

TABLA DE ALIMENTOS DISPONIBLES EN CHILE SEGÚN SU CONTENIDO

DE LEUCINA

PARA EL TRATAMIENTO DE PACIENTES CON ENFERMEDAD ORINA

OLOR A JARABE DE ARCE

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

Santiago de Chile, Mayo 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	16
A. Cereales Infantiles	16
B. Cereales Crudos	17
C. Cereales Cocidos	17
D. Cereales para Desayuno	18
E. Galletas	18
VIII. Frutos Secos	20
IX. Alimentos ricos en Grasas	20
X. Productos Infantiles Nestlé	20
XI. Fórmulas Especiales	21
XII. Sopas	21

DEDICATORIA

A todos los niños chilenos que presentan Enfermedad orina olor a jarabe de arce, esperando que este instrumento les permita llevar un mejor control de su dieta y contribuir con ello a su óptimo crecimiento y desarrollo, y a mejorar su calidad de vida.

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, porque no podemos producirlos y por lo tanto, debemos obtenerlos a partir de los alimentos que comemos.

La leucina, isoleucina y valina son aminoácidos esenciales; sin embargo, en pacientes con Enfermedad Orina olor a jarabe de arce (EOJA), su consumo debe ser limitado. Es decir, los pacientes deben consumir **sólo** la cantidad necesaria para garantizar el crecimiento y desarrollo adecuado.

El consumo excesivo de leucina, produce vómito, letargia es decir el niño se nota adormilado, lento. Si no se trata sube el nivel de sustancias que resultan altamente tóxicas para el organismo, dañando el cerebro, produciendo convulsiones y estado de coma, que puede llevar a la muerte del pacientes, si no es tratado a tiempo.

Todas estas alteraciones pueden evitarse si el paciente sigue su tratamiento y consume sólo la cantidad de leucina que es indicada por el Nutricionista. Para ello, es fundamental pesar los alimentos y calcular la cantidad de leucina contenida en la dieta diaria, lo que permitirá mantener un buen control metabólico, lo cual significa presentar niveles entre 2 y 5 mg/dl (150 a 380 umol/l).

La presente Tabla permitirá conocer el contenido de leucina de los principales alimentos empleados en el tratamiento dietético de la enfermedad orina olor a jarabe de arce. Esto será de gran utilidad para calcular la cantidad de leucina que debe consumir el paciente diariamente .

RECUERDE, LA DIETA RESTRINGIDA EN LEUCINA ES LA BASE EN EL TRATAMIENTO DE LA ENFERMEDAD ORINA OLOR A JARABE DE ARCE

II. ¿CÓMO CALCULAR LEUCINA DE LA DIETA?

La cantidad de leucina indicada por el especialista, depende fundamentalmente de los niveles plasmáticos que presente el paciente, aunque otros factores como el crecimiento (peso y talla) también deben ser considerados.

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

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

Tipo de medida	Peso (gr)
Taza Arcopal (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 Arcopal de 100 cc., la medida Nestlé, la cucharada o cucharadita, para medir los alimentos.
- Corte los alimentos en cuadritos y médalos en la taza Arcopal, 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 LEUCINA

Lo ideal es realizar el cálculo de leucina a partir de cantidades de alimentos pesados, pero si esto no es posible, una buena alternativa es utilizar como referencia la taza Arcopal o la unidad. A continuación se presenta una serie de

ejemplos orientados a explicar cómo se calcula el contenido de leucina en diferentes alimentos:

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

En la tabla se especifica que una unidad promedio de espárrago (20 gr.) contiene 22 mg de leucina; por lo tanto el contenido de 3 unidades se obtiene al multiplicar los 22 mg. por 3:

22mg. leucina (contenido en 1 espárrago) x 3 = 66 mg de leucina en 3 espárragos.

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

Según la Tabla, una unidad de ciruela contiene 8 mg. de leucina, por tanto si usamos en la colación una ciruela y media, el contenido de leucina se calcularía de la siguiente forma:

$8 \text{ mg leucina (de una unidad)} + 4 \text{ mg leucina (de media unidad)} = 12 \text{ mg de leucina en } 1 \text{ y } \frac{1}{2} \text{ ciruela}$

Ejemplo 3: ¿Cuánta leucina tienen 2 mandarinas?

