensalada de hortalizas con pollo a la parrilla*	1 ensalada	650	*	*	23	6	3,5	11	180
Ensalada de pollo a la parrilla Southwest*	1 ensalada	820	*	*	26	9	4	18	240
Ensalada de zanahoria y pasas de uva	1 mediana	160	*	*	2	12	2	40	260
Milkshake de Cookies and Cream	1 pequeño	430	*	*	14	26	14	81	570
Nuggets de pollo	8 nuggets	990	*	*	28	12	2,5	11	260
Sopa de pollo con abundante pechuga	1 mediana	1110	*	*	7	4	1	19	140
Spicy Chicken Cool Wrap®	1 rollo	1350	*	*	34	12	4	48	410
Sándwich de ensalada de pollo	1 sándwich	1130	*	*	28	19	3	55	490

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Sándwich de pollo	1 sándwich	1410	*	*	30	17	3,5	38	430
Sándwich de pollo a la parrilla	1 sándwich	1030	*	*	29	3	1	36	290
Waffle Potato Fries®	1 mediano	180	*	*	5	21	3	47	390
*Solo la ensalada, sin aderezos									

Para obtener más información nutricional, visite www.chick-fil-a.com/Food/Menu-Detail

Domino's

America's Favorite Feast®, voleada a mano (pepperoni, champiñones, salchicha)	1/8 de 12"	644	*	*	10,6	12,8	5,3	27	267
Buffalo Chicken Kickers	1 pieza	282	*	*	8,6	4,2	0,8	7	102
Buffalo wings con salsa barbacoa	5 alitas	3430	*	*	82	69	18	30	1100
Buffalo wings picantes	5 alitas	2010	*	*	81	69	18	12	1020
Cheese pizza voleada a mano	1/8 de 12"	462	*	*	8,7	8,2	4,1	6,1	212
Cinna Stix®	1 palito	86	*	*	2	6,1	1,1	14	118
Palitos de pan	1 palito	98	*	*	2	6,3	1,3	11	109
Pan con queso	1 palito	143	*	*	3,5	6,4	2,1	11	116
Pizza de jamón y ananá voleada a mano	1/8 de 12"	513	*	*	8,7	6,9	3,1	28	209

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Pizza de pepperoni voleada a mano	1/8 de 12"	512	*	*	8,7	11,7	3,9	26	220
Pizza de pepperoni y salchicha voleada a mano	1/8 de 12"	641	*	*	10,2	14,5	7,6	27	264
Pizza de pimiento verde, cebollas y champiñones voleada a mano	1/8 de 12"	387	*	*	8	6,4	2,9	27	196
Pizza de salchichas voleada a mano	1/8 de 12"	513	*	*	8,8	10,2	4,3	27	234
Veggie Feast® voleada a mano (pimiento verde, cebolla, champiñones, aceitunas, extra queso)	1/8 de 12"	518	*	*	9,3	9,4	4,3	27	230

Para obtener más información nutricional, visite <http://express.dominos.com/pages/nutrition.jsp>

KFC									
Alitas sin hueso con salsa barbacoa y miel	6 alitas	1440	*	*	24	24	3	48	480
Bastones de pollo	3 bastones	1130	*	*	32	21	3	17	390
Bowls famosos de KFC - Puré de papas con salsa	1 bowl	1970	*	*	29	45	37	66	790
Cuñas de papas	1 porción	810	*	*	4	15	2,5	35	290
Galleta	1 galleta	530	*	*	4	8	6	23	180
Hot Wings	6 alitas	840	*	*	24	24	3	24	420

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
KFC Snacker con bastones crocantes	1 sándwich	600	*	*	15	15	2,5	30	310
Muslo de pollo Extra Crispy	1 pieza	360	*	*	12	10	2	5	150
Muslo de pollo picante y sazonado	1 pieza	440	*	*	11	10	2	5	160
Muslo de pollo Receta Original	1 pieza	310	*	*	11	7	1,5	3	120
Pastel de pollo	1 tarta	1970	*	*	29	45	37	66	790
Pechuga de pollo Extra Crispy	1 pieza	1010	*	*	39	33	7	16	510
Pechuga de pollo picante y sazonada	1 pieza	1250	*	*	38	25	5	12	420
Pechuga de pollo Receta Original	1 pieza	1080	*	*	34	21	5	11	360
Pechuga de pollo sin piel y sin empanizar	1 pieza	580	*	*	31	3,5	1	2	160
Popcorn Chicken	1 grande	1480	*	*	32	37	8	26	560
Puré de papas con salsa	1 porción	530	*	*	2	4	1	19	120
Sándwich de barbacoa y miel	1 sándwich	770	*	*	24	3,5	1	47	320
Sándwich Twister	1 sándwich	1380	*	*	28	33	6	52	610

