



TABLA DE ALIMENTOS DISPONIBLES EN CHILE SEGÚN SU CONTENIDO DE FENILALANINA (FA)

PARA EL TRATAMIENTO DE PACIENTES CON
FENILQUETONURIA

(PKU)

EQUIPO DE NUTRICIÓN
INTA
2021

INDICE

Introducción.....	3
¿Cómo calcular la fenilalanina de la dieta?.....	4 - 8
Directorio Telefónico.....	9
Tabla de Fenilalanina	
Verduras Crudas	10
Verduras Cocidas.....	11
Frutas.....	12 – 13
Cereales Crudos y Cocidos.....	14
Sopas.....	15
Alimentos Aporteicos.....	16
Alimentos Infantiles.....	17
Jugos y Bebidas.....	18 – 19
Barritas de Cereal.....	20
Puré de Papas Deshidratado.....	20
Cereales de Desayuno.....	21
Galletas y Snacks Salados.....	22
Snacks Salados.....	23
Papas Fritas.....	24
Galletas Dulces.....	25 – 27
Alimentos Ricos en Grasas.....	28

DEDICATORIA

A todos los niños chilenos que presentan Fenilketonuria (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 Fenilketonuria (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, 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 la nutricionista. Para ello, es fundamental pesar o medir 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 - 4 mg/dl, en el caso de niños menores de 24 meses, niveles de 2 – 6 mg/dl en mayores de 2 años hasta la adultez.

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 médalos 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 16 mg. de FA; por lo tanto el contenido de 3 unidades se obtiene al multiplicar los 16 mg. por 3:

$$16 \text{ mg. FA (contenido en 1 espárrago)} \times 3 = 48 \text{ mg. de FA en 3 espárragos.}$$

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

Según la Tabla, una unidad de ciruela contiene 13 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 256 mg. de FA, esta cantidad debe dividirse en dos para saber cuánto aporta media taza:

$$256 / 2 = 128 \text{ mg de FA en } \frac{1}{2} \text{ taza Luminarc de arroz crudo}$$

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?

46	←	18 mg FA
60	→	X mg FA
$X = \frac{(60 \times 18)}{46} = 23.4 \text{ mg. FA en 60 gr de Zapallo crudo}$		

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 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 (65 gr.) contiene 30 mg. de FA

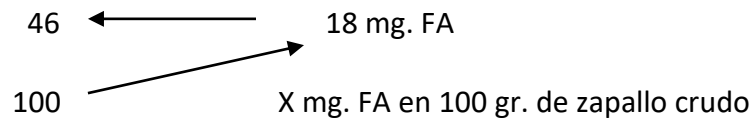
Almuerzo y Comida

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

- a. zapallo amarillo = 100 gr. crudo
- b. zanahoria = 1 taza Luminarc cocido
- c. papa = 2 unidades del porte de un huevo
- d. zapallo italiano = ½ 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:



$$\frac{(100 \times 18)}{46} = 39.1 \text{ mg. de FA}$$

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 **13 mg. de FA.**

c. Papa

Tal como se consigna en la Tabla, media unidad de papa, del porte de un huevo, contiene 21 mg. de FA; por lo tanto, cada papa contiene, 78 mg. de FA. Es decir que el contenido de 2 unidades sería de **156 mg. de FA.**

d. Zapallo italiano

La cantidad de zapallo italiano CRUDO 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	30
Zapallo amarillo	100 gr.	39
Zanahoria	1 taza Luminarc	13
Papa	2 uni como 1 huevo	156
Zapallo italiano	½ taza Luminarc	10
Tomate	1 unidad mediana	26
Subtotal		274

Dado que la prescripción fue de 300 mg. al día, quedan 26 mg. de FA que se deben suministrar con los alimentos que integrarán la colación de la tarde/once (300 – 274= 26). Por lo que durante la tarde se pueden incorporar hasta 10 galletas apteicas con un aporte total de 20 de FA:

Alimento	Cantidad	Contenido de FA
Durazno	1 unidad	30
Zapallo amarillo	100 gr.	39
Zanahoria	1 taza Luminarc	13
Papa	2 uni como 1 huevo	156
Zapallo italiano	½ taza Luminarc	10
Tomate	1 unidad mediana	26
Galletas apteica	10 unidades	20
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	2978 14 66 2978 15 67	palday@inta.uchile.cl csalazar@inta.uchile.cl
Laboratorio	2978 15 43	
Prof. Verónica Cornejo	2978 14 91	vcornejo@inta.uchile.cl
Nta. Valerie Hamilton	2978 15 29	vhamilton@inta.uchile.cl
Nta. Florencia Salazar	2978 15 29	mfsalazar@inta.uchile.cl
Nta. Felipe Peñaloza	2978 15 29	felipe.penaloz@inta.uchile.cl
Psc. Alicia de la Parra	2978 14 91	aliciadlp@gmail.com
Sta. Ana María Chavez	2978 14 84	amchavez@inta.uchile.cl
Productos Aprotén	29851627	<u>Los Militares 5620, Of 1121. Las Condes</u>
PRINAL	2870 72 00	
Martina Food	2 9180081	info@martinafood.cl <u>Josué Smith Solar 460, 2° Piso. Providencia.</u>

