

LISTA DE SUSTITUTOS PARA PACIENTES RENALES



CNDPR | *Colegio de Nutricionistas
y Dietistas de Puerto Rico*

Publicación en Abril 2017

La distribución de este material es totalmente gratuita y su venta
o duplicación queda completamente prohibida

Edición:

Lcda. Damaris Vázquez
Lcda. Ivonne Beltrán
Dra. Charmaine Alfonso

Arte y Diseño:

Sra. Marlene J. Otero
Lcda. Damaris Vázquez

INTRODUCCION Y AGRADECIMIENTO



Introducción

Los estudios más recientes nos señalan que más de 20 millones de personas que viven en Estados Unidos (uno de cada nueve adultos) padecen insuficiencia renal crónica y la mayoría no lo saben. Otros 20 millones más corren un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad. La integridad de las disciplinas relacionadas a la salud junto con las organizaciones voluntarias involucradas en investigaciones científicas tiene como objetivo el prevenir las enfermedades renales y de las vías urinarias, mejorar la salud y el bienestar de las personas y las familias afectadas por la enfermedad.¹

Prognosis of CKD by GFR and Albuminuria Categories: KDIGO 2012				Persistent albuminuria categories Description and range		
				A1	A2	A3
				Normal to mildly increased	Moderately increased	Severely increased
				<30 mg/g <3 mg/mmol	30-300 mg/g 3-30 mg/mmol	>300 mg/g >30 mg/mmol
GFR categories (ml/min/1.73m ²) Description and range	G1	Normal or high	≥90			
	G2	Mildly decreased	60-89			
	G3a	Mildly to moderately decreased	45-59			
	G3b	Moderately to severely decreased	30-44			
	G4	Severely decreased	15-29			
	G5	Kidney failure	<15			

Mensaje Dra. Charmaine Alfonso, LND, MHSN, RD Nutricionista/Dietista

Es con gran regocijo y orgullo que la junta de Gobierno del Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico 2016-2017 realiza la publicación de este material educativo. La nueva lista de alimentos para la dieta renal tiene el objetivo de contribuir y mejorar el tratamiento médico nutricional de los pacientes afectados con condiciones renales.

Agradecemos todo el esfuerzo, profesionalismo y trabajo realizado por la Lcda. Damaris Vázquez para que estas nuevas listas sean una realidad.

Agradecimientos

Agradecemos por su colaboración, entereza, profesionalismo y especialmente pasión por los pacientes renales a las dietistas que participaron en este proyecto el cual será una herramienta para el diseño de menú, dieta y recetas renales.

Lcda. Janice Soler, RDN, ER

Lcda. Dalibeth Rivera

Lcda. Gabriela González, ER

Lcda. Marla Delgado, ER

Lcda. Kaysha Carrer, RDN, ER

Lcda. Arelis Cruz, RDN, ER

Lcda. Damaris Vázquez, MPH, CDR

Lcda. Ivonne Beltrán, RDN, ER

A los Internos del Departamento de Salud

A los Internos del Recinto de Ciencias Medica.

De mi parte Damaris Vázquez, LND, MPH, CDR, les agradezco su confianza y buena voluntad con nuestros pacientes renales. Los profesionales de Nutrición y Dietética tenemos la responsabilidad de ayudar a mejorar la calidad de vida de estos héroes con condiciones renales.

¹ KDIGO 2012

PROPOSITO DE LAS LISTAS DE SUSTITUTOS PARA PACIENTES RENALES



La información que contiene este folleto está basada en las normas para los pacientes con insuficiencia renal recomendadas por las guías KDOQI de la Fundación Nacional del Riñón y es muy importante que usted como Profesional de la Salud especialista en nutrición y dietética la considere cuando va a diseñar la dieta.

Consideraciones importantes:  ¿En qué etapa de la insuficiencia renal se encuentra su paciente?

La insuficiencia renal consta de cinco etapas, indicadas en la siguiente tabla¹ (Guías KDOQI). Por otra parte, las Guías KDIGO determinan en el 2012 la consideración de la proteinuria dividiendo la condición renal en 5 etapas, considerando la etapa 3 A y 3 B. Es el médico quien determina en qué etapa se encuentra la insuficiencia renal, en función de la presencia de daño renal y de la *tasa de filtración glomerular (TFG)*, es decir, la medición de su nivel de funcionamiento renal.

Etapas de la insuficiencia renal		
Etapa	Descripción	Tasa de filtración glomerular (TFG)*
1	Daño renal (p. ej., proteína en la orina) con TFG normal	90 o más
2	Daño renal con leve disminución de TFG	60 a 89
3	Disminución moderada de TFG	30 a 59
4	Disminución elevada de TFG	15 a 29
5	Insuficiencia renal	Menos de 15

Receptor de trasplante

Paciente de diálisis
(Hemo- diálisis, diálisis peritoneal)

*la cantidad de TFG le indica a su médico cómo están funcionando sus riñones. a medida que avanza la insuficiencia renal, la cifra de su TFG disminuye.

La insuficiencia Renal - Síntomas

- Acumulación de desechos nocivos en el cuerpo
- Puede elevarse la presión sanguínea
- Acumulación de líquidos en el cuerpo
- Producción insuficiente de glóbulos rojos

La evaluación medico nutricional temprana es la clave del éxito. Es necesario un tratamiento un que cumpla la función de los riñones deteriorados.

¿De qué manera se trata la insuficiencia renal?

En caso de insuficiencia renal, tratamientos a seguir:

- Tratamiento agudo (AKI)
- Tratamiento Crónico
 - Hemodiálisis
 - Diálisis Peritoneal
 - Trasplante

Usted como profesional de la salud, especialista en la ciencia del alimento es importante analizar con el paciente en cual etapa de la condición se encuentra y el tratamiento médico, para lograr ayudarlo a elegir el tratamiento más adecuado de acuerdo con su estado de salud general, su estilo de vida y sus preferencias.

RECOMENDACIÓN MÉDICO NUTRICIONAL



KDOQI Nutritional Recommendation (HTN) CKD 1-4

The seventh Report of Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC7) Recommendations

Nutriente	Estadio 1-4
Sodio (mg / día)	< 2, 400
Total, Grasa (% de Energía)	< 30
Grasa saturada (% de Energía)	< 10
Colesterol (mg/ día)	< 200
Hidratos de carbono (% de Energía)	50 – 60
Estadio 1-2	Estadio 3-4
Proteínas g/kg, % de energía) 1.4 g (18 %)	0.6 --- 0.8 g (10 %)
Fosforo (g/ día) 1.7g	0.8 – 1.0g
Potasio (g/ día) > 4	2- 4 g

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES NEFROPATÍA DIABÉTICA

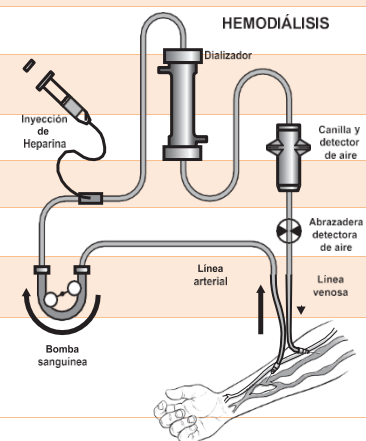


Etapa	Descripción	GFR	Proteína (g/kg)	Kcals	Sodio (g/d)	Potasio (g/d)	Fósforo (g/d)	Fibra	CHO
1	GFR normal o ↑	= 90	0.8 – 1.0 12 – 15 % de las Kcal	25 – 35 Kcals/ kg / día O usa BEE	≤ 2400 mg / día (si es hipertenso) ≤ 3g (Si no lo es)	Individualizado la restricción	Individualizado la restricción	Mínimo 14 g/ 1000kcal	Sobre el 60 % de la energía
2	↓ leve en GFR	60-89	0.8 – 1.0 12 – 15 % de las Kcal	25 – 35 Kcals/ kg / día O usa BEE	≤ 2400 mg / día si es hipertenso) ≤ 3g (Si no lo es)	Individualizado la restricción	Individualizado la restricción	Mínimo 14 g/ 1000kcal	Sobre el 60 % de la energía
3	moderada de GFR (a, B)	30-59	0.8 – 0.9 10 % de las Kcal	25 – 35 Kcals/ kg / día O usa BEE	≤ 2400 mg / día (si es hipertenso) ≤ 3g (Si no lo es)	Si esta elevado <2000 mg	8-12 mg/g proteína o 800- 1000 mg/d	Mínimo 14 g/ 1000kcal	Sobre el 60 % de la energía
4	de GFR	15-29	0.8 – 0.9 10 % de las Kcal .6 + cetoamino	25 – 35 Kcals/ kg / día O usa BEE	≤ 2400 mg / día (si es hipertenso) ≤ 3g (Si no lo es)	Si esta elevado <2000 mg	800-1200 mg/d	Mínimo 14 g/ 1000kcal	Sobre el 60 % de la energía
5	Fallo renal	< 15 o No diálisis	0.8 – 0.9 10 % de las Kcal .6 + cetoamino	25 – 35 Kcals/ kg / día O usa BEE	< 2000 mg / día	Si esta elevado <2400 mg	8 00 -1200 mg/g	Mínimo 14 g/ 1000kcal	Sobre el 60 % de la energía

RECOMENDACIONES DIETARIAS PARA PACIENTES EN HEMODIÁLISIS



Nutriente	Recomendaciones
Proteína	1.2 g/kg peso promedio (50% de alto valor biológico) Estable / 1.2 – 1.3 agudo o con PEW
Energía	Adultos < 60 → 35 kcal/kg / Adultos > 60 y obesos → 30-35 kcal/kg
Sodio y Fluido	≥ 1 L orina → 2-4 g Na y 2L fluido / ≤ 1 L orina → 2 g Na y 1-1.5 L fluido / Anuria → 2 g Na y 1 L fluido
Potasio	40 mg/kg IBW o SBW
Fósforo	800-1,000 mg o < 10 - 17 mg/kg/ día
Calcio	< 1000mg
Fibra	20 – 25 g/día
Fluid	750 – 1500 ml/d
Hierro	Individualizado
Magnesio	200 – 300 mg / d