En la sección de Frutas de la Tabla, se indica que el contenido de leucina de una mandarina, es 15 mg. Por lo tanto, esta cantidad debe multiplicarse por dos.

$15 \text{ mg de leucina} \times 2 = 30 \text{ mg de leucina en } 2 \text{ mandarinas.}$
--

Ejemplo 4: ¿Cuánta leucina tiene media taza de arroz en cocido?

Según se especifica en la Tabla, 1 taza Arcopal de arroz en cocido contiene 82 mg de leucina, esta cantidad debe dividirse en dos para saber cuánto aporta media taza:

$82 / 2 = 41 \text{ mg leucina en } \frac{1}{2} \text{ tz Arcopal de arroz cocido}$

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

En la Tabla, se busca el contenido de leucina correspondiente al zapallo amarillo crudo. Como puede verse, 46 grs. de zapallo crudo (1 taza Arcopal) contiene 23 mg. de leucina.

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 23 mg. de leucina, se debe calcular cuántos mg. (X) habrá en 60 grs?

$\begin{array}{ccc} 46 & \longleftarrow & 23 \text{ mg leucina} \\ 60 & \nearrow & X \text{ mg leucina} \end{array}$ $X = \frac{(60 \times 23)}{46} = 30 \text{ mg leucina en 46 gr de Zapallo crudo}$
--

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 leucina

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.

CÁLCULO DIARIO DE LEUCINA

Para realizar el cálculo, tomaremos como ejemplo una prescripción de 355 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 (1:30pm) 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 13 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 Arcopal
- c. papa = 2 unidades del porte de un huevo
- d. zapallo italiano = ½ taza Arcopal
- e. tomate = 1 unidad mediana
- f. condimentos: albahaca y ajo.

a. Zapallo amarillo:

En la Tabla se indica que 46 gr de Zapallo amarillo contienen 25 mg de FA, y a partir de una "regla de 3", debemos determinar cuántos mgs. de FA hay en 100 gr:

$$\begin{array}{ccc} 46 & \longleftarrow & 25 \text{ mg FA} \\ & \nearrow & \\ 100 & & X \text{ mg FA en 46 gr de zapallo crudo} \end{array}$$

$$\frac{(100 \times 25)}{46} = 54.35 \text{ mg de FA}$$

Con base en el criterio de redondeo, la cantidad obtenida se debe aproximar a **54 mg. de FA.**

b. Zanahoria

En el guiso se utilizará una taza Arcopal de zanahoria partida en cuadritos, la cual contiene **28 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 Arcopal. Sabemos que una taza completa de zapallo cortado en cuadritos contiene 31 mg. de FA, por lo que el contenido de media taza es la mitad de 31; es decir 15.5 mg., la cual debe aproximarse a **15 mg de FA.**

e. Tomate

Medio tomate mediano contiene 28 mg de FA, por lo que uno entero tiene el doble de FA, o sea **56 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	13
Zapallo amarillo	100 gr	54
Zanahoria	1 taza Arcopal	28
Papa	2 u como1 huevo	156
Zapallo italiano	½ taza Arcopal	15
Tomate	1 unidad mediana	56
Subtotal		322

Dado que la prescripción fue de 355 mg al día, quedan 33 mg de FA que se deben suministrar con los alimentos que integrarán la colación de la tarde/onc (355 –322= 33).

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

Alimento	Cantidad	Contenido de FA
Durazno	1 unidad	13
Zapallo amarillo	100 gr	54
Zanahoria	1 taza Arcopal	28
Papa	2 u. como1 huevo	156
Zapallo italiano	½ taza Arcopal	15
Tomate	1 unidad mediana	56
Cereal Natur Maíz	1 taza Arcopal	30
Galletas aptoteica	2 unidades	4
Subtotal		356

