

Contenido proteico de los alimentos		
Lacteos y Sustitutas de Leche	Tamaño de Porción	Gramos de Proteína
Cow's milk, skim (nonfat) Leche de vaca, descremada (sin grasa)	½ taza (123 gramos)	4.2 gramos
Cow's milk, 1% (lowfat) Leche de vaca, 1 % (baja en grasa)	½ taza (123 gramos)	4.2 gramos
Cow's milk, 2% (reduced fat) Leche de vaca, 2 % (reducida en grasa)	½ taza (123 gramos)	4.1 gramos
Cow's milk, whole Leche de vaca, entera	½ taza (125 gramos)	4.1 gramos
Milk, soy, unsweetened Leche de soya, sin azúcar	100 gramos	3.6 gramos
Milk, almond, unsweetened Leche de almendra, sin azúcar	100 gramos	0.7 gramos
Milk, oat, unsweetened Leche de avena, sin azúcar	100 gramos	0.8 gramos
Milk, coconut, sweetened Leche de coco, con azúcar	½ taza (120 gramos)	0.3 gramos
Milk, rice, unsweetened Leche de arronza, sin azúcar	½ taza (120 gramos)	0.3 gramos
Sustitutos de Huevos	Tamaño de Porción	Gramos de Proteína
Bob's Red Mill Egg Replacer Bob's Red Mill Sustituto de Huevo	1 cucharada (10 gramos)	0 gramos
Cereales Cocidos	Tamaño de Porción	Gramos de Proteína
Cream of rice, cooked Crema de arronza, cocida	¼ taza (61 gramos)	0.6 gramos
Cream of wheat, cooked Crema de trigo, cocida	¼ taza (63 gramos)	0.9 gramos
Grits, regular, cooked Sémola, regular, cocida	¼ taza (58 gramos)	0.9 gramos
Oats, regular, quick cooked Avena, regular, de cocción rápida	¼ taza (59 gramos)	0.9 gramos
Cereales Listos para Comer	Tamaño de Porción	Gramos de Proteína
All-Bran	¼ taza (16 gramos)	2.1 gramos
Apple Jacks	¼ taza (8 gramos)	0.4 gramos
Cap'n Crunch	¼ taza (9 gramos)	0.5 gramos
Cap'n Crunch Berries	¼ taza (9 gramos)	0.4 gramos
Cheerios	¼ taza (7 gramos)	0.8 gramos
Cinnamon Toast Crunch	¼ taza (10 gramos)	0.5 gramos
Cocoa Krispies	¼ taza (10 gramos)	0.5 gramos
Cocoa Pebbles	¼ taza (10 gramos)	0.4 gramos
Coco Puffs	¼ taza (9 gramos)	0.3 gramos
Corn Flakes	¼ taza (7 gramos)	0.5 gramos
Corn Pops	¼ taza (8 gramos)	0.3 gramos
Froot Loops	¼ taza (7 gramos)	0.4 gramos
Frosted Flakes	¼ taza (10 gramos)	0.4 gramos
Frosted Mini-Wheats	2 biscuits (5 gramos)	0.5 gramos
Fruity Pebbles	¼ taza (10 gramos)	0.4 gramos