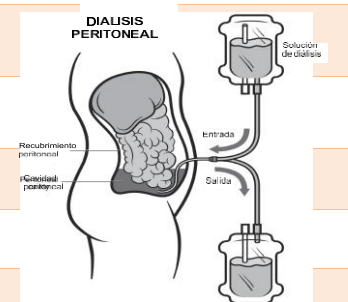


Nutriente	Recomendaciones	Nutriente	Recomendaciones
Zinc	8-11 mg	Ácido Fólico	800-1,000 µg
Vitamina A	700-800 µg	Vitamina B6	1.3-1.7 mg
Vitamina D	5-15 µg *Se puede utilizar calcitriol (forma activa vitamina D3) y análogos de vitamina D	Vitamina B12	2.4 µg
Vitamina E	15 mg	Vitamina C	75-90 mg
Vitamina K	90-120 mg	Tiamina	1.1-1.2 mg
		Riboflavina	1.1-1.3 mg

RECOMENDACIONES DIETARIAS PARA PACIENTES EN DIÁLISIS PERITONEAL



Nutriente	Recomendaciones
Proteína	1.2 - 1.3 g/kg peso promedio (50% de alto valor biológico) Estable
Energía	Adultos < 60 → 35 kcal/kg /Adultos > 60 y obesos → 30-35 kcal/kg
Sodio y Fluido	≥ 1 L orina → 2-4 g Na y 2L fluido /≤ 1 L orina → 2 g Na y 1-1.5 L fluido /Anuria → 2 g Na y 1 L fluido
Potasio	3 - 4 g/ día ajustando según niveles de potasio
Fósforo	800 mg o 10 - 17 mg/kg/ día
Calcio	< 800 mg
Fibra	20 – 25 g/Día
Fluid	Mantener el balance
Hierro	10 – 15 mg/ d



Nutriente	Recomendaciones	Nutriente	Recomendaciones
Zinc	8-11 mg	Ácido Fólico	800-1,000 µg
Vitamina A	700-800 µg	Vitamina B6	1.3-1.7 mg
Vitamina D	5-15 µg *Se puede utilizar calcitriol (forma activa vitamina D3) y análogos de vitamina D	Vitamina B12	2.4 µg
Vitamina E	15 mg	Vitamina C	75-90 mg
Vitamina K	90-120 mg	Tiamina	1.1-1.2 mg
		Riboflavina	1.1-1.3 mg

LISTA DE FARINACEOS



	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Panes			90	2	15	1	130	35	35			
Pan Blanco Especial	18069	1 Rebanada	77	2.57	14.33	0.97	142.00	37.00	28.00	0.00	0.20	0.80
Pan Integral Blanco	18064	1 Rebanada	79	3.09	13.79	1.31	137.00	41.00	37.00	0.00	0.20	1.20
Pan de Pasas	18047	1 Rebanada	71	2.05	13.60	1.14	90.00	59.00	28.00	0.00	0.28	1.10
Pan de Centeno	18060	1 Rebanada	83	2.72	15.46	1.06	193.00	53.00	40.00	0.00	0.20	1.90
Pan Blanco Especial Reducido en Calorías	18057	2 Rebanadas	95	4	20.38	1.15	220.00	35.00	56.00	0.00	0.25	4.50
Pan Integral Especial Reducido en Calorías	18055	2 Rebanadas	91	5.59	17.84	1.23	139.00	63.00	63.00	0.00	0.35	4.70
Pan Francés Criollo	18029	2 Pulgadas	77	3.05	4.71	0.69	171.00	33.00	30.00	0.00	0.15	0.60
Pan Italiano	18033	4 Pulgadas	81	2.64	15.03	1.05	165.00	33.00	31.00	0.00	0.00	1.00
Pan de <i>Hot Dog</i> o <i>Hamberguer</i>	18350	½ Pan	61	2.15	11.03	0.86	109.00	27.00	22.00	0.00	0.18	0.40
Panecillo	18342	1oz o 1 Peq.	87	3.04	14.57	1.81	131.00	39.00	34.00	1.00	0.38	0.60
<i>Bagel</i> sencillo 3" diámetro	18001	½ Pequeño	91	3.64	18.07	0.46	146.00	37.00	34.00	0.00	0.12	0.60
Pan de Maíz	18024	1 Rebanada 1oz	75	1.90	12.33	2.01	187.00	42.00	48.00	11.00	0.44	N/A
Pan Pita Blanco 6"	18041	½ pan	82	2.73	16.71	0.36	161.00	36.00	29.00	0.00	0.05	0.70
Pan Pita Integral 6"	18042	½ pan	84	3.14	17.88	0.55	169.00	54.00	58.00	0.00	0.04	2.00
Pan Pita Blanco 4"	18041	1	77	2.55	15.60	0.34	150.00	34.00	27.00	0.00	0.04	0.60
Pan Pita Integral 4"	18042	1	73	2.74	15.65	0.48	148.00	48.00	50.00	0.00	0.04	1.70
<i>Pancakes</i> 4"	18293	1	86	2.43	10.75	3.69	167.00	50.00	60.00	22.00	0.80	N/A
<i>English Muffin</i>	18258	½ <i>muffin</i>	65	2.53	12.59	0.48	121.00	31.00	26.00	0.00	0.20	1.00
Plantilla de Trigo 6"	18364	1	92	2.46	14.81	2.40	221.00	38.00	62.00	0.00	0.87	1.00
Plantilla de Maíz	18363	1	52	1.37	10.71	0.68	11.00	45.00	75.00	0.00	0.10	1.50
Croutones	18242	¼ Taza	92	2.68	16.54	1.48	157.00	28.00	26.00	0.00	0.34	1.1

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Cereales Cocidos			90	2	15	1	130	35	35			
Cebada <i>Barley</i>	20006	½ Taza	64.00	1.17	14.62	0.23	2.00	48.00	28.00	0.00	0.04	2.00
Avena	8123	½ Taza	80.00	2.77	13.65	1.59	57.00	71.00	90.00	0.00	0.26	2.00
Farina	8113	½ Taza	64.00	2.18	13.10	0.41	22.00	28.00	44.00	0.00	0.07	1.00
Harina de Maíz	20020	½ Taza	221.00	4.95	46.90	2.19	21.00	175.00	147.00	0.00	0.30	4.50
Maicena	20027	2 cdas.	61.00	0.04	14.60	0.01	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.10
Harina de Arroz	8101	½ Taza	63.00	1.10	13.91	0.12	1.00	24.00	21.00	0.00	0.03	0.10
Cereal de Trigo	8107	½ Taza	75.00	2.22	15.76	0.29	123.00	36.00	33.00	0.00	0.04	0.70
Sémola de Maíz <i>Grits</i>	8091	½ Taza	91.00	2.20	18.97	0.59	3.00	35.00	26.00	0.00	0.08	1.00
Cereales Secos			90	2	15	1	130	35	35			
Cebada <i>Barley</i>	20006	½ Taza	64.00	1.17	14.62	0.23	2.00	48.00	28.00	0.00	0.04	2.00
Avena	8123	½ Taza	80.00	2.77	13.65	1.59	57.00	71.00	90.00	0.00	0.26	2.00
Farina	8113	½ Taza	64.00	2.18	13.10	0.41	22.00	28.00	44.00	0.00	0.07	1.00
Harina de Maíz	20020	½ Taza	221.00	4.95	46.90	2.19	21.00	175.00	147.00	0.00	0.30	4.50
Cereal Seco Contenido Moderado de Azúcar												
<i>Kellogs Corn Pop</i>	8068	½ Taza	58.00	0.72	13.46	0.20	54.00	17.00	8.00	0.00	0.07	1.30
<i>Post Honey Bunches of Oats</i>	43570	¾ Taza	120.00	2.14	24.36	1.64	136.00	63.00	47.00	0.00	0.19	1.30
<i>Kellogs Frosted Flakes</i>	8069	½ Taza	77.00	0.83	18.73	0.35	98.00	16.00	10.00	0.00	0.09	0.50
Otros Cereales			90	2	15	1	130	35	35			
Arroz Cocido G/ Mediano	20051	½ Taza	80.00	1.46	17.55	0.13	0.00	18.00	23.00	0.00	0.03	0.20
Pasta Alimenticia Cocida (Ej. Spaguetti, Penne, Coditos)	20121	½ Taza	79.00	2.89	15.38	0.46	0.00	22.00	29.00	0.00	0.08	0.90
<i>Egg Noodles</i>	20410	½ Taza	73.00	2.40	13.28	1.09	3.00	20.00	40.00	15.00	0.22	0.60
Couscus Cocido	20029	½ Taza	88.00	2.98	18.23	0.13	4.00	46.00	17.00	0.00	0.02	1.10

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Viandas, Granos y Vegetales Farináceos			90	2	15	1	130	35	35			
Berenjena Hervida (vegetal)	11210	¼ Taza	26.00	0.62	6.48	0.17	1.00	91.00	11.00	0.00	0.03	1.90
Guisantes Verdes Congelados	11313	½ Taza	62.00	4.12	11.41	0.22	58.00	88.00	62.00	0.00	0.03	3.60
Guisantes Verdes Enlatados, sin sal añadida	11812	½ Taza	66.00	3.96	12.09	0.37	11.00	124.00	66.00	0.00	0.06	4.10
Maíz Congelado	11179	½ Taza	67.00	2.10	15.92	0.55	1.00	192.00	65.00	0.00	0.08	2.00
Garbanzos hervidos	16057	⅓ Taza	89.00	4.80	14.84	1.40	4.00	157.00	91.00	0.00	0.15	4.10
Batata Mameya Hervida	11510	½ mediana	57.00	1.03	13.38	0.11	20.00	174.00	24.00	0.00	0.02	1.90
Batata Blanca en Pedazos	TCAPR	¼ Taza	63.00	0.00	15.00	0.00	17.00	151.00	n/a	0.00	0.00	n/a
Yuca Hervida	11134	¼ Taza	82.00	0.70	19.60	0.14	7.00	140.00	14.00	0.00	0.04	0.90
Plátano Maduro en Pedazos	TCAPR	¼ Taza	71.00	0.00	17.00	0.00	5.00	170.00	n/a	0.00	0.00	0.00
Mazorca de Maíz	11181	1 Peq.	59.00	1.96	14.07	0.47	3.00	158.00	47.00	0.00	0.07	1.80
Altas en Potasio (201-300 mg por porción)												
Maíz Enlatado sin sal añadida	11771	½ Taza	78.00	2.50	17.74	0.99	15.00	174.00	59.00	0.00	0.09	2.20
Chayote en pedazos hervidos (fruta)	11150	1 Taza	38.00	0.99	8.14	0.77	2.00	277.00	46.00	0.00	0.00	4.50
Batata Mameya Majada	11510	⅓ Taza	82.00	1.48	19.18	0.15	29.00	249.00	35.00	0.00	0.03	2.70
Malanga Hervida en pedazos	11519	⅓ Taza	62.00	0.23	15.07	0.05	7.00	211.00	33.00	0.00	0.01	2.20
Plátano Verde Hervido	9278	⅓ Taza	59.00	0.40	15.83	0.09	3.00	236.00	14.00	0.00	0.03	1.20

