

**Tabla 1. Lista de porciones para dietas con cantidades limitadas de PHE-: alimentos Gerber® para bebés<sup>1</sup>**

Alimento	Peso (g)	Medida aproximada	PHE (mg)	TYR (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
<b>Para obtener más exactitud, pese los alimentos con una balanza graduada en gramos. Todas las medidas son rasas.</b>						
<b>BREADS AND CEREALS / PANES Y CEREALES</b>						
<b>Baked Finger Snacks, Graduates / Antojitos horneados, Graduates</b>						
Animal crackers, cinnamon graham / galletas en forma de animales, canela	10	1 ½ galleta	29	10	0.6	45
Apple cinnamon cookies / Galletas de manzana y canela	10	1 galleta	31	12	0.8	43
Banana cookies / Galletas de banana	10	1 ½ galleta	30	11	0.7	43
Strawberry fruit bars / Barras de fresa	12	1 ½ barra	31	12	0.6	49
Veggie crackers / Galletas saladas de verduras	7	10 galletas	30	10	0.6	33
<b>Cereals, Dry / Cereales, secos</b>						
Barley / Cebada	4	1 Cuchda + ¼ cuchta	28	15	0.5	15
Mixed / Mixtos	6	1 Cuchda + 2 cuchta	30	15	0.6	23
Oatmeal / Gachas de avena	3	¾ Cuchda	27	14	0.4	12
Oatmeal/banana / Gachas de avena/banana	4	1 Cuchda + ¼ cuchta	27	17	0.4	16
Oatmeal/mixed fruit / Gachas de avena/frutas mixtas	6	1 Cuchda + 2 cuchta	32	17	0.6	25
Rice / Arroz	6	1 Cuchda + 2 cuchta	28	16	0.5	23
Rice/apples / Arroz/manzana	11	3 Cuchda	30	21	0.6	43
Rice/apple bits / Arroz/bocaditos de manzana	8	2 Cuchda + ½ cuchta	29	15	0.6	32
Rice/bananas / Arroz/banana	9	2 Cuchda + 1 ½ cuchta	30	19	0.6	35
Rice/mixed fruit / Arroz/frutas mixtas	9	2 Cuchda + 1 ½ cuchta	31	23	0.6	35
<b>Cereals, Jarred / Cereales, en jarra</b>						
<b>1st Foods®</b>						
Oatmeal / Gachas de avena	34	2 Cuchda + 1 cuchta	30	20	0.6	19
<b>2nd Foods®</b>						
Mixed/applesauce/bananas / Mixtos, puré de manzanas/banana	57	¼ taza	30	15	0.6	49
Oatmeal/applesauce/bananas / Gachas de avena/puré de manzana/banana	42	3 Cuchda	30	13	0.5	35
Rice/applesauce / Arroz/puré de manzana	57	¼ taza	30	15	0.4	52
<b>3rd Foods®</b>						
Mixed/apples/bananas / Mixtos/puré de manzanas/banana	54	3 Cuchda + 2 cuchta	30	16	0.6	41
Oatmeal/apples/cinnamon / Gachas de avena/manzanas/canela	53	3 Cuchda + 2 cuchta	30	16	0.6	36
<b>Tender Harvest</b>						
Green beans/potatoes / Habichuelas/papas	26		30	23	0.6	16
Spring garden vegetables / Hortalizas de primavera	60		30	18	0.9	21
<b>Vegetables / Verduras</b>						
<b>1st Foods®</b>						
Peas / Guisantes	24	1 Cuchda + 2 cuchta	30	19	0.7	12
Potatoes / Papas	75	5 Cuchda + 1 cuchta	30	25	0.8	35
Sweet potatoes / Batatas	45	3 Cuchda	30	12	0.5	29
<b>2nd Foods®</b>						
Creamed corn / Maíz en crema	31	2 Cuchda	30	20	0.6	19
Creamed spinach / Espinaca en crema	20	1 Cuchda + 1 ½ cuchta	30	23	0.6	9
Garden vegetables / Hortalizas	30	2 Cuchda	30	18	0.4	11
Peas / Guisantes	24	1 Cuchda + 2 cuchta	30	19	0.7	12
Sweet potatoes / Batatas	48	3 Cuchda + 1 cuchta	30	12	0.5	30
<b>3rd Foods®</b>						
Peas/rice / Guisantes/arroz	23	1 Cuchda + 2 cuchta	30	15	0.2	12
Sweet potatoes / Batatas	48	3 Cuchda + 1 cuchta	30	15	0.5	29
<b>FRUITS/JUICES / FRUTAS/JUGOS</b>						
Mixed fruit juice / Jugo de frutas mixtas	125	4 oz fl	15	6	0.3	60

Alimento	Peso (g)	Medida aproximada	PHE (mg)	TYR (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
<b>Pear juice / Jugo de pera</b> 1st Foods®	202	6 2/5 oz fl	15	4	0.6	99
Bananas	47	3 Cuchda + 3/4 cuchta	15	8	0.5	47
Peaches / Duraznos	88	6 Cuchda + 1/2 cuchta	15	9	0.6	38
Pears / Peras	68	1/4 taza + 2 cuchta	15	4	0.3	39
Prunes / Ciruelas pasas	58	1/4 taza	15	5	0.6	58
<b>2nd and 3rd Foods®</b>						
Applesauce/apricot / Puré de manzana/damascos	100	7 Cuchda	15	6	0.3	52
Apricots/mixed fruit / Damascos/frutas mixtas	75	5 Cuchda + 1 cuchta	15	7	0.4	45
Bananas	47	3 Cuchda + 3/4 cuchta	15	8	0.5	42
Bananas/apples/pears / Bananas/manzanas/peras	43	3 Cuchda	15	5	0.4	36
Banana/pineapple / Banana/piña	43	3 Cuchda	15	6	0.4	32
Banana/strawberry / Banana/fresa	60	1/4 taza	15	8	0.6	54
Hawaiian Delight dessert / Postre Hawaiian Delight (2nd Foods®)	24	1 Cuchda + 2 cuchta	15	9	0.3	20
Hawaiian Delight dessert / Postre Hawaiian Delight (3rd Foods®)	21	1 Cuchda + 1 1/2 cuchta	15	8	0.3	18
Peach cobbler dessert (2nd Foods®) / Postre de pastel de duraznos	136	9 Cuchda + 1 1/2 cuchta	15	7	0.7	103
Peach cobbler dessert (3rd Foods®) / Postre de pastel de duraznos	125	1/2 taza + 2 cuchta	14	4	0.6	54
Peaches / Duraznos (2nd Foods®)	88	6 Cuchda + 1/2 cuchta	15	9	0.6	56
Peaches / Duraznos (3rd Foods®)	83	5 Cuchda + 2 cuchta	15	7	0.6	53
Pear/pineapple / Pera/piña	71	1/2 taza	15	4	0.3	39
Pears / Peras	88	6 Cuchda + 1/2 cuchta	15	8	0.4	65
Plums/apples / Ciruelas/manzanas (2nd Foods®)	94	6 Cuchda + 2 cuchta	15	5	0.4	66
Plums/apples / Ciruelas/manzanas (3rd Foods®)	71	5 Cuchda	15	4	0.3	49
Prunes/apples / Ciruelas pasas/manzanas	71	1/2 taza	15	6	0.4	55
<b>Fruit Dices, Graduates™</b>						
Apples / Manzanas	136		15	4	0.3	65
Mixed fruit / Frutas mixtas	115		15	6	0.3	56
Peaches / Duraznos	94		15	6	0.5	46
Pears / Peras	136		15	7	0.4	73
<b>Fruit/Vegetable Juices / Jugos de frutas/verduras</b>						
Apple/carrot / Manzana/zanahoria	214	6 3/4 oz fl	15	11	0.2	89
Apple/sweet potato / Manzana/batata	125	4 oz fl	15	9	0.4	62
<b>Tender Harvest™</b>						
Apple/sweet potato / Manzana/batata	125		15	8	0.3	72
Banana/oatmeal/peach / Banana/gachas de avena/durazno	27	1 Cuchda + 2 cuchta	15	6	0.3	20
Pear/wild blueberry / Pera/arándano salvaje	100	7 Cuchda	15	5	0.4	61
Pears/winter squash / Peras/chayote de invierno	25		15	6	0.3	13
Tropical fruit blend / Mezcla de frutas tropicales	68	1/4 taza + 2 cuchta	15	7	0.4	50
<b>VEGETABLES / VERDURAS</b>						
<b>1st Foods®</b>						
Carrots / Zanahorias	75	5 Cuchda + 1 cuchta	15	10	0.7	26
Green beans / Habichuelas	23	1 Cuchda + 2 cuchta	15	9	0.4	9
Squash / Chayote	50	3 Cuchda + 1 1/2 cuchta	15	14	0.4	17
<b>2nd Foods®</b>						
Carrots / Zanahorias	75	5 Cuchda + 1 cuchta	15	10	0.6	22
Green beans / Habichuelas	31	2 Cuchda	15	11	0.4	10
Mixed vegetables / Verduras mixtas	27	1 Cuchda + 2 cuchta	15	11	0.3	11
Squash / Chayote	33	2 Cuchda + 1 cuchta	15	7	0.2	10
<b>3rd Foods®</b>						
Carrots / Zanahorias	65	4 Cuchda + 1 1/2 cuchta	15	10	0.5	19