Honey Nut Cheerios	¼ taza (9 gramos)	0.8 gramos
Honeycomb	¼ taza (5 gramos)	0.3 gramos
Kix	¼ taza (6 gramos)	0.5 gramos
Life	¼ taza (11 gramos)	1 gramo
Lucky Charms	¼ taza (9 gramos)	0.6 gramos
Puffed Rice	¼ taza (4 gramos)	0.2 gramos
Puffed Wheat	¼ taza (3 gramos)	0.4 gramos
Raisin Bran	¼ taza (15 gramos)	1.1 gramos
Rice Chex	¼ taza (6 gramos)	0.4 gramos
Rice Krispies	¼ taza (7 gramos)	0.5 gramos
Shredded Wheat	¼ taza (12 gramos)	1.3 gramos
Special K	¼ taza (8 gramos)	1.6 gramos
Trix	¼ taza (8 gramos)	0.3 gramos
Wheat Chex	¼ taza (16 gramos)	1.7 gramos
Wheaties	¼ taza (9 gramos)	1 gramo
Granos	Tamaño de Porción	Gramos de Proteína
Bread, white Pan blanco	1 rebanada (27 gramos)	2.6 gramos
Bread, white, gluten-free Pan blanco, sin gluten	1 rebanada (35 gramos)	1.5 gramos
Corn, cream style, canned Crema de maíz, enlatado	¼ taza (64 gramos)	1.1 gramos
Corn on the cob, frozen, cooked Mazorca de maíz, congelada, cocida	1 mazorca (63 gramos)	2 gramos
Corn, sweet yellow, cooked Maíz amarillo, cocido	¼ taza (36 gramos)	1.2 gramos
Flour (cake and all purpose) Harina de flor y harina común	¼ taza (31 gramos)	3.2 gramos
Popcorn, plain, popped Palomitas de maíz, reventadas	¼ taza (2 gramos)	0.3 gramos
Rice, brown, cooked Arroz integral, cocido	¼ taza (49 gramos)	1.3 gramos
Rice, white, cooked Arroz blanco, cocido	¼ taza (40 gramos)	1.1 gramos
Rice, white, instant, cooked Arroz blanco instantáneo, cocido	¼ taza (41 gramos)	0.9 gramos
Rice, white, medium grain, cooked Arroz blanco grano medio, cocido	¼ taza (47 gramos)	1.1 gramos
Rice, white, medium grain, raw Arroz blanco grano medio, crudo	¼ taza (49 gramos)	3.2 gramos
Rice, white, short grain, cooked Arroz blanco grano corto, cocido	¼ taza (51 gramos)	1.2 gramos
Rice, white, short grain, raw Arroz blanco grano corto, crudo	¼ taza (50 gramos)	3.3 gramos
Rice, fried Arroz frito	¼ taza (35 gramos)	1.4 gramos
Rice cake, brown, plain Galleta de arroz integral, sin condimentar	1 galleta (9 gramos)	0.7 gramos

Rice, Spanish Arroz español	¼ taza (44 gramos)	0.8 gramos
Pasta	Tamaño de Porción	Gramos de Proteína
Macaroni, cooked Macarrones, cocidos	¼ taza (35 gramos)	2 gramos
Noodles, cellophane, dry Fideos celofán, secos	¼ taza (35 gramos)	0 gramos
Noodles, egg, cooked Fideos de huevo, cocidos	¼ taza (40 gramos)	1.8 gramos
Noodles, spaghetti, cooked Fideos espagueti, cocidos	¼ taza (35 gramos)	2 gramos
Papas	Tamaño de Porción	Gramos de Proteína
French fries, fast food, Burger King, small Papas a la francesa, comida rápida, Burger King, pequeña	1 orden (14 gramos)	2.4 gramos
French fries, fast food, Burger King, mediana Papas a la francesa, comida rápida, Burger King, mediana	1 orden (117 gramos)	3.8 gramos
French fries, fast food, Burger King, large Papas a la francesa, comida rápida, Burger King, grande	1 orden (160 gramos)	5.2 gramos
Potato, white, baked, no skin Papa blanca, horneada, sin piel	¼ taza (31 gramos)	9.6 gramos
Potato, white, hashed browns Papa blanca, hash browns	¼ taza (39 gramos)	1 gramo
Potato, white, no skin, boiled, mashed Papa blanca, sin piel, hervida, puré	¼ taza (39 gramos)	0.7 gramos
Potato, white, with skin, boiled, mashed Papa blanca, con piel, hervida, puré	¼ taza (39 gramos)	0.7 gramos
Potato, raw, with skin Papa cruda, con piel	¼ taza (38 gramos)	0.8 gramos
Potato, Russet, small Papa Russet, pequeña	2.5 a 3.5 pulgadas (170 gramos)	3.6 gramos
Potato, Russet, mediana Papa Russet, mediana	4.25 a 5 pulgadas (227 gramos)	4.9 gramos
Potato, Russet, large Papa Russet, grande	6 a 7.5 pulgadas (283 gramos)	6.1 gramos
Potato, white, small Papa blanca, pequeña	2 a 2.5 pulgadas (85 gramos)	1.4 gramos
Potato, white, mediana Papa blanca, mediana	3.5 a 4 pulgadas (153 gramos)	2.6 gramos
Potato, white, large Papa blanca, grande	4.5 a 5 pulgadas (283 gramos)	4.8 gramos
Potato, red, small Papa roja, pequeña	2 a 2.5 pulgadas (77 gramos)	1.5 gramos
Potato, red, mediana Papa roja, mediana	2.75 a 3.5 pulgadas (133 gramos)	2.5 gramos
Potato, red, large Papa roja, grande	4 a 4.5 pulgadas (207 gramos)	3.9 gramos