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
			90	2	15	1	130	35	35			
Papa Hervida en pedazos	11367	½ Taza	67.00	1.33	15.61	0.08	4.00	256.00	31.00	0.00	0.02	1.40
Habichuelas Navy Hervidas	16038	⅓ Taza	84.00	4.94	15.65	0.37	0.00	234.00	86.00	0.00	0.06	6.30
Panapén en pedazos	TCAPR	¼ Taza	69.00	1.00	16.00	0.00	9.00	229.00	n/a	0.00	0.00	1.00
Pana de Pepita	TCAPR	¼ Taza	82.00	2.00	16.00	1.00	10.00	245.00	n/a	0.00	0.00	0.00
Apio en pedazos	TCAPR	½ Taza	59.00	0.50	14.00	0.00	5.00	234.00	n/a	0.00	0.00	0.00
Habichuelas Rojas Hervidas	16033	⅓ Taza	74	5.06	13.32	0.29	1.00	235	83	0.00	0.04	4.3
Habichuelas Negras Hervidas	16015	⅓ Taza	75	5.03	13.46	0.31	1.00	201	79	0.00	0.07	4.9
Habichuelas Rosadas Hervidas	16041	⅓ Taza	83.00	5.05	15.57	0.27	1.00	283.00	92.00	0.00	0.07	3.00
Habichuelas Pintas Hervidas	16043	⅓ Taza	81.00	5.08	14.80	0.37	1.00	246.00	83.00	0.00	0.07	5.10
Calabaza Hervida	11423	½ Taza	24.00	0.88	6.00	0.09	1.00	282.00	37.00	0.00	0.05	1.30
Muy Altas en Potasio (301-400 mg por porción)												
Plátano Majado	9278	⅓ Taza	77.00	0.52	20.56	0.12	3.00	307.00	18.00	0.00	0.05	1.50
Frijoles Negros Hervidos	11192	½ Taza	80.00	2.62	16.76	0.31	3.00	345.00	42.00	0.00	0.08	4.10
Gandules Hervidos	11345	½ Taza	85.00	4.56	14.91	1.04	4.00	349.00	90.00	0.00	0.27	3.20
Habichuelas Blancas Hervidas	16050	⅓ Taza	82.00	5.75	14.82	0.21	4.00	331.00	67.00	0.00	0.05	3.70
Papa Asada	11363	½ Pequeña	73.00	1.53	16.81	0.08	4.00	305.00	39.00	0.00	0.02	1.20
Habas Enlatadas	11715	½ Taza	88.00	5.05	16.53	0.36	5.00	353.00	88.00	0.00	0.08	4.50
Habas Hervidas	11032	⅓ Taza	69.00	3.82	13.26	0.18	10.00	320.00	73.00	0.00	0.04	3.00
Habichuelas de Soya Hervidas	16109	⅓ Taza	98.00	10.34	4.75	5.09	1.00	292.00	139.00	0.00	0.74	3.40

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Extra Altas en Potasio (401-500 mg)												
Ñame en pedazos	11602	½ Taza	79.00	1.01	18.69	0.10	5.00	456.00	33.00	0.00	0.02	2.70
Yautía en pedazos	11991	½ Taza	66.00	0.99	15.95	0.27	14.00	404.00	34.00	0.00	0.05	1.00
Galletas y Meriendas												
Galletas de Soda bajas en sal	18425	3 Dobles	76.00	1.71	13.38	1.59	36.00	130.00	20.00	0.00	0.36	0.50
Galletas Saladas "Ritz"	18621	5 Galletas	79.00	1.16	10.16	3.71	141.00	19.00	44.00	n/a	0.87	0.40
Galletas Graham	18173	3 Galletas	194.00	3.01	34.95	4.77	207.00	76.00	83.00	0.00	0.73	1.50
Galletas de Animales	28399	8 Galletas	89.00	1.38	14.82	2.76	81.00	20.00	23.00	0.00	0.70	0.20
Galletas María	18229*	5 Galletas	82.00	1.06	9.81	4.23	116.00	19.00	40.00	0.00	0.89	0.40
Galletas de Vainilla <i>Vainilla Wafers</i>	18213	3 Galletas	51.00	0.55	8.17	1.85	37.00	11.00	10.00	1.00	0.47	0.20
Tostadas Melba	18220	4 Galletas	78.00	2.42	15.32	0.64	120.00	40.00	39.00	0.00	0.09	1.30
<i>Popcorn</i> bajo en grasa 94%	25001	3 Tazas	96.00	2.57	18.00	1.46	150.00	68.00	73.00	0.00	0.40	1.30
		½ Bolsita										
Pretzels Duro	19047	(¾ oz)	82.00	2.13	17.09	0.62	264.00	47.00	27.00	0.00	0.08	0.70
<i>Rice Cake</i>	42204	4 pequeños	66.00	1.19	13.62	0.72	12.00	72.00	60.00	0.00	0.14	0.70
Bizcocho Esponjoso <i>Angel Food Cake</i>	18086	1 pedazo/12	72.00	1.65	16.18	0.22	210.00	26.00	91.00	0.00	0.03	0.40

Alimentos combinados (1 Farináceo, 1 Grasa)

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Cereal de Granola	8037	¼ Taza	149.00	4.17	16.43	7.41	8.00	164.00	131.00	0.00	1.20	2.70
Barra de Granola Regular	19015	1 barra de 1 onza	132.00	2.83	18.03	5.54	82.00	94.00	78.00	0.00	0.66	1.50
Biscuit (2 ½ pulgs.)	18009	1	118.00	2.17	18.85	3.86	330.00	78.00	150.00	0.00	0.58	0.50
Muffin de Blueberry	18274	½ pequeño	124.00	1.48	17.49	5.30	111.00	40.00	48.00	10.00	0.93	0.40
Muffin de Maíz	18279	½ pequeño	101.00	1.95	16.83	2.77	154.00	23.00	94.00	9.00	0.44	1.10
Galletas de Mantequilla Danish	18155	5	117.00	1.52	17.23	4.70	70.00	28.00	26.00	29.00	2.76	0.20
Galletas Rellenas de Maní	18190	2	134.00	2.46	18.37	5.91	103.00	54.00	53.00	0.00	1.40	0.50
Galletas Rellenas de Queso	18927	4	127.00	2.32	15.28	6.35	228.00	77.00	75.00	2.00	1.25	0.50
Popcorn Regular	25014	3 Tazas	132.00	1.78	13.07	8.06	181.00	57.00	59.00	0.00	1.71	2.40
Plantilla de Taco Dura Taco Shell 5 pulgs.	18448	2	122.00	1.87	16.22	5.88	4.00	47.00	64.00	0.00	0.84	2.00
Waffles 4 pulgs.	18403	1	103.00	2.37	16.27	3.17	241.00	48.00	142.00	5.00	0.54	0.80

LISTA DE FRUTAS



	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Bajo Contenido en Potasio (menos 100 mg)			70	1	15	0	5	100	15			
Blueberries Congeladas sin Azúcar Añadida	9054	¼ Taza	59.00	0.49	14.15	0.74	1.00	63.00	13.00	0.00	0.06	3.10
Blueberries Frescas	9050	¼ Taza	63.00	0.82	16.08	0.37	1.00	85.00	13.00	0.00	0.03	2.70
Caimito	TCAPR	3.5 oz	68.00	0.80	14.50	1.60	17.00	17.00	n/d	0.00	0.00	1.00
Cranberries Frescas	9078	1 Taza	46.00	0.46	11.97	0.13	2.00	80.00	11.00	0.00	0.00	3.60
Puré de Manzana sin Azúcar Añadida	9019	½ Taza	51.00	0.21	13.75	0.12	2.00	90.00	6.00	0.00	0.01	1.30
Chinas Mandarinas Enlatadas Syrop Light	9220	½ Taza	77.00	0.57	20.40	0.13	8.00	98.00	13.00	0.00	0.01	0.90
Peras Enlatadas Syrope Light	9256	½ Taza	72.00	0.24	19.04	0.04	6.00	83.00	9.00	0.00	0.00	2.00
Pera Fresca	9252	½ Pequeña	42.00	0.27	11.27	0.10	1.00	86.00	9.00	0.00	0.01	2.30
Frambuesas Congeladas Endulzadas	9306	¼ Taza	64.00	0.44	16.35	0.10	1.00	71.00	11.00	0.00	0.00	2.80
Contenido Moderado de Potasio (101–200 mg)			70	1	15	0	5	200	15			
Uvas Verdes y Rojas	9131	1 Taza	62.00	0.58	15.78	0.32	2.00	176.00	9.00	0.00	0.10	0.80
Manzana Fresca con Piel	9003	1 Pequeña	77.00	0.39	20.58	0.25	1.00	159.00	16.00	0.00	0.04	3.60
Pasas en Caja Miniatura	9298	30 Pasas	42.00	0.43	11.09	0.06	2.00	105.00	14.00	0.00	0.00	0.50
Quenepa	TCAPR	3.5	59.00	1.10	19.90	0.20	34.00	120.00	n/d	0.00	0.00	1.40
Albaricoque (Apricot) Enlatado Syrop Light	9026	2 Mitades	50.00	0.42	13.19	0.04	3.00	110.00	10.00	0.00	0.00	1.30
Melocotón Enlatado Syrop Extra Light	9240	½ Taza	68.00	0.56	18.26	0.04	6.00	122.00	14.00	0.00	0.00	1.60