VERDURAS CRUDAS

VERDURAS CRUDAS	GRS	MEDIDA CASERA	FA/PORCION
Acelga	12	1 taza luminarc	13
Achicoria	25	1 taza luminarc	6
Apio	25	1 taza luminarc	5
Arvejas	42	1 taza luminarc	84
Berenjena	35	1 taza luminarc	15
Berros crudos	21	1 taza luminarc	24
Betarraga	54	1 taza luminarc	25
Brócoli	38	1 taza luminarc	44
Cebolla toda variedad	45	1 taza luminarc	11
Cebollines (porción blanca)	45	1 taza luminarc	47
Champiñones	29	1 taza luminarc	25
Choclo	44	1 taza luminarc	66
Col BRUSELAS	35	1 taza luminarc	25
Coliflor	61	1 taza luminarc	40
Endibia	25	1 taza luminarc	13
Espinaca	13	1 taza luminarc	17
Habas	40	1 taza luminarc	441
Lechuga toda variedad (ROMANA)	25	1 taza luminarc	6
Mostaza verde	25	1 taza luminarc	40
Papa	52	1 taza luminarc	42
Papa	25	1/2 unidad porte huevo	21
Penca	25	1 taza luminarc	5
Pepino	42	1 taza luminarc	8
Perejil	12	1 taza luminarc	17
Pimentón cualquier color crudo	41	1 taza luminarc	21
Porotos verdes	41	1 taza luminarc	29
Porrones	45	1 taza luminarc	30
Rabanitos	10	1 unidad	3
Repollo toda variedad	21	1 taza luminarc	7
Tomate crudo, en conserva o deshidratado	100	1 taza luminarc	27
Zanahoria cruda	61	1 taza luminarc	37
Zapallo	46	1 taza luminarc	18
Zapallo italiano crudo	52	1 taza luminarc	21
Esparragos crudos	100		75
Albahaca fresca	100		130
Ajo crudo	100		183
Jengibre	100		45
Kale	100		150
Puerro	100		55
Yuca	100		71
Nabo crudo	100		17

VERDURAS COCIDAS

VERDURAS COCIDAS	GRS	MEDIDA CASERA	FA/PORCION
Acelga	39	1 taza luminarc	44
Alcachofa(fondo)	55	1 taza luminarc	96
Apio	45	1 taza luminarc	11
Arvejas	56	1 taza luminarc	112
Berenjena	56	1 taza luminarc	20
Betarraga	53	1 taza luminarc	25
Brócoli	44	1 taza luminarc	51
Camote	56	1 taza luminarc	56
Cebollines cocidos	25	1 taza luminarc	9
Champiñones cocidos o en conserva	38	1 taza luminarc	23
Choclo	58	1 taza luminarc	90
Chucrut	59	1/2 taza luminarc	25
Col bruselas cocida	32	1/2 taza luminarc	25
Coliflor cocida	27	1/2 taza luminarc	18
Espárragos cocidos	20	1 unidad	16
Espinaca: cocida o en conserva	39	1 taza luminarc	52
Habas	50	1 taza luminarc	190
Mostaza verde cocida	32	1/2 taza luminarc	32
Nabo cocido	90	1 taza luminarc	13
Papas	62	1 taza luminarc	51
Pickle	40	1 unidad	38
Porotos verdes	23	1/2 taza luminarc	16
Repollitos de bruselas	13	1 unidad	10
Repollo cocido	55	1/2 taza luminarc	18
Tomate salsa o ketchup	101	1 taza luminarc	21
Tomate salsa o ketchup	9	1 medida nestlé	2
Tomate: cocido, conserva	45	1 unidad	13
Yuca blanca fresca	100		69
Zanahoria	25	1 taza luminarc	13
Zapallo asado	57	1 taza luminarc	31
Zapallo cocido	57	1 taza luminarc	31
Zapallo italiano cocido	56	1 taza luminarc	11
palmito enlatados	57		56
kale	100		150
Puerro	100		30

FRUTAS

FRUTAS	GRS	MEDIDA CASERA	FA/PORCION
Arándanos	50	1 taza luminarc	19
Cereza fresca	6	1 taza luminarc	3
Chirimoya	62	1 taza luminarc	53
Ciruela deshidratada deshuesada	12	1 unidad	13
Ciruela en conserva	37	1 unidad mediana	10
Ciruela Fresca	65	1 taza luminarc	23
Ciruela Fresca	37	1 unidad mediana	13
Coco molido (1 cda)	5	1 cucharada rasa	17
Coco molido (1 medida)	3	1 medida nestlé	5
Coktail de fruta conserva	71	1 taza luminarc	7
Damasco deshidratado	11	3 mitades	19
Damasco Fresco	80	1 taza luminarc	56
Damasco en conserva	65	4 mitades	21
Damasco fresco	40	1 unidad mediana	28
Datil deshuesado entero	25	3 unidades	31
Durazno deshidratado	13	1 unidad mediana	24
Durazno en conserva	85	1 taza luminarc	19
Durazno en conserva	53	1 unidad	12
Durazno frescos	65	1 unidad mediana	30
Frambuesa roja congelada	75	1/4 taza luminarc	45
Frambuesa frescas	65	1 taza luminarc	39
Frutillas congeladas con azucar	30	1 taza luminarc	7
Frutillas congeladas sin azucar	30	1 taza luminarc	7
Frutillas en conserva	78	1 taza luminarc	22
Frutillas frescas	68	1 taza luminarc	23
Grosella	60	1/2 taza luminarc	42
Guayaba fresca	33	1 unidad mediana	4
Higo Fresco	40	1 unidad	15
Higo seco	13	1 unidad mediana	21
Huesillo	12	1 unidad	22
Kiwi	74	1 taza luminarc	39
Kiwi	50	1 unidad chica	27
Limon entero	50	1 unidad	28
Limon jugo	100	1 taza luminarc	18
Lucuma pure	11	1 medida nestlé	6
Lucuma pure	25	1 cucharada rasa	14
Mandarina Fresca	95	1 taza luminarc	39
Mandarina jugo	100	1 taza luminarc	25
Mango Conserva	85	1 taza luminarc	26
Mango fresco	85	1 taza luminarc	35
Mango deshidratado	100		123

