

TABLA DE ALIMENTOS DISPONIBLES EN CHILE SEGÚN SU CONTENIDO

DE FENILALANINA (FA)

PARA EL TRATAMIENTO DE PACIENTES CON FENILQUETONURIA

(PKU)

**Lic. Gabriela Castro Ch.
Msc. Verónica Cornejo**

Santiago de Chile, Agosto 2005.

INDICE

CONTENIDO	PÁGINA
I. Introducción	4
II. ¿Cómo calcular la FA de la dieta?	5
III. Directorio Telefónico de PKU	10
IV. Alimentos con bajo contenido de FA	11
V. Vegetales	13
A. Vegetales Cocidos	13
B. Vegetales Crudos	14
VI. Frutas	15
VII. Cereales	17
A. Cereales Infantiles	17
B. Cereales Crudos	18
C. Cereales Cocidos	18
D. Cereales para Desayuno	19
E. Galletas	19
VIII. Frutos Secos	21
IX. Alimentos ricos en Grasas	21
X. Productos Infantiles Nestlé	22
XI. Fórmulas Especiales	22
XII. Sopas	23

DEDICATORIA

A todos los niños chilenos que presentan fenilquetonuria (PKU) e hiperfenilalaninemia (HFA), esperando que este instrumento les permita llevar un mejor control de su dieta y por lo tanto, un mejor control metabólico, previniendo así el retardo mental y las complicaciones asociadas.

INTRODUCCIÓN

Todos los alimentos que consumimos contienen proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. Las proteínas están formadas por unidades llamadas aminoácidos, muchos de los cuales resultan esenciales para nuestro organismo debido a que no podemos producirlos y por lo tanto, debemos obtenerlos a partir de los alimentos que comemos.

La fenilalanina (FA) es uno de estos aminoácidos esenciales; sin embargo, en pacientes con Fenilquetonuria (PKU), su consumo debe ser limitado. Es decir, los pacientes PKU deben consumir FA pero sólo en la cantidad necesaria para garantizar el crecimiento y adecuado funcionamiento del organismo.

El consumo excesivo de FA produce alteraciones de la piel, sobre todo en la cara y abdomen, generando déficit atencional, irritabilidad, cambios en la coloración del cabello, alteración de la conducta, y cuando el exceso de FA se presenta en forma prolongada se produce retardo mental.

Todas estas alteraciones pueden evitarse si el paciente sigue el tratamiento dietético y consume sólo la cantidad de FA que es indicada por el nutricionista. Para ello, es fundamental pesar los alimentos y calcular la cantidad de FA contenida en la dieta diaria, lo que permitirá mantener un buen control metabólico, lo cual significa presentar niveles de FA, entre 2 y 6 mg%, en el caso de niños lactantes (menores de 12 meses) y valores inferiores a 8 mg% en niños mayores.

La presente Tabla permitirá conocer el contenido de FA de los principales alimentos empleados en el tratamiento de la PKU, disponibles en el mercado de nuestro país. Asimismo, le será de gran utilidad para calcular la cantidad de FA que debe consumir el paciente diariamente, la cual está determinada por sus niveles plasmáticos de FA.

**RECUERDE, EL TRATAMIENTO DE LA PKU
ES LA DIETA RESTRINGIDA EN FENILALANINA**

II. ¿CÓMO CALCULAR LA FENILALANINA (FA) DE LA DIETA?

La cantidad de FA indicada por el especialista, depende fundamentalmente del nivel de FA en sangre (valor del PKU); aunque otros factores como el crecimiento (peso y talla) también deben ser considerados.

Según la cantidad de FA que el niño PKU debe consumir diariamente, se seleccionarán el tipo y cantidad de alimentos necesarios para confeccionar la comida del día (almuerzo, comida y colaciones).

Posteriormente, deben pesar los alimentos o en su defecto, a medirlos empleando las medidas caseras utilizadas en esta Tabla:

Tipo de medida	Peso (gr)
Taza Luminarc (tz.)	97.98
Medida Nestlé (md.)	4.25
Cucharadita (cdta.)	5
Cucharada (cda.)	10

PESAJE DE ALIMENTOS

Para el pesaje de los alimentos debe seguir los siguientes pasos:

- Colocar la balanza en una superficie plana, donde pueda mantenerse estable.
- Tarar la balanza; es decir, asegurarse que marque cero.
- Pesar los alimentos tal como se los comerá; es decir, sin cáscara y sin pepas o semillas.
- Pesar los alimentos escurridos eliminando el exceso de líquido.

MEDICIÓN DE ALIMENTOS

- Si no dispone de balanza, utilice la taza Luminarc de 100 cc., la medida Nestlé y la cucharada o cucharadita, para medir los alimentos.
- Corte los alimentos en cuadritos y mídalos en la taza Luminarc, sin que sobresalgan del borde.
- La medida Nestlé debe medirse rasándola con el borde de un cuchillo, mientras que la cucharada o cucharadita no deben ser colmadas sino razas.

CALCULO DE FENILALANINA (FA)

Lo ideal es realizar el cálculo de FA a partir de cantidades de alimentos pesados, pero si esto no es posible una buena alternativa es utilizar como

referencia la taza Luminarc o la unidad. A continuación se presentan algunos ejemplos orientados a explicar cómo se calcula el contenido de FA de diferentes alimentos:

Ejemplo 1: ¿Cuánta FA hay contenida en 3 espárragos?