Alimento	Peso (g)	Medida aproximada	PHE (mg)	TYR (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
Green beans/rice / Habichuelas/arroz	28	2 Cuchda	15	11	0.3	12
Squash / Chayote	71	½ taza	15	11	0.6	23
<b>Tender Harvest™</b>						
Butternut squash/corn / Chayote/maiz	25		15	10	0.5	12
Garden carrots/brown rice / Zanahorias/arroz integral	47		15	9	0.4	20
<b>Vegetable Dices, Graduates</b>						
Carrots / Zanahorias	38		15	8	0.2	9
Green beans / Habichuelas	28		15	12	0.3	7
<b>FREE FOODS A / ALIMENTOS LIBRES A</b>						
Apple juice / Jugo de manzana	218	7 oz fl	5	5	0.2	109
Apple/banana juice / Jugo de manzana/banana	93	3 oz fl	5	4	0.2	50
Apple/cherry juice / Jugo de manzana/cereza	124	4 oz fl	5	3	0.3	62
Apple/cranberry juice / Jugo de manzana/bayas de arándano	93	3 oz fl	5	4	0.2	46
Apple/grape juice / Jugo de manzana/uva	218	7 oz fl	5	5	0.2	112
Apple/prune juice / Jugo de manzana/ciruela pasa	124	4 oz fl	5	4	0.3	69
Fruit medley tropical fruit dessert / Postre de frutas tropicales mixtas	100	7 Cuchda	5	2	0.2	64
Guava tropical fruit dessert / Postre tropical de guayaba	83	½ taza + 2 ½ cuchta	5	2	0.1	58
Mango/banana/passion fruit juice / Jugo de mango/banana/parcha (parchita)	57	1 ¾ oz fl	6	3	0.1	34
Mango tropical fruit dessert / Postre tropical de mango	50	3 Cuchda + 1 ½ cuchta	5	3	0.1	43
Mixed fruit juice / Jugo de frutas mixtas	163	5 oz fl	5	2	0.5	80
Orange juice / Jugo de naranja	100	3 ½ oz fl	7	3	0.6	47
Papaya tropical fruit dessert / Postre tropical de papaya	83	½ taza + 2 ½ cuchta	5	2	0.2	53
Peach/mango dessert / Postre de durazno/mango	78	½ taza + 1 cuchta	5	3	0.2	47
<b>1st and 2nd Foods®</b>						
Applesauce / Puré de manzana	86	¼ taza + 2 Cuchda	5	3	0.2	48
Apple/blueberry / Manzana/arándano	83	5 Cuchda + 2 cuchta	5	3	0.2	42
<b>3rd Foods®</b>						
Fruit salad / Ensalada de frutas	50	3 Cuchda + 1 ½ cuchta	5	3	0.2	32
<b>Beverages / Bebidas, Graduates®</b>						
Berry punch / Punch de bayas	218	7 oz fl	5	5	0.2	111
Fruit punch / Punch de frutas	218	7 oz fl	5	5	0.2	113
<b>Tender Harvest™</b>						
Apple/mango/kiwi / Manzana/mango/ kiwi	100	7 Cuchda	5	3	0.1	60
Apple/strawberry / Manzana/fresa	100	7 Cuchda	5	3	0.1	60

<sup>1</sup> Preparada usando datos de 1998 y 1999 de Gerber Products Co, Fremont, MI 49413.

### Pesos y medidas

Excepto para los Cereales en seco y los cubitos de alimento, se aplican los siguientes pesos:

Al ras	Al ras	
1 cuchta	=	½ Cuchda = 4.76 g
1 Cuchda	=	1/16 taza = 14.29 g
¼ taza	=	4 Cuchda = 57.16 g
½ taza	=	5 ½ Cuchda = 76.17 g
¾ taza	=	8 Cuchda = 114.32 g
1 taza	=	10 ¾ Cuchda = 152.47 g
	=	12 Cuchda = 171.48 g
	=	16 Cuchda = 228.64 g

**Tabla 2. Listas de porciones para dietas con cantidades limitadas de PHE: alimentos sólidos<sup>1,2</sup>**

Alimento	Medida aproximada	Peso (g)	PHE (mg)	TYR (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
<b>Todas las medidas son rasas. Para obtener más exactitud, pese los alimentos con una balanza graduada en gramos.</b>						
<b>Breads and Cereals / Panes y Cereales Cereals, Cooked (Measure after cooking.) / Cereales, cocinados (mida después de cocinar).</b>						
<b>Corn Grits</b>						
regular, quick (plain) / regular, rápido (sabor natural)	3 Cuchda	45	33	28	0.6	28
instant (plain) / instantáneo (sabor natural)	¼ paquete	34	27	22	0.5	20
instant (cheese flavor) / instantáneo (sabor a queso)	¼ paquete	36	36	29	0.7	27
Cream of Rice / Crema de arroz	½ taza	81	30	40	0.7	42
<b>Cream of Wheat / Crema de trigo</b>						
regular	2 Cuchda	30	30	18	0.5	19
quick / rápida	2 Cuchda	30	25	14	0.4	16
instant / instantánea	2 Cuchda	30	30	18	0.6	19
Mix'n Eat (flavored) / Mix'n Eat (con sabor)	¼ paquete	38	33	20	0.6	33
Mix'n Eat (plain) / Mix'n Eat (sabor natural)	¼ paquete	36	37	22	0.7	26
<b>Farina</b>						
Maltex®	2 Cuchda	31	33	19	0.7	22
Malt-o-Meal®	2 Cuchda + 1 cuchta	35	29	16	0.5	18
Maypo® Oat / Avena Maypo®	2 Cuchda	30	34	20	0.7	21
Oats: regular, quick, instant / Avena: regular, rápida, instantánea	1 Cuchda + 1 cuchta	20	28	18	0.5	12
Pettijohns®	2 Cuchda	30	24	14	0.5	20
Ralston®	2 Cuchda	32	32	19	0.7	17
Roman Meal® (plain) / Roman Meal® (sabor natural)	1 Cuchda + 1 ½ cuchta	22	31	22	0.6	14
Wheatena®	2 Cuchda	30	29	17	0.6	22
Whole Wheat Hot Natural / Trigo entero, caliente, sabor natural	2 Cuchda	30	29	17	0.6	19
<b>Cereals, Ready To Eat / Cereales, listos para el consumo</b>						
All Bran®	1 Cuchda	5	29	22	0.8	13
Alpha-Bits®	¼ taza	7	29	20	0.5	28
Apple Jacks®	½ taza	9	26	18	0.5	36
100% Bran®	1 Cuchda + 1 ½ cuchta	6	30	22	0.8	17
Bran Buds®	1 Cuchda	5	28	21	0.7	14
Bran Chex®	2 Cuchda	6	29	23	0.6	20
Cap'n Crunch®	½ taza	12	33	25	0.6	51
Cap'n Crunch's® Crunch Berries	½ taza	12	32	25	0.6	49
Cap'n Crunch's® Peanut Butter / Cap'n Crunch's® mantequilla de cacahuete	¼ taza	9	33	27	0.6	38
Cheerios®	3 Cuchda	4	35	23	0.6	17
Cinnamon Toast Crunch®	½ taza	19	30	18	0.7	80
Cocoa Krispies®	½ taza	12	27	34	0.6	46
Cocoa Pebbles®	½ taza	16	33	42	0.8	66
Cocoa Puffs®	¾ taza	19	31	26	0.7	73
Cookie Crisp®	½ taza	10	26	19	0.5	39
Corn Bran®	¼ taza	9	32	24	0.6	31
Corn Chex®	¼ taza	7	26	22	0.5	28
Corn Flakes®	½ taza	7	31	26	0.6	29
Crispy Rice	½ taza	9	26	34	0.6	37
Crispy Wheat'n Raisins®	¼ taza	11	35	21	0.7	37
<b>C.W. Post®</b>						
Plain / Sabor natural	1 Cuchda	6	29	21	0.5	27
With raisins / Con pasas	1 Cuchda	7	29	21	0.6	28
Fortified Oat Flakes / Copos de avena fortificados	1 Cuchda	3	29	21	0.6	11

