

Fátima Buenfil

NUTRICIÓN CLÍNICA

Sistema de Equivalentes Renales



HOSPITAL STARMEDICA

7 piso, consultorio 705
C. 26 No. 199 x 15 y 7
Fracc. Altabrisa

citas@fatimabuenfil.com
T. (999) 943 34 33
C. (999) 260 2804

CENTRO MÉDICO DE LAS AMÉRICAS

ANEXO, Consultorio 18
C. 54 No. 365 x 33-A y Av. Pérez Ponce
Col. Centro

Sígueme en mis redes sociales:



Simbología:

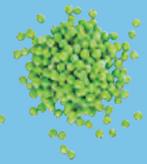
 Alimentos
diarios

 Moderados
2-3 veces por semana

 Alimentos
restringidos

Verduras

BAJAS EN POTASIO 100 mg. CANT. g



| | |
|----------------------------|-----|
| Alcachofa | 48g |
| Berro curdo | 28g |
| Betabel crudo | 39g |
| Cebolla picada | 53g |
| Chayote cocido picado | 80g |
| Chícharo cocido | 32g |
| Chile poblano | 43g |
| Col cocida picada | 75g |
| Coliflor cocida | 94g |
| Cuitlacoche cocido | 66g |
| Ejotes cocidos | 63g |
| Espárragos crudos | 90g |
| Chícharo en vaina | 28g |
| Flor de calabaza | 53g |
| Germen de alfalfa crudo | 99g |
| Jícama picada | 60g |
| Papilla de verduras mixtas | 43g |
| Pimiento cocido | 68g |
| Tomatito | 65g |
| Zanahoria cruda | 45g |

MODERADAS EN POTASIO 185 mg CANT. g

| | |
|-------------------------|------|
| Berenjena | 74g |
| Colecita de Bruselas | 63g |
| Huazontles | 40g |
| Jitomate verde | 92g |
| Jugo de verduras | 121g |
| Jugo de zanahoria | 59g |
| Pepino con cascara | 130g |
| Setas cocidas | 78g |
| Tomate verde | 86g |
| Zanahoria rallada cruda | 55g |



ALTAS EN POTASIO 340 mg CANT. g



| | |
|-----------------------|------|
| Cilantro picado crudo | 105g |
| Espinaca cocida | 90g |
| Espinaca cruda | 120g |
| Hongos crudos | 95g |
| Jitomate | 113g |
| Lechuga | 135g |
| Nopal Cocido | 149g |
| Perejil crudo | 60g |
| Puré de tomate | 63g |
| Quelite crudo | 66g |
| Rábano crudo | 131g |
| Romeritos crudos | 72g |
| Verdolaga cocida | 115g |



Frutas

BAJAS EN POTASIO 100 mg. CANT. g



| | |
|--------------------|------|
| Arándanos | 125g |
| Blueberries | 107g |
| Chicozapote | 75g |
| Dátil seco | 17g |
| Guanábana | 238g |
| Higo | 19g |
| Mango | 62g |
| Manzana roja | 107g |
| Manzana | 71g |
| Orejones | 20g |
| Papilla de manzana | 85g |
| Papilla de pera | 98g |
| Pera | 81g |
| Perón | 105g |
| Piña en almíbar | 50g |
| Piña picada | 62g |
| Piña rebanada | 42g |
| Zapote amarillo | 53g |
| Zapote negro | 52g |

ALTAS EN POTASIO 340 mg CANT. g

| | |
|-------------------|------|
| Kiwi | 114g |
| Mandarina reyna | 142g |
| Mango manila | 145g |
| Melón | 179g |
| Melón Valenciano | 179g |
| Naranja | 152g |
| Nectarina | 124g |
| Orejones de fruta | 25g |
| Papaya picada | 140g |
| Tuna | 138g |

MODERADAS EN POTASIO 185 mg CANT. g



| | |
|-------------------------|-------|
| Cereza | 88g |
| Frambuesa | 123g |
| Gajos de mandarina | 105g |
| Gajos de Toronja | 150g |
| Grabada | 87g |
| Higo | 72g |
| Jugo de limón | 180 g |
| Jugo de mango | 120g |
| Jugo de naranja | 120g |
| Jugo de papaya | 79g |
| Lichis | 90g |
| Mamey | 85g |
| Mandarina | 128g |
| Mango petacón | 110g |
| Maracuya | 53g |
| Moras | 108g |
| Papilla de ciruela pasa | 98g |
| Pasitas | 20g |
| Plátano | 54g |
| Sandia picada | 200g |
| Tamarindo | 25g |
| Toronja | 162g |
| Uva | 86g |
| Zapote | 51g |
| Zarzamora | 108g |