Para obtener más información, visite www.kfc.com/nutrition

McDonald's

Bagel con huevo y queso	1 bagel	1300	*	*	24	27	9	56	560
-------------------------	---------	------	---	---	----	----	---	----	-----

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Bastones de pechuga Chicken Selects® Premium	5 bastones	1240	*	*	38	38	6	36	640
Big Mac® con queso	1 sándwich	1040	*	*	26	29	10	45	540
Big N' Tasty® con queso	1 sándwich	960	*	*	27	28	11	38	510
Burrito, salchicha	1 burrito	830	*	*	12	16	7	26	300
Chicken McNuggets®	4 piezas	360	*	*	9	12	2	12	190
Cuarto de libra® con queso	1 sándwich	1190	*	*	29	26	12	40	510
Ensalada César con pollo, a la parrilla*	1 ensalada	580	*	*	27	5	3	10	190
Ensalada César con pollo, crocante*	1 ensalada	740	*	*	23	18	4,5	24	350
Ensalada ranchera con tocino y pollo, a la parrilla*	1 ensalada	700	*	*	30	9	4	10	230
Ensalada ranchera con tocino y pollo, crocante*	1 ensalada	870	*	*	26	22	6	24	390
Galleta, salchicha	1 galleta	1080	*	*	11	27	12	34	430
Galleta, tocino, huevo, queso	1 galleta	127	*	*	15	27	12	43	480
Hamburguesa	1 sándwich	578	*	*	15	11	4	34	294
Hamburguesa de queso	1 sándwich	750	*	*	15	12	6	33	313
Huevo McMuffin®	1 muffin	820	*	*	18	12	5	30	300
Milkshake de chocolate	12 oz	240	*	*	11	17	10	94	580

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Milkshake de frutilla	12 oz	170	*	*	11	17	10	92	570
Milkshake de vainilla	12 oz	170	*	*	10	16	10	88	540
Papa Hashbrown	1 papa	310	*	*	1	9	1,5	15	150
Papas fritas	1 mediana	270	*	*	4	19	2,5	48	380
Parfait de fruta y yogurt	1 parfait	73	*	*	5	1,5	0,8	24	125
Sándwich Chicken McGrill©	1 sándwich	888	*	*	42	23	8	42	550
Sándwich Filet-O-Fish©	1 sándwich	640	*	*	15	18	3,5	38	380
Sándwich McChicken©	1 sándwich	830	*	*	14	16	3	40	360
*Solo la ensalada, sin aderezos									

Para obtener más información nutricional, visite <http://nutrition.mcdonalds.com>

Papa John's

Bastones de pollo	2 piezas	430	*	*	12	4,5	0,5	10	130
Cinnapie	4 palitos	540	*	*	8	19	6	90	560
Palitos de pan	2 palitos	540	*	*	8	4,5	0,5	54	290
Pizza de queso original	1/8 de 14" de grande	720	*	*	11	10	4,5	37	290
Pizza de salchicha original	1/8 de 14" de grande	830	*	*	12	15	6	37	330
Pizza Espinaca a la Alfredo original	1/8 de 14" de grande	640	*	*	10	11	6	36	290

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Pizza Hawaiana pollo BBQ original	1/8 de 14" de grande	1020	*	*	15	12	5	46	350
Pizza Pepperoni original	1/8 de 14" de grande	870	*	*	13	14	6	37	330
Pizza Pollo BBQ y tocino original	1/8 de 14" de grande	1020	*	*	15	12	5	4	350
Pizza The Works original	1/8 de 14" de grande	930	*	*	13	14	6	39	330
Pizza vegetariana original	1/8 de 14" de grande	700	*	*	11	9	4	39	280

Para obtener más información nutricional, visite <http://order.papajohns.com/nutrition>

Pizza Hut

Carne triple italiana voleada a mano	1/8 de 12" mediana	730	*	*	12	12	5	26	260
Cheese pizza voleada a mano	1/8 de 12" mediana	530	*	*	11	10	4,5	27	240
Palito de pan	1 palito	260	*	*	5	5	1	19	140
Palitos de canela	2 piezas	210	*	*	4	4,5	0,5	26	160
Pizza de pepperoni voleada a mano	1/8 de 12" mediana	610	*	*	10	9	4	25	230
Pizza Fit 'N Delicious© con jamón, piña y tomate en dados	1/8 de 12" mediana	550	*	*	7	4,5	1,5	24	160
Pizza Fit 'N Delicious© con pimiento verde, cebolla roja y tomate en dados	1/8 de 12" mediana	400	*	*	6	4	1,5	24	150
Pizza Fit 'N Delicious© con pollo en dados, cebolla roja y pimiento verde	1/8 de 12" mediana	510	*	*	11	4,5	1,5	23	170