En la tabla se especifica que una unidad promedio de espárrago (20 gr.) contiene 12 mg. de FA; por lo tanto el contenido de 3 unidades se obtiene al multiplicar los 12 mg. por 3:

$$12 \text{ mg. FA (contenido en 1 espárrago)} \times 3 = 36 \text{ mg. de FA en 3 espárragos.}$$

Ejemplo 2: ¿Qué cantidad de FA es aportada por una ciruela y media?

Según la Tabla, una unidad de ciruela contiene 15 mg. de FA, por tanto si usamos en la colación una ciruela y media, el contenido de FA se calcularía de la siguiente forma:

$$13 \text{ mg FA (correspondientes a una unidad)} + 6.5 \text{ mg FA (de media unidad)} = 19.5 \text{ mg de FA en 1 y } \frac{1}{2} \text{ ciruela}$$

Ejemplo 3: ¿Cuánta FA tienen 2 galletas apteicas de vainilla?

En la Tabla se encuentra el contenido de las galletas Aprotén. Cada galleta de vainilla aporta 2 mg de FA.

$$2 \text{ mg de FA} \times 2 \text{ u.} = 4 \text{ mg de FA en 2 galletas apteicas}$$

Ejemplo 4: ¿Cuánta FA tiene media taza de arroz en crudo?

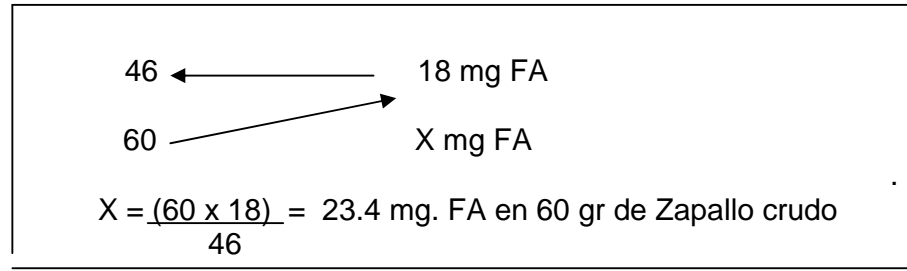
Según se especifica en la Tabla, 1 taza Luminarc de arroz en crudo contiene 223 mg. de FA, esta cantidad debe dividirse en dos para saber cuánto aporta media taza:

$$223 / 2 = 111 \text{ mg de FA en } \frac{1}{2} \text{ taza Luminarc de arroz crudo}$$

Ejemplo 5: ¿Cuál es el contenido de FA en 60 grs. de zapallo amarillo crudo?

En la Tabla se busca el contenido de FA correspondiente al zapallo amarillo crudo. Como puede verse, 46 grs. de zapallo crudo (1 taza Luminarc) contiene 18 mg. de FA.

Para calcular la cantidad de FA contenida en los 60 grs., debe aplicar la “regla de 3”. Es decir, si en 46 grs. de zapallo hay 18 mg. de FA, se debe calcular cuántos mg. (X) habrá en 60 grs?



IMPORTANTE

El resultado debe expresarse como número entero y no con decimales para mayor simplicidad. Para ello aplique el siguiente criterio: si el decimal obtenido es menor o igual a 5, se redondea al número entero obtenido.

Ejemplo: 18.25 se redondea a 18 mg. de FA.

Por el contrario, si el decimal fuera mayor a 5 se aproximará al número entero inmediatamente superior.

Ejemplo: 32.67 se redondearía a 33 mg. de FA.

CÁLCULO DIARIO DE FENILALANINA

Para realizar el cálculo, utilizaremos como ejemplo una prescripción de 300 mg. diarios que se indicó a un paciente de sexo masculino de 4 años de edad, con una buena evolución de crecimiento y un adecuado control metabólico (PKU = 4 mg%).

El paciente en referencia, realiza 3 tomas de leche de 240cc (8 am., 4 pm. y 10 pm.) cada una con 3 medidas grandes (16 gr. c/u) de Phenyl Free 2 HP y una medida Nestlé de saborizante, que no aporta FA a la dieta.

Realiza una colación en la mañana (11 am.) el almuerzo (1:30 pm.) y la comida (7 pm.). Según la disponibilidad de alimentos en el hogar, se seleccionan los alimentos a ofrecer en cada tiempo de comida.

Colación de la mañana

1 durazno en conserva

Según la Tabla, 1 durazno (53 gr.) contiene 5 mg. de FA

Almuerzo y Comida

Para el almuerzo y la comida se preparará un guiso de verduras:

- a. zapallo amarillo = 100 gr. crudo
- b. zanahoria = 1 taza Luminarc
- c. papa = 2 unidades del porte de un huevo
- d. zapallo italiano = $\frac{1}{2}$ taza Luminarc
- e. tomate = 1 unidad mediana
- f. condimentos: albahaca y ajo.

a. Zapallo amarillo:

En la Tabla se indica que 46 gr. de Zapallo amarillo contiene 18 mg. de FA, y a partir de una "regla de 3", debemos determinar cuántos mg. de FA hay en 100 gr:

$$\begin{array}{rcl}
 46 & \longleftarrow & 18 \text{ mg. FA} \\
 & \nearrow & \\
 100 & & X \text{ mg. FA en } 100 \text{ gr. de zapallo crudo} \\
 \\
 \frac{(100 \times 18)}{46} & = & 39.1 \text{ mg. de FA}
 \end{array}$$