Potato, sweet/yam, small Batata, pequeña	4 a 5 pulgadas (232 gramos)	3.6 gramos
Potato, sweet/yam, mediana Batata, mediana	5.5 a 6.25 pulgadas (448 gramos)	6.9 gramos
Potato, sweet/yam, large Batata, grande	7 a 7.5 pulgadas (652 gramos)	10 gramos
Sweet potato, no skin Batata sin piel	¼ taza (82 gramos)	1.1 gramos
Sweet potato, with skin Batata con piel	¼ taza (50 gramos)	1 gramo
Grasas	Tamaño de Porción	Gramos de Proteína
Butter, stick Mantequilla, barra	1 cucharada (14 gramos)	0.1 gramos
Cool Whip, regular	1 cucharada (4.5 gramos)	0.1 gramos
Margarine Margarina	1 cucharada (14 gramos)	0.1 gramos
Mayonnaise Mayonesa	1 cucharada (15 gramos)	0.1 gramos
Miracle Whip	1 cucharada (16 gramos)	0.1 gramos
Rich's Coffee Rich (sustituto de crema)	1 cucharada (15 gramos)	0.1 gramos
Salad dressing, 1000 Island Aderezo para ensaladas, mil islas	1 cucharada (16 gramos)	0.2 gramos
Salad dressing, French Aderezo para ensaladas, francés	1 cucharada (16 gramos)	0.1 gramos
Salad dressing, Italian Aderezo para ensaladas, italiano	1 cucharada (16 gramos)	0.1 gramos
Salad dressing, Ranch Aderezo para ensaladas, ranch	1 cucharada (16 gramos)	0.2 gramos
Frutas	Tamaño de Porción	Gramos de Proteína
Apples, raw, with skin Manzanas, crudas, con piel	1 mediana (3 pulgadas) 1 taza, picada	0.5 gramos 0.3 gramos
Applesauce, sweetened Puré de manzana, endulzado	1 taza	0.5 gramos
Apple juice Jugo de manzana	1 onzas líquidas	0.0 gramos
Apricot, dried Damasco, seco	¼ taza (33 gramos)	1.2 gramos
Apricot, raw Damasco, crudo	½ taza (83 gramos)	1.5 gramos
Avocado, cubed, raw Aguacate, en cubos, crudo	¼ taza (38 gramos)	0.8 gramos
Banana, chips	1 onza (28 gramos)	0.7 gramos
Banana, raw, small Banana, cruda, pequeña	6-7 pulgadas (100 gramos)	1.1 gramos
Banana, raw, mediana Banana, cruda, mediana	7-8 pulgadas (118 gramos)	1.3 gramos
Blackberries, frozen Moras, congeladas	½ taza (76 gramos)	0.9 gramos

