



## **TABLA DE ALIMENTOS DISPONIBLES EN CHILE SEGÚN SU CONTENIDO DE LISINA (LIS)**

### **PARA EL TRATAMIENTO DE PACIENTES CON ACIDURIA GLUTÁRICA TIPO I (AGI)**

EQUIPO DE NUTRICIÓN  
INTA

2022

**INDICE**

Introducción.....	3
¿Cómo calcular la lisina de la dieta?.....	4 - 8
Directorio Telefónico.....	9
<b>Tabla de Lisina</b>	
Verduras Crudas .....	10
Verduras Cocidas.....	11
Frutas.....	12 y 13
Cereales y frutos secos.....	14

## 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 lisina (LIS) es uno de estos aminoácidos esenciales; sin embargo, en pacientes con Aciduria Glutárica Tipo I (AGI), su consumo debe ser limitado. Es decir, los pacientes AGI deben consumir LIS pero sólo en la cantidad necesaria para garantizar el crecimiento y adecuado funcionamiento del organismo.

El consumo excesivo de LIS produce alteraciones neurológicas. Estas alteraciones pueden evitarse si el paciente sigue el tratamiento dietético y consume sólo la cantidad de LIS que es indicada por la nutricionista. Para ello, es fundamental pesar o medir los alimentos y calcular la cantidad de LIS contenida en la dieta diaria, lo que permitirá mantener un buen control metabólico.

La presente Tabla permitirá conocer el contenido de LIS de los principales alimentos empleados en el tratamiento de la AGI, disponibles en el mercado de nuestro país.

## II. ¿CÓMO CALCULAR LA LISINA (LIS) DE LA DIETA?

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

Según la cantidad de LIS 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, deben pesar los alimentos o en su defecto, a medirlos empleando las medidas caseras utilizadas en esta Tabla:

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

### PESAJE DE ALIMENTOS (ES LO IDEAL)

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 LISINA (LIS)

Lo ideal es realizar el cálculo de LIS 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 LIS de diferentes alimentos:

**Ejemplo 1:** ¿Cuánta LIS hay contenida en 3 espárragos?

En la tabla se especifica que una unidad promedio de espárrago cocido (20 gr.) contiene 23 mg. de LIS; por lo tanto el contenido de 3 unidades se obtiene al multiplicar los 23 mg. por 3:

$$23 \text{ mg. LIS (contenido en 1 espárrago)} \times 3 = 69 \text{ mg. de LIS en 3 espárragos.}$$

**Ejemplo 2:** ¿Cuánta LIS tiene media taza de arroz en cocido?

Según se especifica en la Tabla, 1 taza Luminarc de arroz en cocido contiene 36 mg. de LIS, esta cantidad debe dividirse en dos para saber cuánto aporta media taza:

$$36 / 2 = 18 \text{ mg de LIS en } \frac{1}{2} \text{ taza Luminarc de arroz cocido}$$

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

En la Tabla se busca el contenido de LIS correspondiente al zapallo amarillo crudo. Como puede verse, 46 grs. de zapallo crudo (1 taza Luminarc) contiene 24 mg. de LIS. Para calcular la cantidad de LIS contenida en los 60 grs., debe aplicar la "regla de 3". Es decir, si en 46 grs. de zapallo hay 24 mg. de LIS, se debe calcular cuántos mg. (X) habrá en 60 grs?

$$\begin{array}{ccc}
 46 & \longleftrightarrow & 24 \text{ mg LIS} \\
 60 & \nearrow & X \text{ mg LIS}
 \end{array}$$

$$X = \frac{(60 \times 24)}{46} = 31 \text{ mg. LIS en 60 gr de Zapallo crudo}$$

**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 LIS.

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 LIS.

**CÁLCULO DIARIO DE LISINA**

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.