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Pizza Fit 'N Delicious© con pollo en dados, champiñones y jalapeño	1/8 de 12" mediana	720	*	*	11	4,5	1,5	22	170
Pizza Fit 'N Delicious© con tomate, champiñones y jalapeño	1/8 de 12" mediana	610	*	*	6	4	1,5	23	150
Pizza Meat Lover's© voleada a mano	1/8 de 12" mediana	860	*	*	14	16	7	26	300
Pizza Supreme voleada a mano	1/8 de 12" mediana	680	*	*	12	12	5	26	260
Pizza Veggie Lover's© voleada a mano	1/8 de 12" mediana	530	*	*	9	6	3	27	200
Pzone© clásica	mitad	470	*	*	20	16	7	61	470
Pzone© con carne	mitad	550	*	*	24	23	10	61	550
Pzone© con pepperoni	mitad	450	*	*	19	15	7	60	450

Para obtener más información, visite www.pizzahut.com/nutritioninformation

Subway									
Albóndigas	6"	950	*	*	21	18	7	59	480
Atún	6"	620	*	*	20	24	4	44	470
Carne, tocino, huevo y queso	1 sándwich	1410	*	*	32	18	7	47	480
Italiano B.M.T.®	6"	1300	*	*	20	16	6	46	410
Jamón	6"	830	*	*	18	4,5	1	46	290

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Pechuga de pavo	6"	810	*	*	18	3,5	1	46	280
Pechuga de pavo y jamón	6"	820	*	*	18	4	1	46	280
Pollo	6"	640	*	*	23	5	1,5	47	320
Roast Beef	6"	700	*	*	24	5	1,5	45	320
Veggie Delite®	6"	310	*	*	8	2,5	0,5	44	230

Para obtener más información, visite www.subway.com/nutrition/nutritionlist

Taco Bell

7-Layer Burrito	1 burrito	1090	*	*	17	18	6	69	500
Bean Burrito	1 burrito	980	*	*	13	10	3,5	56	370
Burrito Supreme®, carne	1 burrito	1100	*	*	17	16	6	53	420
Burrito Supreme®, pollo	1 burrito	1060	*	*	21	12	5	51	400
Chalupa Baja, carne	1 chalupa	650	*	*	12	26	5	30	410
Chalupa Baja, pollo	1 chalupa	610	*	*	16	23	4	28	390
Chalupa Supreme, carne	1 chalupa	570	*	*	13	21	5	31	370
Chalupa Supreme, pollo	1 chalupa	520	*	*	17	18	4	29	350
Chili Cheese Burrito	1 burrito	930	*	*	16	17	8	41	380

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Enchirito©, carne	1 enchirito	1120	*	*	18	17	8	34	360
Enchirito©, pollo	1 enchirito	1080	*	*	22	14	7	32	340
Ensalada de taco Fiesta	1 ensalada	1350	*	*	26	42	10	74	770
Gordita Baja©, carne	1 gordita	640	*	*	13	18	5	30	340
Gordita Baja©, pollo	1 gordita	600	*	*	17	15	3,5	28	310
Gordita Supreme©, carne	1 gordita	550	*	*	13	14	5	31	300
Gordita Supreme©, pollo	1 gordita	510	*	*	17	10	3,5	29	270
Mexican Pizza	1 pizza	950	*	*	20	30	8	47	540
MexiMelt©	1 sándwich	760	*	*	14	14	7	21	270
Nachos, Volcano	1 porción	1590	*	*	20	60	9	89	980
Nachos	1 porción	370	*	*	4	20	2	31	330
Nachos BellGrande©	1 porción	1020	*	*	19	42	7	79	770
Quesadilla, pollo	1 quesadilla	1210	*	*	28	28	11	40	530
Quesadilla, queso	1 quesadilla	1000	*	*	19	27	12	41	480
Soft Taco, carne	1 taco	530	*	*	10	9	4	21	210
Soft Taco, pollo	1 taco	460	*	*	14	6	2,5	18	180
Taco Crunchy	1 taco	290	*	*	8	10	3,5	12	170
Taco Double Decker©	1 taco	650	*	*	13	13	4,5	37	320

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Tostada	1 tostada	550	*	*	10	10	3,5	30	250
Twists de canela	1 porción	200	*	*	1	7	0	26	170