Alimento	Medida aproximada	Peso (g)	PHE (mg)	TYR (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
40% Bran Flakes (Post®) / 40% copos de salvado (Post®)	2 Cuchda	6	30	20	0.7	19
Froot Loops®	½ taza	9	29	20	0.6	37
Frosted Mini-Wheats®	1 galleta	8	38	22	0.8	28
Frosted Rice Krinkles®	½ taza	16	34	44	0.8	62
Frosted Rice Krispies®	½ taza	14	28	37	0.6	54
Fruit Wheat Squares	2 Cuchda	10	32	19	0.7	35
Fruity Pebbles™	½ taza	16	28	37	0.6	66
Golden Grahams®	¼ taza	10	28	22	0.5	38
Grape Nuts Flakes®	3 Cuchda	6	33	20	0.7	22
Honey Nut Cheerios®	2 Cuchda	5	27	18	0.5	18
Honey Nut Corn Flakes®	¼ taza	9	31	25	0.6	38
Honeycomb®	½ taza	11	33	26	0.6	43
King Vitaman®	½ taza	11	29	23	0.5	43
Kix®	½ taza	6	29	23	0.6	24
Life®	1 Cuchda	3	28	20	0.5	10
Lucky Charms®	3 Cuchda	6	30	20	0.5	23
Nutri-Grain®						
Barley / Cebada	2 Cuchda	5	31	19	0.6	19
Corn / Maíz	3 Cuchda	8	32	27	0.6	30
Rye / Salvado	3 Cuchda	8	31	21	0.7	27
Wheat / Trigo	2 Cuchda	5	25	15	0.5	20
Oat Flakes / Copos de avena	1 Cuchda	3	29	21	0.6	11
Product 19®	3 Cuchda	6	31	23	0.6	24
Quisp®	6 Cuchda	11	30	23	0.6	47
Raisin Bran (Post®)	2 Cuchda	7	26	17	0.7	22
Rice Chex®	½ taza	13	29	38	0.7	50
Rice Krispies®	½ taza	9	27	36	0.6	37
Rice, Puffed / Arroz, hinchado	¾ taza	10	28	37	0.7	42
Special K®	2 Cuchda	4	31	34	0.7	14
Sugar Frosted Flakes®	½ taza	12	30	25	0.6	44
Sugar Pops®	6 Cuchda	11	29	24	0.6	43
Sugar Smacks®	¼ taza	9	34	20	0.7	35
Sugar Sparkled Flakes	½ taza	13	35	29	0.7	64
Super Sugar Crisp®	¼ taza	8	28	16	0.5	31
Team®	¼ taza	11	32	31	0.7	41
Toasties (Post®)	½ taza	7	29	24	0.6	27
Total®	3 Cuchda	6	30	18	0.6	22
Trix®	½ taza	9	27	21	0.5	35
Wheat Chex®	2 Cuchda	6	30	17	0.6	21
Wheat, Puffed / Trigo, hinchado	½ taza	4	30	17	0.6	14
Wheat, Shredded / Trigo, desmenuzado	1 Cuchda + 1 ½ cuchta	5	28	17	0.6	19
Wheaties®	¼ taza	7	33	20	0.7	25
<b>Grains / Granos</b>						
<b>Corn / Maíz</b>						
cooked (cream style) / cocinado (tipo con crema)	2 Cuchda	32	26	21	0.6	23
cooked (whole kernel) / cocinado (grano entero)	2 Cuchda	20	32	26	0.7	22
on the cob (medium ear) / en mazorca (mediana)	½ mazorca	21	30	25	0.6	19
<b>Rice / Arroz</b>						
Rice-A-Roni®, prepared / preparado	1 Cuchda + 1 cuchta	21	28	20	0.7	27
brown, cooked / integral, cocinado	2 Cuchda	25	32	24	0.6	27
cakes / galletas	1 pastel	9	34	45	0.8	35
fried / frito	1 Cuchda + 2 cuchta	23	30	23	0.7	30
pilaf, prepared / preparado	1 Cuchda	15	30	20	0.6	23
Spanish, prepared / Español, preparado	2 Cuchda	30	26	21	0.5	26
white, long-grain cooked / blanco, grano largo, cocinado	2 Cuchda	26	36	23	0.7	33

Alimento	Medida aproximada	Peso (g)	PHE (mg)	TYR (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
white, long-grain, instant, cooked / blanco, grano largo, instantáneo, cocinado	3 Cuchda	31	34	21	0.6	30
white, medium- and short-grain, cooked / blanco, grano mediano y corto, cocinado	2 Cuchda	26	32	20	0.6	33
<b>Pasta, cooked / Pasta, cocinada</b>						
Macaroni / Macarrones	1 Cuchda + 1 ½ cuchta	12	31	18	0.6	18
Noodles / Fideos	1 Cuchda + 1 cuchta	13	26	14	0.5	17
Ramen® Noodles / Fideos Ramen®	1 Cuchda	10	25	15	0.6	22
Spaghetti / Espagueti	2 Cuchda	19	33	17	0.6	21
<b>Tubers / Tubérculos</b>						
<b>Potatoes, sweet / Batatas</b>						
baked, in skin (mashed) / homeadas, con la piel (en puré)	2 Cuchda	25	26	18	0.4	26
boiled, no skin (mashed) / hervidas, sin la piel (en puré)	1 Cuchda + 1 ½ cuchta	31	30	21	0.5	32
canned, packed in syrup / enlatadas, con jarabe	¼ taza	49	26	18	0.4	67
<b>Potatoes, white / Papas</b>						
baked, no skin / homeadas, sin la piel	¼ taza	27	27	10	23	35
Boiled, in skin / Hervidas, con la piel	¼ taza	40	32	28	0.8	34
Boiled, no skin / Hervidas, sin la piel	¼ taza	39	30	25	0.7	34
Canned / Enlatadas	¼ taza	45	28	24	0.3	27
French fries (1/2" x 1/2" x 2") / Papas fritas	4 papas fritas	20	32	19	0.7	64
hash browns, frozen/cooked / hash browns, congelados, cocinados	2 Cuchda	20	26	15	0.6	43
microwaved, in skin / microondas, con la piel	3 Cuchda	29	27	23	0.6	29
pan fried from raw / de crudas a fritas en sartén	3 Cuchda	29	30	18	0.7	61
Tater Tots®	4 unidades	37	33	19	0.8	61
Yams, baked or boiled / Camotes, cocinados o hervidos	½ taza	42	29	17	0.6	49
<b>Miscellaneous / Misceláneos</b>						
Chocolate sauce (Hershey's®) / Salsa de chocolate (Hershey's®)	1 Cuchda	20	25	18	0.5	49
Chow mein noodles / Fideos Chow mein	2 Cuchda	7	35	21	0.8	38
Flour, cake / Harina, pasteles	1 Cuchda + 1 cuchta	8	31	19	0.6	30
Jell-O®, with sugar / Jell-O®, con azúcar	¼ taza	80	30	3	0.6	65
<b>Snack Foods / Meriendas</b>						
<b>Barnum's Animal Crackers®</b>						
4 galletas		10	34	21	0.7	45
<b>Cookies / Galletas</b>						
Fig bar / Barras de higo	1 galleta	16	33	21	0.6	57
Ho Ho's®	½ Ho Ho	14	27	17	0.6	60
Oreo®	1 galleta	11	24	15	0.5	53
Social Tea Biscuit®	2 galletas	11	28	17	0.6	48
Sugar Wafer (Nabisco®) / Galletas de azúcar (Nabisco®)	3 galletas	17	30	18	0.7	80
Vanilla wafer / Galletas de vainilla	3 galletas	12	32	19	0.6	55
<b>Crackers / Galletas saladas</b>						
Goldfish®, original / Goldfish®, sabor original	15 galletas	9	29	19	0.6	44
Graham cracker (2" x 2") / Galletas graham (2" x 2")	1 galleta	7	28	17	0.6	27
Ritz®	3 galletas	10	32	19	0.7	50
Ritz Bits® (cheese) / Ritz Bits® (queso)	8 galletas	6	28	18	0.5	28
Rye Thins®	3 galletas	8	27	12	0.6	39
Rykrisp®	1 galleta	6	30	21	0.6	23
Saltines	2 galletas	6	27	16	0.5	26
Soda	1 galleta	7	35	19	0.7	30
Waverly®	1 galleta	7	24	15	0.5	35
Wheat Thins®	5 galletas	9	31	19	0.7	43