De esta forma se completa la indicación de 356 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	678 15 42 ó 678 15 67	
Laboratorio	678 14 67	
Fax Unidad de EM*	294 12 54	
Dra. Erna Raimann	678 14 91	eraimann@inta.cl
M Sc Verónica Cornejo	678 14 91	vcornejo@inta.cl
Nta Gabriela Castro	678 15 29	gcastro@inta.cl
Nta Eloína Fernández	678 15 29	efernandez@inta.cl
Psc Alicia de la Parra	678 15 29	
Sra Elvira Merino	678 14 84	
Balanzas Digitales		
Productos Aprotén		
Asociación Padres EM*		

* (Enfermedades Metabólicas)

CONTENIDO DE LEUCINA DE LOS ALIMENTOS

ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO DE LEUCINA

ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	LEUCINA(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 Arcopal	0	38
Fanta	100	1 taza Arcopal	0	38
Ginger ale	100	1 taza Arcopal	0	38
Orange Crush	100	1 taza Arcopal	0	38
Pepsi	100	1 taza Arcopal	0	38
Seven up	100	1 taza Arcopal	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 p/ 100 ml		60
Polvo para preparar flan	100	10 cdas	0	364
MERMELADAS, MIELES Y JARABES				
Mermeladas Promedio toda variedad	10	1 cda	1	13
Miel de abeja	13	1 cda	1	41
Miel de Palma	13	1 cda	0	33
Salsa p/helado de chocolate	10	1 cda	10	30
Salsa p/helado de frutilla, frambuesa, caramelo	17	1 cda	0	50
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 frutillas	17	1 cda	1	31
ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	LEUCINA(mg)	CALORÍAS
JUGOS				
Polvo p/jugo Ambrosoli, Líder, Caricia	100	10 cdas	0	393
Andina Néctar de naranja	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	0	58
Andina Néctar Concentrado ciruela	40	3 cdas para 1 vaso de 200cc	0	95
Andina Néctar 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 Arcopal ó 1/2cajita	0	51
Andina Néctar de durazno	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	0	56
Andina Néctar de manzana	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	3	49
Jugos larga vida	100	1 taza Arcopal	0	56
Soprole Néctar de damasco	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	22	51
Soprole Néctar de durazno	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	15	53
Soprole Néctar de manzana	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	3	59
Soprole Néctar de naranja	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	11	51
Soprole Néctar de piña	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	12	51
Watts Pulpa de fruta Durazno	40	3 cdas para 1 vaso de 200cc	15	94
Watts Pulpa de fruta Frutilla	40	3 cdas para 1 vaso de 200cc	11	92
Watts Pulpa de fruta Naranja	40	3 cdas para 1 vaso de 200cc	5	102
Watts Pulpa de fruta Piña	40	3 cdas para 1 vaso de 200cc	5	102
Watts Néctar de durazno	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	15	62
Watts Néctar de naranja	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	11	58
Watts Néctar de manzana	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	3	59
Watts Néctar de pera	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	12	62
Watts Néctar de piña	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	12	58
Yuz damasco	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	0	54
Yuz multifrutas	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	0	56
Yuz naranja	100	1 taza Arcopal ó	0	54

		1/2cajita		
Yuz mango	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	0	57
ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	LEUCINA(mg)	CALORÍAS
CONTINUACIÓN DE JUGOS				
Yuz piña	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	0	53
Yuz manzana	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	0	59
Yuz durazno	100	1 taza Arcopal ó 1/2cajita	0	60

ALIMENTOS APROTEICOS

ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	LEUCINA(mg)	CALORÍAS
PAN Y SUSTITUTOS APROTEN				
Pan de molde tostado	8	1 unidad		
Galletas saladas de hoja	10	1 unidad		
PASTAS APROTEN				
Rigatini, penne, fusilla	31	1 taza Arcopal	< de 2	23
Fetuccine, tagliatelle	48	1 taza Arcopal	< de 3	143
Spaghetti	48	1 taza Arcopal	< de 3	143
Anellini, ditalini	72	1taza Arcopal	< de 4	143
GALLETAS APROTEN				
Galletas de chocolate	6	1unidad	2	6
Galletas de vainilla	6	1 unidad	2	6
Galletitas de fruta	6	1unidad	2	6
Obleas de Chocolate				
Obleas de Vainilla				
Sustituto de huevo	5	1 medida Nestlé		
Harina	38	1 taza Arcopal	< de 1	32