FRUTAS	GRS	MEDIDA CASERA	FA/PORCION
Manzana fresca picada	43	1 taza luminarc	6
Manzana fresca picada toda variedad	100	1 unidad chica	13
Manzana rebanada deshidratada	5	1 rodela	2
Marrasquino	70	15 unidades pequeñas	8
Melon toda variedad	62	1 taza luminarc	17
Membrillo	100	1 unidad chica	20
Mora Fresca	75	1 taza luminarc	53
Naranja fresca pelada	60	1/2 unidad regular	45
Naranja fresca picada	69	1 taza luminarc	32
Naranja jugo fresco	100	1 taza luminarc	34
Nectarines	100	1 unidad mediana	30
Nisperos en conserva	55	1 taza luminarc	13
Nisperos Frescos	17	1 unidad	4
Nisperos Frescos	70	1 taza luminarc	16
Papaya	66	1/2 unidad regular	16
Papaya, conserva	100		18
Palta	100		100
Pasas	1	1 unidad	2
Pepino Dulce	120	1/2 unidad grande	24
Pera Fresca picada	52	1 taza luminarc	9
Pera Deshidratada	4	1 rodela	4
Pera en conserva	270	2 unidades medianas	24
Pera Fresca	100	1 unidad chica	18
Piña Confitada	75	2 rebanadas	54
Piña en conserva	80	1 rodela	10
Piña en conserva	66	1 taza luminarc	11
Piña Fresca	70	1 taza luminarc	19
Platano deshidratado	10	10 rodelas	4
Platano Fresco Pelado	60	1/2 unidad	33
Platano fresco picado	63	1 taza luminarc	35
Platano, chips	100		179
Pomelo Fresco	58	1/2 taza luminarc	23
Pomelo, jugo	100	1 taza luminarc	25
Ruibardo Cocido	115	1 taza luminarc	12
Ruibardo Fresco	60	1/2 taza luminarc	27
Sandia	100	1 taza luminarc	31
Tangerina Fresca	136	1 unidad mediana	27
Tunas	75	1 unidad mediana	28
Uva Negra	125	20 unidades grandes	45
Uva Verda	110	18 unidades grandes	40

CEREALES CRUDOS Y COCIDOS

Cereales Crudos	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Avena	8	1 medida Nestlé	64
Arroz toda variedad crudo	72	1 taza Luminarc	256
Ñoquis de papa	5	1 medida Nestlé	7
Cebada	7	1 medida Nestlé	34
Chuchoca	7	1 medida Nestlé	28
Chuño	5	1 medida Nestlé	20
Centeno	4	1 medida Nestlé	0.3
Fideos huevo o espinaca general	25	1 taza Luminarc	166
Fideos cabello de angel	4	1 medida Nestlé	27
Maicena	5	1 medida Nestlé	0.8
Polenta	7	1 medida Nestlé	28
Sémola	7	1 medida Nestlé	45
Harina de trigo	5	1 medida Nestlé	26
Cereales Cocidos	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Arroz toda variedad	49	1 taza Luminarc	66
Fideos toda variedad	30	1 taza Luminarc	69

SOPAS

Sopas	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Maggi sopa de choclo	16	1 sobre para Uno	50
Maggi sopa de cebolla	16	1 sobre para Uno	50
Maggi sopa de espárragos	16	1 sobre para Uno	50
Maggi sopa oxtail	16	1 sobre para Uno	50
Ipal sopa de champiñones	16	1 sobre para Uno	60
Ipal sopa de choclo	16	1 sobre para Uno	65
Ipal sopa de espárragos	16	1 sobre para Uno	50

ALIMENTOS APROTEICOS

Alimentos Aprovechosos APROTEN	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Pan de molde tostado	8	1 unidad	< de 3
Galletas saladas de hoja	6	1 unidad	< de 3
Rigatini, penne, fusilla	31	1 taza Luminarc	< de 2
Fetuccine, tagliatelle	48	1 taza Luminarc	< de 3
Spaghetti	48	1 taza Luminarc	< de 3
Anellini, ditalini	72	1 taza Luminarc	< de 4
Galletas de chocolate	6	1 unidad	2
Galletas de vainilla	6	1 unidad	2
Galletitas de fruta	6	1 unidad	2
Obleas de Chocolate	6	1 unidad	2
Obleas de Vainilla	6	1 unidad	2
Sustituto de huevo	5	1 medida Nestlé	
Harina	38	1 taza Luminarc	< de 1
Alimentos Aprovechosos MARTINA FOOD	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Pan de Molde de Maíz Light (Corn Loaf)	19	1 rebanada	6
Pan de Molde Tapioca (Tapioca Loaf)	28	1 rebanada	25
Pan de Molde Tapioca Light (Light Tapioca Loaf)	19	1 rebanada	26
Pan Rallado (Bread Crumbs)	100		0
Sustituto de Huevo (Egg Replacer)	100		1,2
Goma Xantan (Xantan Gum)	100		0
Polvos de Hornear (Baking Powder)	100		0
Sustituto de Bicarbonato de Sodio (Baking Soda)	100		0
Harina de Tapioca (Purê Tapioca Flour)	50	1 taza luminarc	0
Harina de Almidón de Papa (Pure Potatoe Starch)	41	1/2 taza luminarc	1,4
Mezcla de Papa (Potatoe Mix)	50	1/2 taza luminarc	1,7
Pretzels (Ener-G Pretzels)	30	25 unidades	42
Crackers de Canela (Cinnamon Crackers)	30	10 unidades	18
Barras de Chip de Chocolate (Chocolate Chip Snac)	42	1 unidad	44
Pretzel Wylde (Wylde Ptrezels)	30	40 unidades	26
Galletas de Jengibre (Ginger Cookies)	14	1 unidad	15
NINGÚN OTRO ALIMENTOS DE ESTA TIENDA PUEDEN COMER YA QUE SON RICOS EN FA			