Con base en el criterio de redondeo, la cantidad obtenida se debe aproximar a **39 mg. de FA.**

b. Zanahoria

En el guiso se utilizará una taza Luminarc de zanahoria partida en cuadritos, la cual contiene **18 mg. de FA.**

c. Papa

Tal como se consigna en la Tabla, media unidad de papa, del porte de un huevo, contiene 39 mg. de FA; por lo tanto, cada papa contiene, 78 mg. de FA. Osea que el contenido de 2 unidades sería de **156 mg. de FA.**

d. Zapallo italiano

La cantidad de zapallo italiano a utilizar es media taza Luminarc. Sabemos que una taza completa de zapallo cortado en cuadritos contiene 21 mg. de FA, por lo que el contenido de media taza es la mitad de 21; es decir, 10.5 mg., la cual debe aproximarse a **10 mg. de FA.**

e. Tomate

Medio tomate mediano contiene 13 mg. de FA, por lo que uno entero tiene el doble de FA, o sea **26 mg. de FA.**

Una vez realizado este cálculo, se debe totalizar la cantidad de FA y para ello se aconseja emplear la siguiente tabla:

Alimento	Cantidad	Contenido de FA
Durazno	1 unidad	5
Zapallo amarillo	100 gr.	39
Zanahoria	1 taza Luminarc	18
Papa	2 u como1 huevo	156
Zapallo italiano	½ taza Luminarc	10
Tomate	1 unidad mediana	26
Subtotal		254

Dado que la prescripción fue de 300 mg. al día, quedan 46 mg. de FA que se deben suministrar con los alimentos que integrarán la colación de la tarde/once (300 – 254= 46).

A las 4 pm., hora de la once, el niño toma una leche (Phenyl Free) la cual se puede acompañar con 1 tazas Luminarc de cereal Natur Maíz miel, que aporta 30 mg de FA y 5 galletas de vainilla aprotéicas, que aporta cada una, 2 mg de FA.

Alimento	Cantidad	Contenido de FA
Durazno	1 unidad	5
Zapallo amarillo	100 gr.	39
Zanahoria	1 taza Luminarc	18
Papa	2 u. como1 huevo	156
Zapallo italiano	½ taza Luminarc	10
Tomate	1 unidad mediana	26
Cereal Natur Maíz	1 tazas Luminarc	30
Galletas aprotéica	5 unidades	10
Subtotal		294

De esta forma se completa la indicación de 300 mg. de FA al día, pero son múltiples las formas en que esta misma cantidad de FA puede ser ofrecida durante el día empleando una gran variedad de alimentos, aún aquellos con mayor contenido, siempre que sean contabilizados dentro de la cantidad de FA indicada por día para el paciente.

DIRECTORIO TEEFÓNICO PKU

OFICINA	FONO	CORREO ELECTRÓNICO
Policlínico	978 14 66 ó 978 15 67	
Laboratorio	978 15 43	
Fax Unidad de EM*.	294 12 54	
Dra. Erna Raimann	978 14 91	eraimann@inta.cl
M Sc. Verónica Cornejo	978 14 91	vcornejo@inta.cl
Nta. Gabriela Castro	978 15 29	gcastro@inta.cl
Nta. Eloína Fernández	978 15 29	efernandez@inta.cl
Psc. Alicia de la Parra	978 15 29	aliciadlp@gmail.com
Sra. Elvira Merino	978 14 84	emerino@inta.cl
Balanzas Digitales	555 2365	
Productos Aprotén	9781484	emerino@inta.cl
PRINAL	870 72 00	alejandra_ervet@prinal.com
Asociación Padres EM*	311 71 82	

* (Enfermedades Metabólicas)

CONTENIDO DE FENILALANINA DE LOS ALIMENTOS CHILENOS				
ALIMENTOS LIBRES BAJOS EN FENILALANINA (FA)				
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA (mg.)	CALORÍAS
DULCES Y GOLOSINAS				
Caramelo Ambrosoli Frambuesa	14	5 unidades	0	55
Caramelo Ambrosoli Menta	23	5 unidades	0	87
Caramelo Ambrosoli Arbolito	23	5 unidades	0	91
Caramelo Ambrosoli Anís	23	5 unidades	0	89
Caramelo Ambrosoli Licor	23	5 unidades	0	88
Caramelo Arcor Relleno Fruta	25	5 unidades	0	90
Caramelo Arcor Superior Rellenos	25	5 unidades	0	93
Marshmallows Guimaves	6	1 unidad	3	6
Marshmallows Vandamme (tornillo)	4	1 unidad	8	13
BEBIDAS				
Coca- Cola	100	1 taza Luminarc	0	38
Fanta	100	1 taza Luminarc	0	38
Ginger ale	100	1 taza Luminarc	0	38
Orange Crush	100	1 taza Luminarc	0	38
Pepsi	100	1 taza Luminarc	0	38
Seven up	100	1 taza Luminarc	0	38
OTROS				
Azúcar de mesa	100	10 cdas.	0	398
Azúcar de mesa	8	1 medida Nestlé	0	32
Helados de agua	100	1 unidad	0	77
Polvo para preparar Jalea	16	2 cucharaditas para 100 ml.	50	60
Polvo para preparar flan	100	10 cdas.	0	364
MERMELADAS, MIELES Y JARABES				
Mermeladas Promedio toda variedad	10	1 cda.	2	13
Miel de abeja	13	1 cda.	2	41
Miel de Palma	13	1 cda.	0	33