VEGETALES COCIDOS

ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	LEUCINA(mg)	CALORÍAS
Acelga	39	1 taza Arcopal	53	8
Apio	45	1 taza Arcopal	11	7
Arvejas	56	1 taza Arcopal	179	44
Berenjena	56	1 taza Arcopal	29	16
Betarraga	53	1 taza Arcopal	24	14
Brócoli	44	1 taza Arcopal	62	12
Camote	56	1 taza Arcopal	83	60
Cebollines cocidos	25	1 taza Arcopal	8	5
Champiñones cocidos o en conserva	38	1 taza Arcopal	45	10

Choclo	58	1 taza Arcopal	207	63
Chucrut	59	1/2 taza Arcopal	27	11
Coliflor cocida	27	1/2 taza Arcopal	29	6
ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	LEUCINA(mg)	CALORÍAS
CONTINUACIÓN DE VEGETALES COCIDOS				
Espárragos cocidos	20	1 unidad	22	5
Espinaca: cocida o en conserva	39	1 taza Arcopal	85	9
Nabo cocido	90	1 taza Arcopal	27	20
Papas	62	1 taza Arcopal	85	53
Pickle	40	1 unidad	12	27
Porotos verdes	23	1/2 taza Arcopal	27	8
Repollitos de Bruselas	13	1 unidad	15	5
Repollo cocido	55	1/2 taza Arcopal	27	11
Tomate salsa o ketchup	101	1 taza Arcopal	81	40
Tomate salsa o ketchup	9	1 medida Nestlé	7	4
Tomate: cocido, conserva	45	1 unidad	18	11
Zanahoria	25	1/2 taza Arcopal	12	11
Zapallo asado	57	1 taza Arcopal	29	18
Zapallo cocido	57	1 taza Arcopal	29	18
Zapallo italiano cocido	56	1 taza Arcopal	21	9
Zapallo: cocido, conserva	57	1 taza Arcopal	21	18

VEGETALES CRUDOS

ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	LEUCINA(mg)	CALORÍAS
Acelga	12	1 taza Arcopal	16	11
Apio	25	1 taza Arcopal	8	4
Arvejas	42	1 taza Arcopal	134	34
Berenjena	35	1 taza Arcopal	24	10
Betarraga	54	1 taza Arcopal	24	10
Brócoli	38	1 taza Arcopal	53	9
Cebolla toda variedad	45	1 taza Arcopal	18	17
Cebollines (porción blanca)	45	1 taza Arcopal	18	17
Champiñones	29	1 taza Arcopal	34	7
Choclo	44	1 taza Arcopal	157	36
Coliflor	61	1 taza Arcopal	71	15
Endivia	25	1 taza Arcopal	6	4
Espinaca	13	1 taza Arcopal	29	3
Lechuga toda variedad	25	1 taza Arcopal	19	3
Papa	52	1 taza Arcopal	72	61
Papa toda variedad	25	1/2 un del porte de 1 huevo	34	20
Pepino	42	1 taza Arcopal	10	6
Pimentón cualquier color crudo	41	1 taza Arcopal	18	11
Porotos verdes	41	1 taza Arcopal	48	14
Repollo toda variedad	21	1 taza Arcopal	13	5
Tomate crudo, conserva, deshidratado	63	1 taza Arcopal ó 1/2 un med	21	14
Zanahoria cruda	61	1 taza Arcopal	26	19
Zapallo	46	1 taza Arcopal	23	15

Zapallo italiano crudo	52	1 taza Arcopal	35	7
------------------------	----	----------------	----	---