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 **11 mg. de LIS.**

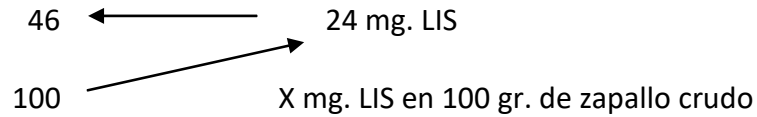
**Almuerzo y Comida**

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

- a. zapallo amarillo crudo = 100 gr. crudo
- b. zanahoria crudo = 1 taza Luminarc
- c. papa cruda = 2 tazas Luminarc
- d. zapallo italiano crudo = ½ taza Luminarc
- e. tomate crudo = 1 ½ taza Luminarc.
- f. Plátano: 1 taza Luminarc

**a. Zapallo amarillo:**

En la Tabla se indica que 46 gr. de Zapallo amarillo contiene 24 mg. de LIS, y a partir de una "regla de 3", debemos determinar cuántos mg. de LIS hay en 100 gr:



$$\frac{(100 \times 24)}{46} = 52.17 \text{ mg. de LIS}$$

Con base en el criterio de redondeo, la cantidad obtenida se debe aproximar a **52 mg. de LIS.**

#### **b. Zanahoria cruda**

En el guiso se utilizará una taza Luminarc de zanahoria partida en cuadritos, la cual contiene **62 mg. de LIS.**

#### **c. Papa**

Tal como se consigna en la Tabla, 1 taza Luminac contiene 45 mg. de LIS; por lo tanto, 2 tazas tienen **90 mg. de LIS.**

#### **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 35 mg. de LIS, por lo que el contenido de media taza es la mitad de 35; es decir, 17.5 mg., la cual debe aproximarse a **18 mg. de LIS.**

#### **e. Tomate**

1 taza luminarc de tomate contiene 17 mg. de LIS, por lo tanto media taza contiene 8.5 mg de LIS, en total el aporte de 1 ½ taza de tomate es: 25.5 mg LIS, la cual debe aproximarse a **26 mg. de LIS.**

#### **f. Plátano**

Tal como se consigna en la Tabla, 1 taza Luminac contiene **32 mg. de LIS.**

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

<b>Alimento</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Contenido de LIS</b>
Durazno	1 unidad	11
Zapallo amarillo	100 gr.	52
Zanahoria	1 taza Luminarc	62
Papa	2 tazas Luminarc	90
Zapallo italiano	½ taza Luminarc	18
Tomate	1 ½ taza Luminarc	26
Plátano	1 taza Luminarc	32
<b>Subtotal</b>		<b>291</b>



## DIRECTORIO TEEFÓNICO

OFICINA	FONO	CORREO ELECTRÓNICO
Policlínico	22978 14 66 22978 14 67	<a href="mailto:natalia.salazar@inta.uchile.cl">natalia.salazar@inta.uchile.cl</a>
Laboratorio	22978 15 43	
Fax Unidad de EM*.	22294 12 54	
Prof. Verónica Cornejo	22978 14 91	<a href="mailto:vcornejo@inta.uchile.cl">vcornejo@inta.uchile.cl</a>
Nta. María Florencia Salazar	22978 15 29	<a href="mailto:mfsalazar@inta.uchile.cl">mfsalazar@inta.uchile.cl</a>
Nta. Valerie Hamilton	22978 15 29	<a href="mailto:vhamilton@inta.uchile.cl">vhamilton@inta.uchile.cl</a>
Nta. María Jesús Leal-Witt	22978 15 29	<a href="mailto:mj.leal@inta.uchile.cl">mj.leal@inta.uchile.cl</a>
Nta. Felipe Peñaloza	22978 15 29	<a href="mailto:Felipe.penalaza@inta.uchile.cl">Felipe.penalaza@inta.uchile.cl</a>
Psc. Alicia de la Parra	22978 14 91	<a href="mailto:aliciadlp@gmail.com">aliciadlp@gmail.com</a>
Productos Aprotén	229851627	Los Militares 5620, Of 1121. Las Condes
PRINAL	22870 72 00	<a href="mailto:alejandra_ervet@prinal.com">alejandra_ervet@prinal.com</a>

\* (Enfermedades Metabólicas)

## VERDURAS COCIDAS

Verduras Cocidas	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
Acelga	39	1 taza Luminarc	40
Apio	45	1 taza Luminarc	14
Arvejas	56	1 taza Luminarc	332
Berenjena	56	1 taza Luminarc	22
Betarraga	53	1 taza Luminarc	32
Brócoli	44	1 taza Luminarc	68
Camote	56	1 taza Luminarc	32
Cebolla	100		65
Cebollines cocidos	25	1 taza Luminarc	35
Champiñones cocidos o en conserva	38	1 taza Luminarc	29
Choclo	58	1 taza Luminarc	82
Col china cocida	32	1/2 taza Luminarc	30
Coliflor cocida	27	1/2 taza Luminarc	27
Espárragos cocidos	20	1 unidad	23
Espinaca: cocida o en conserva	39	1 taza Luminarc	71
Nabo cocido	90	1 taza Luminarc	196
Papas	62	1 taza Luminarc	64
Porotos verdes	23	1/2 taza Luminarc	17
Kale	100		176
Repollitos de bruselas	13	1 unidad	15
Repollo cocido	55	1/2 taza Luminarc	24
Tomate salsa o ketchup	101	1 taza Luminarc	49
Tomate salsa o ketchup	9	1 medida Nestlé	4
Tomate: cocido, conserva	45	1 unidad	13
Zanahoria	25	1 taza Luminarc	21
Zapallo asado	57	1 taza Luminarc	19
Zapallo cocido	57	1 taza Luminarc	19
Zapallo italiano cocido	56	1 taza Luminarc	14