Salsa p/helado de chocolate	10	1 cda.	1	30
Salsa p/helado de frutilla, frambuesa, caramelo	17	1 cda.	0	50
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA (mg.)	CALORÍAS
Salsa p/helado de manjar	17	1 cda.	1	51
Nescafé Cool	13	1 cda.	0	43
Cotte's salsa de banana	17	1 cda.	0	33
Cotte's salsa de caramelo	17	1 cda.	3	37
Cotte's salsa de chocolate	17	1 cda.	9	42
Cotte's salsa de frutillas	17	1 cda.	1	31
Cotte's salsa de fruta de la pasión	17	1 cda.	4	42
JUGOS				
Polvo p/jugo Ambrosoli, Líder, Caricia	100	10 cdas.	0	393
Andina Néctar de naranja	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	0	58
Andina Néctar Concentrado ciruela	40	3 cdas para 1 vaso de 200cc	0	95
Andina Nectar Concentrado durazno	40	3 cdas para 1 vaso de 200cc	0	95
Andina Néctar Concentrado naranja	40	3 cdas para 1 vaso de 200cc	0	95
Andina Néctar Concentrado piña	40	3 cdas para 1 vaso de 200cc	0	95
Andina Néctar de damasco	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	0	51
Andina Néctar de durazno	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	0	56
Andina Néctar de manzana	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	25	49
Jugos larga vida	100	1 taza Luminarc	0	56
Soprole Néctar de damasco	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	30	51
Soprole Néctar de durazno	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	30	53
Soprole Néctar de manzana	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	10	59
Soprole Néctar de naranja	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	20	51
Soprole Néctar de piña	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	10	51
Watts Pulpa de fruta Durazno	40	3 cdas para 1 vaso de 200cc.	14	94
Watts Pulpa de fruta Frutilla	40	3 cdas para 1 vaso de 200cc.	15	92
Watts Pulpa de fruta Mango	40	3 cdas para 1 vaso de 200cc.	4	94
Watts Pulpa de fruta Membrillo	40	3 cdas para 1 vaso de 200cc.	0	82
Watts Pulpa de fruta Naranja	40	3 cdas para 1 vaso de 200cc.	32	102
Watts Pulpa de fruta Piña	40	3 cdas para 1 vaso de 200cc.	20	102
Watts Néctar de durazno	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	10	62
Watts Néctar de mango	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	5	53
Watts Néctar de naranja	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	15	58
Watts Néctar de papaya	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	10	57
Watts Néctar de ciruela	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	5	61
Watts Néctar de manzana	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	5	59
Watts Néctar de frambuesa	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	10	58
Watts Néctar de pera	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	10	62
Watts Néctar de piña	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	5	58
Yuz damasco	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	0	54

Yuz multifrutas	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	0	56
Yuz naranja	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	0	54
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA (mg.)	CALORÍAS
Yuz mango	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	0	57
Yuz piña	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	0	53
Yuz manzana	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	0	59
Yuz durazno	100	1 taza Luminarc ó 1/2cajita	0	60
ALIMENTOS APROTEICOS ESPECIALES PARA PKU				
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA (Mg.)	CALORÍAS
PAN Y SUSTITUTOS APROTEN				
Pan de molde tostado	8	1 unidad	< de 3	32
Galletas saladas de hoja	6	1 unidad	< de 3	25
PASTAS APROTEN				
Rigatini, penne, fusilla	31	1 taza Luminarc	< de 2	23
Fetuccine, tagliatelle	48	1 taza Luminarc	< de 3	143
Spaghetti	48	1 taza Luminarc	< de 3	143
Anellini, ditalini	72	1 taza Luminarc	< de 4	143
GALLETAS APROTEN				
Galletas de chocolate	6	1 unidad	2	6
Galletas de vainilla	6	1 unidad	2	6
Galletitas de fruta	6	1 unidad	2	6
Obleas de Chocolate	6	1 unidad	2	6
Obleas de Vainilla	6	1 unidad	2	6
Sustituto de huevo	5	1 medida Nestlé		
Harina	38	1 taza Luminarc	< de 1	32
VEGETALES COCIDOS				
ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	FA(Mg)	CALORÍAS
Acelga	39	1 taza Luminarc	43	8
Alcachofa(fondo)	55	1 taza Luminarc	96	28
Apio	45	1 taza Luminarc	5	7
Arvejas	56	1 taza Luminarc	112	44
Berenjena	56	1 taza Luminarc	22	16

Betarraga	53	1 taza Luminarc	16	14
Brócoli	44	1 taza Luminarc	40	12
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA (mg.)	CALORÍAS
Camote	56	1 taza Luminarc	56	60
Cebollines cocidos	25	1 taza Luminarc	5	5
Champiñones cocidos o en conserva	38	1 taza Luminarc	30	10
Choclo	58	1 taza Luminarc	87	63
Chucrut	59	1/2 taza Luminarc	25	11
Col china cocida	32	1/2 taza Luminarc	25	4
Coliflor cocida	27	1/2 taza Luminarc	19	6
Espárragos cocidos	20	1 unidad	12	5
Espinaca: cocida o en conserva	39	1 taza Luminarc	51	9
Habas	50	1 taza Luminarc	190	55
Mostaza verde cocida	32	1/2 taza Luminarc	32	10
Nabo cocido	90	1 taza Luminarc	35	20
Papas	62	1 taza Luminarc	53	53
Pickle	40	1 unidad	38	27
Porotos verdes	23	1/2 taza Luminarc	16	8
Repollitos de bruselas	13	1 unidad	9	5
Repollo cocido	55	1/2 taza Luminarc	17	11
Tomate salsa o ketchup	101	1 taza Luminarc	81	40
Tomate salsa o ketchup	9	1 medida Nestlé	7	4
Tomate: cocido, conserva	45	1 unidad	14	11
Zanahoria	25	1 taza Luminarc	8	22
Zapallo asado	57	1 taza Luminarc	31	18
Zapallo cocido	57	1 taza Luminarc	31	18
Zapallo italiano cocido	56	1 taza Luminarc	11	9
VEGETALES CRUDOS				
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA(Mg.)	CALORÍAS
Acelga	12	1 taza Luminarc	13	11
Achicoria	25	1 taza Luminarc	16	3
Apio	25	1 taza Luminarc	5	4
Arvejas	42	1 taza Luminarc	84	34
Berenjena	35	1 taza Luminarc	18	10
Berros crudos	21	1 taza Luminarc	24	5
Betarraga	54	1 taza Luminarc	16	10
Brócoli	38	1 taza Luminarc	30	9
Cebolla toda variedad	45	1 taza Luminarc	14	17
Cebollines (porción blanca)	45	1 taza Luminarc	14	17
Champiñones	29	1 taza Luminarc	23	7
Choclo	44	1 taza Luminarc	66	36
Col china	35	1 taza Luminarc	25	5