FRUTAS

ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	LEUCINA(mg)	CALORÍAS
Aceitunas	5	1 unidad	3	6
Cereza en conserva	58	1 taza Arcopal	19	39
Cereza fresca	6	1 unidad	2	4
Ciruela deshidratada deshuesada	12	1 unidad	9	24
Ciruela en conserva	37	1 unidad mediana	9	44
Ciruela fresca	65	1 taza Arcopal	14	35
Ciruela fresca	37	1 unidad mediana	8	20
Coco molido	5	1 cda	25	26
Coco molido	3	1 medida Nestlé	15	16
Coktail de fruta conserva	71	1 taza Arcopal	12	32
Damasco deshidratado	11	3 mitades	23	25
Damasco fresco	80	1 taza Arcopal	62	38
Damascos en conserva	65	4 mitades	20	54
Damascos fresco	40	1 unidad mediana	31	19
Dátil deshuesado entero	25	3 unidades	22	66
Durazno deshidratado	13	1 unidad mediana	26	51
Durazno en conserva	85	1 taza Arcopal	22	63
Duraznos en conserva	53	1 unidad	14	39
Duraznos frescos	65	1 unidad regular	26	28
Frambuesa roja congelada	75	1/4 taza Arcopal	45	37
Frambuesas frescas	65	1 taza Arcopal	20	32
Frutillas congeladas con azúcar	30	1 taza Arcopal	8	27
Frutillas congeladas sin azúcar	30	1 taza Arcopal	8	24
Frutillas en conserva	78	1 taza Arcopal	21	81
Frutillas frescas	68	1 taza Arcopal	21	11
Higo fresco	40	1 unidad	13	29
Higo seco	13	1 unidad mediana	17	33
Kivi	74	1 taza Arcopal	42	44
kivi	50	1 unidad chica	29	30
Limón	50	1 unidad	14	14
Mandarina en conserva	80	1 taza Arcopal	13	59
Mandarina fresca	95	1 taza Arcopal	15	70
Mango en conserva	85	1 taza Arcopal	26	
Mango fresco	85	1 taza Arcopal	26	55
Manzana (puré con azúcar)	120	1 taza Arcopal	14	109
Manzana (puré sin azúcar)	120	1 taza Arcopal	14	10
Manzana fresca picada	43	1 taza Arcopal	5	25
Manzana fresca toda variedad	100	1 unidad chica	12	59
Manzana rebanada deshidratada	5	1 rodela	3	13
Melón toda variedad	62	1 taza Arcopal	25	21
Mora fresca	75	1 taza Arcopal	30	43
Naranja fresca pelada	60	1/2 unidad regular	14	23
Naranja fresca picada	69	1 taza Arcopal	16	27
Nectarines	100	1 unidad mediana	54	88
Palta	19	1 y 1/2 cucharada	23	31

Papaya	66	1/2 unidad	14	13
Pasas	1	1 unidad	1	3
Pera fresca picada	52	1 taza Arcopal	10	31
ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	LEUCINA(mg)	CALORÍAS
CONTINUACIÓN DE FRUTAS				
Peras deshidratadas	4	1 rodela	4	11
Peras en conserva	270	2 unidades medianas	27	200
Peras frescas	100	1 unidad chica	20	59
Piña conserva	80	1 rodela	9	62
Piña en conserva	66	1 taza Arcopal	10	51
Piña fresca	70	1 taza Arcopal	17	34
Plátano fresco (pelado)	60	1/2 unidad	43	55
Plátano fresco picado	63	1 taza Arcopal	45	58
Pomelo fresco	58	1/2 taza Arcopal	9	37
Ruibardo cocido	115	1 taza Arcopal	20	191
Ruibardo fresco	60	1/2 taza Arcopal	10	10
Sandía	100	1 taza Arcopal	18	32
Tangerina fresca	136	1 unidad mediana	22	43
Uva negra	125	20 unidades grandes	16	70
Uva verde	110	18 unidades grandes	14	80

CEREALES

ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	LEUCINA(mg)	CALORÍAS
CEREALES INFANTILES				
Blevit Plus Avena	3	1 medida Nestlé	33	11
Blevit Plus cinco cereales	3	1 medida Nestlé	23	11
Raff trigo frutas	3	1 medida Nestlé	35	11
Raff avena miel	3	1 medida Nestlé	26	12
Gerber Arroz	3	1 medida Nestlé	20	11
Gerber tres cereales	3	1 medida Nestlé	23	11
Gerber trigo con leche	3	1 medida Nestlé	34	11
Nestlé Avena	3	1 medida Nestlé	33	11
Nestlé Arroz	3	1 medida Nestlé	20	11
Nestlé Maiz	3	1 medida Nestlé	26	11
Nestlé Trigo y frutas	3	1 medida Nestlé	32	11
Nestlé cinco cereales	3	1 medida Nestlé	23	11
CEREALES CRUDOS				
Avena	8	1 medida Nestlé	15	31
Arroz toda variedad crudo	72	1 taza Arcopal		263
Fideos huevo o espinaca	25	1 taza Arcopal	86	93
Fideos cabello de angel	4	1 medida Nestlé	14	15
Maicena	5	1 medida Nestlé	2	19