## VERDURAS CRUDAS

Verduras Crudas	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
Acelga	12	1 taza Luminarc	12
Achicoria	100		35
Apio	25	1 taza Luminarc	7
Arvejas	42	1 taza Luminarc	578
Berenjena	35	1 taza Luminarc	16
Berros crudos	21	1 taza Luminarc	28
Betarraga	54	1 taza Luminarc	31
Brócoli	38	1 taza Luminarc	51
Cebolla toda variedad	45	1 taza Luminarc	18
Cebollines (porción blanca)	45	1 taza Luminarc	73
Champiñones	29	1 taza Luminarc	31
Choclo	44	1 taza Luminarc	60
Col china	35	1 taza Luminarc	25
Coliflor	61	1 taza Luminarc	132
Endibia	25	1 taza Luminarc	16
Espinaca	13	1 taza Luminarc	23
Espárragos	100		104
Lechuga toda variedad	25	1 taza Luminarc	21
Nabos	100		36
Papa	52	1 taza Luminarc	45
Pepino	42	1 taza Luminarc	12
Perejil	12	1 taza Luminarc	22
Pimentón cualquier color crudo	41	1 taza Luminarc	15
Porotos verdes	41	1 taza Luminarc	36
Kale	100		175
Rabanitos	10	1 unidad	3
Repollitos de bruselas	100		154
Repollo toda variedad	21	1 taza Luminarc	9
Tomate crudo, en conserva o deshidratado	63	1 taza Luminarc	17
Zanahoria cruda	61	1 taza Luminarc	62
Zapallo	46	1 taza Luminarc	24
Zapallo italiano crudo	52	1 taza Luminarc	35

## FRUTAS

Frutas	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
Aceitunas	5	1 unidad	1
Arándanos	100		13
Caqui	45	1 taza Luminarc	14
Cereza en conserva	58	1 taza Luminarc	19
Cereza fresca	6	1 unidad	2
Chirimoya	62	1 taza Luminarc	26
Ciruela fresca	65	1 taza Luminarc	10
Ciruela fresca	37	1 unidad	6
Coktail de fruta conserva	71	1 taza Luminarc	14
Cramberries frescas	100		39
Damasco dehidratado	11	1 taza Luminarc	37
Damasco fresco	80	1 taza Luminarc	78
Damascos en conserva	65	1 taza Luminarc	24
Damascos fresco	40	1 unidad	39
Dátil deshuesado entero	25	1/2 taza Luminarc	17
Durazno deshidratado	13	1 unidad	20
Durazno en conserva	85	1 taza Luminarc	17
Duraznos en conserva	53	1 unidad	11
Duraznos frescos	65	1 unidad	18
Frambuesa congelada	75	1/2 taza Luminarc	13
Frambuesas frescas	65	1 taza Luminarc	26
Frutillas congeladas	30	1 taza Luminarc	6
Frutillas frescas	68	1 taza Luminarc	18
Grosella	60	1/2 taza Luminarc	6
Guayaba fresca	33	1 unidad	24
Guinda fresca	50	1/2 taza Luminarc	16
Goji seco	100		233
Higo fresco	40	1 unidad	12
Higo seco	13	1 unidad	11
Huesillo	12	1 unidad	14
Kiwi	74	1 taza Luminarc	45
Kiwi	50	1 unidad	31
Limón	50	1 unidad	30