QUESOS VIOLIFE

Quesos VIOLIFE	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Queso Violife Original	20	1 rebanada	0
Queso Violife Mozzarella	30	1 rebanada	0
Queso Violife Cheddar	30	1 rebanada	0
Queso Violife Creamy	20	1 cucharada	0

ALIMENTOS INFANTILES

Alimentos Infantiles	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Blevit Plus Avena	3	1 medida Nestlé	13
Blevit Plus cinco cereales	3	1 medida Nestlé	11
Blevit Plus integral	3	1 medida Nestlé	12
Blevit Plus cinco cereales colacao	3	1 medida Nestlé	12
Raff trigo frutas	3	1 medida Nestlé	10
Raff avena miel	3	1 medida Nestlé	15
Gerber Arroz	3	1 medida Nestlé	9
Gerber tres cereales	3	1 medida Nestlé	15
Gerber trigo con leche	3	1 medida Nestlé	14
Nestlé Avena	3	1 medida Nestlé	8
Nestlé Arroz	3	1 medida Nestlé	8
Nestlé Maíz	3	1 medida Nestlé	8
Nestlé Trigo y frutas	3	1 medida Nestlé	12
Nestlé cinco cereales	3	1 medida Nestlé	15
Gerber jugo de Kiwi/pera Etapa 1	100	1 taza luminarc	5
Gerber colado de manzana Etapa 2	113	1 frasco	10
Gerber colado de ciruela Etapa 1	71	1 frasco	35
Gerber colado de ciruela Etapa 2	113	1 frasco	35
Gerber colado de damasco Etapa 2	113	1 frasco	10
Gerber colado de durazno Etapa 1	71	1 frasco	35
Gerber colado de durazno Etapa 2	113	1 frasco	25
Gerber colado de manzana Etapa 1	71	1 frasco	0
Gerber colado de manzana Etapa 2	113	1 frasco	0
Gerber colado de pera Etapa 1	71	1 frasco	20
Gerber colado de pera Etapa 2	113	1 frasco	10
Gerber colado de zanahoria y jugo naranja	113	1 frasco	25
Gerber jugo de manzana/durazno	100	1 taza Luminarc	5
Gerber jugo de manzanas	100	1 taza Luminarc	5
Gerber jugo peras	100	1 taza Luminarc	0
Gerber jugo uvas blancas	100	1 taza Luminarc	15
Nestlé colado de pera Etapa 1	115	1 frasco	15
Nestlé colado de durazno Etapa 1	115	1 frasco	21
Nestlé colado de manzana Etapa 1	115	1 frasco	15
Nestlé colado de plátano-naranja Etapa 1	115	1 frasco	35
Nestlé colado orgánico pera-manzana	115	1 frasco	33
Nestlé colado orgánico manzana-plátano	115	1 frasco	33
Nestlé colado orgánico Manz-Plátano-Dura	115	1 frasco	39
Nestlé jugo manzana Etapa 1	100	1 taza Luminarc	5
Nestlé jugo manzana/durazno Etapa 2	100	1 taza Luminarc	5
Nestlé jugo pera/kiwi Etapa 2	100	1 taza Luminarc	5
Nestlé jugo peras Etapa 1	100	1 taza Luminarc	10
Nestlé jugo uvas Etapa 1	100	1 taza Luminarc	10
Nestlé picado de frutas mixtas	225	1 frasco	50

JUGOS Y BEBIDAS

Jugos concentrados	Edulcorante	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción	Calorías por Porción
Concentrado Watt's Mango		2 cdas	10	
Concentrado Watt's Damasco		2 cdas	30	
Jugos embotellados	Edulcorante	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción	Calorías por Porción
Soprole Néctar Manzana	Sucralosa + Azúcar	1 vaso (200 ml)	20	68
Soprole Néctar Naranja	Sucralosa + Azúcar	1 vaso (200 ml)	60	50
Soprole Néctar Piña	Sucralosa + Azúcar	1 vaso (200 ml)	30	64
Soprole Néctar Damasco	Sucralosa + Azúcar	1 vaso (200 ml)	60	66
Yuz Néctar Piña	Sucralosa + acesulfamo	1 vaso (200 ml)	10	50
Yuz Néctar Naranja	Sucralosa + acesulfamo	1 vaso (200 ml)	20	58
Yuz Néctar Multifrutas	Sucralosa + acesulfamo	1 vaso (200 ml)	10	50
Yuz Néctar Mango	Sucralosa + acesulfamo	1 vaso (200 ml)	10	48
Yuz Néctar Damasco	Sucralosa + acesulfamo	1 vaso (200 ml)	10	48
Andina Néctar Naranja	Azúcar	1 vaso (200 ml)	0	112
Andina Néctar Piña	Azúcar	1 vaso (200 ml)	0	104
Andina Néctar Manzana	Azúcar	1 vaso (200 ml)	0	104
Andina Néctar Durazno	Azúcar	1 vaso (200 ml)	0	116
Andina Néctar Damasco	Azúcar	1 vaso (200 ml)	0	116
Andina Néctar TuttiFrutti	Azúcar	1 vaso (200 ml)	0	104
Andina Nutri Defensas Piña	Stevia + Azúcar	1 vaso (200 ml)	0	52
Watt's Néctar Naranja	Azúcar	1 vaso (200 ml)	30	108
Watt's Néctar Durazno	Azúcar	1 vaso (200 ml)	20	102
Watt's Néctar Piña	Azúcar	1 vaso (200 ml)	10	104
Watt's Néctar Ciruela	Azúcar	1 vaso (200 ml)	10	102
Atacama Néctar Durazno	Sucralosa	1 vaso (200 ml)	40	58
Atacama Néctar Naranja	Sucralosa	1 vaso (200 ml)	30	62
Colún Néctar Damasco	Azúcar	1 vaso (200 ml)	0	168
Colún Néctar Piña	Azúcar	1 vaso (200 ml)	0	112
Guallaraucó Mango	Azúcar	1 vaso (200 ml)	5	102
Guallaraucó Papaya	Azúcar	1 vaso (200 ml)	20	104
AFE Manzana	Solo fruta	1 vaso (200 ml)	20	112
AFE Pera	Solo fruta	1 vaso (200 ml)	20	134
AFE Membrillo	Solo fruta	1 vaso (200 ml)	20	112
AFE Uva	Solo fruta	1 vaso (200 ml)	40	160
Next Néctar Naranja	Sucralosa	1 vaso (200 ml)	40	36
Next Néctar Piña	Sucralosa	1 vaso (200 ml)	10	34
Watt's LIGHT Piña	Sucralosa + acesulfamo	1 vaso (200 ml)	10	22
NO PUEDEN TOMAR OTRO SABOR WATT'S LIGHT, NINGÚN ANDINA LIGHT, YUZ LIGHT, WATT'S CLEAR NI NÉCTAR LIVEAN				