Blackberries, raw Moras, crudas	½ taza (72 gramos)	0.5 gramos
Blueberries, raw Arándanos, crudos	½ taza (74 gramos)	0.6 gramos
Cantaloupe, cubed Melón cantalupo, en cubos	½ taza (80 gramos)	0.7 gramos
Cherries, sweet, raw Cerezas, dulces, crudas	½ taza (69 gramos)	0.7 gramos
Coconut, dried, no sugar Coco, seco, sin azúcar	1 cucharada (5 gramos)	0.3 gramos
Cranberry, sauce with sugar Salsa de arándanos con azúcar	½ taza (139 gramos)	0.2 gramos
Cranberries, raw, chopped Arándanos, crudos, picados	½ taza (55 gramos)	0.2 gramos
Dates Dátiles	1 pieza (8 gramos) ½ taza (74 gramos)	0.2 gramos 1.8 gramos
Figs, dried Higos, secos	¼ taza (37 gramos)	1.2 gramos
Figs, raw Higos, crudos	1 mediana (50 gramos)	0.4 gramos
Fruta cocktail, heavy syrup Ensalada de frutas, jarabe pesado	½ taza (124 gramos)	0.5 gramos
Fruta cocktail, lite syrup Ensalada de frutas, jarabe ligero	½ taza (121 gramos)	0.5 gramos
Grapefruit juice, no sugar Jugo de toronja, sin azúcar	4 onzas líquidas (124 gramos)	0.7 gramos
Grapefruit, raw Toronja, cruda	½ taza (115 gramos) ½ fruta (123 gramos)	0.9 gramos 0.7 gramos
Grape juice, no sugar Jugo de uva, sin azúcar	4 onzas líquidas (125 gramos)	0.7 gramos
Grapes, red/green Uvas, rojas/verdes	½ taza (76 gramos) 10 piezas (49 gramos)	0.6 gramos 0.4 gramos
Guava, raw, diced Guayaba, cruda, picada	½ taza (83 gramos)	0.7 gramos
Honeydew, raw Melón dulce, crudo	½ taza (89 gramos)	0.5 gramos
Kiwi, raw Kiwi, crudo	1 pieza (69 gramos)	0.7 gramos
Lemon, no peel, raw Limón, sin cáscara, crudo	1 wedge (7 gramos)	0.1 gramos
Lemon juice, canned Jugo de limón, enlatado	1 cucharada (15 gramos)	0.1 gramos
Mango, sliced, raw Mango, rebanado, crudo	½ taza (85 gramos)	0.4 gramos
Nectarine, raw Nectarina, cruda	½ taza (72 gramos)	0.8 gramos
Cacti (prickly pear), cooked Nopales, cocidos	1 pieza (29 gramos)	0.4 gramos

Cacti (prickly pear), sliced, raw Nopales, en rebanadas, crudos	½ taza (43 gramos)	0.6 gramos
Orange juice, canned, no sugar Jugo de naranja, enlatado, sin azúcar	4 onzas líquidas (124 gramos)	0.8 gramos
Orange, raw Naranja, cruda	½ taza (90 gramos) 1 mediana (131 gramos)	0.9 gramos 1.2 gramos
Peach half, heavy syrup Mitad de durazno, jarabe pesado	¼ taza (56 gramos)	0.3 gramos
Peach half, lite syrup Mitad de durazno, jarabe ligero	¼ taza (63 gramos)	0.3 gramos
Peach, raw Durazno, crudo	¼ taza (39 gramos) 1 mediano (150 gramos)	0.4 gramos 1.4 gramos
Pear, Asian, raw Pera asiática, cruda	1 pieza (122 gramos)	0.6 gramos
Pear, raw Pera, cruda	½ taza (70 gramos) 1 mediana (178 gramos)	0.3 gramos 0.6 gramos
Persimmon, raw Caqui, crudo	1 pieza (168 gramos)	1 gramo
Pineapple, chunks, raw Piña, en tronzaos, cruda	½ taza (83 gramos)	0.5 gramos
Pineapple juice Jugo de piña	4 onzas líquidas (125 gramos)	0.4 gramos
Plantain, raw Plátano, crudo	¼ taza (37 gramos) 1 mediano (179 gramos)	0.5 gramos 2.3 gramos
Plantain, sliced, cooked Plátano, en rebanadas, cocido	¼ taza (39 gramos)	0.3 gramos
Plums, raw Ciruelas, crudas	½ taza (83 gramos) 1 mediana (66 gramos)	0.6 gramos 0.5 gramos
Prunes, dried Ciruelas pasas, secas	¼ taza (44 gramos)	1 gramo
Prune juice Jugo de ciruela pasa	4 onzas líquidas (124 gramos)	0.8 gramos
Raisins, golden, packed Pasas sultanas, envasadas	¼ taza (41 gramos)	1.4 gramos
Raisins, seedless, packed Pasas sin semillas, envasadas	¼ taza (41 gramos)	1.3 gramos
Raspberries, raw Frambuesas, crudas	½ taza (62 gramos)	0.6 gramos
Strawberries, raw Fresas, crudas	½ taza (83 gramos)	0.6 gramos
Tangerine (mandarin), raw Mandarina (tangerina), cruda	½ taza (98 gramos) 1 mediana (88 gramos)	0.8 gramos 0.7 gramos
Watermelon, raw Sandía, cruda	½ taza (76 gramos)	0.5 gramos
Verduras	Tamaño de Porción	Gramos de Proteína
Asparagus, cooked Espárragos, cocidos	½ taza (90 gramos)	2.2 gramos