Alimento	Medida aproximada	Peso (g)	PHE (mg)	TYR (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
Doodads®	2 Cuchda	7	34	22	0.8	35
Doritos®	5 chips	9	28	17	0.7	44
Doughnuts, Ener-G® Banana	2 doughnuts	84	31	10	0.8	309
Fritos®	5 chips	10	30	22	0.7	55
Ice cream cone, wafer type / Conos de helado, tipo galleta	1 cono (cono solamente)	4	22	13	0.4	17
Popcorn / Rosetas de maíz						
Buttered / Mantequilla	¾ taza	6	31	26	0.6	27
Caramel / caramelo	¼ taza	9	28	23	0.5	34
Plain / Sabor natural	¾ taza	4	26	22	0.5	15
Papas fritas (2" diámetro)	5 chips	10	29	24	0.6	52
Rice cakes / Pasteles de arroz	1 pastel	9	34	45	0.8	35
Tortillas						
Chips	1 chip	8	36	29	0.7	27
maíz (6" diámetro)	¼ tortilla	8	36	29	0.7	27
harina (6" diámetro)	¼ tortilla	8	33	19	0.7	27
<b>Fats / GRASAS</b>						
Butter, stick / Mantequilla, barra	1 Cuchda	14	6	6	0.1	101
Gravy / Salsa gravy						
Mushroom, canned / Champiñones, en lata	2 cuchta	10	6	4	0.1	5
Mushroom mix, dry / Mezcla de champiñones, seca	2 cuchta	1	4	3	0.1	3
Onion mix, dry / Mezcla de cebolla, seca	2 cuchta	1	5	3	0.1	3
Margarine / Margarina						
Liquid / Líquida	1 cuchta	5	4	4	0.1	34
Soft / Blanda	1 Cuchda	14	5	5	0.1	102
Stick or brick / Barra o cubo	1 Cuchda	14	6	6	0.1	101
Nondairy creamers, with sodium caseinate / Crema no láctea con caseinato sódico						
liquid / Líquida	2 cuchta	10	6	4	0.1	14
powder / polvo	1 cuchta	2	5	5	0.1	11
Rich's® Coffee Rich	2 Cuchda	29	4	3	0.1	44
Polyrich®	2 Cuchda	29	4	3	0.1	44
Olives, black or green / Aceitunas, negras o verdes	2 aceitunas	10	4	4	0.2	15
Salad dressings, commercial / Aderezos para ensalada, comerciales						
French / Francés	1 Cuchda	16	4	4	0.1	67
Italian / Italiano	1 Cuchda	15	4	4	0.1	69
Mayonnaise / Mayonesa	2 cuchta	9	5	4	0.1	66
Thousand Island / Mil islas	1 Cuchda	16	6	6	0.1	59
Toppings, commercial / Natas, comerciales						
Cool Whip®, extra creamy / Cool Whip®, extra cremosa	1 Cuchda	5	6	6	0.1	15
Cool Whip®, regular / Cool Whip®, normal	2 Cuchda	8	6	6	0.1	22
Richwhip®						
Pressurized / A presión	3 Cuchda	22	5	4	0.1	60
Prewhipped / Batida	2 Cuchda	8	5	4	0.1	24
Whipped cream, pressurized / Crema batida, a presión	1 Cuchda	4	6	6	0.1	10
<b>Fruits / Frutas</b>						
Vacíe el líquido de las frutas en lata, cocinadas y congeladas antes de medirlas o pesarlas. El peso para las frutas crudas es solamente para las partes comestibles.						
Apricots / Damascos						
canned, heavy syrup / en lata, jarabe espeso	¼ taza	64	14	8	0.3	54
dried, halves / secos, mitades	¼ taza	11	16	9	0.4	25
frozen, sweetened / Congelados, endulzados	¼ taza	60	16	9	0.4	60
nectar, canned / néctar, en lata	3 oz fl	94	15	9	0.3	53
raw / Crudos	1 fruta	35	18	10	0.5	17