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Toronja Enlatada <i>Syrup Light</i>	9121	½ Taza	76.00	0.71	19.61	0.13	3.00	164.00	13.00	0.00	0.01	0.50
Mandarina Fresca	9218	1 Mediana	47.00	0.71	11.74	0.27	2.00	146.00	18.00	0.00	0.03	1.60
Mangó Fresco en Pedazos	9176	½ Taza	50.00	0.68	12.36	0.31	1.00	139.00	12.00	0.00	0.07	1.30
<i>Blackberries</i> Congeladas	9048	¾ Taza	72.00	1.34	17.75	0.49	1.00	159.00	34.00	0.00	0.01	5.70
<i>Cherries</i> Frescas	9070	10	52.00	0.87	13.13	0.16	0.00	182.00	17.00	0.00	0.03	1.70
<i>Cherries</i> Procesadas	9071	½ Taza	57.00	0.95	14.58	0.16	1.00	162.00	19.00	0.00	0.03	1.90
Ciruela Enlatada sin Azúcar Añadida	9281	3	57.00	0.54	15.22	0.01	1.00	174.00	18.00	0.00	0.00	1.20
Ciruela Seca sin Azúcar Añadida	9292	¼ Taza	66.00	0.60	17.41	0.10	1.00	199.00	19.00	0.00	0.00	1.90
Mamey (Pulpa)	9175	⅓ Fruta	142.00	1.40	34.90	1.40	42.00	131.00	31.00	0.00	0.38	8.40
Higos Frescos	9089	2 Pequeños	59.00	0.60	15.34	0.24	1.00	186.00	11.00	0.00	0.04	2.30
Higos Secos	9095	¼ Taza	69.00	0.92	17.85	0.26	3.00	190.00	19.00	0.00	0.04	2.70
Coctel de Frutas Extra <i>Light Syrup</i>	9098	½ Taza	55.00	0.49	14.30	0.09	5.00	128.00	15.00	0.00	0.01	1.40
Piña Enlatada <i>Syrup Light</i> Pedazos	9269	½ Taza	66.00	0.45	16.95	0.15	1.00	132.00	9.00	0.00	0.01	1.00
Piña Enlatada <i>Syrup Light</i> Rebanadas	9269	2	50.00	0.35	12.91	0.12	1.00	101.00	7.00	0.00	0.00	0.80
Piña Fresca en Trozos	9266	¾ Taza	62.00	0.67	16.24	0.15	1.00	135.00	10.00	0.00	0.01	1.70
Frambuesas Frescas (<i>Raspberries</i>)	9302	1 Taza	64.00	1.48	14.69	0.80	1.00	186.00	36.00	0.00	0.02	8.00
Dátiles	9421	1 Mediano	66.00	0.43	17.99	0.04	0.00	167.00	15.00	N/D	N/D	1.60
Níspero	TCAPR	3.5 oz	83.00	0.50	17.40	1.30	18.00	193.00	N/D	0.00	0.00	N/D
Tamarindo	9322	12 Vainas	57.00	0.67	15.00	0.14	7.00	151.00	27.00	0.00	0.06	1.20

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Corazón	TCAPR	2 oz	58	0.9	14	0.2	28	195	N/D	0	0	2
Jobos de la India *****	TCAPR	3.5	53	0.8	12	0.2	21	176	N/D	0	0	N/D
Contenido Alto de Potasio (200 mg – 299 mg)			70	1	15	0	5	200	15			
<i>Blackberries</i> Frescas	9042	1 Taza	62.00	2.00	13.84	0.71	1.00	233.00	32.00	0.00	0.02	7.60
Ciruela Fresca (<i>Plum</i>)	9279	2.00	61.00	0.92	15.07	0.37	0.00	207.00	21.00	0.00	0.02	1.80
Fresas Frescas	9316	6 Grandes	52.00	1.09	12.44	0.49	2.00	248.00	39.00	0.00	0.02	3.20
Fresas Congeladas Enteras	9318	15.00	56.00	0.68	14.52	0.17	3.00	221.00	19.00	0.00	0.01	3.30
Acerolas	9001	2 Tazas (35)	54.00	0.67	12.92	0.50	12.00	245.00	18.00	0.00	0.11	1.80
Albaricoque Fresco (<i>Apricot</i>)	9021	3.00	50.00	1.47	11.68	0.41	1.00	272.00	24.00	0.00	0.03	2.10
China	9203	1 Pequeña	65.00	0.99	16.27	0.30	0.00	238.00	17.00	0.00	0.04	3.40
Granada Fresca (<i>Pomegranate</i>)	9286	½Taza semillas	72.00	1.45	16.27	1.02	3.00	205.00	31.00	0.00	0.10	3.50
Grosellas	9107	1 Taza	66.00	1.32	15.27	0.87	2.00	297.00	40.00	0.00	0.06	6.40
Guineo Maduro 7"	9040	½ Mediano	53.00	0.64	13.48	0.19	1.00	211.00	13.00	0.00	0.07	1.50
Kiwi	9148	1.00	42.00	0.79	10.12	0.36	2.00	215.00	23.00	0.00	0.02	2.10
Melocotón Fresco (<i>Peach</i>)	9236	1 Mediano	58.00	1.36	14.31	0.38	0.00	285.00	30.00	0.00	0.03	2.20
Melón de Agua	9326	1 ¼ Taza	57.00	1.16	14.34	0.28	2.00	213.00	21.00	0.00	0.03	0.80
Nectarines	9191	1 Pequeño	57.00	1.37	13.61	0.41	0.00	259.00	34.00	0.00	0.03	2.20
Anón	TCAPR	3 oz	80.00	1.50	19.70	0.00	14.00	239.00	N/D	0.00	0.00	1.45
Papaya Fresca en Pedazos	9226	1 Taza	62.00	0.68	15.69	0.38	12.00	264.00	14.00	0.00	0.12	2.50
Contenido Muy Alto de Potasio (300 mg o más)				1	15	0	5	300	15			
Guanábana Fresca	9315	½ Taza pulpa	74.00	1.12	18.94	0.34	16.00	313.00	30.00	0.00	0.06	3.70
Guayaba Fresca sin Cáscara	9139	2	75.00	2.80	15.75	1.04	2.00	459.00	44.00	0.00	0.30	5.90

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Melón <i>Cantaloupe</i> en pedazos	9181	1 Taza	53.00	1.31	12.73	0.30	25.00	417.00	23.00	0.00	0.08	1.40
Melón <i>Honeydew</i> en Pedazos	9184	1 Taza	61.00	0.92	15.45	0.24	31.00	388.00	19.00	0.00	0.07	1.40
Toronja Fresca	9116	1	76.00	1.59	19.34	0.23	0.00	340.00	18.00	0.00	0.03	2.50
Guanábana Fresca	9315	½ Taza pulpa	74.00	1.12	18.94	0.34	16.00	313.00	30.00	0.00	0.06	3.70
Jugos de Frutas Bajos en Potasio (<100mg por porción)			70	1	15	0	5	100	15			
Jugo de <i>Cranberry</i> (Arándano)	43382	4 onzas	58.00	0.49	15.42	0.16	3.00	97.00	16.00	0.00	0.01	0.10
Néctar de Tamarindo	9437	4 onzas	72.00	0.11	18.49	0.15	9.00	34.00	3.00	0.00	n/d	0.60
Néctar Guayaba	9435	4 onzas	79.00	0.11	20.39	0.08	8.00	49.00	3.00	0.00	0.03	1.30
Néctar Mango	9436	4 onzas	64.00	0.14	16.47	0.08	6.00	30.00	3.00	0.00	0.02	0.40
Néctar Papaya	9229	4 onzas	71.00	0.21	18.11	0.19	6.00	39.00	0.00	0.00	0.06	0.70
Néctar de Melocotón (<i>Peach</i>)	9407	4 onzas	67.00	0.34	17.32	0.02	9.00	50.00	7.00	0.00	0.00	0.70
Néctar de Pera	9408	4 onzas	75.00	0.14	19.67	0.01	5.00	16.00	4.00	0.00	0.00	0.70
Jugos de Frutas Moderados en Potasio (100-200 mg)												
Limón Americano (<i>Lemon</i>)	9152	4 onzas	27.00	0.43	8.42	0.29	1.00	126.00	10.00	0.00	0.05	0.40
Limón del País Verde (lime)	9160	4 onzas	31.00	0.52	10.37	0.09	2.00	144.00	17.00	0.00	0.01	0.50
Jugo de Uva Roja o Blanca	9130	4onzas	76.00	0.47	18.67	0.16	6.00	131.00	18.00	0.00	0.03	0.30
Jugo de Toronja	9123	4 onzas	42.00	0.72	9.80	0.12	4.00	159.00	19.00	0.00	0.01	1.00
Jugo de Manzana	9016	4 onzas	57.00	0.12	14.01	0.16	5.00	125.00	9.00	0.00	0.02	0.20
Jugo de Piña	9273	4 onzas	66.00	0.45	16.11	0.15	3.00	163.00	10.00	0.00	0.01	0.30
Néctar de Albaricoque (<i>Apricot</i>)	9403	4 onzas	70.00	0.46	18.07	0.11	4.00	143.00	11.00	0.00	0.01	0.80

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Jugos de Frutas Altos en Potasio (200 – 300 mg)												
Jugo de Granada (<i>Pomegranate</i>)	9442	4 onzas	68.00	0.19	16.49	0.36	11.00	269.00	14.00	0.00	0.10	0.10
Jugo de China	9206	4 onzas	56.00	0.87	12.90	0.25	1.00	248.00	21.00	0.00	0.03	0.20
Jugo de Ciruela	9294	3 onzas	68.00	0.59	16.75	0.03	4.00	265.00	24.00	0.00	0.00	1.00
Jugo de Acerola	9002	8 onzas	56.00	0.97	11.62	0.73	7.00	235.00	22.00	0.00	0.17	0.70
Néctar de Guanábana	TCPR	3.5 onzas	65.00	0.10	16.00	0.30	18.00	268.00	N/D	0.00	0.00	1.10
Jugos de Frutas Muy Altos en Potasio (300 mg o más)												
Jugo de Parcha	9233	4 onzas	74.00	0.83	17.86	0.22	7.00	344.00	31.00	0.00	0.02	0.20
Agua de Coco	12119	8 onzas	46.00	1.73	8.90	0.48	252.00	600.00	48.00	0.00	0.42	2.60
Jugo de Tomate	11540	8 onzas	41.00	2.07	8.58	0.70	615.00	527.00	46.00	0.00	0.05	1.00