Asparagus, raw Espárragos, crudos	½ taza (67 gramos)	1.5 gramos
Bean sprouts, mung, raw Brotos de soja, crudos	½ taza (52 gramos)	1.6 gramos
Beets, canned, sliced Remolacha, enlatada, en rodajas	½ taza (85 gramos)	0.8 gramos
Beets, cooked Remolacha, cocida	½ taza (85 gramos)	1.4 gramos
Beets, raw Remolacha, cruda	½ taza (68 gramos)	1.1 gramos
Broccoli, cooked, chopped Brócoli, cocido, picado	½ taza (78 gramos)	1.9 gramos
Broccoli, raw Brócoli, crudo	½ taza (46 gramos)	1.3 gramos
Brussels sprouts, cooked Coles de Bruselas, cocidas	½ taza (78 gramos)	2 gramos
Cabbage, green, cooked Repollo verde, cocido	½ taza (75 gramos)	1 gramo
Cabbage, green, raw Repollo verde, crudo	½ taza (35 gramos)	0.5 gramos
Cabbage, red, cooked Repollo rojo, cocido	½ taza (75 gramos)	1.1 gramos
Cabbage, red, raw Repollo rojo, crudo	½ taza (35 gramos)	0.5 gramos
Carrots, cooked Zanahorias, cocidas	½ taza (78 gramos)	0.6 gramos
Carrots, raw Zanahorias, crudas	½ taza (64 gramos) 1 bebé (10 gramos) 1 mediana (61 gramos)	0.6 gramos 0.1 gramos 0.6 gramos
Cauliflower, cooked Coliflor, cocida	½ taza (62 gramos)	1.1 gramos
Cauliflower, frozen, cooked Coliflor, congelada, cocida	½ taza (90 gramos)	1.5 gramos
Cauliflower, raw Coliflor, cruda	½ taza (54 gramos)	1 gramo
Celery, cooked Apio, cocido	½ taza (75 gramos)	0.6 gramos
Celery, raw Apio, crudo	1 tallo (4 gramos) ½ taza (51 gramos)	0 gramos 0.4 gramos
Chard, Swiss, cooked Acelga suiza, cocida	½ taza (88 gramos)	1.7 gramos
Chives, raw Cebollín, crudo	1 cucharada (3 gramos)	0.1 gramos
Coleslaw, fast food Ensalada de col (coleslaw), comida rápida	½ taza (66 gramos)	1 gramo
Collards, cooked Berzas, cocidas	½ taza (95 gramos)	2.6 gramos
Collards, frozen, cooked Berzas, congeladas, cocidas	½ taza (85 gramos)	2.5 gramos