Alimento	Medida aproximada	Peso (g)	PHE (mg)	TYR (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
Avocados, all varieties, mashed / Aguacates, todas las variedades, en puré	1 Cuchda + 2 cuchta	23	17	12	0.5	38
Bananas, slices / Bananas, rodajas	3 Cuchda	42	16	10	0.4	39
<b>Blackberries / Moras</b>						
canned, heavy syrup / en lata, jarabe espeso	2 Cuchda + 1 ½ cuchta	25	16	19	0.6	39
frozen / Congeladas	½ taza	50	17	20	0.6	32
raw / Crudas	½ taza	72	15	17	0.5	38
<b>Blueberries / Arándanos</b>						
canned, heavy syrup / en lata, jarabe espeso	¼ taza	64	15	5	0.4	56
frozen, sweetened / Congelados, endulzados	½ taza	115	16	6	0.5	93
raw / Crudos	½ taza	72	17	6	0.5	41
<b>Boysenberries, canned, heavy syrup / Grosellas, en lata, jarabe espeso</b>	¼ taza	64	18	13	0.6	56
<b>Cherries / Cerezas</b>						
raw / Crudas	½ taza	48	13	5	0.6	34
sour red, canned, heavy syrup / agrias, rojas, en lata, jarabe espeso	½ taza	77	12	5	0.6	70
sweet, canned, heavy syrup / dulces, en lata, jarabe espeso	½ taza	86	15	10	0.5	67
<b>Dates / Dátiles</b>	3 dátiles	25	14	8	0.5	68
<b>Figs / Higos</b>						
canned, heavy syrup / en lata, jarabe espeso	½ taza + 3 ½ cuchta	35	13	3	13	15
dried, uncooked / secos, crudos	1 fruta	19	14	25	0.6	48
raw, large / crudos, grandes	1 ¾ higos	83	15	27	0.6	61
<b>Fruit cocktail, canned, heavy syrup / Cóctel de frutas, en lata, jarabe espeso</b>	½ taza	128	14	9	0.4	93
<b>Fruit salad, canned, heavy syrup / Ensalada de frutas, en lata, jarabe espeso</b>	½ taza	128	14	10	0.4	94
<b>Gooseberries, canned, light syrup / Grosella silvestre, en lata, jarabe ligero</b>	¼ taza	63	15	5	0.4	46
<b>Grapefruit, red, pink, white / Toronja, roja, rosa, blanca</b>						
canned, light syrup / en lata, jarabe ligero	½ taza	85	15	8	0.5	50
juice, canned, unsweetened / jugo, en lata, no endulzado	4 oz fl	124	19	13	0.6	48
raw, sections / cruda, secciones	½ taza	77	16	8	0.5	24
<b>Grapes / Uvas</b>						
adherent skin, raw / piel adherente, crudas	¾ taza	120	16	14	0.8	86
juice, canned / jugo, en lata	4 oz fl	126	15	4	0.7	78
slipskin, raw / piel suelta, crudas	1 taza	92	12	10	0.6	58
Thompson, seedless, canned, heavy syrup / Thompson, sin semillas, en lata, jarabe espeso	½ taza	128	13	10	0.6	93
<b>Kiwi fruit, raw / Kiwi, crudo</b>	¾ unidad	50	16	13	0.5	31
<b>Mangoes, raw, slices / Mangos, raw, slices / crudos, rodajas</b>	½ taza	82	14	9	0.4	54
<b>Melons / Melones</b>						
cantaloupe, cubed / cantaloupe, en dados	½ taza	53	13	8	0.5	18
casaba, cubed / casaba, en dados	½ taza	57	15	10	0.5	15
Honeydew, cubed / honeydew, en dados	½ taza	85	11	8	0.4	30
<b>Mixed fruit, canned, heavy syrup / Frutas mixtas, en lata, jarabe espeso</b>	½ taza	127	14	10	0.5	92
<b>Nectarines, raw, slices / Nectarinas, crudas, rodajas</b>	6 Cuchda	52	16	12	0.5	25
<b>Oranges / Naranjas</b>						
juice, canned / jugo, en lata	8 oz fl	249	17	7	1.5	105
juice, frozen, diluted / jugo, congelado, diluido	6 oz fl	187	15	8	1.3	84
raw, sections / crudas, secciones	¼ taza	45	14	7	0.4	21
<b>Papaya, raw, cubed / Papaya, cruda, en dados</b>	1 taza	140	13	7	0.9	54

Alimento	Medida aproximada	Peso (g)	PHE (mg)	TYR (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
Passion fruit / Parcha (Parchita)						
juice / jugo	4 oz fl	124	14	10	0.5	63
raw, small / cruda, pequeña	1 fruta	18	12	8	0.4	73
Peaches / Duraznos						
canned, heavy syrup / en lata, jarabe espeso	½ taza	128	18	16	0.6	95
dried / secos	½	13	15	12	0.5	31
frozen, sweetened / Congelados, endulzados	½ taza	83	17	13	0.5	78
nectar / néctar	6 oz fl	187	16	13	0.5	100
raw, slices / raw, slices / crudos, rodajas	½ taza	85	18	16	0.6	37
spiced, canned, heavy syrup / con especias, en lata, jarabe espeso	½ taza	121	16	13	0.5	90
Pears / Peras						
canned, heavy syrup / en lata, jarabe espeso	1 taza	255	13	5	0.5	188
dried / secas	2 mitades	35	17	6	0.7	92
raw, slices / crudas, rodajas	1 taza	165	17	5	0.6	97
Persimmons, Japanese, raw / Caqui, japonés, crudo	½ fruta	56	15	9	0.4	39
Pineapple / Piña						
canned, heavy syrup, chunks, tidbits, crushed / en lata, jarabe espeso, pedazos grandes, pedazos pequeños, triturada	¾ taza	191	17	15	0.8	149
frozen, sweetened, chunks / congelada, endulzada, pedazos	½ taza	122	15	16	0.5	104
juice, canned; frozen, diluted / jugo, en lata; congelado, diluido	4 oz fl	125	15	13	0.5	65
raw, cubed / cruda, en dados	¾ taza	116	14	14	0.4	58
Plantains, cooked / Plátano, cocinado	½ taza	51	14	10	0.4	60
Plums / Ciruelas						
purple, canned, heavy syrup / moradas, en lata, jarabe espeso	¾ taza	89	15	6	0.7	172
raw, cubed / crudas, en dados	½ taza	82	14	5	0.7	45
Prunes / Ciruelas pasas						
dried / secas	3 ciruelas pasas	25	15	6	0.7	60
juice / jugo	4 oz fl	128	17	6	0.8	90
Raisins, dried, seedless / Uvas pasas, secas, sin semillas	2 Cuchda	18	12	11	0.6	55
Raspberries / Frambuesas						
canned, heavy syrup / en lata, jarabe espeso	¼ taza	64	15	18	0.5	58
raw / Crudas	½ taza	62	16	19	0.6	30
red, frozen, sweetened / rojas, congeladas, endulzadas	½ taza	83	17	20	0.6	85
Rhubarb, cooked, sweetened / Ruibarbo, cocinado, endulzado	½ taza	120	14	9	0.5	139
Strawberries / Fresas						
frozen, slices, sweetened / congeladas, rodajas, endulzadas	½ taza	85	13	15	0.5	82
raw, slices / crudas, rodajas	½ taza	74	13	16	0.5	23
Tangerines / Mandarinas						
canned, light syrup / en lata, jarabe ligero	½ taza	84	13	7	0.4	51
juice, canned, sweetened / jugo, en lata, endulzado	8 oz fl	249	15	7	1.2	125
juice, frozen, diluted / jugo, congelado, diluido	8 oz fl	241	12	5	1.0	110
raw, medium / crudas, medianas	1 mandarina	84	18	9	0.5	37
Watermelon, cubed / Sandía, en dados	¾ taza	120	18	14	0.7	38

## VEGETABLES / VERDURAS

Vacía el líquido de las verduras en lata y cocinadas antes de medirlas o pesarlas.

Asparagus / Espárragos						
canned, green / en lata, verdes	2 Cuchda o 2 tallos	30	15	9	0.6	6
canned, white / en lata, blancos	2 tallos	38	19	13	0.6	7