LISTA DE VEGETALES



	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Bajo Contenido de Potasio (menos de 100 mg)												
Cebolla Cruda	11282	½ Taza	23.00	0.63	5.37	0.06	2.00	84.00	17.00	0.00	0.02	1.00
Alfalfa	11001	1 Taza	8.00	1.32	0.69	0.23	2.00	26.00	23.00	0.00	0.02	0.60
Caimito	TCAPR	3.5 oz	68.00	0.80	14.50	1.60	17.00	17.00	n/d	0.00	0.00	1.00
Contenido Moderado de Potasio (101 – 200 mg)												
Habichuelas Tiernas Congeladas	11060	½ Taza	24.00	1.08	4.56	0.13	2.00	113.00	19.00	0.00	0.03	1.60
Habichuelas Tiernas Frescas	11052	¾ Taza	23.00	1.37	5.23	0.16	4.00	158.00	28.00	0.00	0.04	2.00
Pepinillo Fresco	11206	1 Taza	16.00	0.78	2.87	0.21	3.00	181.00	28.00	0.00	0.02	0.90
Coliflor Congelado Hervido	11138	¾ Taza	26.00	2.17	5.06	0.30	24.00	188.00	32.00	0.00	0.05	3.60
Coliflor Fresco Hervido	11136	1 Taza	29.00	2.28	5.10	0.56	19.00	176.00	40.00	0.00	0.09	2.90
Pimiento Verde	11333	¾ Taza	22.00	0.96	5.19	0.19	3.00	196.00	22.00	0.00	0.07	1.90
Pimiento Rojo Crudo	11821	1 Taza rebanada	29.00	0.91	5.55	0.28	4.00	194.00	24.00	0.00	0.03	1.90
Repollo (<i>Cabbage</i>) Fresco Crudo	11109	1 Taza	22.00	1.14	5.16	0.09	16.00	151.00	23.00	0.00	0.03	2.20
Repollo (<i>Cabbage</i>) Cocido	11110	½ Taza	17.00	0.95	4.13	0.04	6.00	147.00	25.00	0.00	0.00	1.40
Remolacha Enlatada	11084	½ Taza	26.00	0.77	6.13	0.12	165.00	126.00	14.00	0.00	0.02	1.50
Zanahoria Enlatada	11128	½ Taza	18.00	0.47	4.04	0.14	177.00	131.00	18.00	0.00	0.03	1.10

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Zanahoria Hervida	11125	½ Taza	27.00	0.59	6.41	0.14	45.00	183.00	23.00	0.00	0.02	2.30
Nabo (<i>turnip</i>)	11564	½ Taza	18.00	0.58	4.18	0.06	44.00	124.00	18.00	0.00	0.01	1.20
<i>Baby Carrots</i>	11960	5	26.00	0.48	6.18	0.10	58.00	178.00	21.00	0.00	0.02	2.20
Lechuga del País	11253	2 Tazas	11.00	0.98	2.07	0.11	20.00	140.00	21.00	0.00	0.01	0.90
Lechuga Iceberg Americana	11252	1 ½ Taza	15.00	0.97	3.21	0.15	11.00	152.00	22.00	0.00	0.02	1.30
Quimbombó (<i>Okra</i>)	11279	¾ Tazas	26.00	2.24	5.41	0.25	7.00	162.00	38.00	0.00	0.05	3.00
Tomate	11529	4 rebanadas	14.00	0.70	3.11	0.16	4.00	190.00	19.00	0.00	0.02	1.00
Brécol Congelado	11093	½ Taza	26.00	2.85	4.92	0.11	10.00	131.00	45.00	0.00	0.02	2.80
Contenido Alto en Potasio (201 – 300 mg)			25	1	5	0	15	300	20			
Cebollines Crudos (<i>Scallions</i>)	11291	¾ Taza	24.00	1.37	5.50	0.14	12.00	207.00	28.00	0.00	0.02	2.00
Rábano (<i>Radish</i>)	11429	1 Taza	19.00	0.79	3.94	0.12	45.00	270.00	23.00	0.00	0.04	1.90
Pimiento Morrón Enlatado	11916	1 Taza	25.00	1.12	5.46	0.42	1917.0	204.00	28.00	0.00	0.06	1.70
Remolacha Cruda	11080	½ Taza	29.00	1.09	6.50	0.12	53.00	221.00	27.00	0.00	0.02	1.90
Zanahoria Cruda Fresca	11124	½ Taza	26.00	0.60	6.13	0.15	44.00	205.00	22.00	0.00	0.02	1.80
Coles de Brusela Cocidos	11099	½ Taza	28.00	1.99	5.54	0.39	16.00	247.00	44.00	0.00	0.08	2.00
Espinaca Congelada	11464	½ Taza	32.00	3.81	4.56	0.83	92.00	287.00	48.00	0.00	0.15	3.50
Lechuga Romana	11251	2 Tazas	16.00	1.16	3.09	0.28	8.00	232.00	28.00	0.00	0.04	2.00
Brécol Fresco	11090	¾ Taza	22.00	1.86	4.38	0.24	22.00	209.00	44.00	0.00	0.02	1.70
Brécol Hervido	11091	½ Taza	27.00	1.86	5.60	0.32	32.00	229.00	52.00	0.00	0.06	2.60
Berro Fresco (<i>Watercrest</i>)	11591	2 Tazas	7.00	1.56	0.88	0.07	28.00	224.00	41.00	0.00	0.02	0.30
Acelga (<i>Chard</i>)	11147	2 Tazas	14.00	1.30	2.69	0.14	153.00	273.00	33.00	0.00	0.02	1.20

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra	
Apio (<i>Celery</i>)	11143	1 Taza	16.00	0.70	3.00	0.17	81.00	263.00	24.00	0.00	0.04	1.60	
Verdolaga (<i>Purslane</i>)	11427	1 Taza	9.00	0.87	1.46	0.15	19.00	212.00	19.00	0.00	N/D	N/D	
Col Rizada (<i>Kale</i>)	11234	¾ Tazas	27.00	1.85	5.49	0.39	22.00	222.00	27.00	0.00	0.05	2.00	
Contenido Muy Alto en Potasio (300 mg o más)			25	1	5	0	15	>300	20				
Coliflor Crudo	11135	1 Taza	27.00	2.05	5.32	0.30	32.00	320.00	47.00	0.00	0.14	2.10	
Espinaca Fresca	11457	2 Tazas	14.00	1.72	2.18	0.23	47.00	335.00	29.00	0.00	0.04	1.30	
Tomate Enlatado sin Sal Añadida		2 Tomates enteros	11885	26.00	1.30	5.69	0.41	16.00	313.00	28.00	0.00	0.06	3.10



LISTA DE LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS



	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Sin Grasa o Bajo en Grasa (3 g o menos)			45	4	6	<3	60	185	110			
Leche Descremada o 1%	1085	4 onzas	42.00	4.12	6.07	0.10	51.00	191.00	124.00	2.00	0.07	0.00
Leche Evaporada sin grasa	1097	4 onzas	100.00	9.66	14.53	0.26	147.00	425.00	250.00	5.00	0.16	0.00
Leche en Polvo sin grasa	1092	4 onzas	122.00	11.93	17.74	0.24	187.00	580.00	335.00	6.00	0.16	0.00
<i>Buttermilk</i> Bajo en Grasa	1088	4 onzas	49.00	4.05	5.86	1.08	233.00	185.00	109.00	5.00	0.67	N/D
<i>Yogurt</i> sin Sabor y sin grasa	1118	4 onzas	69.00	7.02	9.41	0.22	94.00	312.00	192.00	2.00	0.14	0.00
<i>Yogurt</i> sin Sabor y Bajo en Grasa	1117	4 onzas	71.00	5.93	7.96	1.75	79.00	264.00	163.00	7.00	1.13	0.00
<i>Yogurt</i> Con Sabor Sin Grasa, s/a	1184	4 onzas	48.00	4.33	8.42	0.20	66.00	199.00	122.00	2.00	0.13	0.00
<i>Yogurt</i> con Fruta bajo Grasa s/a	1203	4 onzas	119.00	5.52	21.11	1.60	66.00	220.00	151.00	7.00	1.03	0.00
Leche de Soya Original o Vainilla	16225	6 onzas	55.00	4.34	6.40	1.40	87.00	213.00	159.00	0.00	0.01	0.50
Leche de Arroz s/a	14639	4 onzas	56.00	0.34	11.00	1.16	47.00	32.00	67.00	0.00	0.00	0.40
Leche de Almendras	14091	8 onzas	39.00	1.55	1.52	2.88	186.00	176.00	26.00	0.00	0.00	0.00

*s/a (sin azúcar añadida)

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Reducida en Grasa ($\leq 3g$)			60	4	6	<5	80	185	110			
Leche 2%	1079	4 onzas	61.00	4.03	5.86	2.42	57.00	171.00	112.00	10.00	1.53	0.00
Leche Integra ($\leq 3g$)			75	4	6	4	60	185	110			
Leche Regular	1077	4 onzas	74.00	3.84	5.86	3.96	52.00	161.00	102.00	12.00	2.28	0.00
Leche Evaporada	1214	4 onzas	170.00	8.58	12.65	9.53	134.00	382.00	256.00	37.00	5.79	0.00
Leche de Cabra	1106	4 onzas	84.00	4.34	5.43	5.05	61.00	249.00	135.00	13.00	3.25	0.00