Coliflor	61	1 taza Luminarc	43	15
Endibia	25	1 taza Luminarc	16	4
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA(Mg.)	CALORÍAS
Espinaca	13	1 taza Luminarc	17	3
Habas	40	1 taza Luminarc	152	44
Lechuga toda variedad	25	1 taza Luminarc	13	3
Mostaza verde	25	1 taza Luminarc	18	8
Papa	52	1 taza Luminarc	81	61
Papa toda variedad	25	½ unidad del porte de 1 huevo	39	20
Papas puré Magui, Knorr, Jumbo	20	1 taza Luminarc	74	69
Papas puré Magui, Knorr, Jumbo	2	1 medida Nestlé	0.1	3
Penca	25	1 taza Luminarc	5	5
Pepino	42	1 taza Luminarc	8	6
Perejil	12	1 taza Luminarc	26	7
Pimentón cualquier color crudo	41	1 taza Luminarc	12	11
Porotos verdes	41	1 taza Luminarc	29	14
Porrones	45	1 taza Luminarc	30	22
Rabanitos	10	1 unidad	3	2
Repollo toda variedad	21	1 taza Luminarc	8	5
Tomate crudo, en conserva o deshidratado	63	1 taza Luminarc ó 1/2 Un med	19	14
Zanahoria cruda	61	1 taza Luminarc	18	19
Zapallo	46	1 taza Luminarc	18	15
Zapallo italiano crudo	52	1 taza Luminarc	21	7
FRUTAS				
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA(Mg.)	CALORÍAS
Aceitunas	5	1 unidad	2	6
Caqui	45	1/2 unidad chica	13	31
Cereza en conserva	58	1 taza Luminarc	12	39
Cereza fresca	6	1 unidad	2	4
Chirimoya	62	1 taza Luminarc	90	35
Ciruela deshidratada deshuesada	12	1 unidad	7	24
Ciruela en conserva	37	1 unidad mediana	7	44
Ciruela fresca	65	1 taza Luminarc	13	35
Ciruela fresca	37	1 unidad mediana	7	20
Coco molido	5	1 cda.	18	26
Coco molido	3	1 medida Nestlé	11	16
Coktail de fruta conserva	71	1 taza Luminarc	7	32
Damasco deshidratado	11	3 mitades	17	25
Damasco fresco	80	1 taza Luminarc	40	38
Damascos en conserva	65	4 mitades	13	54
Damascos fresco	40	1 unidad mediana	20	19
Dátil deshuesado entero	25	3 unidades	15	66

Durazno deshidratado	13	1 unidad mediana	14	51
Durazno en conserva	85	1 taza Luminarc	9	63
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA(Mg.)	CALORÍAS
Duraznos en conserva	53	1 unidad	5	39
Duraznos frescos	65	1 unidad regular	13	28
Frambuesa roja congelada	75	1/4 taza Luminarc	15	37
Frambuesas frescas	65	1 taza Luminarc	20	32
Frutillas congeladas con azúcar	30	1 taza Luminarc	6	27
Frutillas congeladas sin azúcar	30	1 taza Luminarc	25	
Frutillas en conserva	78	1 taza Luminarc	22	81
Frutillas frescas	68	1 taza Luminarc	14	11
Grosella	60	1/2 taza Luminarc	30	29
Guayaba fresca	33	1 unidad mediana	13	17
Guinda fresca	50	8 unidades medianas ó 1/2 taza Luminarc	10	30
Higo fresco	40	1 unidad	8	29
Higo seco	13	1 unidad mediana	9	33
Huesillo	12	1 unidad	22	29
Kiwi	74	1 taza Luminarc	22	44
Kiwi	50	1 unidad chica	15	30
Limón	50	1 unidad	20	14
Lúcuma (puré)	11	1 medida Nestlé	7	15
Lúcuma (puré)	25	1 cda.	17	34
Mandarina en conserva	80	1 taza Luminarc	24	59
Mandarina fresca	95	1 taza Luminarc	40	70
Mango en conserva	85	1 taza Luminarc	17	55
Mango fresco	85	1 taza Luminarc	17	55
Manzana (puré con azúcar)	120	1 taza Luminarc	12	109
Manzana (puré sin azúcar)	120	1 taza Luminarc	12	10
Manzana fresca picada	43	1 taza Luminarc	4	25
Manzana fresca toda variedad	100	1 unidad chica	10	59
Manzana rebanada deshidratada	5	1 rodela	2	13
Marrasquino	70	15 unidades pequeñas	15	145
Melón toda variedad	62	1 taza Luminarc	12	21
Membrillo	100	1 unidad chica	20	57
Mora fresca	75	1 taza Luminarc	15	43
Naranja fresca pelada	60	1/2 unidad regular	18	23
Naranja fresca picada	69	1 taza Luminarc	21	27
Nectarines	100	1 unidad mediana	30	88
Nísperos en conserva	55	1 taza Luminarc	13	41
Nísperos frescos	17	1 unidad	4	8
Nísperos frescos	70	1 taza Luminarc	16	33
Papaya	66	1/2 unidad	7	13
Pasas	1	1 unidad	1	3
Pepino dulce	120	1/2 unidad grande	24	34
Pera fresca picada	52	1 taza Luminarc	5	31