Leguminosas

LEGUMINOSAS ALTAS EN FÓSFORO 140 mg y POTASIO 350 mg

| | CANT. g |
|----------------------------|---------|
| Alubia cocida | 90g |
| Haba cocida | 85g |
| Garbanzo cocido | 82g |
| Lenteja cocida | 99g |
| Soya cocida | 57g |
| Soya texturizada | 25g |
| Frijoles enteros enlatados | 128g |
| Garbanzo enlatado | 120g |
| Alubia enlatada | 86g |



Alimentos de Origen Animal

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJOS EN SODIO 40 mg

| | CANT. g |
|---------------------------|---------|
| Atún en agua | 31g |
| Clara de huevo | 66g |
| Fajitas de pollo sin piel | 33g |
| Filete de res | 30g |
| Pechuga de pollo sin piel | 25g |
| Cerdo | 40g |
| Cordero | 30g |
| Queso panela | 40g |
| Salmon fresco | 30g |
| Huevo cocido | 44g |

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTOS EN SODIO 350 mg

| | CANT. g |
|----------------------------------|---------|
| Pechuga de pavo | 32g |
| Pescado | 32g |
| Queso cottage | 48g |
| Salmon ahumado | 35g |
| Mozarella | 35g |
| Quesos | 25g |
| Salchicha | 34g |
| Alimentos ahumados | |
| Alimentos en reserva o enlatados | |



Cereales

CEREALES SIN GRASA BAJOS EN SODIO 50 mg

| | CANT. g |
|--|---------|
| Arroz cocido | 47g |
| Amaranto tostado | 16g |
| Arroz integral cocido | 65g |
| Atole en polvo o vitaminado | 17g |
| Avena cocida | 164g |
| Avena instantánea | 28g |
| Bagel blanco o integral | 24g |
| Bolillo blanco o integral | 20g |
| Camote cocido al horno con miel, dulce | 50g |
| Cascara de papa cocida | 52g |
| Cebada perla cocida | 52g |
| Crepas | 30g |
| Elote cocido | 66g |
| Espagueti cocido normal o integral | 46g |
| Fideo cocido | 20g |
| Fusili cocido | 46g |
| Harina de arroz, maíz | 19g |
| Atole, tamales, papa | 19g |
| Maíz | 18g |
| Media noche | 22g |
| Palitos de pan | 18g |
| Palomitas | 18g |
| Papa cocida | 85g |
| Papa cambray | 94g |
| Telera | 23g |
| Tortilla de harina | 14g |
| Tortilla de maíz | 30g |



CEREALES CON GRASA BAJOS EN SODIO 80 mg

| | CANT. g |
|-----------------|------------------|
| Panque | 45g - 1 rebanada |
| Tamal de frijol | 40g |
| Bísquet | 33g |

CEREALES SIN GRASA ALTOS EN SODIO 90 mg

| | CANT. g |
|-----------------------------|---------|
| Elote amarillo enlatado | 20g |
| Galleta salada | 16g |
| Pan árabe | 29g |
| Pan de caja | 27g |
| Tortilla de harina integral | 25g |



Alimento

Fósforo

Calcio

Potasio

Sodio

Cereales s/g

Bajo 20 mg
Alto 125 mg

Bajo 50 mg
Alto 90mg

Cereales c/g

Bajo 50 mg
Alto 90 mg

Leguminosas

Bajo 85 mg
Alto 140 mg

350 mg

Bajo 20 mg
Alto 350 mg

Alimentos de origen animal

Bajo 40 mg
Alto 350 mg

Leche

Bajo 100 mg
Alto 170 mg

Aceites y grasas

Bajo 25 mg
Alto 50 mg

Azúcares

Bajo 20 mg
Alto 550 mg

Líquidos

Bajo 15 mg
Alto 400 mg

Condimentos

Bajo 10 mg
Alto 800 mg

IMPORTANTE:

Los alimentos fueron clasificados tomando en consideración el contenido de potasio, fosforo y sodio de acuerdo al tamaño de porción (ración) del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes para Pacientes Renales y considerando las Guías Generales para una la Alimentación Saludable. Pérez Lizaur AB, Palacios -González B. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes para pacientes Renales, Fomento de Nutrición y Salud AC, 2009, México, DF.

EQUIVALENTE



1 manzana de 107 gr



1 rodaja de sandía de 200 gr