Alimento	Medida aproximada	Peso (g)	PHE (mg)	TYR (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
fresh or frozen, cooked / frescos o congelados, cocinados	1 ½ tallos	22	16	10	0.6	6
raw / Crudos	1 ½ tallos	21	16	10	0.7	7
Bamboo shoots, canned, slices / Bambú, en lata, rodajas	3 Cuchda	25	15	12	0.4	5
Beans, snap, green / Frijoles, planos, verdes						
canned / en lata	¼ taza	34	15	9	0.4	7
fresh, cooked / frescos, cocinados	2 Cuchda	16	14	9	0.4	7
frozen, cooked / congelados, cocinados	¼ taza	34	17	11	0.5	9
Beans, yellow wax / Frijoles, amarillos						
canned / en lata	¼ taza	50	17	13	0.7	12
frozen, cooked / congelados, cocinados	¼ taza	33	14	11	0.6	9
Bean sprouts, mung (seed attached to sprout) / Brotes tiernos, mung (semilla junto al brote)						
cooked / Cocinados	2 Cuchda	16	14	6	0.3	3
raw / Crudos	2 Cuchda	13	15	7	0.4	4
Bean sprouts, soy / Brotes tiernos, soja						
cooked / Cocinados	1 Cuchda	8	13	12	0.4	3
raw / Crudos	1 Cuchda	6	12	11	0.4	3
Beets, red / Remolacha, roja						
cooked, fresh or canned, slices / cocinada, fresca o en lata, rodajas	¼ taza	50	15	12	0.5	15
pickled, slices / en salmuera, rodajas	¼ taza	50	15	12	0.5	15
Beet greens, cooked / Hojas de remolacha, cocinadas	2 Cuchda	18	12	11	0.5	5
Broccoli, fresh or frozen / Brécol, fresco o congelado						
cooked / cocinado	2 Cuchda	20	18	13	0.6	6
raw / crudo	3 Cuchda	16	14	7	0.3	3
Brussels sprouts, fresh or frozen, cooked / Coles de Bruselas, frescas o congeladas, cocinadas	1 col	21	16	12	0.5	8
Cabbage, Chinese (Pak-choi) / Col, China (Pak-choi)						
cooked, shredded / cocinada, rallada	3 Cuchda	32	15	10	0.5	4
raw, shredded / cruda, rallada	½ taza	35	15	10	0.5	5
Cabbage, red / Col, roja						
cooked, shredded / cocinada, rallada	¼ taza	37	13	7	0.4	8
raw, shredded / cruda, rallada	¼ taza	35	15	8	0.5	10
Cabbage, white / Col, blanca						
cooked, shredded / cocinada, rallada	¼ taza	52	15	8	0.5	10
raw, shredded / cruda, rallada	½ taza	35	14	7	0.4	8
Carrots / Zanahorias						
canned / en lata	½ taza	73	15	9	0.5	17
fresh or cooked / frescas o cocinadas	¼ taza	39	14	8	0.4	18
raw, slices / crudas, rodajas	½ taza	55	18	11	0.6	24
Cauliflower / Coliflor						
cooked / cocinada	3 Cuchda	23	16	10	0.4	6
frozen, cooked / congelada, cocinada	2 Cuchda	22	13	8	0.4	4
raw / cruda	¼ taza	25	18	11	0.5	6
Celery / Apio						
cooked, diced / cocinado, en dados	½ taza	75	11	5	0.4	11
raw, diced / crudo, en dados	½ taza	60	11	5	0.4	9
Chard, cooked / Cardo, cocinado	1 Cuchda + 1 cuchta	14	15	11	0.2	3
Chayote, fruit, cooked / Chayote, fruta, cocinado	¼ taza	40	14	10	0.2	10
Kale, cooked / Berza, cocinada						
fresh, chopped / fresca, picada	¼ taza	48	18	15	0.5	6
frozen, chopped / congelada, picada	1 Cuchda + 1 cuchta	14	14	11	0.4	5
Cucumber, pared, slices / Pepino, pelado, rodajas	1 taza	104	16	9	0.6	14
Eggplant / Berenjena						
cooked, cubed / cocinada, en dados	¼ taza	48	17	11	0.4	13

Alimento	Medida aproximada	Peso (g)	PHE (mg)	TYR (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
raw, cubed / cruda, en dados	6 Cuchda	31	14	9	0.3	8
Endive, raw, shredded / Endibia, cruda, rallada	½ taza	25	13	10	0.3	4
Kale, cooked / Berza, cocinada						
fresh / fresca	2 Cuchda	16	16	11	0.3	5
frozen / congelada	1 Cuchda + 1 cuchta	11	15	11	0.3	4
Kohlrabi / Colirrábano						
cooked, slices / cocinado, rodajas	¼ taza	41	17	12	0.7	12
raw, slices / crudo, rodajas	¼ taza	35	14	17	0.6	10
Lettuce / Lechuga						
Boston and bibb, raw / Boston y bibb, cruda	4 hojas	30	16	10	0.4	4
cos and romaine, raw / cos y romana, cruda	2 hojas	20	14	8	0.3	4
iceberg, shredded / iceberg, rallada	½ taza	28	14	8	0.3	4
Mushrooms, Agaricus bisporus / Champiñones, Agaricus bisporus						
cooked or canned / cocinados o en lata	2 Cuchda	20	16	9	0.4	5
raw, slices / crudos, rodajas	1 champiñón	18	15	8	0.4	5
Mushrooms, Shitake / Champiñones, Shitake						
cooked / Cocinados	2 Cuchda	18	12	8	0.3	10
dried / secos	1 champiñón	4	17	12	0.3	11
Mustard greens, cooked / Hojas de mostaza, cocinadas	3 Cuchda	26	16	31	0.6	4
Okra, cooked, pods or slices / Okra, cocinada, vainas o rodajas	2 Cuchda	23	16	21	0.5	8
Onions / Cebollas						
cooked / cocinadas	½ taza	75	15	15	0.7	20
raw, chopped / crudas, picadas	½ taza	50	15	15	0.6	15
rings, canned / aros, en lata	½ taza	25	18	12	0.4	90
Parsnips, cooked / Pastinaca, cocinada	6 Cuchda	58	15	12	0.6	48
Peas, green: cooked, canned, frozen / Guisantes, verdes: cocinados, en lata, congelados	1 Cuchda	10	17	10	0.5	7
Peppers, green / Pimientos, verdes						
cooked, diced / cocinados, en dados	½ taza	68	13	9	0.4	12
raw, diced / crudos, en dados	½ taza	50	13	9	0.4	13
Pickles / Pepinillos						
dill / con eneldo	1 grande	104	16	9	0.6	14
dill relish / condimento de eneldo	½ taza	83	12	7	0.4	14
sweet / dulces	½ taza	83	12	7	0.4	114
Pumpkin, canned / Calabaza, en lata	3 Cuchda	46	16	21	0.5	15
Radish / Rábanos						
red, raw, small / rojos, crudos, pequeños	15 rábanos	67	15	9	0.4	10
white icicle, raw, slices / blancos, crudos, rodajas	½ taza	50	18	11	0.6	7
Rutabaga						
cooked, mashed / cocinada, en puré	¼ taza	60	17	13	0.7	20
raw, cubed / cruda, en dados	½ taza	44	14	10	0.5	16
Sauerkraut / Chucrut	¼ taza	59	17	9	0.5	11
Shallots, raw, chopped / Chalotes, crudos, picados	2 Cuchda	20	16	14	0.5	14
Spinach / Espinaca						
fresh or frozen, cooked / fresca o congelada, cocinada	1 Cuchda	12	16	13	0.4	2
raw, chopped / cruda, picada	¼ taza	14	18	15	0.4	3
Chayote, de verano, todas las variedades						
fresh or frozen, cooked / fresco o congelado, cocinado	¼ taza	45	15	11	0.4	9
raw, slices / crudo, rodajas	¼ taza	33	14	10	0.4	7
Squash, winter / Chayote, de invierno						
Acorn						
cooked, diced / cocinado, en dados	3 Cuchda	38	17	15	0.4	21
boiled, mashed / hervido, en puré	¼ taza	61	16	14	0.4	20

Alimento	Medida aproximada	Peso (g)	PHE (mg)	TYR (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
Butternut						
Cooked, diced / cocinado, en dados	¼ taza	51	18	16	0.5	20
boiled, mashed / hervido, en puré	2 Cuchda	30	15	12	0.4	12
Hubbard						
Cooked, diced / cocinado, en dados	2 Cuchda	26	15	13	0.6	13
boiled, mashed / hervido, en puré	2 Cuchda	30	17	15	0.4	9
Spaghetti, cooked / Spaghetti, cocinado	½ taza	51	12	10	0.3	15
Taro, cooked, slices / Taro, cocinado, rodajas	½ taza	66	18	13	0.3	94
Taro leaves, cooked / Hojas de taro, cocinadas	2 Cuchda	18	20	18	0.5	4
Tomato / Tomates						
canned or fresh, cooked / en lata o frescos, cocinados	¼ taza	60	17	12	0.7	15
catsup	2 Cuchda	31	15	8	0.6	33
juice / jugo	3 oz fl	92	15	9	0.7	16
marinara sauce / salsa marinara	3 Cuchda	47	16	10	0.8	32
paste / pasta	1 Cuchda	16	13	8	0.6	14
purée / puré	3 Cuchda	47	16	10	0.8	19
raw, small / crudos, pequeños	½ tomate	66	14	9	0.5	12
sauce, canned, with onions, green pepper, and celery / salsa, en lata, con cebollas, pimientos y apio	¼ taza	61	17	11	0.8	19
Turnip, greens / Nabos, hojas						
canned / en lata	2 Cuchda	25	17	10	0.4	4
fresh or frozen, cooked / frescas o congeladas, cocinadas	2 Cuchda	18	12	8	0.2	4
Turnip, root / raíz						
cooked, cubed / cocinada, en dados	¾ taza	78	16	12	0.9	21
raw, cubed / cruda, en dados	¾ taza	65	16	12	0.9	27
Vegetable juice cocktail / Cóctel de jugo de verduras	3 oz fl	91	12	7	0.6	17
<i>Soups, Campbell's®, condensed / Sopas, Campbell's®, condensadas (péselas o mídalas antes de diluirlas y dilúyalas solamente con agua).</i>						
Asparagus, Cream of / Espárragos, crema de	1 Cuchda + 1 cuchta	21	16	12	0.4	15
Celery, Cream of / Apio, crema de	1 Cuchda + 2 cuchta	26	16	6	0.4	19
Chicken Gumbo / Gumbo de pollo	1 Cuchda + 1 cuchta	21	16	12	0.4	9
Chicken Vegetable / Pollo y verduras	1 Cuchda	16	17	12	0.5	9
Mushroom, Cream of / Champiñones, crema de	1 Cuchda + 1 cuchta	20	16	12	0.4	20
Onion / Cebolla	1 Cuchda + 2 cuchta	26	28	6	0.7	18
Potato, Cream of / Papas, crema de	1 Cuchda + 2 cuchta	26	16	6	0.3	19
Tomato / Tomate	2 Cuchda + 1 ½ cuchta	13	18	7	0.5	21
Tomato Bisque / Tomate en crema	1 Cuchda + 2 cuchta	26	16	12	0.5	25
Tomato-Rice / Tomate y arroz	2 Cuchda	32	18	11	0.5	30
Vegetable, Old Fashioned / Verduras, receta tradicional	1 Cuchda	15	13	6	0.3	9
Vegetarian, Vegetable / Vegetariana de verduras	1 Cuchda	15	13	6	0.3	9