## FRUTAS

Frutas	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
Mandarina fresca	95	1 taza Luminarc	30
Mango fresco	85	1 taza Luminarc	56
Manzana (puré)	120	1 taza Luminarc	14
Manzana fresca picada	43	1 taza Luminarc	5
Manzana fresca toda variedad	100	1 unidad	12
Manzana rebanada deshidratada	5	1 rebanada	4
Melón toda variedad	62	1 taza Luminarc	25
Melón calameño	100		30
Melón tuna	100		18
Membrillo	100	1 unidad	34
Mora fresca	75	1 taza Luminarc	23
Naranja fresca pelada	120	1 unidad	56
Naranja fresca picada	69	1 taza Luminarc	32
Nectarín	100		16
Níspero	100		23
Papaya	66	1 taza Luminarc	17
Palta	30	3 medida Nestlé	40
Pasas	1	1 unidad	1
Pepino dulce	100	1 unidad	20
Pera fresca picada	52	1 taza Luminarc	9
Pera deshidratada	16	1/2 taza Luminarc	11
Pera en conserva	270	1 taza Luminarc	27
Pera frescas	100	1 unidad	17
Piña en conserva	66	1 taza Luminarc	13
Piña fresca	70	1 taza Luminarc	18
Plátano fresco (pelado)	120	1 unidad	60
Plátano fresco picado	63	1 taza Luminarc	32
Pomelo fresco	58	1/2 taza Luminarc	11
Sandía	100	1 taza Luminarc	62
Tunas	35	1 taza Luminarc	30
Uva negra o verde	110	1 taza Luminarc	11

## CEREALES Y FRUTOS SECOS

Cereales Crudos	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
Avena	8	1 medida Nestlé	61
Arroz toda variedad crudo	72	1 taza Luminarc	186
Bulgur	100		339
Couscous	100		245
Fideos toda variedad	25	1 taza Luminarc	75
Fideos cabello de angel	4	1 medida Nestlé	12
Fideos de arroz	100		99
Maíz	100		265
Maicena	5	1 medida Nestlé	1
Sémola	7	1 medida Nestlé	17
Harina de trigo	5	1 medida Nestlé	14

Cereales Cocidos	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
Arroz toda variedad	49	1 taza Luminarc	36
Fideos toda variedad	30	1 taza Luminarc	39
Fideos de arroz	100		62
Couscous	100		73
Bulgur	100		85
Quinoa	100		239

Frutos Secos	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
Almendras	1	1 unidad	6
Avellanas	1	1 unidad	4
Maní	1	1 unidad	9
Nueces	5	1 unidad	21

## BARRITAS DE CEREAL

Barritas	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
Quaker Chispa Chocolate	20	1 unidad	50
Quaker Frutilla crema	20	1 unidad	45
Quaker Pie de Limón	20	1 unidad	72
Quaker Mouse chocolate	20	1 unidad	54
Quaker Manzana	20	1 unidad	45
Quaker Chewy Mantequilla Maní	12	1/2 unidad	27
Quaker Crocante Miel	11	1/2 unidad	41
Quaker Trail Mix Frutas	15	1/2 unidad	45
Quaker Trail Mix Semillas-Frutos	15	1/2 unidad	41
Quaker Trail Mix Nuts-Semillas	15	1/2 unidad	68
Ideal Nutri Up Multicereal Linaza	20	1 unidad	68
Ideal Nutri Up Multicereal Nueces	20	1 unidad	59
Costa Cereal Bar Chocolate	20	1 unidad	27
Costa Cereal Bar Frutos Rojos	21	1 unidad	27
Costa Cereal Bar Golden Cereal	28	1 unidad	24

## PURÉ DE PAPAS DESHIDRATADO

Puré de papas en polvo	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
Lider (125 grs)	31	1/4 caja de 125 grs	18
Maggi (125 grs)	31	1/4 bolsa de 125 grs	120
Knorr	16	1/2 taza luminarc	36
Hoffman	17	1/2 taza luminarc	33