LISTA DE CARNES



	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Muy Bajas en Grasa (0-1 g de grasa)			35	7	0	1	25	100	75			
Aves												
Pollo Pechuga sin piel	5064	1 onza	46.00	8.69	0.00	1.00	21.00	72.00	64.00	24.00	0.28	0.00
Gallinita Codorniz sin piel	5310	1 onza	38.00	6.60	0.00	1.10	18.00	71.00	42.00	30.00	0.28	0.00
Pavo Carne Blanca sin piel	5220	1 onza	42.00	8.54	0.00	0.59	28.00	71.00	65.00	23.00	0.17	0.00
Pavo Carne Oscura sin piel	5168	1 onza	45.00	8.23	0.00	1.09	29.00	68.00	63.00	29.00	0.32	0.00
Mariscos												
Almeja (<i>Clam</i>) Hervidas	15159	1 onza	42.00	7.24	1.45	0.55	341.00	178.00	96.00	19.00	0.05	0.00
Jueyes (Hervidos)	15226	1 onza	31.00	6.32	0.27	0.35	107.00	116.00	50.00	22.00	0.05	0.00
Langosta	15148	1 onza	25.00	5.38	0.00	0.24	138.00	65.00	52.00	41.00	0.06	0.00
Camarones Grandes hervidos	15151	4	26.00	5.01	0.33	0.37	208.00	37.00	67.00	46.00	0.12	0.00
Mejillones	15165	1 onza	49.00	6.74	2.09	1.27	105.00	76.00	81.00	16.00	0.24	0.00
<i>Scallops</i>	90240	1 onza	31.00	5.88	1.53	0.24	189.00	89.00	121.00	12.00	0.06	0.00
Pescado												
Atún Fresco	15118	1 onza	52.00	8.47	0.00	1.78	14.00	92.00	92.00	14.00	0.46	0.00
Atún Enlatado en Agua	15121	1 onza	24.00	5.51	0.00	0.27	70.00	51.00	39.00	10.00	0.06	0.00
Bacalao Fresco	15016	1 onza	30.00	6.47	0.00	0.24	22.00	69.00	39.00	16.00	0.05	0.00
Rodaballo	15029	1 onza	24.00	4.32	0.00	0.67	103.00	56.00	88.00	16.00	0.15	0.00

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Merluza (<i>Haddock</i>)	15034	1 onza	26.00	5.66	0.00	0.16	74.00	99.00	79.00	19.00	0.03	0.00
Filete de Dorado (<i>Mahi-Mahi</i>)	15194	1 onza	31.00	6.72	0.00	0.26	32.00	151.00	52.00	27.00	0.07	0.00
Salmonete	15056	1 onza	42.00	7.03	0.00	1.38	20.00	130.00	69.00	18.00	0.41	0.00
Salmón Fresco	15212	1 onza	43.00	6.96	0.00	1.50	26.00	124.00	89.00	16.00	0.28	0.00
Tilapia	15262	1 onza	37.00	7.51	0.00	0.76	16.00	109.00	59.00	16.00	0.27	0.00
Chillo (<i>Red Snapper</i>)	15102	1 onza	36.00	7.45	0.00	0.49	16.00	148.00	57.00	13.00	0.10	0.00
Ostras	15246	1 onza	22.00	1.98	2.06	0.60	46.00	43.00	33.00	11.00	0.19	0.00
Mero (<i>Halibut</i>)	15056	1 onza	42.00	7.03	0.00	1.38	20.00	130.00	69.00	18.00	0.40	0.00
Res												
Solomillo (<i>Sirloin</i>)	13454	1 onza	52.00	8.66	0.00	1.64	18.00	111.00	69.00	23.00	0.63	0.00
Ternera (Veal)												
Masitas de Ternera	17141	1 onza	53.00	9.90	0.00	1.22	26.00	97.00	68.00	41.00	0.37	0.00
Otras Carnes												
Cabro	17169	1 onza	41.00	7.68	0.00	0.86	24.00	115.00	57.00	21.00	0.26	0.00
Hígado de Res	13324	1 onza	45.00	7.73	0.00	1.32	27.00	38.00	86.00	203.00	0.41	0.00
Otras Carnes												
Jamón de Pavo Rebanadas Finas (<i>Deli Thin</i>)	42128	1 onza	34.00	5.41	0.81	1.05	286.00	83.00	84.00	18.00	0.30	0.00
Requesón <i>Cottage Cheese Low Fat</i>	1016	2 onza	41.00	7.00	1.54	0.58	229.00	49.00	76.00	2.00	0.36	0.00
		¼ Taza o 2										
Sustituto de Huevo	1226	oz	29.00	6.00	1.20	0.00	119.00	128.00	43.00	0.00	0.00	0.00
Claras de Huevo	1124	2	34.00	7.19	0.48	0.11	110.00	108.00	10.00	0.00	0.00	0.00

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Carnes Magras (2-4 g de grasa)												
Aves de Caza												
Pato sin piel	5142	1 onza	56.00	6.57	0.00	3.14	18.00	71.00	57.00	25.00	1.11	0.00
Ganso	5149	1 onza	68.00	8.29	0.00	3.62	22.00	111.00	88.00	27.00	1.30	0.00
Conejo	17178	1 onza	56.00	8.23	0.00	2.28	13.00	109.00	75.00	23.00	0.68	0.00
Aves												
Pollo Carne Oscura sin piel cadera	5098	1 onza	69.00	9.48	0.00	3.12	41.00	103.00	88.00	51.00	0.89	0.00
Pollo Carne Oscura sin piel muslo	5073	1 onza	49.00	7.68	0.00	1.81	41.00	81.00	63.00	41.00	0.48	0.00
Pollo Carne Blanca Pechuga con Piel	5060	1 onza	55.00	8.34	0.00	2.18	20.00	69.00	60.00	24.00	0.61	0.00
Pavo Carne Oscura	5188	1 onza	49.00	7.77	0.00	1.69	29.00	64.00	59.00	36.00	0.51	0.00
Cerdo												
Espaldilla de Cerdo (Boston Butt)	10945	1 onza	64.00	7.81	0.00	3.44	44.00	110.00	66.00	28.00	1.31	0.00
Lomo de Cerdo (pork loin)	10224	1 onza	47.00	6.05	0.00	2.36	13.00	101.00	61.00	18.00	0.45	0.00
Pernil Trasero (Rump Half)	10013	1 onza	59.00	7.66	0.00	2.92	22.00	118.00	72.00	24.00	0.95	0.00
Pernil Delantero (Shank)	10017	1 onza	66.00	7.36	0.00	3.80	23.00	98.00	69.00	26.00	1.30	0.00
Pescado												
Trucha	15219	1 onza	54.00	7.55	0.00	2.40	19.00	131.00	89.00	21.00	0.42	0.00
Arenque (<i>Herring</i>)	15040	1 onza	58.00	6.53	0.00	3.28	33.00	119.00	86.00	22.00	0.74	0.00
Anguila (<i>eel</i>)	15026	1 onza	67.00	6.70	0.00	4.29	18.00	99.00	78.00	46.00	0.86	0.00
Pez Gato (<i>Catfish</i>)	15235	1 onza	41.00	5.22	0.00	2.04	34.00	104.00	70.00	19.00	0.45	0.00

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Res												
Falda (<i>Flank Steak</i>)	13948	1 onza	54.00	7.84	0.00	2.33	16.00	96.00	60.00	22.00	0.96	0.00
Top Round (Biftec de Centro)	13893	1 onza	58.00	8.69	0.00	2.55	12.00	71.00	55.00	26.00	0.97	0.00
Steak de Hombro (<i>Shoulder</i>)	23554	1 onza	52.00	8.02	0.00	1.93	19.00	104.00	69.00	23.00	0.83	0.00
Lomillo (<i>Top Loin</i>)	13445	1 onza	63.00	8.09	0.00	3.16	17.00	104.00	75.00	23.00	1.29	0.00
Carne Molida 90% Libre de Grasa	23565	1 onza	65.00	8.06	0.00	3.41	25.00	123.00	71.00	25.00	1.34	0.00
Carne de Guisar	23090	1 onza	54.00	9.18	0.00	1.93	19.00	90.00	65.00	28.00	0.79	0.00
Ternera (<i>Veal</i>)												
Costillas de Ternera	17115	1 onza	50.00	7.30	0.00	2.11	27.00	88.00	59.00	33.00	0.59	0.00
Carne Molida de Ternera	17143	1 onza	49.00	6.91	0.00	2.14	24.00	95.00	61.00	29.00	0.86	0.00
Cordero												
Costillas de Cordero	17034	1 onza	66.00	7.41	0.00	3.77	23.00	89.00	55.00	25.00	1.35	0.00
Pata entera de Cordero	17014	1 onza	54.00	8.02	0.00	2.19	19.00	96.00	58.00	25.00	0.78	0.00
Masitas	17061	1 onza	53.00	7.96	0.00	2.08	22.00	95.00	63.00	26.00	0.74	0.00
Otras Carnes												
Queso <i>Ricotta</i> bajo en Grasa	1037	1 onza	39.00	3.23	1.46	2.24	28.00	35.00	52.00	9.00	1.40	0.00
Queso Crema bajo en grasa	43274	1 Cucharada	30.00	1.18	1.22	2.29	54.00	37.00	23.00	8.00	1.37	0.00
Queso Parmesano Molido Bajo en Grasa	1204	2 Cucharada	26.00	2.00	0.14	2.00	153.00	12.00	73.00	9.00	1.33	0.00
Queso Americano libre de grasa	42205	1 Rebanada	31.00	4.72	2.81	0.17	321.00	60.00	197.00	2.00	0.11	0.00

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Carne Moderada en Grasa (5 Gramos)												
Cerdo												
Chuleta Corte de Centro	10195	1 onza	72.00	7.45	0.00	4.47	11.00	110.00	49.00	21.00	1.73	0.00
Res												
Paleta (Chuck steak)	23140	1 onza	78.00	7.08	0.00	5.56	20.00	92.00	55.00	25.00	2.45	0.00
Churrasco (skirt steak)	23541	1 onza	72.00	6.66	0.00	4.85	26.00	107.00	61.00	17.00	2.01	0.00
Porterhouse	13459	1 onza	78.00	6.79	0.00	5.46	18.00	85.00	55.00	19.00	2.06	0.00
T Bone	13473	1 onza	70.00	6.85	0.00	4.51	19.00	86.00	56.00	17.00	1.72	0.00
Filete Mignón (Tenderloin)	13918	1 onza	76.00	7.50	0.00	4.85	15.00	93.00	58.00	27.00	1.91	0.00
Carne Molida Regular	13494	1 onza	76.00	7.24	0.00	5.06	27.00	93.00	57.00	25.00	1.97	0.00
Cordero												
Carne Molida	17225	1 onza	80.00	7.01	0.00	5.57	23.00	96.00	57.00	27.00	2.30	0.00
Sesos de Vaca	13319	1 onza	56.00	3.56	0.00	4.49	45.00	100.00	109.00	565.00	1.06	0.00
Otros												
Huevo Grande	1123	1	72.00	6.28	0.36	4.75	71.00	69.00	99.00	186.00	1.56	0.00
Carnes Altas en Grasa (> / = 6)												
Res												
Costillas de Res	13832	1 onza	94.00	6.54	0.00	7.26	18.00	88.00	51.00	24.00	2.92	0.00
Cerdo												
Costillas de Cerdo	10193	1 onza	83.00	6.52	0.00	6.09	27.00	68.00	47.00	24.00	2.21	0.00
Carne Molida de Cerdo	10974	1 onza	111.00	6.45	0.39	9.30	27.00	79.00	54.00	28.00	3.19	0.00