Pera deshidratada	4	1 rodela	2	11
Pera en conserva	270	2 unidades medianas	27	200
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA(Mg.)	CALORÍAS
Pera frescas	100	1 unidad chica	10	59
Piña confitada	75	2 rebanadas	30	239
Piña conserva	80	1 rodela	8	62
Piña en conserva	66	1 taza Luminarc	7	51
Piña fresca	70	1 taza Luminarc	7	34
Plátano deshidratado	10	10 rodelas	0.4	50
Plátano fresco (pelado)	60	1/2 unidad	24	55
Plátano fresco picado	63	1 taza Luminarc	25	58
Pomelo fresco	58	1/2 taza Luminarc	12	37
Ruibardo cocido	115	1 taza Luminarc	12	191
Ruibardo fresco	60	1/2 taza Luminarc	6	10
Sandía	100	1 taza Luminarc	20	32
Tangerina fresca	136	1 unidad mediana	27	43
Tunas	75	1 unidad regular	26	31
Uva negra	125	20 unidades grandes	13	70
Uva verde	110	18 unidades grandes	35	80
Palta	100	10 pequeñas	70	
CEREALES				
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA(Mg.)	CALORÍAS
CEREALES INFANTILES				
Blevit Plus Avena	3	1 medida Nestlé	8	11
Blevit Plus cinco cereales	3	1 medida Nestlé	8	11
Blevit Plus integral	3	1 medida Nestlé	8	11
Blevit Plus cinco cereales colacao	3	1 medida Nestlé	8	11
Raff trigo frutas	3	1 medida Nestlé	8	11
Raff avena miel	3	1 medida Nestlé	8	12
Gerber Arroz	3	1 medida Nestlé	8	11
Gerber tres cereales	3	1 medida Nestlé	8	11
Gerber trigo con leche	3	1 medida Nestlé	8	11
Nestlé Avena	3	1 medida Nestlé	8	11
Nestlé Arroz	3	1 medida Nestlé	8	11
Nestlé Maíz	3	1 medida Nestlé	8	11
Nestlé Trigo y frutas	3	1 medida Nestlé	8	11
Nestlé cinco cereales	3	1 medida Nestlé	8	11
CEREALES CRUDOS				

Avena	8	1 medida Nestlé	70	31
Arroz toda variedad crudo	72	1 taza Luminarc	223	263
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA(Mg.)	CALORÍAS
Ñoquis de papa	5	1 medida Nestlé	7	8
Cebada	7	1 medida Nestlé	34	26
Chuchoca	7	1 medida Nestlé	28	25
Chuño	5	1 medida Nestlé	20	18
Centeno	4	1 medida Nestlé	0.3	9
Fideos huevo o espinaca	25	1 taza Luminarc	166	93
Fideos cabello de ángel	4	1 medida Nestlé	27	15
Maicena	5	1 medida Nestlé	1	19
Polenta	7	1 medida Nestlé	28	25
Sémola	7	1 medida Nestlé	45	25
Harina de trigo	5	1 medida Nestlé	27	18
CEREALES COCIDOS				
Arroz toda variedad	49	1 taza Luminarc	66	63
Cabritas Popcorn	5	1 taza Luminarc	26	19
Doritos	4	1 unidad	14	18
Fideos	30	1 taza Luminarc	69	18
Pan de arroz Nomen	5	1 unidad	21	18
Pan de avena y trigo Nomen	5	1 unidad	30	17
Panchitos	3	1 unidad	8	15
Papas fritas	10	6 unidades Mc Donalds	15	25
Papas Kryzpo Crema-cebolla	2	1 unidad	7	11
Papas Kryzpo Original	2	1 unidad	4	11
Papas Kryzpo Pizza	2	1 unidad	4	12
Papas Kryzpo Queso	2	1 unidad	4	12
Papas Lays Cheddar	2	1 unidad	4	11
Papas Lays Crema-cebolla	2	1 unidad	4	11
Papas Lays Original	2	1 unidad	4	11
Papas Pringles Crema-cebolla	2	1 unidad	7	11
Papas Pringles Original	2	1 unidad	4	11
Papas Pringles Queso	2	1 unidad	7	11
Papas puré Magui, Knorr, Jumbo	20	1 taza Luminarc	1	11
Taco Shell El Paso	11	1 unidad	33	50
Tortillas de Maíz Líder	3	1 unidad	10	15
Tortillas de Trigo Pancho Villa	28	1 unidad	35	78
Tortillas Old El Paso (para burritos)	41	1 unidad	143	78
Tortitas de maíz Santiveri	27	1 unidad	94	102
SOLO PARA HIPERFENILALANINEMIAS				
CEREALES PARA DESAYUNO				