Cucumber, raw, slices Pepino, crudo, en rodajas	½ taza (52 gramos)	0.3 gramos
Eggplant, cooked Berenjena, cocida	½ taza (50 gramos)	0.4 gramos
Eggplant, raw Berenjena, cruda	½ taza (41 gramos)	0.4 gramos
Garlic, raw Ajo, crudo	1 diente (3 gramos)	0.2 gramos
Jicama, raw Jícama, cruda	½ taza (60 gramos)	0.4 gramos
Kale, cooked Col rizada, cocida	½ taza (65 gramos)	1.2 gramos
Kale, raw, chopped Col rizada, cruda, picada	½ taza (34 gramos)	1 gramo
Lettuce, Romaine, shredded Lechuga romana, picada	½ taza (24 gramos)	0.3 gramos
Lettuce, iceberg, shredded Lechuga iceberg, picada	½ taza (36 gramos)	0.3 gramos
Mushrooms, cooked Champiñones, cocidos	½ taza (78 gramos)	1.7 gramos
Mushrooms, raw Champiñones, crudos	½ taza (35 gramos)	1.1 gramos
Okra, cooked Quimbombó (okra), cocido	½ taza (80 gramos)	1.5 gramos
Okra, raw Quimbombó (okra), crudo	½ taza (50 gramos)	1 gramo
Olives, black Aceitunas negras	1 aceituna (4 gramos)	0.1 gramos
Olives, green Aceitunas verdes	1 aceituna (3 gramos)	0 gramos
Onion rings, breaded, fried Aros de cebolla, empanizados, fritos	1 pieza (6 gramos) ¼ taza (12 gramos)	0.3 gramos 0.5 gramos
Onions, cooked Cebollas, cocidas	½ taza (105 gramos)	1.4 gramos
Onions, raw Cebollas, crudas	¼ taza (40 gramos)	0.4 gramos
Parsley, raw Perejil, crudo	1 cucharada (4 gramos)	0.1 gramos
Peas, green, cooked Guisantes verdes, cocidos	½ taza (80 gramos)	4.1 gramos
Pea in pod, green, raw Guisante en vaina, verde, crudo	½ taza (49 gramos)	1.4 gramos
Peas, green, frozen, cooked Guisantes verdes, congelados, cocidos	½ taza (80 gramos)	4.1 gramos
Peppers, green chili, canned Chile verde, enlatado	½ taza (70 gramos)	0.5 gramos
Peppers, green chili, raw Chile verde, crudo	1 pieza (45 gramos) ½ taza (75 gramos)	0.9 gramos 1.5 gramos

Peppers, Jalapeno, chopped, canned Chile jalapeño, picado, enlatado	¼ taza (34 gramos)	0.3 gramos
Peppers, red chili, raw Chile rojo, crudo	¼ taza (38 gramos)	0.7 gramos
Peppers, sweet, cooked Pimiento dulce, cocido	¼ taza (46 gramos)	0.4 gramos
Peppers, sweet, raw, red Pimiento dulce, rojo, crudo	½ taza (75 gramos)	0.7 gramos
Pickle, dill Pepinillo en vinagre	1 pieza (7 gramos)	0 gramos
Pumpkin, canned Calabaza, enlatada	½ taza (123 gramos)	1.4 gramos
Radishes, raw Rábanos, crudos	1 mediana (5 gramos) ½ taza (58 gramos)	0 gramos 0.4 gramos
Shallots, raw, chopped Chalotas, crudas, picadas	1 cucharada (10 gramos)	0.3 gramos
Snap beans, raw Ejotes (judías verdes), crudos	½ taza (50 gramos)	0.9 gramos
Spinach, cooked Espinaca, cocida	½ taza (90 gramos)	2.7 gramos
Spinach, raw Espinaca, cruda	½ taza (15 gramos)	0.4 gramos
Squash, acorn, cubed, cooked Calabaza bellota, en cubos, cocida	½ taza (103 gramos)	1.2 gramos
Squash, butternut, cubed, cooked Calabaza moscada, en cubos, cocida	½ taza (103 gramos)	0.9 gramos
Squash, spaghetti, cubed, cooked Calabaza espagueti, en cubos, cocida	½ taza (78 gramos)	0.5 gramos
Squash, summer, zucchini, cooked Calabacín, cocido	½ taza (90 gramos)	1 gramo
Squash, summer, zucchini, raw Calabacín, crudo	½ taza (62 gramos)	0.8 gramos
Squash, winter, raw Calabaza de invierno, cruda	½ taza (58 gramos)	0.6 gramos
Tomato, cooked Tomate, cocido	½ taza (120 gramos)	1.1 gramos
Tomato juice, canned Jugo de tomate, enlatado	4 onzas líquidas (122 gramos)	0.9 gramos
Tomato paste Pasta de tomate	1 cucharada (16 gramos)	0.7 gramos
Tomato, raw Tomate, crudo	½ taza (90 gramos)	0.8 gramos
Tomato sauce, canned Salsa de tomate, enlatada	½ taza (123 gramos)	1.6 gramos
Turnips, cubed, raw Nabo, en cubos, crudo	½ taza (65 gramos)	0.6 gramos
Turnips, cubed, cooked Nabo, en cubos, cocido	½ taza (78 gramos)	0.6 gramos