Jugos en caja	Edulcorante	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción	Calorías por Porción
Sprim Damasco	Sucralosa + Azúcar	1 caja (200 ml)	15	0
Sprim Naranja	Sucralosa + Azúcar	1 caja (200 ml)	15	0
Sprim Multifrutas	Sucralosa + Azúcar	1 caja (200 ml)	10	0
Kapo todos los sabores	Azúcar	1 caja (200 ml)	0	0
Jugos en polvo	Edulcorante	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción	Calorías por Porción
Ambrosoli Naranja	Sacarina + Azúcar	1 vaso (200 ml)	0	0
Ambrosoli Guinda	Sacarina + Azúcar	1 vaso (200 ml)	0	0
Zuko GO todos los sabores	Azúcar	1 vaso (200 ml)	0	0
NO PUEDEN TOMAR YUPI, SPRIM ZERO, LIVEAN, ZUKO ZERO NI ZUKO LIGHT				

Bebidas LIGHT	Edulcorante	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción	Calorías por Porción
Nordic Zero Ginger Ale	Sucralosa + acesulfamo	1 vaso (200 ml)	0	1,4
Bilz Zero	Sucralosa + acesulfamo	1 vaso (200 ml)	0	0
Pap Zero	Sucralosa + acesulfamo	1 vaso (200 ml)	0	0
NO PUEDEN TOMAR OTRAS BEBIDAS LIGHT O ZERO				

Otros líquidos	Edulcorante	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción	Calorías por Porción
Arizona todos los sabores	Sucralosa + acesulfamo	1 vaso (200 ml)	0	0
Vitamin O2 todos los sabores	Sucralosa	1 vaso (200 ml)	0	0
Gatorade todos los sabores	Azúcar	1 vaso (200 ml)	0	0
Aquarius todos los sabores	Azúcar	1 vaso (200 ml)	0	0
Powerade todos los sabores	Azúcar	1 vaso (200 ml)	0	50
Powerade LIGHT	Sucralosa + acesulfamo	1 vaso (200 ml)	0	8
LIPTON TÉ VERDE NO				

ALIMENTOS PERMITIDOS SOLO PARA HIPERFENILALANINEMIAS

BARRITAS DE CEREAL

Barritas	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Great Value Blueberry	23	1 unidad	50
Great Value Strawberry	25	1 unidad	50
Great Value Oats & Honey	21	1/2 unidad	100
Quaker Chispa Chocolate	20	1 unidad	55
Quaker Frutilla crema	20	1 unidad	50
Quaker Durazno crema	20	1 unidad	55
Quaker Mouse chocolate	20	1 unidad	60
Quaker Manzana	20	1 unidad	50
Quaker Chewy Mantequilla Maní	12	1/2 unidad	40
Quaker Crocante Miel	11	1/2 unidad	45
Quaker Crocante Almendras	11	1/2 unidad	45
Quaker Trail Mix Frutas	15	1/2 unidad	53
Quaker Trail Mix Semillas-Frutos	15	1/2 unidad	65
Quaker Trail Mix Nuts-Semillas	15	1/2 unidad	73
Ideal Nutri Up Multicereal Linaza	20	1 unidad	75
Ideal Nutri Up Multicereal Nueces	20	1 unidad	65
Costa Cereal Bar Chocolate	20	1 unidad	45
Costa Cereal Bar Frutos Rojos	21	1 unidad	40
Costa Cereal Bar Golden Cereal	28	1 unidad	35

PURÉ DE PAPAS DESHIDRATADO

Puré de papas en polvo	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Lider (125 grs)	31	1/4 caja de 125 grs	135
Selección Puré Mediterráneo	15	1/2 taza luminarc	48
Selección Puré 4 Quesos	15	1/2 taza luminarc	73
Selección Puré Tocino	15	1/2 taza luminarc	85
Maggi (125 grs)	31	1/4 bolsa de 125 grs	200
Maggi Napolitano (125 grs)	31	1/4 bolsa de 125 grs	190
Maggi Tocino (125 grs)	31	1/4 bolsa de 125 grs	190
Knorr	16	1/2 taza luminarc	58
Alcafood gratinado	17	1/2 taza luminarc	58
Acuenta	16	1/2 taza luminarc	65
Hoffman	17	1/2 taza luminarc	55