## FREE FOODS A / ALIMENTOS LIBRES A

Limitados a la cantidad de porciones recetada. **No use bebidas o alimentos que contengan NutraSweet®, SweetMate®, o aspartamo.**

### Desserts / Postres

Apple butter / Mantequilla de manzana	2 Cuchda	40	4	3	0.2	74
Butterscotch chips	5 unidades	5	5	5	0.1	15
Fruit ice / Frutas en hielo	¼ taza	48	6	3	0.2	62
Fruit Roll-Ups®	1 unidad	14	4	3	0.2	55
Gelatin pop	½ pop	22	5	1	0.3	16
Marmalade / Mermelada	1 Cuchda	19	3	2	0.1	50
Marshmallow / Nubes de algodón dulce	1 grande	8	4	1	0.2	26
M&M® candy, plain / M&M®, sabor normal	2 unidades	2	6	4	0.2	8
Mocha Mix, frozen / Mezcla de moca, congelada						
Chocolate	1 Cuchda	8	7	5	0.2	17

Alimento	Medida aproximada	Peso (g)	PHE (mg)	TYR (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
Vanilla / Vainilla	1 Cuchda	8	5	4	0.1	17
Orange bar, frozen / Barra de naranja, congelada	½ barra	37	5	2	0.1	35
Pineapple bar, frozen / Barra de piña, congelada	½ barra	37	4	4	0.1	35
Raisins, chocolate covered / Uvas pasas, cubiertas de chocolate	2 uvas pasas	2	6	6	0.2	12
Sorbet / Sorbete						
peach / durazno	2 Cuchda	30	4	4	0.1	30
Pineapple / Piña	¼ taza	59	7	7	0.2	58
strawberry / fresa	¼ taza	59	7	8	0.2	58
Strawberry bar, frozen / Barra de fresa, congelada	1 barra	74	6	7	0.2	60
<b>Fruits and Juices / Frutas y Jugos</b>						
Apple / Manzana						
raw / cruda	1 pequeña	100	5	4	0.2	59
canned, slices, sweetened / en lata, rodajas, endulzada	½ taza	102	5	3	0.2	68
chips (Nature's Favorite®)	¼ taza	15	6	4	0.2	60
dried / seca	¼ taza	21	6	4	0.2	52
dried, cooked / seca, cocinada	¼ taza	64	4	3	0.1	36
juice, frozen, diluted / jugo, congelado, diluido	2 oz fl	120	4	3	0.2	56
pie filling / relleno para pasteles	½ taza	123	4	3	0.1	135
applesauce, canned, sweetened / puré de manzana, en lata, endulzado	½ taza	128	6	4	0.2	97
Cherry pie filling / Relleno para pastel de cereza	3 Cuchda	47	5	2	0.2	49
Cranberry sauce, canned / Salsa de bayas de arándano agrio, en lata	¼ taza	69	5	1	0.1	104
Lemonade / Limonada	4 oz fl	125	4	2	0.1	55
Papaya nectar / Néctar de papaya	8 oz fl	250	5	3	0.4	142
Peach nectar / Néctar de durazno	2 oz fl	62	5	4	0.2	34
Peach pie filling / Relleno para pastel de durazno	3 Cuchda	50	5	4	0.2	54
Pear nectar / Néctar de pera	4 oz fl	125	4	1	0.1	75
Strawberry pie filling / Relleno para pastel de fresa	2 Cuchda	31	5	5	0.2	34
<b>Low-Protein Products / Productos bajos en proteína<sup>2,3</sup></b>						
<b>Aglutella® Foods / Alimentos Aglutella®</b>						
Pasta/Rice, uncooked / Pasta/arroz, sin cocinar						
imitation rice / imitación de arroz	2 Cuchda	22	5	4	0.1	78
Macaroni / Macarrones	¼ taza	22	5	4	0.1	78
noodles, spiral / fideos, espiral	¼ taza	22	5	4	0.1	78
porridge	2 Cuchda	25	6	6	0.1	88
Spaghetti / Espagueti	¼ taza	22	5	4	0.1	78
spaghetti rings / aros de espaguetis	¼ taza	22	5	4	0.1	78
tagliatelle	¼ taza	22	5	4	0.1	78
<b>Aproten® Foods / Alimentos Aproten®</b>						
Baking Mix / Mezcla para hornear	1 oz	30	5	3	0.1	125
Bread / Pan	½ rebanada	17	6	3	0.1	39
Butterscotch chip cookies / Galletas de butterscotch	1 galleta	15	5	5	0.1	71
Chocolate chip cookies / Galletas de perlas de chocolate	1 galleta	15	3	2	0.1	71
Pasta, uncooked / Pasta, cruda						
anellini, uncooked / anellini, cruda	2 Cuchda	25	6	5	0.1	88
ditalini, uncooked / ditalini, cruda	2 Cuchda	17	4	3	0.1	58
fusilli, uncooked / fusilli, cruda	½ taza	19	5	4	0.1	67
rigatini, uncooked / rigatini, cruda	3 Cuchda	19	5	2	0.1	66
tagliatelle, uncooked / tagliatelle, cruda	½ rollo	22	5	4	0.1	73
Rusks / Bizcochos	2 rebanadas	21	6	5	0.1	100
Wheat Starch / Almidón de trigo	1 oz	30	6	5	0.1	100
<b>Ener-G® Foods / Alimentos Ener-G®</b>						
Apple doughnuts / Doughnuts de manzana	2 doughnuts	100	4	1	0.3	374