Snacks	Tamaño de Porción	Gramos de Proteína
Candy corn Maíz de caramelo	1 cucharada (13 gramos)	0 gramos
Chocolate, semisweet Chocolate semiamargo	1 cucharada (10 gramos)	0.4 gramos
Cookies, chocolate chip Galleta con chispas de chocolate	1 galleta (10 gramos)	0.5 gramos
Cookies, oatmeal raisin Galleta de avena con pasas	1 galleta (25 gramos)	1 gramo
Cookies, Oreo, Gluten-free, original Galleta Oreo, sin gluten, original	1 galleta (11.5 gramos)	0.4 gramos
Cookies, Vanilla wafer Galleta de oblea de vainilla	1 pieza (6 gramos)	0.3 gramos
Crackers, Goldfish Galletas Goldfish	1 onza (28 gramos)	2 gramos
Crackers, Ritz Galleta Ritz	1 galleta (3 gramos) 1 onza (28 gramos)	0.2 gramos 2 gramos
Crackers, Saltines Galleta saladas	1 galleta (3 gramos) 1 onza (28 gramos)	0.3 gramos 2.7 gramos
Crackers, Triscuits Galleta de trigo	1 galleta (5 gramos) 1 onza (28 gramos)	0.4 gramos 2.5 gramos
Crackers, Wheat Thins Gallet Wheat Thins	1 galleta (2 gramos) 1 onza (28 gramos)	0.4 gramos 2.3 gramos
Chips, Doritos Doritos	1 chip (2 gramos) 1 onza (28 gramos)	0.1 gramos 1.9 gramos
Chips, Fritos Fritos	1 chip (0.9 gramos) 1 onza (28 gramos)	0.1 gramos 1.9 gramos
Chips, potato, plain Papas fritas, simples	1 pieza (2 gramos) 1 onza (28 gramos)	0.1 gramos 1.9 gramos
Chips, tortilla, plain Totopos	1 chip (4 gramos) 1 onza (28 gramos)	0.3 gramos 2 gramos
Cola Gaseos de cola	4 onzas líquidas (126 gramos)	0 gramos
Jello Gelatina	¼ taza (68 gramos)	0.8 gramos
Marshmallows Malvavisco	1 pieza (7 gramos)	0.1 gramos
Pretzels, gluten-free Pretzels sin gluten	1 porción (30 gramos)	1.1 gramos
Otros	Tamaño de Porción	Gramos de Proteína
Cornstarch Almidón de maíz	1 cucharada (8 gramos)	0 gramos
Corn syrup Jarabe de maíz	1 cucharada (20 gramos)	0 gramos
Frosting, vanilla Betún de vainilla	1 cucharada (17 gramos)	0 gramos
Honey Miel	1 cucharada (21 gramos)	0 gramos

Jelly Jalea	1 cucharada (21 gramos)	0 gramos
Ketchup Ketchup (la salse de tomate)	1 sobre (9 gramos) 1 cucharada (15 gramos)	0.1 gramos 0.2 gramos
Maple syrup Jarabe de arce	1 cucharada (20 gramos)	0 gramos
Molasses Melaza	1 cucharada (20 gramos)	0 gramos
Mustard, yellow Mostaza amarilla	1 packet (5 gramos)	0.2 gramos
Oil, olive Aceite de oliva	1 cucharada (14 gramos)	0 gramos
Oil, vegetable Aceite vegetal	1 cucharada (14 gramos)	0 gramos
Salsa, pico de gallo	¼ taza (60 gramos)	0.4 gramos
Sauerkraut Chucrut	¼ taza (36 gramos)	0.3 gramos
Soy sauce Salsa de soya	1 cucharada	1.9 gramos
Spaghetti sauce Salsa para espaguetis	¼ taza (66 gramos)	1 gramo
Sugar Azúcar	1 cucharada	0 gramos
Vinegar Vinagre	1 cucharada	0 gramos

Equivalencias de medidas de cocina

1 taza (cup) = 16 cucharadas (tbsp) = 8 onzas líquidas = 250 mililitros (ml)
½ taza (cup) = 8 cucharadas (tbsp) = 4 onzas líquidas = 125 mililitros (ml)
¼ taza (cup) = 4 cucharadas = 2 onzas líquidas = 60 mililitros (ml)
1 cucharada (tbsp) = 3 cucharaditas (tsp) = 15 mililitros (ml)

Inherited Metabolic Disorders