CEREALES DE DESAYUNO

Cereales de Desayuno	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Milo	10	1/2 taza luminarc	52
Nesquik	10	1/2 taza luminarc	25
Colacao Pillows Mini	17	1/2 taza luminarc	34
Colacao Pillows	15	1/2 taza luminarc	58
Costa Phineas & Ferb	10	1/2 taza luminarc	40
Zucaritas Original	10	1/2 taza luminarc	20
Azucarados Lider	15	1 taza luminarc	40
Zucosos	10	1/2 taza luminarc	23
Costa Monoflakes	10	1/2 taza luminarc	42
Costa Monoballs	10	1/2 taza luminarc	42
Costa Monorolls	10	1/2 taza luminarc	35
Costa Mono choc	10	1/2 taza luminarc	35
Costa Cars Frutas	10	1/2 taza luminarc	32
Cornflakes	15	1 taza luminarc	48
Gold	10	1/2 taza luminarc	23
Cheerios	10	1/2 taza luminarc	35
Gran Cereal Integral Berries	10	1/2 taza luminarc	47
Gran Cereal Integral	10	1/2 taza luminarc	48
Gran Cereal Integral Avena	10	1/2 taza luminarc	53
Lider Cornflakes	15	1 taza luminarc	50
Lider Cereal con Frutas	20	1/2 taza luminarc	85
Lider Chocolatados	15	1 taza luminarc	60
Fitness Original	15	1/2 taza luminarc	68
Fitness Miel & Almendras	15	1/2 taza luminarc	65
Fitness Yogurt	15	1/2 taza luminarc	60
Fitness Frutas	15	1/2 taza luminarc	55
Selección Cereal y Berries	15	1/2 taza luminarc	58
Selección Frutos Secos y Chips	15	1/2 taza luminarc	85
Life Quaker Original	11	1/2 taza luminarc	55
Life Quaker Cinammon	11	1/2 taza luminarc	50
Quaker Quadritos	11	1/2 taza luminarc	65
Quaker Quadritos Canela	11	1/2 taza luminarc	55
Chococrispis	10	1/2 taza luminarc	33
Zucaritas Chocolate	10	1/2 taza luminarc	23
Chocapic	10	1/2 taza luminarc	42
Chocapic Trocitos	10	1/2 taza luminarc	40
Chocapic Duo	10	1/2 taza luminarc	42
Froot Loops	10	1 taza luminarc	28
Trix	10	1/2 taza luminarc	20
Estrellitas	10	1/2 taza luminarc	30
Lider Arroz - Miel	15	1 taza luminarc	50
Lider Trigo - Miel	15	1 taza luminarc	50
Lider Maíz - Miel	15	1 taza luminarc	33
Natur Arroz	10	1 taza luminarc	23
Natur Trigo	15	1 taza luminarc	48
Natur Maíz	15	1 taza luminarc	33
NO ESTÁ PERMITIDO NINGUNA GRANOLA NI MUESLI			

GALLETAS Y SNACKS SALADOS

Galletas y Snacks Salados	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Crackelet original	2	1 unidad	10
Crackelet integral	3	1 unidad	11
Aceitunas	8	1 unidad	9
Pepinillos	13	1 unidad	14
Club Social original	9	1 unidad	33
Club Social Queso	9	1 unidad	33
Club Social Integral	9	1 unidad	33
Cracker Selz Original	3	1 unidad	15
Cracker Selz Orégano-Oliva	3	1 unidad	15
Cracker Selz Albahaca	3	1 unidad	15
Lider Agua Light	5	1 unidad	22
Lider Agua	5	1 unidad	22
Lider Soda	5	1 unidad	28
Vivo Soda	4	1 unidad	20
Vivo Agua	5	1 unidad	18
Costa Soda Light	4	1 unidad	22
Costa Soda	4	1 unidad	21
Costa Agua	10	1 unidad	37
MacKay Agua Light	5	1 unidad	24
MacKay Agua	5	1 unidad	22
MacKay Soda Light	5	1 unidad	23
MacKay Soda	5	1 unidad	23
Selz Agua Light	5	1 unidad	19
Selz Soda	5	1 unidad	19
Fitness Sésamo Amapola	3	1 unidad	16
Fitness Linaza Chia	3	1 unidad	16
Green Tree Chip de Manzana	22	1 paquete	0
Saltletts Lawrence	25	1/2 paquete	150
Twistos Jamón Ibérico	13	1 taza luminarc	58
Twistos Jamón Queso	13	1 taza luminarc	58

SNACKS SALADOS

Chester y Otros	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Chispop Sabor frutas	13	1 taza luminarc	20
Chispop Queso	13	1/2 taza luminarc	45
Cheetos Queso (Tigre)	13	1 taza luminarc	50
Cheezels	15	1/2 paquete	75
Snack Mix Evercrisp	13	1 taza luminarc	40
Traga Traga Chirimoya	13	1 taza luminarc	15
Traga Traga Frambuesa	13	1 taza luminarc	25
Ramitas	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Ramitas Marco Polo Queso	17	1 taza luminarc	62
Ramitas Marco Polo Originales	17	1 taza luminarc	62
Ramitas Lider Queso	17	1 taza luminarc	60
Ramitas Evercrisp Originales	13	1 taza luminarc	33
Ramitas Evercrisp Queso	13	1 taza luminarc	50
Doritos	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Doritos Misterio	13	1 taza luminarc	50
Doritos Pizza	13	1 taza luminarc	45
Doritos Original	13	1/2 taza luminarc	50
Doritos Queso	13	1 taza luminarc	53
Pancho Villa Chili-Lima	2	1 unidad	8
Pancho Villanos Originales	3	1 unidad	8
Pancho Villanos Queso extreme	2	1 unidad	8
Pancho Villanos Pizza	2	1 unidad	7
Pancho Villanos BBQ extreme	2	1 unidad	7
Panchitos Villa Tortilla Maíz	3	1 unidad	8
Panchitos Villa Tortilla Sésamo	3	1 unidad	10

