

APÉNDICE 12. SELECCIÓN DE FUENTES ALIMENTICIAS CLASIFICADAS SEGÚN LAS CANTIDADES DE POTASIO Y DE CALORÍAS POR PORCIÓN ESTÁNDAR DE ALIMENTO

Alimentos	Tamaño de porción estándar	Calorías en porción estándar ^a	Potasio en porción estándar (mg) ^a
Papa horneada, carne y piel	1 papa pequeña	128	738
Jugo de ciruelas pasas enlatado	1 taza	182	707
Jugo de zanahorias enlatado	1 taza	94	689
Pasta de tomate	¼ taza	54	664
Acelgas cocidas	½ taza	19	654
Frijoles blancos enlatados	½ taza	149	595
Jugo de tomate enlatado	1 taza	41	556
Yogur natural sin grasa o bajo en grasa	8 onzas	127-143	531-579
Puré de tomate	½ taza	48	549
Batata horneada con piel	1 mediana	103	542
Almejas enlatadas	3 onzas	126	534
Jugo de naranja fresco	1 taza	112	496
Mero cocido	3 onzas	119	490
Porotos de soya verdes cocidos	½ taza	127	485
Atún de aleta amarilla cocido	3 onzas	118	484
Frijoles verdes cocidos	½ taza	108	478
Porotos de soya maduros cocidos	½ taza	149	443
Besugo del Pacífico cocido	3 onzas	103	442
Bacalao del Pacífico cocido	3 onzas	89	439
Leche evaporada sin grasa	½ taza	100	425
Leche chocolatada baja en grasa (1%) o reducida en grasa (2%)	1 taza	158-190	422-425
Bananas	1 mediana	105	422
Espinaca cocida	½ taza	21-25	370-419
Salsa de tomate	½ taza	29	405
Duraznos secos sin cocinar	¼ taza	96	398
Ciruelas pasas en compota	½ taza	133	398
Leche descremada (sin grasa)	1 taza	83	382
Trucha arcoíris cocida	3 onzas	128	381
Albaricoques secos sin cocinar	¼ taza	78	378
Frijoles pintos cocidos	½ taza	122	373
Lomo de cerdo, costilla central, magro, asado	3 onzas	190	371
Leche o suero de leche bajos en grasa (1%)	1 taza	98-102	366-370
Lentejas cocidas	½ taza	115	365
Plátanos cocidos	½ taza	89	358
Frijoles rojos cocidos	½ taza	112	358

a. Fuente: Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), Servicio para la Investigación Agrícola, Laboratorio de Datos de Nutrientes. 2009. Base de datos nacional sobre nutrientes del USDA para referencia estándar, publicación 22. Disponible en: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>.

APÉNDICE 14. SELECCIÓN DE FUENTES ALIMENTICIAS CLASIFICADAS SEGÚN LAS CANTIDADES DE CALCIO Y DE CALORÍAS POR PORCIÓN ESTÁNDAR DE ALIMENTO

Alimentos	Tamaño de porción estándar	Calorías en porción estándar ^a	Calcio en porción estándar ^a (mg)
Cereales fortificados listos para comer (diversos)	¾ - 1 taza (alrededor de 1 onza)	100-210	250-1,000
Jugo de naranja fortificado con calcio	1 taza	117	500
Yogur natural sin grasa	8 onzas	127	452
Queso romano	1½ onzas	165	452
Queso suizo pasteurizado	2 onzas	189	438
Leche evaporada sin grasa	½ taza	100	371
Tofu normal preparado con sulfato de calcio	½ taza	94	434
Yogur natural bajo en grasa	8 onzas	143	415
Yogur con frutas bajo en grasa	8 onzas	232	345
Ricota semidescremada	½ taza	171	337
Queso suizo	1½ onzas	162	336
Sardinas enlatadas en aceite, escurridas	3 onzas	177	325
Alimento con queso americano pasteurizado	2 onzas	187	323
Queso provolone	1½ onzas	149	321
Queso mozzarella semidescremado	1½ onzas	128	311
Queso Cheddar	1½ onzas	171	307
Leche baja en grasa (1%)	1 taza	102	305
Queso Munster	1½ onzas	156	305
Leche descremada (sin grasa)	1 taza	83	299
Leche de soya, original y de vainilla, con agregado de calcio	1 taza	104	299
Leche reducida en grasa (2%)	1 taza	122	293
Leche chocolatada baja en grasa (1%)	1 taza	158	290
Suero de leche bajo en grasa (1%)	1 taza	98	284
Leche de arroz con agregado de calcio	1 taza	113	283
Leche chocolatada entera	1 taza	208	280
Leche entera	1 taza	149	276
Yogur natural, leche entera	8 onzas	138	275
Leche chocolatada reducida en grasa (2%)	1 taza	190	272
Ricota, leche entera	½ taza	216	257
Tofu firme preparado con sulfato de calcio y cloruro de magnesio	½ taza	88	253

a. Fuente de datos: Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), Servicio para la Investigación Agrícola, Laboratorio de Datos de Nutrientes. 2009. Base de datos nacional sobre nutrientes del USDA para referencia estándar, publicación 22. Disponible en: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>.

APÉNDICE 15. SELECCIÓN DE FUENTES ALIMENTICIAS CLASIFICADAS SEGÚN LAS CANTIDADES DE VITAMINA D Y DE CALORÍAS POR PORCIÓN ESTÁNDAR DE ALIMENTO

Alimentos	Tamaño de porción estándar	Calorías en porción estándar ^a	Vitamina D en porción estándar ^{a,b} (mcg)
Salmón rojo cocido	3 onzas	184	19.8
Salmón ahumado	3 onzas	99	14.5
Salmón enlatado	3 onzas	118	11.6
Besugo cocido	3 onzas	103	6.5
Atún claro enlatado en aceite, escurrido	3 onzas	168	5.7
Jugo de naranja ^c	1 taza	118	3.4
Sardina enlatada en aceite, escurrida	3 onzas	177	4.1
Atún claro enlatado en agua, escurrido	3 onzas	99	3.8
Leche entera ^c	1 taza	149	3.2
Leche chocolatada entera ^c	1 taza	208	3.2
Leche chocolatada reducida en grasa (2%) ^c	1 taza	190	3.0
Leche (sin grasa, 1% y 2%) ^c	1 taza	83-122	2.9
Leche chocolatada baja en grasa (1%) ^c	1 taza	158	2.8
Leche de soya ^c	1 taza	104	2.7
Leche evaporada sin grasa ^c	½ taza	100	2.6
Platija (rodaballo y lenguado), cocida	3 onzas	99	2.5
Cereales fortificados listos para comer (diversos) ^c	¾-1¼ taza (alrededor de 1 onza)	92-190	0.9-2.5
Bebida de arroz ^c	1 taza	113	2.4
Arenque encurtido	3 onzas	223	2.4
Cerdo cocido (diversos cortes)	3 onzas	153-337	0.6-2.2
Bacalao cocido	3 onzas	89	1.0
Hígado de res cocido	3 onzas	149	1.0
Jamón curado	3 onzas	133-207	0.6-0.8
Huevo duro	1 grande	78	0.7
Setas Shiitake	½ taza	41	0.6
Tocino canadiense	2 rebanadas (alrededor de 1½ onzas)	87	0.5

a. Fuente: Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), Servicio para la Investigación Agrícola, Laboratorio de Datos de Nutrientes. 2009. Base de datos nacional sobre nutrientes del USDA para referencia estándar, publicación 22. Disponible en: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>.

b. 1 mcg de vitamina D equivale a 40 UI.

c. Vitamina D fortificada.