All bran	13	1 taza Luminarc	78	36
Arcor Barra de cereal coco y cookies	12	1/2 barra	36	55
Arcor Barra de cereal tradicional	12	1/2 barra	41	60
SOLO PARA HIPERFENILALANINEMIAS				
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA(Mg.)	CALORÍAS
Selecta Cereal Break chocolate	21	1 taza Luminarc	73	91
Costa Cereal Bar	14	1/2 barra	24	52
Chewy tradicional	12	1/2 barra	41	49
Chewy chocolate y miel	14	1/2 barra	35	52
Chewy chocolate y malvavisco	12	1/2 de barra	20	32
Chewy manzana	12	1 taza Luminarc	18	32
Choco Zucaritas	21	1 taza Luminarc	42	80
Choco Krispis	21	1 taza Luminarc	42	80
Cocoa Blast Quaker	25	1 taza Luminarc	38	98
ColaCao relleno de vainilla	16	1 taza Luminarc	48	70
ColaCao relleno de chocolate	16	1 taza Luminarc	48	70
Corn Flakes	21	1 taza Luminarc	73	75
Estrellitas	14	1 taza Luminarc	37	58
Crispy rice	21	1taza Luminarc	63	80
Fitness	13	1 taza Luminarc ó 1/2 cajita ind.	43	48
Froot Loops	13	1 taza Luminarc ó 1/2 cajita ind.	15	19
Fruty Adventure	13	1 taza Luminarc	20	53
Gold	21	1 taza Luminarc	42	80
Golden Graham	21	1 taza Luminarc	42	80
Honey Nuts cheerios	15	1 taza Luminarc	30	58
Honey Nuts Oats	21	1 taza Luminarc	42	82
Mega Chocolate	21	1 taza Luminarc	84	82
Natur Arroz	10	1 taza Luminarc	23	38
Natur Maíz miel	10	1 taza Luminarc	30	38
Natur Trigo	10	1 taza Luminarc	30	38
Sémola cocida	14	1 taza Luminarc	37	58
Stars Quaker	14	1 taza Luminarc	21	60
Trix	14	1 taza Luminarc	21	56
Sweet Flakes	21	1 Taza Luminarc o ½ cajita	52	78
X-Choc	21	1 taza Luminarc	84	82
Zucaritas	21	1 taza Luminarc	42	80
Mucosos	21	1 taza Luminarc	42	80
SOLO PARA HIPERFENILALANINEMIAS				
GALLETAS				
Costa Nick Oblea de frutilla	8	1 unidad	8	43
Costa Nick Oblea de vainilla ó chocolate	8	1 unidad	12	43

Costa Mantequilla	8	1 unidad	24	33
Costa Palmeritas	3	1 unidad	9	13
Danesas (Danish Butter Cookies)	8	1 unidad	25	38
Costa Choco chips	8	1 unidad	20	35
Costa Vino	6	1 unidad	17	27
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA(Mg.)	CALORÍAS
Costa Cocaditas	5	1 unidad	15	21
Costa galletas Bimbo	5	1 unidad	15	21
Costa galletas de Azúcar	8	1 unidad	24	35
Marbú Dorada	6	1 unidad	22	29
Elbi´s Oblea Waffer	8	1 unidad	28	40
Bauduco Oblea choc/blanco, choc/avell	9	1 unidad	18	47
Bauduco Oblea chocolate negro	9	1 unidad	22	47
Bauduco Oblea frutilla y nueces	9	1 unidad	14	41
Rellenas de Elbi´s (vainilla,frutilla,chocolate)	11	1 unidad	38	55
Bauduco galleta de banana y crema	8	1 unidad	8	12
Mc Kay Kuky (frambuesa, chocolate y vainilla)	8	1 unidad	8	39
Mc Kay Niza	5	1 unidad	15	23
Mc Kay Vino	5	1 unidad	15	22
Mc Kay Limón	5	1 unidad	15	23
Mc Kay Coco	6	1 unidad	15	23
Mc Kay Mantequilla	5	1 unidad	15	23
Mc Kay Oblea:vainilla, frutilla y helado	10	1 unidad	15	50
Mc Kay Oblea:chirimoya	7	1 unidad	15	34
Mc Kay Triton	10	1 unidad	30	48
Mc Kay Museo	2	1 unidad	6	9
Mc Kay Mini Kuky	3	1 unidad	9	15
Mc Kay Mini Niza	3	1 unidad	9	15
Mc Kay Mini Vino	2	1 unidad	7	9
Mc Kay Mini Aros bañados en chocolate	5	1 unidad	10	21
Mc Kay Mini Limón	2	1 unidad	5	23
Mc Kay Mini Coco	4	1 unidad	12	19
Mc Kay Mini Mantequilla	2	1 unidad	7	9
Nestlé Galletas Chiquitín	12	1 unidad	42	58
Mc Kay Comics chocolate	4	1 unidad	12	19
Mc Kay Comics colores	3	1 unidad	8	13
Mc Kay Comics cubitos	3	1 unidad	8	16
Nestlé Trencito	4	1 unidad	12	19
Mini Kuky bañadas en chocolate	4	1 unidad	10	20
Mini Kuky Morocha bañadas en chocolate	3	1 unidad	9	14
Laura Galletas finas de barquillo	5	1 unidad	13	22
Crackelet	3	1 unidad	13	12
Club social	9	1 unidad	35	43
Costa galletas Soda	9	1 unidad	35	43
Costa galletas Soda Light	5	1 unidad	22	18