PAPAS FRITAS

Papas Fritas	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Pringles Delight Original	2	1 unidad	4
Pringles Delight Crema-Cebolla	2	1 unidad	5
Pringles Alita pollo extreme	2	1 unidad	4
Pringles Queso Cheddar extreme	2	1 unidad	4
Pringles Queso	2	1 unidad	4
Pringles Crema- Cebolla	2	1 unidad	4
Pringles Original	2	1 unidad	4
Great Value Crema-Cebolla	2	1 unidad	6
Great Value BBQ	2	1 unidad	6
Lays Original Tarro	2	1 unidad	4
Lays Crema-Cebolla Tarro	2	1 unidad	4
Lays Cheddar Tarro	2	1 unidad	8
Kryspo BBQ	2	1 unidad	5
Kryspo Jamón Ahumado	2	1 unidad	6
Kryspo Crema-Cebolla	2	1 unidad	6
Kryspo Original	2	1 unidad	6
Kryspo Queso	2	1 unidad	6
Kryspo Pizza	2	1 unidad	6
Marco Polo Corte Americano	3	1 unidad	8
Marco Polo Casetas	2	1 unidad	6
Lays Artesanales	13	1 taza luminarc	50
Lays Corte Liso	13	1 taza luminarc	50
Lays Restó Cebolla-Soya	13	1 taza luminarc	30
Lays Restó con Cáscara	13	1 taza luminarc	28
Lays Mediterráneas Jamón	13	1 taza luminarc	45
Lays Mediterráneas A la Chilena	13	1 taza luminarc	50
Lays Crema-Cebolla	13	1 taza luminarc	55
Lays Pizza	13	1 taza luminarc	55
Lays Queso crema-soya	13	1 taza luminarc	28
Lays Originales	13	1 taza luminarc	45
Tika Patagonia	13	1 taza luminarc	28
Tika Zapallo	13	1 taza luminarc	43
Tika Merken	13	1 taza luminarc	30
Tika Furiosas	13	1 taza luminarc	30
Tika Palafito	13	1 taza luminarc	18
Tika Chiloe	13	1 taza luminarc	45
Tika Hilo	13	1 taza luminarc	43
Lider Corte Liso	2	1 unidad	6
Lider Corte Americano	3	1 unidad	5
Mom's Onduladas	2	1 unidad	7
Mom's Caseras	2	1 unidad	7

GALLETAS

Galletas Dulces	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Salvado 4 semillas	-	1 unidad	20
Voortman Oblea chocolate sin azúcar	-	1 unidad	13
Voortman Oblea vainilla sin azúcar	-	1 unidad	9
Nutrafood Sugarfree Chia Cookies	-	1 unidad	19
Nutrafood Linaza Cookies	-	1 unidad	17
Nutrafood Valentine Cookies	-	1 unidad	16
Nutrafood Vainilla Cookies	-	1 unidad	17
Nutrafood Limón Cookies	-	1 unidad	16
NoGlut Chocolate	-	1 unidad	14
NoGlut Jungla	-	1 unidad	9
NoGlut Obleas Vainilla	-	1 unidad	15
NoGlut Obleas Chocolate	-	1 unidad	15
Biosnack Quinoa, Centeno y Arroz	-	1 unidad	10
Biosnack Maíz, Centeno y Arroz	-	1 unidad	15
Terrium Galletas Quinoa Canela	-	1 unidad	17
Terrium Galletas Avena Jengibre	-	1 unidad	17
Terrium Galletas Chocolate	-	1 unidad	17
Terrium Galletas Yogurt	-	1 unidad	17
Kupiec Arroz	-	1 unidad	17
Gallo Bizcochos Arroz Dulces	-	1 unidad	4
Gullon Cookies	-	1 unidad	4
Gullon Cookies Chocolate	-	1 unidad	9
Organ Gluten Free Vainilla Cookies	-	1 unidad	5

GALLETAS DULCES

Galletas Dulces	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
MacKay Mini Niza	20	1/2 paquete	58
MacKay Mini Limón	20	1/2 paquete	50
MacKay Mini Vino	20	1/2 paquete	70
MacKay Mini Coco	20	1/2 paquete	58
MacKay Mini Tritón	20	1/2 paquete	55
MacKay Mini Kuky	20	1/2 paquete	60
MacKay Morochas	20	1/2 paquete	33
Fitness Cacao-Cramberries	10	1 unidad	33
Fitness Manzana	10	1 unidad	33
Fitness Chia-Miel-Almendras	10	1 unidad	43
Costa Mini Chips	18	1/2 paquete	35
Costa Mini Cocaditas	20	1/2 paquete	40
Costa Mini Dulcitas	20	1/2 paquete	50
Costa Mini Vino	20	1/2 paquete	60
Costa Mini Mantequilla	20	1/2 paquete	50
Quaker Mini Vainilla	18	1/2 paquete	63
Quaker Mini Arándanos	18	1/2 paquete	63
Dos en Uno Mini Conquistas	20	1/2 paquete	90
Dos en Uno Mini Choco Kiss	20	1/2 paquete	63
Costa Disney Galletitas Manjar	18	1/2 paquete	45
MacKay Criollitas	7	1 unidad	23
Costa Champañitas	3	1 unidad	10
Costa Champaña	6	1 unidad	18
Gran Cereal Avena-Berries	13	1 unidad	40
Dos en Uno Bocaditos Memb	17	1 unidad	45
Dos en Uno Coco	9	1 unidad	30
Dos en Uno Mantequilla	9	1 unidad	30
Dos en Uno Chocolate	9	1 unidad	30
Dos en Uno Limón	9	1 unidad	28
Dos en Uno Oblea Bocado	8	1 unidad	16
Dos en Uno Oblea Chocolate	8	1 unidad	20
Dos en Uno Oblea Frutilla	8	1 unidad	16
Dos en Uno Oblea Limón	8	1 unidad	16
Dos en Uno Surtidas	7	1 unidad	24
Dos en Uno Vainilla R/ frutilla	11	1 unidad	37
Dos en Uno Chocolate R/ vainilla	11	1 unidad	35
Dos en Uno Vainilla R/ vainilla	11	1 unidad	37
Dos en Uno Choco Kiss	9	1 unidad	28
Dos en Uno Nut Kiss	10	1 unidad	40