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Quesos												
Queso Colby o Cheddar Bajo en Sodio	1169	1 onza	113.00	6.90	0.54	9.25	6.00	32.00	137.00	28.00	5.88	0.00
Queso Suizo bajo en Sodio	43405	1 onza	105.00	7.95	0.95	7.67	4.00	31.00	169.00	26.00	4.97	0.00
Feta	1019	1 onza	75.00	4.03	1.16	6.03	260.00	18.00	96.00	25.00	4.23	0.00
Mozarella Regular	1026	1 onza	85.00	6.29	0.62	6.34	178.00	22.00	100.00	22.00	3.73	0.00
Queso Americano	1042	1 onza	102.00	5.08	1.34	8.60	468.00	37.00	179.00	28.00	5.05	0.00
Queso Monterey Jack	1025	1 onza	106.00	6.94	0.19	8.58	170.00	23.00	126.00	25.00	5.40	0.00
Queso Brie	1006	1 onza	95.00	5.88	0.13	7.85	178.00	43.00	53.00	28.00	4.94	0.00
Blue Cheese	1004	1 onza	100.00	6.07	0.66	8.15	325.00	73.00	110.00	21.00	5.29	0.00
Queso de Bola (Edam)	1018	1 onza	101.00	7.08	0.41	7.88	230.00	53.00	152.00	25.00	4.98	0.00
Queso de Cabra	1157	1 onza	103.00	6.12	0.03	8.46	118.00	45.00	106.00	22.00	5.85	0.00
Queso Manchego	45036167	1 onza	120.00	7.00	0.00	10.00	170.00	n/d	n/d	30.00	7.00	0.00
Provolone	1035	1 onza	100.00	7.25	0.61	7.55	248.00	39.00	141.00	20.00	4.84	0.00
Gorgonzola	45054413	1 onza	100.00	7.00	1.00	8.00	260.00	n/d	n/d	25.00	5.00	1.00
Queso del País	TCPR	1 onza	113.00	6.00	0.00	9.80	n/d	n/d	n/d	n/d	n/d	0.00
Otras Carnes												
Lengua de Vaca	13340	1 onza	80.00	5.47	0.00	6.32	18.00	52.00	41.00	37.00	2.30	0.00

LISTA DE GRASAS



	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Monodesaturadas												
Aceite de Canola	4582	1 Cda.	40.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.33	0.00
Aceite de Oliva	4053	1 Cda.	40.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.62	0.00
Aceite de Maní	4042	1 Cda.	40.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.76	0.00
Aceitunas Negras	45084539	2 Cda.	38.00	0.00	1.50	3.76	173.00	n/d	n/d	0.00	0.00	0.00
Aceitunas Verdes	9195	10	39.00	0.28	1.04	4.14	420.00	11.00	1.00	0.00	0.55	0.00
Aguacate	9037	½ Aguacate	42.00	0.52	2.23	3.83	2.00	127.00	14.00	0.00	0.56	1.80
Almendras	12061	6	42.00	1.52	1.55	3.59	0.00	53.00	35.00	0.00	0.27	0.90
<i>Cashews</i>	12087	0.33 oz	52.00	1.70	2.82	4.10	1.00	62.00	55.00	0.00	0.73	0.30
Mixtas	12135	0.33 oz	57.00	1.82	2.10	5.01	0.00	60.00	41.00	0.00	0.75	0.60
Maní	45021912	0.33 oz	53.00	2.31	1.98	4.62	0.00	59.00	33.00	0.00	0.66	0.70
<i>Pecans</i>	12142	4 Mitades	49.00	0.65	0.98	5.10	0.00	29.00	20.00	0.00	0.44	0.70
Semillas de Ajonjolí	12023	1 Cda.	52.00	1.60	2.11	4.47	1.00	42.00	57.00	0.00	0.63	1.10
Avellanas	12122	0.33 oz	60.00	1.41	1.65	5.84	0.00	71.00	29.00	0.00	0.42	0.90
Macadamia	12131	3 Macadamias	51.00	0.56	0.98	5.37	0.00	26.00	13.00	0.00	0.86	0.60
Pistachos	12151	13	51.00	1.83	2.47	4.12	0.00	93.00	45.00	0.00	0.54	1.00
Mantequilla de Maní	16098	2 Cda.	63.00	2.35	2.36	5.42	45.00	59.00	35.00	0.00	1.09	0.50
Aceite de Canola	4582	1 Cda.	40.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.33	0.00
Polidesaturadas												
Aceite de Girasol	4642	1 Cda.	40.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.41	0.00

Aceite de Maíz	4518	1 Cdta.	40.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.58	0.00
Aceite de Soya	4034	1 Cdta.	40.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.67	0.00
Aderezo <i>Caesar</i>	43015	2 Cdta.	53.00	0.21	0.32	5.61	117.00	3.00	2.00	4.00	0.85	0.00
Aderezo <i>Caesar Low Calorie</i>	43021	2 Cda.	33.00	0.09	5.58	1.32	344.00	9.00	6.00	1.00	0.21	0.00
Aderezo <i>French</i>	4120	2 Cdta.	48.00	0.08	1.65	4.73	88.00	7.00	2.00	0.00	0.60	0.00
Aderezo <i>French Reduced Calorie</i>	42171	2 Cda.	73.00	0.13	8.64	4.16	257.00	25.00	4.00	0.00	0.60	0.00
Aderezo <i>Coleslaw</i>	43016	1 Cda.	62.00	0.14	3.81	5.34	114.00	1.00	4.00	4.00	0.78	0.00
Aderezo <i>Coleslaw Reduced Fat</i>	42230	1 Cda.	56.00	0.00	6.80	3.40	272.00	8.00	5.00	4.00	0.51	0.10
Aderezo <i>Italian</i>	4114	1 Cda.	35.00	0.06	1.78	3.10	146.00	12.00	2.00	0.00	0.43	0.00
Aderezo <i>Italian Reduced Fat</i>	4021	4 Cda.	61.00	0.23	5.99	4.01	535.00	54.00	7.00	0.00	0.50	0.00
Margarina en Barra	4610	1 Cdta.	33.00	0.01	0.03	3.73	35.00	1.00	0.00	0.00	0.70	0.00
Margarina Baja en Grasa	4690	1 Cda.	51.00	0.08	0.10	5.63	88.00	5.00	1.00	0.00	1.29	0.00
Margarina en <i>Spread</i>	4611	1 Cdta.	33.00	0.01	0.04	3.76	31.00	1.00	0.00	0.00	0.67	0.00
Mayonesa	4018	1 Cda.	37.00	0.10	2.17	3.18	96.00	5.00	2.00	3.00	0.50	0.00
Mayonesa Light	4011	1 Cda.	50.00	0.09	1.27	4.93	95.00	8.00	9.00	5.00	0.75	0.00
Mayonesa Fat Free	42193	3 Cda.	40.00	0.10	7.44	1.30	378.00	24.00	2.00	4.00	0.29	0.90
<i>Miracle Whip Light</i>	4012	½ Cda.	55.00	0.10	3.40	4.40	197.00	6.00	3.00	6.00	0.70	0.00
<i>Miracle Whip Fat Free</i>	4014	3 Cda.	40.00	0.10	7.44	1.30	378.00	24.00	2.00	4.00	0.29	0.90
<i>Walnuts</i>	12155	2	46.00	1.07	0.96	4.56	0.00	31.00	24.00	0.00	0.43	0.50
Semillas de Calabaza	12014	0.33 oz	52.00	2.83	1.00	4.59	1.00	76.00	115.00	0.00	0.80	0.60
Semillas de Girasol	12038	0.33 oz	55.00	1.88	2.14	4.80	0.00	45.00	107.00	0.00	0.66	1.00
<i>Flaxseed Semillas</i>	12220	1 Cda.	55.00	1.88	2.97	4.34	3.00	84.00	66.00	0.00	0.38	2.80

Saturada

Aceite de Palma	4055	1 Cda.	40.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2.22	0.00
Aceite de Coco	4047	1 Cda.	40.00	0.00	0.00	4.46	0.00	0.00	0.00	0.00	3.71	0.00
Leche de Coco	12118	1 Cda.	30.00	0.30	0.42	3.20	2.00	33.00	14.00	0.00	2.83	0.00
Coco Rallado Fresco	12104	3 Cda.	57.00	0.53	2.44	5.36	3.00	57.00	18.00	0.00	4.75	1.40
Crema Agria <i>Sour Cream</i>	1056	2 Cda.	48.00	0.59	1.11	4.64	7.00	30.00	18.00	14.00	2.43	0.00
Crema Agria <i>Fat Free</i>	1180	4 Cda.	36.00	1.49	7.49	0.00	68.00	62.00	46.00	4.00	0.00	0.00
Crema Espesa <i>Heavy Cream</i>	1053	1 Cda.	51.00	0.43	0.41	5.41	4.00	14.00	9.00	17.00	3.46	0.00
Crema <i>Half and Half</i>	1049	3 Cda.	55.00	1.41	2.13	4.68	27.00	59.00	43.00	16.00	3.16	0.00
Crema <i>Light</i> Espesa	1052	1 Cda.	44.00	0.33	0.44	4.64	5.00	15.00	9.00	17.00	2.90	0.00
Manteca	4002	1 Cda.	38.00	0.00	0.00	4.22	0.00	0.00	0.00	4.00	1.66	0.00
Manteca Vegetal	4615	1 Cda.	37.00	0.00	0.00	4.22	0.00	0.00	0.00	0.00	1.06	0.00
Mantequilla Regular	1001	1 Cda.	34.00	0.04	0.00	3.80	30.00	1.00	1.00	10.00	2.41	0.00
Mantequilla <i>Light</i>	4601	2 Cda.	46.00	0.30	0.00	5.09	42.00	7.00	3.00	10.00	3.17	0.00
Queso Crema	1017	1 Cda.	51.00	0.89	0.80	4.99	46.00	19.00	16.00	15.00	2.93	0.00
Queso Crema <i>Low Fat</i>	43274	2 Cda.	60.00	2.35	2.44	4.58	108.00	74.00	46.00	16.00	2.73	0.00
Queso Crema <i>Fat Free</i>	1186	3 Cda.	57.00	8.47	4.14	0.54	379.00	150.00	282.00	6.00	0.35	0.00
Tocineta (<i>Bacon</i>)	10123	1 lascas	117.00	3.53	0.36	11.11	185.00	55.00	40.00	18.00	3.72	0.00
Tocineta de Pavo (<i>Turkey Bacon</i>)	7254	2 lascas	63.00	4.46	0.53	4.74	299.00	98.00	62.00	24.00	1.27	0.00