## CEREALES DE DESAYUNO

Cereales de Desayuno	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
Milo	10	1/2 taza luminarc	30
Nesquik	10	1/2 taza luminarc	15
Colacao Pillows	15	1/2 taza luminarc	36
Zucaritas Original	10	1/2 taza luminarc	12
Zucosos	10	1/2 taza luminarc	15
Costa Monoballs	10	1/2 taza luminarc	24
Costa Monochoc	10	1/2 taza luminarc	21
Cornflakes	15	1 taza luminarc	30
Gold	10	1/2 taza luminarc	15
Cheerios	10	1/2 taza luminarc	21
Gran Cereal Integral Berries	10	1/2 taza luminarc	41
Gran Cereal Integral	10	1/2 taza luminarc	45
Lider Cornflakes	15	1 taza luminarc	30
Lider Chocolatados	15	1 taza luminarc	39
Fitness Original	15	1/2 taza luminarc	63
Fitness Miel & Almendras	15	1/2 taza luminarc	59
Fitness Yogurt	15	1/2 taza luminarc	54
Fitness Frutas	15	1/2 taza luminarc	50
Life Quaker Original	11	1/2 taza luminarc	33
Quaker Quadritos	11	1/2 taza luminarc	39
Quaker Quadritos Canela	11	1/2 taza luminarc	33
Chococrispis	10	1/2 taza luminarc	21
Chocapic	10	1/2 taza luminarc	30
Chocapic Trocitos	10	1/2 taza luminarc	24
Chocapic Duo	10	1/2 taza luminarc	24
Froot Loops	10	1 taza luminarc	18
Trix	10	1/2 taza luminarc	12
Estrellitas	10	1/2 taza luminarc	18
Natur Arroz	10	1 taza luminarc	12
Natur Trigo	15	1 taza luminarc	27
Natur Maíz	15	1 taza luminarc	21
<b>NO ESTÁ PERMITIDO NINGUNA GRANOLA NI MUESLI</b>			



## GALLETAS Y SNACKS SALADOS

Galletas y Snacks Salados	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
Crackelet original	2	1 unidad	6
Crackelet integral	3	1 unidad	6
Pepinillos	13	1 unidad	3
Club Social original	9	1 unidad	21
Club Social Queso	9	1 unidad	21
Club Social Integral	9	1 unidad	21
Cracker Selz Original	3	1 unidad	9
Cracker Selz Orégano-Oliva	3	1 unidad	9
Cracker Selz Albahaca	3	1 unidad	9
Lider Agua Light	5	1 unidad	12
Lider Agua	5	1 unidad	12
Lider Soda	5	1 unidad	18
Vivo Soda	4	1 unidad	12
Vivo Agua	5	1 unidad	9
Costa Soda Light	4	1 unidad	15
Costa Soda	4	1 unidad	15
Costa Agua	10	1 unidad	15
Costa Agua Light	10	1 unidad	15
McKay Agua Light	5	1 unidad	15
McKay Agua	5	1 unidad	15
McKay Soda Light	5	1 unidad	15
McKay Soda	5	1 unidad	15
Selz Agua Light	5	1 unidad	12
Selz Soda	5	1 unidad	15
Fitness Sésamo Amapola	3	1 unidad	5
Fitness Linaza Chia	3	1 unidad	14
Twistos Jamón Ibérico	13	1 taza luminarc	36
Twistos Queso	13	1 taza luminarc	36
Pancho Villa Tortilla Mexicanas	25	1 unidad	75

## SNACKS SALADOS

Chester y Otros	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
Cheetos Queso (Tigre)	13	1 taza luminarc	27
Cheezels	15	1/2 paquete	45
Snack Mix Evercrisp	13	1 taza luminarc	24
Traga Traga Chirimoya	13	1 taza luminarc	24
Traga Traga Frambuesa	13	1 taza luminarc	24
Ramitas	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
Ramitas Marco Polo Queso	17	1 taza luminarc	30
Ramitas Marco Polo Originales	17	1 taza luminarc	30
Ramitas Lider Queso	17	1 taza luminarc	39
Ramitas Evercrisp Originales	13	1 taza luminarc	21
Ramitas Evercrisp Queso	13	1 taza luminarc	15
Doritos	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
Doritos Pizza	13	1 taza luminarc	27
Doritos Original	13	1/2 taza luminarc	21
Doritos Queso	13	1 taza luminarc	33
Pancho Villanos Originales	3	1 unidad	6
Panchitos Villa Tortilla Maíz	3	1 unidad	6
Papas Fritas	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
Pringles Crema- Cebolla	2	1 unidad	3
Pringles Original	2	1 unidad	3
Great Value Crema-Cebolla	2	1 unidad	3
Great Value BBQ	2	1 unidad	3
Lays Original Tarro	2	1 unidad	3
Lays Crema-Cebolla Tarro	2	1 unidad	6
Lays Cheddar Tarro	2	1 unidad	3
Kryspo Original	2	1 unidad	3
Marco Polo Caseras	2	1 unidad	3
Lays Artesanales	13	1 taza luminarc	30
Lays Originales	13	1 taza luminarc	27
Tika Natural	13	1 taza luminarc	18
Mom's Caseras	13	1 taza luminarc	18