Alimento	Medida aproximada	Peso (g)	PHE (mg)	TYR (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
Pizza shells / Bases para pizza	½ bases	30	5	2	0.1	96
Rice bread / Pan de arroz	1 rebanada	21	5	2	0.1	114
Rice bread with fiber / Pan de arroz con fibra	½ rebanada	18	4	1	0.1	50
<b>Kingsmill® Foods / Alimentos Kingsmill®</b>						
Bread (from UNIMIX) / Pan (de UNIMIX)	1 rebanada	41	6	5	0.1	74
Cake (from wheat starch cake and cookie base) / Pastel (de base de almidón de trigo para pasteles y galletas)	1 porción	86	6	5	0.1	278
<b>Rite Diet® Foods / Alimentos Rite Diet®</b>						
Bread, canned with salt, sliced 1/2" thick / Pan, en lata con sal, en rebanadas de 1/2" de espesor	½ rebanada	14	5	4	0.1	35
Biscuits, cream or chocolate / Bizcochos, crema o chocolate	1 galleta	21	3	2	0.2	105
<b>Wel-Plan® Foods / Alimentos Wel-Plan®</b>						
Pasta, uncooked / Pasta, cruda						
Macaroni / Macarrones	¼ taza	26	4	3	0.1	84
spaghetti, short-cut / espagueti, corto	¼ taza	25	6	4	0.1	84
spaghetti rings / aros de espagueti	¼ taza	25	6	4	0.1	84
<b>Miscellaneous / Misceláneos</b>						
Barbecue sauce / Salsa de barbacoa	1 Cuchda	16	6	4	0.3	12
Chocolate drink powder / Polvo para bebida de chocolate	1 cuchta	3	4	3	0.1	11
Chocolate pudding mix / Mezcla para pudín de chocolate	2 cuchta	7	6	4	0.1	23
Chocolate syrup / Jarabe de chocolate	1 cuchta	6	5	4	0.1	14
Coconut, dried, with sugar / Coco, seco, con azúcar	2 cuchta	3	5	3	0.1	15
Coffee, instant, powder / Café, instantáneo, en polvo	1 cuchta	2	5	3	0.2	4
Horseradish	2 cuchta	2	4	4	0.1	2
<b>FREE FOODS B / ALIMENTOS LIBRES B</b>						
Estos alimentos contienen muy poca cantidad de PHE o TYR. Pueden usarse al gusto si el paciente no sufre sobrepeso y si no le hacen perder el apetito para los alimentos recetados. <b>No use bebidas o alimentos que contengan NutraSweet®, SweetMate®, o aspartamo.</b>						
<b>Beverages / Bebidas</b>						
Apple juice, canned / Jugo de manzana, en lata	4 oz fl	124	2	2	0.1	60
Beer, regular / Cerveza, normal	1 oz fl	28	2	4	0.1	12
Carbonated beverages, caffeine-free / Bebidas carbonatadas, sin cafeína	4 oz fl	113	0	0	0	52
Cranberry juice cocktail / Cóctel de jugo de bayas de arándano agrio	4 oz fl	126	1	1	0	72
Exceed® Energy Drink / Bebida energética Exceed®	4 oz fl	124	0	0	0	35
Gatorade®	4 oz fl	125	0	0	0	25
Kool-Aid®, with sugar / Kool-Aid®, con azúcar	4 oz fl	125	0	0	0	48
Liquor / Licor	1 oz fl	28	0	0	0	70
Limeade, with sugar / Limada, con azúcar	4 oz fl	125	0	0	0	51
Tang®	4 oz fl	125	0	0	0	59
Tea, instant, powder / Té, instantáneo, en polvo	1 Cuchda	1	1	1	0.1	3
Wine / Vino	1 oz fl	28	1	1	0.1	21
<b>Desserts/Sweeteners / Postres/endulzantes</b>						
Candy corn / Caramelo de maíz	10 unidades	16	0	0	0	58
Corn syrup / Jarabe de maíz	1 Cuchda	20	0	0	0	58
<b>Frosting / Coberturas</b>						
strawberry / fresa	1 Cuchda	16	0	0	0	69
vanilla / Vainilla	1 Cuchda	16	0	0	0	69
Gumdrops / Pastillas de gelatina solidificada	2 unidades	4	0	0	0	14
Hard candy / Caramelos duros	2 unidades	10	0	0	0	39

Alimento	Medida aproximada	Peso (g)	PHE (mg)	TYR (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
Honey / Miel	1 Cuchda	21	3	2	0.1	64
Jellies / Jaleas	10 unidades	28	0	0	0	103
Lemon pudding, canned (Hunt's®) / Pudín de limón, en lata (Hunt's®)	1 lata	121	0	0	0	151
Lollipop / Caramelo en palito	1 mediano	28	0	0	0	108
Maple syrup / Jarabe de arce	1 Cuchda	20	0	0	0	50
Molasses / Melaza	1 Cuchda	21	0	0	0	48
Popsicle®, twin / doble	1 popsicle	128	0	0	0	95
Sugar / Azúcar						
brown / morena	1 Cuchda	14	0	0	0	52
powdered / en polvo	1 Cuchda	8	0	0	0	31
table / de mesa	1 Cuchda	12	0	0	0	48
Table syrup / Jarabe de mesa	1 Cuchda	20	0	0	0	50
<b>Fruits/Fruit Products / Frutas/productos de fruta</b>						
Fruit butters / Mantequillas de fruta	1 cuchta	7	1	1	<0.1	13
Fruit ices / Fruta en hielo	½ taza		0	0	indicio	69
Fruit juice bar / Barras de jugo de fruta	1 barra	52	2	1	0.1	43
Fun Fruits®	1 unidad	26	2	1	0.1	100
Guava / Guayaba						
raw / cruda	1 fruta	90	2	9	0.7	45
sauce / salsa	½ taza	119	1	5	0.4	43
Jams / Confituras	1 cuchta	7	1	1	<0.1	18
Jellies / Jaleas	1 Cuchda	20	0	0	0	50
<b>Low-Protein Products / Productos bajos en proteína<sup>2,3</sup></b>						
<b>Aproten® Foods / Alimentos Aproten®</b>						
Prono: cherry, lime, strawberry / Prono: cereza, lima, fresa	½ taza preparada	80	0	0	0	55
<b>Kingsmill® Foods / Alimentos Kingsmill®</b>						
Cookies / Galletas						
chocolate chip / perlas de chocolate	1 galleta	10	2	1	0.1	49
cinnamon / canela	1 galleta	10	2	1	0.1	49
orange / naranja	1 galleta	10	2	1	0.1	49
Gel dessert mix / Mezcla para postre de gelatina	1 porción preparada	75	0	0	<0.1	54
<b>Rite Diet® Foods / Alimentos Rite Diet®</b>						
Chocolate cream wafers / Galletas de crema de chocolate	1 galleta	8	1	1	<0.1	45
Orange cream wafers / Galletas de crema de naranja	1 galleta	8	1	1	<0.1	45
Sweet Lo-Protein biscuits / Galletas dulces bajas en proteínas	1 galleta		2	1	indicio	49
Vanilla cream wafers / Galletas de crema de vainilla	1 galleta	8	1	1	<0.1	45
<b>Wel-Plan® Foods / Alimentos Wel-Plan®</b>						
Cookies, sweet / Galletas, dulces	1 galleta		1	1	<0.1	49
Crackers / Galletas saladas	1 galleta		1	1	<0.1	28
Cream-filled cookies / Galletas rellenas de crema	1 galleta		1	1	<0.1	44
Cream-filled wafers / Galletas tipo sándwich rellenas de crema	1 galleta		1	1	<0.1	44
<b>Miscellaneous / Misceláneos</b>						
Cornstarch / Almidón de maíz	1 Cuchda	8	0	0	indicio	29
Lard / Manteca	1 Cuchda	13	0	0	0	115
Oil, vegetable / Aceite, vegetal	1 Cuchda	14	0	0	0	120
Richwhip®, liquid / Richwhip®, líquido	1 Cuchda	14	0	0	0	40
Shortening / Manteca vegetal	1 Cuchda	13	0	0	0	113
Tapioca, dry / Tapioca, seca	1 Cuchda	10	1	1	0.1	36
Vinegar/oil dressing / Aderezo de vinagre/aceite	1 Cuchda	16	0	0	0	70
Wheat starch / Almidón de trigo <sup>2,3</sup>	1 Cuchda	8	1	1	indicio	25

- <sup>1</sup> Preparada por Lois Castiglioni, MS, RD, usando el programa de computadora Amino Acid Analyzer de Ross Products Division, Abbott Laboratories.
- <sup>2</sup> Vea el apéndice en la página 29 para la composición nutritiva de productos seleccionados para repostería y para cocina.
- <sup>3</sup> Vea el apéndice en la página 33 para los proveedores.