LISTA DE ALIMENTOS LIBRES DE GRASAS



	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Sin Grasa o Reducidos en Grasa												
Margarina Líquida <i>Fat Free</i>	4624	1 Cda.	6.00	0.23	0.38	0.45	125.00	8.00	4.00	0.00	0.62	0.00
Aderezo Italiano Red. Calorías	42140	2 Cda.	18.00	0.03	0.62	1.85	99.00	3.00	1.00	0.00	0.27	0.00
Aderezo Francés Red. Calorías	42171	2 Cda.	24.00	0.04	2.85	1.37	85.00	8.00	1.00	0.00	0.20	0.00
Vinagre Balsámico	2069	1 Cda.	14.00	0.08	2.72	0.00	4.00	18.00	3.00	n/d	0.00	n/d
Cremora en Polvo	16260	1 Cda.	15.00	0.00	1.00	1.00	10.00	n/d	n/d	0.00	0.00	0.00
Sustituto de Crema Líquida	42141	1 onza	21.00	0.24	2.73	1.05	18.00	53.00	22.00	0.00	0.27	0.00
Margarina Reducida en Grasa	4690	1 Cda.	17.00	0.03	0.03	1.86	29.00	2.00	0.00	0.00	0.43	0.00
Mayonesa sin Grasa	42193	1 Cda.	4.00	0.01	0.82	0.14	42.00	3.00	0.00	0.00	0.03	0.10
Crema Batida Regular	1054	2 Cda.	15.00	0.19	0.75	1.33	0.00	9.00	5.00	5.00	0.83	0.00
Queso Crema <i>Fat Free</i>	1186	1 Cda.	19.00	2.82	1.38	0.18	126.00	50.00	94.00	2.00	0.12	0.00
Alimentos Reducido en Azúcar												
<i>Syrup Reduced Calorie</i>	19128	1 Cda.	25.00	0.00	6.68	0.00	27.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00
Bombones de Caramelo	43058	1 Bombon	12.00	0.00	2.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Jalea Reducida en Azúcar	44110	2 Cda.	22.00	0.04	5.78	0.00	0.00	9.00	1.00	0.00	0.00	0.10
Goma de Mascar	19163	1	11.00	0.00	2.90	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10
Cocoa en Polvo baja en Azúcar	19165	1 Cda.	12.00	1.06	3.13	0.74	1.00	82.00	40.00	0.00	0.44	2.00

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Condimentos												
<i>Ketchup</i>	11935	1 Cda.	17.00	0.18	4.66	0.02	154.00	48.00	4.00	0.00	0.00	0.10
Mostaza	2046	1 Cda.	9.00	0.56	0.87	0.50	166.00	23.00	16.00	0.00	0.03	0.60
Pepinillo Agrio	11941	2 Medianos	14.00	0.43	2.94	0.26	1570.00	30.00	18.00	0.00	0.07	1.60
Pepinillo Agrio Triturado <i>Relish</i>	11944	1 Cda.	14.00	0.23	3.50	0.07	164.00	12.00	6.00	0.00	0.02	0.20
Rábano Picante <i>Horseradish</i>	2055	2 Cda.	14.00	0.35	3.39	0.21	126.00	74.00	9.00	0.00	0.03	1.00
Salsa Soya Bajo Sodio	16424	1 Cda.	8.00	1.29	0.79	0.04	511.00	50.00	24.00	0.00	0.01	0.10
Salsa de Taco	6604	2 Cda.	16.00	0.00	4.00	0.00	260.00	n/a	n/a	0.00	0.00	0.00
Salsa BBQ	6150	2 Cdta.	19.00	0.09	4.57	0.07	115.00	26.00	2.00	0.00	0.01	0.10
Salsa Agridulce	6285	1 Cda.	12.00	0.28	2.51	0.09	52.00	29.00	4.00	0.00	0.02	0.10
Vinagre	2048	3 Cda.	9.00	0.00	0.42	0.00	2.00	33.00	4.00	0.00	0.00	0.00
Salsa Inglesa <i>Worcester</i>	6971	1 Cda.	13.00	0.00	3.31	0.00	167.00	136.00	10.00	0.00	0.00	0.00
Salsa Tabasco	6169	1 Cdta.	1.00	0.06	0.04	0.04	30.00	6.00	1.00	0.00	0.01	0.00
Vino para Cocinar	43154	1 onza	14.00	0.14	1.83	0.00	182.00	26.00	4.00	0.00	0.00	0.00
<i>Pam Spray</i> Cocinar	4679	2 <i>Spray</i>	5.00	0.00	0.12	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00
Espicias, Condimentos												
Ajo Crudo	11215	1 Diente	4.00	0.19	0.99	0.01	1.00	12.00	5.00	0.00	0.00	0.10
Perejil	2029	1 Cdta.	1.00	0.13	0.25	0.03	2.00	13.00	2.00	0.00	0.01	0.10
Albaca	2003	1 Cdta.	3.00	0.32	0.67	0.06	1.00	37.00	4.00	0.00	0.03	0.30
Orégano Seco	2027	1 Cdta.	5.00	0.16	1.24	0.08	0.00	23.00	3.00	0.00	0.03	0.80
<i>Allspice</i> (Mezclas de Espicias)	2001	1 Cda.	16.00	0.37	4.33	0.52	5.00	63.00	7.00	0.00	0.15	1.30

	NBD	Porción	KCAL	PROT	CHO	FAT	NA mg	K mg	P mg	Colesterol	G Sat	Fibra
Bebidas												
Café Negro	14209	6 onzas	2.00	0.21	0.00	0.04	4.00	87.00	5.00	0.00	0.00	0.00
Agua	14429	8 onzas	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Agua Mineral <i>Perrier</i>	14384	8 onzas	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Agua Carbonatada Club Soda	14121	8 onzas	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Refresco Cola de Dieta	14416	12 onzas	7.00	0.39	1.03	0.11	28.00	28.00	32.00	0.00	0.00	0.00
Refresco Claro de Dieta	14143	12 onzas	0.00	0.35	0.00	0.00	21.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Té	14352	8 onzas	2.00	0.00	0.71	0.00	7.00	88.00	2.00	0.00	0.01	0.00
Té sin Azúcar Instantáneo	14366	1 Cdta.	2.00	0.14	0.41	0.00	1.00	42.00	2.00	0.00	0.00	0.10
Consomé	6432	6 onzas	22.00	4.01	1.32	0.00	477.00	116.00	23.00	0.00	0.00	0.00

REFERENCIAS

- Agriculture Handbook No.8-9 UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE HUMAN NUTRITION INFORMATION SERVICE Revised August 1982
- Centers for Medicare & Medicaid Services ESRD Core Survey Version 1.4
- E.Seijo., M. Coll., E. Sánchez (1982) *Siluetas Que Pueden Cambiar*: Zavesa (segunda Edición) San Juan Puerto Rico
- *Guías KDOQUI 2010. Apéndice IV El papel de la dietista renal* Nolph and Gokal's Textbook of Peritoneal Dialysis, Third Edition, 2009.
- L. Colón., S. Rodríguez (1986) *Tabla de Composición de Alimentos de Uso Corriente en Puerto Rico*: Editorial Universidad de Puerto Rico
- L.Byham.J. Burrowes., G.Chertow., *Nutrition in Kidney Disease: Humana Press (second Edition 2014)*
- M. Sanchez Lamolda; G. Fernandez Herrerias (2007) *Intervención de Enfermería: herramienta clave para mejorar el estado nutricional en los pacientes con IRC*. Rev soc Esp;10(4) Nutrition and Health: Nutrition in Kidney Disease; Edited by: I.D. Byham-Gray, J. D. Burrowes, and G. M. Chertow.
- Nutritive Value of American Food
- Olgaard K. (2006). *Clinical guide to bone and mineral metabolism in CKD*. New York, NY: National Kidney Foundation, Inc.
- Pagana KD, TJ. (2014) *Mosby Manual of Diagnostic and Laboratory Test*. 5th ed. St. Louis, MO: Mosby, Inc.
- *Pocket Guide to Nutrition Assessment of the Patient with Chronic Disease* (5TH edition 2015)
- *Principles and Practices of Dialysis*; Edited by William L. Henrich 1994.
- Rodríguez,V.M. ; Carreño,L ; Russolillo, G. (2011) *Investigación y práctica, claves de futuro en dietética y nutrición*. Rev. Esp Nutr Hum Diet, (vol 15-03)
- *Russolillo Femenías,G. (2000)Cuidados del dietista en el enfermo con IRC en tratamiento de hemodiálisis*. Rev. Nutrición Clínica XX(5)26-33
- Recuperado 2015 <http://www.medal.org>
- Recuperado (diciembre 2016) <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>
- Recuperado (Noviembre 2016) <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md/beltsville-human-nutrition-research-center/nutrient-data-laboratory/docs/usda-compiling-food-composition-data-for-over-115-years/>
- Recuperado (enero 2016) <http://www.fao.org/3/a-a0369s.pdf>