Lider galletas Soda	4	1 unidad	18	17
Mc Kay galletas Soda	5	1 unidad	22	21
Bortolaso galletas Soda	4	1 unidad	20	18
Líder galletas de agua	4	1 unidad	20	18
Mc Kay galletas de agua	5	1 unidad	22	23
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA(Mg.)	CALORÍAS
Bortolaso galletas agua	5	1 unidad	25	23
Costa galletas agua Light	5	1 unidad	20	18
Selz galletas Soda Light	5	1 unidad	20	21
Bortolazo galleta soda Light	4	1 unidad	18	17
Líder galletas Soda Light	4	1 unidad	18	17
Selz galletas agua Light	5	1 unidad	20	21
Mc Kay Vitalife clásica	5	1 unidad	25	21
Mc Kay Vitalife salvado	6	1 unidad	27	25
Galletas de chuño	8	1 unidad	46	34
Rice Crisps queso y cebolla	2	1 unidad	5	8
Rice Crisps sésamo	2	1 unidad	7	9
Bagley salvado	6	1 unidad	27	27
Costa salvado trigo	6	1 unidad	24	25
Selz salvado Light	6	1 unidad	31	23
Bortolaso galletas La Nonna	5	1 unidad	17	22
Bortolaso galletas Doraditas	6	1 unidad	21	26
Santiago galletas chocochips	5	1 unidad	15	22
Santiago galletas coco	5	1 unidad	17	22
Santiago galletas manjar	6	1 unidad	21	26
Mc Kay galletas champagne	7	1 unidad	24	28
Santiago galletas surtidas	2	1 unidad	8	9
FRUTOS SECOS				
ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	FA(Mg)	CALORÍAS
Almendra	1	1 unidad	9	6
Avellana	1	2 unidades	6	6
Maní	1	1 unidad	12	6
Nueces	5	1 unidad	48	30
Pistacho	1	1 unidad	12	6
ALIMENTOS RICOS EN GRASAS				
ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	FA(Mg)	CALORÍAS
Aceite toda variedad	100	10 cdas.	0	895

Crema Chantillí	12	1 cda.	12	41
Crema para el café	1	1 medida Nestlé	0	17
Crema Nestlé La Lechera	28	1 cda.	35	70
Manteca de cerdo	100	10 cdas.	0	180
Manteca vegetal	100	10 cdas.	0	179
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA(mg.)	CALORÍAS
Mantequilla	100	10 cdas.	10	180
Mayonesa Light	28	1 cda.	14	42
Mayonesa normal	28	1 cda.	15	200
PRODUCTOS INFANTILES				
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA(mg.)	CALORÍAS
Gerber jugo de Kiwi/pera E 1	100	1 taza Luminarc	5	52
Gerber colado de manzana E 2	113	1 frasco	10	82
Gerber colado de ciruela E 1	71	1 frasco	35	71
Gerber colado de ciruela E 2	113	1 frasco	35	91
Gerber colado de damasco E 2	113	1 frasco	10	81
Gerber colado de durazno E 1	71	1 frasco	35	41
Gerber colado de durazno E 2	113	1 frasco	25	86
Gerber colado de manzana E 1	71	1 frasco	0	43
Gerber colado de manzana E 2	113	1 frasco	0	84
Gerber colado de pera E 1	71	1 frasco	20	54
Gerber colado de pera E 2	113	1 frasco	10	82
Gerber colado de zanahoria y jugo naranja	113	1 frasco	25	86
Gerber jugo de manzana/durazno	100	1 taza Luminarc	5	41
Gerber jugo de manzanas	100	1 taza Luminarc	5	46
Gerber jugo peras	100	1 taza Luminarc	0	45
Gerber jugo uvas blancas	100	1 taza Luminarc	15	63
Nestlé colado de ciruela E 1	140	1 frasco	50	119
Nestlé colado de durazno E 1	140	1 frasco	50	111
Nestlé colado de manzana E 1	140	1 frasco	50	105
Nestlé jugo manzana E 1	100	1 taza Luminarc	5	47
Nestlé jugo manzana/durazno E 2	100	1 taza Luminarc	5	41
Nestlé jugo pera/kiwi E 2	100	1 taza Luminarc	5	52
Nestlé jugo peras E 1	100	1 taza Luminarc	10	59
Nestlé jugo uvas E 1	100	1 taza Luminarc	10	55
Nestlé picado de frutas mixtas	225	1 frasco	50	225
FÓRMULAS ESPECIALES				
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA(mg.)	CALORÍAS

Phenex 1	5	1 medida Nestlé	0	24
Phenex 2	5	1 medida Nestlé	0	21
Phenyl Free 2 Hp	5	1 medida Nestlé	0	20
PAM 2	5	1 medida Nestlé	0	16
SOPAS				
ALIMENTOS	PESO (gr.)	MEDIDAS CASERAS	FA(mg.)	CALORÍAS
Maggi sopa de choclo	16	1 sobre p/Uno para plato 200 cc.	50	58
Maggi sopa de cebolla	16	1 sobre para Uno	50	60
Maggi sopa de espárragos	16	1 sobre para Uno	50	70
Maggi sopa oxtail	16	1 sobre para Uno	50	60
lpal sopa de champiñones	16	1 sobre para Uno	60	59
lpal sopa de choclo	16	1 sobre para Uno	65	59
lpal sopa de espárragos	16	1 sobre para Uno	50	58