Sémola	7	1 medida Nestlé	8	25
Harina de trigo	5	1 medida Nestlé	36	18
ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	LEUCINA(mg)	CALORÍAS
CEREALES COCIDOS				
Arroz	14	1 cucharada	23	15
Arroz	49	1 taza Arcopal	82	63
Cabritas Popcorn	5	1 taza Arcopal	34	19
Fideos	30	1 taza Arcopal	105	18
Papas fritas	10	6 unidades McDonalds	14	25
Papas Kryzpo Crema-cebolla	2	1 unidad	8	11
Papas Kryzpo Original	2	1 unidad	8	11
Papas Lays Original	2	1 unidad	8	11
Papas puré Magui, Knorr, Jumbo	20	1 taza Arcopal	27	11
Taco Shell El Paso	11	1 unidad		50
CEREALES PARA DESAYUNO				
All bran	13	1 taza Arcopal	110	36
Corn Flakes	3	2 cucharadas	34	11
Crispy rice	21	1taza Arcopal	114	80
Honey Nuts cheerios	15	1 taza Arcopal	232	58
GALLETAS				
Costa Nick Oblea de frutilla	8	1 unidad	28	43
Costa Nick Oblea de vainilla ó chocolate	8	1 unidad	28	43
Costa Mantequilla	8	1 unidad	28	33
Costa Palmeritas	3	1 unidad	11	13
Danesas (Danish Butter Cookies)	8	1 unidad	28	38
Costa Choco chips	8	1 unidad	28	35
Costa Vino	6	1 unidad	21	27
Costa Cocaditas	5	1 unidad	18	21
Costa galletas Bimbo	5	1unidad	18	21
Costa galletas de Azúcar	8	1unidad	28	35
Marbú Dorada	6	1 unidad	21	29
Elbi´s Oblea Waffer	8	1 unidad	28	40
Bauduco Oblea choc/blanco, choc/avell	9	1 unidad		47
Bauduco Oblea chocolate negro	9	1 unidad		47
Bauduco Oblea frutilla y nueces	9	1 unidad		41
Rellenas de Elbil´s (vainilla,frutilla,chocolate)	11	1 unidad		55
Bauduco galleta de banana y crema	8	1 unidad		12
Mc Kay Kuky (frambuesa,chocolate,vainilla)	8	1unidad		39
Mc Kay Niza	5	1unidad		23
Mc Kay Vino	5	1unidad		22
Mc Kay Limón	5	1unidad		23
Mc Kay Coco	6	1unidad		23
Mc Kay Mantequilla	5	1unidad		23
Mc Kay Oblea:vainilla,frutilla,helado	10	1unidad		50
Mc Kay Oblea:chirimolla	7	1unidad		34
Mc Kay Triton	10	1 unidad		48