Para obtener más información, visite www.tacobell.com/nutrition/information

Wendy's									
Chili	1 pequeño	880	*	*	17	6	2,5	21	210
Ensalada Baja	1 ensalada	1970	*	*	34	47	17	47	730
Ensalada BLT Cobb	1 ensalada	2040	*	*	48	46	15	12	650
Ensalada César Pollo Spicy*	1 ensalada	1980	*	*	39	49	16	43	760
Ensalada de pollo, manzana y pacana*	1 ensalada	1540	*	*	36	27	8	50	560
Frosty original de chocolate	1 pequeño	140	*	*	7	8	5	49	300
Hamburguesa con queso Jr.	1 sándwich	820	*	*	17	13	6	26	290
Hamburguesa Jr.	1 sándwich	620	*	*	15	10	4	25	250
Nuggets de pollo	5 piezas	460	*	*	10	14	3	13	220
Papa horneada, brócoli, queso	1 papa	480	*	*	14	10	6	67	410
Papa horneada, crema agria, cebollinos	1 papa	50	*	*	8	3,5	2	63	320
Papa horneada, tocino, queso	1 papa	870	*	*	19	20	9	65	520
Papas fritas, corte natural	1 mediana	460	*	*	5	21	4	55	420

Alimento	Porción	Na	K	Fos	Proteína	Grasa	Grasa sat.	Carb	Calorías
Pollo a la parrilla envuelto	1 rollo	730	*	*	19	10	3,5	25	260
Sándwich Dave's Hot 'N Juicy	1 sándwich (1/4 lb)	1240	*	*	31	33	14	42	580
Sándwich de filet de pollo casero	1 sándwich	1140	*	*	26	21	6	54	510
Sándwich de filet de pollo spicy	1 sándwich	1320	*	*	27	22	6	55	520
Sándwich de pollo a la parrilla Ultimate	1 sándwich	1080	*	*	33	10	3,5	42	390
Sándwich de pollo crocante con queso Monterey y salsa Ranch	1 sándwich	930	*	*	18	20	6	37	400
Tocino Deluxe Single	1 sándwich	1550	*	*	36	40	17	42	680
*Solo la ensalada, sin aderezos									

Para obtener más información, visite www.wendys.com/food/Nutrition

¿Por qué es importante la dieta?

Mediante las buenas elecciones en el plan alimenticio, se puede hacer lo siguiente:

- Hacer más lento el avance de la insuficiencia renal
- Reducir o prevenir algunos síntomas al ajustar determinados nutrientes en el plan alimenticio
- Ayudarlo a lograr un estado nutritivo óptimo

¿Qué puede hacer por usted un nutricionista renal?

- Enseñarle los alimentos que PUEDE comer
- Analizar los resultados de los análisis de sangre y brindarle información sobre los medicamentos
- Proporcionarle recetas, ideas alimenticias, listas de compras y otro material educativo
- Ayudarlo a aprender a leer las etiquetas de nutrición de los alimentos
- Ayudarlo a lograr y mantener un peso saludable
- Ayudarlo a comprender todos los nutrientes necesarios para tener un cuerpo saludable
- Trabajar con otros miembros del equipo de atención de su salud para ayudar a planificar su cuidado

*Recuerde que todos los pacientes son diferentes y requieren pautas alimenticias distintas. No existe un solo plan alimenticio para todas las personas con insuficiencia renal y para cada una de las etapas de

la insuficiencia renal. Los valores de los análisis del paciente determinarán su plan alimenticio.

¿Cómo encuentro a un nutricionista renal?

Puede preguntarle a su médico para encontrar a un nutricionista renal que esté cerca. Muchas unidades de diálisis y de prácticas médicas cuentan con nutricionistas en el personal con quienes puede sacar un turno.

También puede buscar a un nutricionista en el sitio web de Academy of Nutrition and Dietetics: www.eatright.org.

- En la página de inicio, haga clic en “Find a Registered Dietitian” (Buscar un nutricionista matriculado).
- Haga clic en “Expertise Area” (Área de especialización), que le permite personalizar la búsqueda y encontrar a un nutricionista que se adapte a sus necesidades.
- Finalmente, ingrese el código postal en el cuadro “Search” (Búsqueda) y haga clic en “Find RD” (Buscar un nutricionista matriculado).

Es así de simple. Ahora aparecerá una lista de nutricionistas que coinciden con los requisitos y que cuentan con toda la información de contacto.

Supported by an independent educational grant by



The Independent Voice of Kidney Patients since 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

Follow us on Facebook (www.facebook.com/kidneypatient) and Twitter (www.twitter.com/KidneyPatients).