Galletas Dulces	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Costa Limón	8	1 unidad	16
Costa Chocolate	8	1 unidad	19
Costa Mantequilla	8	1 unidad	16
Costa NIK Frutilla	4	1 unidad	6
Costa NIK Limón	4	1 unidad	6
Costa NIK Clásica	4	1 unidad	6
Costa Gretel Chocolate	7	1 unidad	19
Costa Gretel Frutilla	7	1 unidad	15
Costa Obsesión Clásica	5	1 unidad	13
Costa Obsesión Menta	5	1 unidad	15
Costa Obsesión Maní	5	1 unidad	13
Costa Donuts Coco Crunch	7	1 unidad	19
Costa Donuts Blanco	7	1 unidad	18
Costa Donuts Orange Bitter	6	1 unidad	14
Costa Donuts Chocolate	6	1 unidad	18
Costa Waffer	4	1 unidad	8
Costa Tuareg Mango-Piña	12	1 unidad	25
Costa Tuareg Coco	12	1 unidad	25
MacKay Maravilla	6	1 unidad	17
MacKay Niza	6	1 unidad	17
MacKay Limón	6	1 unidad	15
MacKay Mantequilla	6	1 unidad	18
MacKay Coco	8	1 unidad	23
MacKay Vino	6	1 unidad	20
MacKay Tritón Chocolate	11	1 unidad	37
MacKay Tritón Vainilla	11	1 unidad	28
MacKay Tritón Capuccino	11	1 unidad	27
MacKay Kuky Clásica	9	1 unidad	25
MacKay Kuky Chocolate	8	1 unidad	27
MacKay Frac Vainilla	13	1 unidad	28
MacKay Frac Chocholate	13	1 unidad	30
MacKay Frac Clásica	13	1 unidad	30
MacKay Frac Capuccino	13	1 unidad	33
MacKay Alteza Chirimoya	7	1 unidad	12
MacKay Alteza Bocado	7	1 unidad	13
MacKay Alteza Helado	7	1 unidad	13
MacKay Hogareña Mantequilla	17	1 unidad	63
MacKay Hogareña Chocolate	20	1 unidad	50
Galletas Santiago Coco	4	1 unidad	11
Galletas Santiago Limón	4	1 unidad	11

Galletas Dulces	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Lider Chocolate	10	1 unidad	30
Lider Coco	13	1 unidad	28
Lider Rellena Chocolate	13	1 unidad	30
Chips Ahoy Chocolate	10	1 unidad	23
Chips Ahoy Chocoexplosión	9	1 unidad	27
Chips Ahoy Originales	9	1 unidad	25
Chips Ahoy Colores	9	1 unidad	23
Chips Ahoy Originales Caja	11	1 unidad	25
Chips Ahoy Chewy Caja	15	1 unidad	23
Chips Ahoy White Fugde Chunky	16	1 unidad	30
Tody Chocolate	10	1 unidad	28
Oreo Blanco Caja	17	1 unidad	50
Oreo Chocolate Fudge Caja	17	1 unidad	25
Oreo Mint Fudge Creme	12	1 unidad	17
Oreo Double Fudge	15	1 unidad	25
Oreo Original	9	1 unidad	22
Oreo TrioChoc	9	1 unidad	23
Oreo Cookies and Cream	9	1 unidad	22
Oreo Dorada	9	1 unidad	23
Din Don	13	1 unidad	25
Quaker Sandwich Vainilla	10	1 unidad	40
Quaker Sandwich Chocolate	10	1 unidad	45
Quaker Avena Pasas	10	1 unidad	32
Quaker Avena Manzana	10	1 unidad	33
Bon o Bon	10	1 unidad	46
Rico Choc Frutos Rojos	13	1 unidad	35
Rico Choc Blanco y Negro	13	1 unidad	35
Rico Choc Clásico	13	1 unidad	33
Marilan Magic Toast	4	1 unidad	19
Formis Arcos	6	1 unidad	25
Great Value Chocolate Sandw	15	1 unidad	25
Arrocitas	7	1 unidad	31
Galletas Chuño Light	8	1 unidad	47
Ecovida Biscuit Quinoa	4	1 unidad	19
Ecovida Biscuit Salvado	4	1 unidad	17
Ecovida Emparedados Manzana	13	1 unidad	38
Ecovida Emparedados Maní	13	1 unidad	70
Ecovida Emparedados Ciruela	13	1 unidad	35
Ecovida Emparedados Higo	13	1 unidad	35
Ecovida Emparedados Frutilla	13	1 unidad	35
Cerealitas Salvado	6	1 unidad	33
Mini Tostadas Melba	3	1 unidad	22
NoGlut preparado panificable	20	1/2 taza luminarc	38
Negrta	30	1 unidad	70
Super 8	29	1 unidad	60
Tuyo	19	1 unidad	40

ALIMENTOS RICOS EN GRASAS

Alimentos Ricos en Grasas	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg FA/porción
Aceite toda variedad	100	10 cdas	0
Crema Chantillí	12	1 cda	13
Crema para el café	1	1 medida Nestlé	4
Crema Nestlé La Lechera	28	1 cda	35
Manteca de cerdo	100	10 cdas	0
Manteca vegetal	100	10 cdas	0
Mantequilla	100	10 cdas	10
Mayonesa Light	28	1 cda	14
Mayonesa normal	28	1 cda	15
Almendra	1	1 unidad	10
Avellana	1	2 unidades	6
Maní	1	1 unidad	12
Nueces	5	1 unidad	61
Pistacho	1	1 unidad	10