Mc Kay Museo	2	1 unidad		9
Mc Kay Mini Kuky	3	1 unidad		15
Mc Kay Mini Niza	3	1 unidad		15
ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	LEUCINA(mg)	CALORÍAS
CONTINUACIÓN DE GALLETAS				
Mc Kay Mini Vino	2	1 unidad		9
Mc Kay Mini Aros bañados en chocolate	5	1 unidad		21
Mc Kay Mini Limón	2	1 unidad		23
Mc Kay Mini Coco	4	1 unidad		19
Mc Kay Mini Mantequilla	2	1 unidad		9
Nestlé Galletas Chiquitín	12	1 unidad		58
Mc Kay Comics chocolate	4	1 unidad		19
Mc Kay Comics colores	3	1 unidad		13
Mc Kay Comics cubitos	3	1 unidad		16
Nestlé Trencito	4	1 unidad		19
Mini Kuky bañadas en chocolate	4	1 unidad		20
Mini Kuky Morocha bañadas en chocolate	3	1 unidad		14
Laura Galletas finas de barquillo	5	1 unidad		22
Crackelet	3	1 unidad		12
Club social	9	1 unidad		43
Costa galletas Soda	9	1 unidad		43
Costa galletas Soda light	5	1 unidad		18
Lider galletas Soda	4	1 unidad		17
Mc Kay galletas Soda	5	1 unidad		21
Bortolaso galletas Soda	4	1 unidad		18
Líder galletas de agua	4	1 unidad		18
Mc Kay galletas de agua	5	1 unidad		23
Bortolaso galletas agua	5	1 unidad		23
Costa galletas agua Light	5	1 unidad		18
Selz galletas Soda light	5	1 unidad		21
Bortolazo galleta soda light	4	1 unidad		17
Mc Kay Vitalife clasica	5	1 unidad		21
Mc Kay Vitalife salvado	6	1 unidad		25
Bagley salvado	6	1 unidad		27
Costa salvado trigo	6	1 unidad		25
Selz salvado light	6	1 unidad		23
Bortolaso galletas La Nonna	5	1 unidad		22
Bortolaso galletas Doraditas	6	1 unidad		26
Santiago galletas chocochips	5	1 unidad		22
Santiago galletas coco	5	1 unidad		22
Santiago galletas manjar	6	1 unidad		26
Mc Kay galletas champagne	7	1 unidad		28
Santiago galletas surtidas	2	1 unidad		9

FRUTOS SECOS

ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	LEUCINA(mg)	CALORÍAS
Almendra	1	1 unidad	13	6
Maní	1	1 unidad	15	6

Nueces	5	1 unidad	69	30
Pistacho	1	1 unidad	17	6

ALIMENTOS RICOS EN GRASAS

ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	LEUCINA(mg)	CALORÍAS
Aceite toda variedad	10	1 cda	0	89
Crema Chantilly	12	1 cda	24	41
Crema para el café	1	1 medida Nestlé	1	17
Crema Nestlé La Lechera	28	1 cda	56	70
Margarina	10	1 cda	8	18
Manteca vegetal	10	1 cda	0	18
Mantequilla	10	1 cdas	8	18
Mayonesa	28	1 cda	27	200

PRODUCTOS INFANTILES

ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	LEUCINA(mg)	CALORÍAS
Gerber jugo de Kiwi/pera E 1	100	1 taza Arcopal	19	52
Gerber colado de ciruela E 1	71	1 frasco	21	71
Gerber colado de ciruela E 2	113	1 frasco	25	91
Gerber colado de damasco E 2	113	1 frasco	25	81
Gerber colado de durazno E 1	71	1 frasco	25	41
Gerber colado de durazno E 2	113	1 frasco	25	86
Gerber colado de manzana E 1	71	1 frasco	19	43
Gerber colado de manzana E 2	113	1 frasco	23	84
Gerber colado de pera E 1	71	1 frasco	19	54
Gerber colado de pera E 2	113	1 frasco	23	82
Gerber colado de zanaho y jugo naranja	113	1 frasco		86
Gerber jugo de manzana/durazno	100	1 taza Arcopal	8	41
Gerber jugo de manzanas	100	1 taza Arcopal	7	46
Gerber jugo peras	100	1 taza Arcopal		45
Gerber jugo uvas blancas	100	1 taza Arcopal		63
Nestlé colado de ciruela E 1	140	1 frasco		119
Nestlé colado de durazno E 1	140	1 frasco		111
Nestlé colado de manzana E 1	140	1 frasco		105
Nestlé jugo manzana E 1	100	1 taza Arcopal		47
Nestlé jugo manzana/durazno E 2	100	1 taza Arcopal		41
Nestlé jugo pera/kiwi E 2	100	1 taza Arcopal		52
Nestlé jugo peras E 1	100	1 taza Arcopal		59
Nestlé jugo uvas E 1	100	1 taza Arcopal		55
Nestlé picado de frutas mixtas	225	1 frasco		225

FÓRMULAS ESPECIALES

ALIMENTOS	PESO (gr)	MEDIDAS CASERAS	LEUCINA(mg)	CALORÍAS
-----------	-----------	-----------------	-------------	----------

Ketonex 1	5	1 medida Nestlé	0	24
Ketonex 2	5	1 medida Nestlé	0	21