## GALLETAS DULCES

Galletas Dulces	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
McKay Mini Niza	20	1/2 paquete	36
McKay Mini Limón	20	1/2 paquete	30
McKay Mini Vino	20	1/2 paquete	42
McKay Mini Coco	20	1/2 paquete	36
McKay Mini Tritón	20	1/2 paquete	33
McKay Mini Kuky	20	1/2 paquete	36
McKay Mini Mantequilla	20	1/2 paquete	36
McKay Morochas	20	1/2 paquete	30
Fitness Cacao-Cramberries	10	1 unidad	21
Fitness Manzana	10	1 unidad	21
Fitness Chia-Miel-Almendras	10	1 unidad	24
Costa Mini Chips	20	1/2 paquete	27
Costa Mini Cocaditas	20	1/2 paquete	24
Costa Mini Dulcitas	20	1/2 paquete	30
Costa Mini Vino	20	1/2 paquete	33
Costa Mini Mantequilla	20	1/2 paquete	30
Quaker Mini Vainilla	18	1/2 paquete	39
Quaker Mini Arándanos	18	1/2 paquete	39
Dos en Uno Mini Conquistas	20	1/2 paquete	54
McKay Criollitas	4	1 unidad	9
Costa Champañitas	3	1 unidad	6
Costa Champaña	6	1 unidad	12
Gran Cereal Avena-Berries	13	1 unidad	36
Dos en Uno Bocaditos Membrillo	17	1 unidad	27
Dos en Uno Coco	9	1 unidad	18
Dos en Uno Mantequilla	9	1 unidad	18
Dos en Uno Chocolate	9	1 unidad	18
Dos en Uno Limón	9	1 unidad	18
Dos en Uno Oblea Chocolate	8	1 unidad	12

Galletas Dulces	Porción (Gramos)	Unidad o Medida Casera	mg LIS/porción
Costa Limón	8	1 unidad	12
Costa Mantequilla	8	1 unidad	12
Costa NIK Clásica	4	1 unidad	3
Costa Gretel Chocolate	7	1 unidad	12
Costa Gretel Frutilla	7	1 unidad	9
Costa Obsesión Clásica	5	1 unidad	6
Costa Donuts Blanco	7	1 unidad	12
Costa Donuts Orange Bitter	6	1 unidad	9
Costa Donuts Chocolate	6	1 unidad	12
Costa Waffer	4	1 unidad	6
Costa Tuareg Coco	12	1 unidad	12
McKay Maravilla	6	1 unidad	9
McKay Niza	6	1 unidad	9
McKay Limón	6	1 unidad	9
McKay Mantequilla	6	1 unidad	12
McKay Coco	8	1 unidad	15
McKay Vino	6	1 unidad	12
McKay Tritón Chocolate	11	1 unidad	21
McKay Tritón Vainilla	11	1 unidad	18
McKay Kuky Clásica	9	1 unidad	15
McKay Kuky Chocolate	8	1 unidad	15
McKay Alteza Bocado	7	1 unidad	9
McKay Alteza Frutilla	7	1 unidad	9
McKay Hogareña Chocolate	20	1 unidad	18
Galletas Santiago Chocochips	8	1 unidad	15
Chips Ahoy Originales	9	1 unidad	12
Chips Ahoy Colores	9	1 unidad	12
Toddy Chocolate	10	1 unidad	18
Oreo Double Fudge	15	1 unidad	15
Oreo Original	9	1 unidad	12
Din Don	13	1 unidad	12
Quaker Sandwich Vainilla	10	1 unidad	24
Quaker Sandwich Chocolate	10	1 unidad	27
Quaker Avena Pasas	10	1 unidad	36
Quaker Avena Manzana	10	1 unidad	32
Bon o Bon	10	1 unidad	24
Marilan Magic Toast	4	1 unidad	12
Arrocitas	7	1 unidad	21
Ecovida Biscuit Quinoa	4	1 unidad	12
Ecovida Emparedados Manzana	13	1 unidad	21
Ecovida Emparedados Maní	13	1 unidad	42
Ecovida Emparedados Ciruela	13	1 unidad	21
Ecovida Emparedados Higo	13	1 unidad	21
Ecovida Emparedados Frutilla	13	1 unidad	21
Cerealitas Arroz	8	1 unidad	21
Negrita	30	1 unidad	42
Super 8	29	1 unidad	36
Tuyo	19	1 unidad	24

