

# Pesando La Comida

**Paso 1:**



¿Qué vas a comer?

¿Qué hay de la pasta cocida baja en proteína?

**Paso 2:**



Pese su comida en una escala!

**Paso 3:**



= 70 gramos

Por favor, escriba el peso de su comida en su registro de dieta!  
Rellene en el **cuadro verde** con su respuesta!

Comida	Peso (gramos) 	Phe (miligramos)
Pasta cocida baja en proteína	70 gramos	7 miligramos

Pregúntale a su mamá:

¿Cuántos miligramos de Phe están en 70 gramos de pasta cocida baja en proteína?

7 miligramos

Rellene en el **cuadro amarillo**.

# Vamos a Práctica a Añadir Phe!

Cena:



## Ensalada con lechuga, tomates y aderezo Italiano



28 gramos de lechuga	= 19 mg de Phe
28 gramos de tomates	= 5 mg de Phe
15 gramos de aderezo Italiano	= 0 mg de Phe

## ¿Cuánto Phe se encuentra en la ensalada?

$$\begin{array}{r} 19 \text{ mg de Phe en lechuga} \\ + 5 \text{ mg de Phe en tomates} \\ \hline 24 \text{ mg de Phe en lechuga y tomates} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 24 \text{ mg de Phe en lechuga y tomates} \\ + 0 \text{ mg de Phe en aderezo Italiano} \\ \hline 24 \text{ mg de Phe en lechuga, tomates y aderezo Italiano} \end{array}$$

+



## Pasta cocida que tenga baja proteína



70 gramos de pasta que tenga baja proteína	= 7 mg de Phe
--	---------------

## ¿Cuánto Phe hay en la cena?

$$\begin{array}{r} 24 \text{ mg de Phe en lechuga, aderezo Italiano y tomates} \\ + 7 \text{ mg de Phe en pasta que tenga baja proteína} \\ \hline \end{array}$$

**31 mg de Phe en la Cena**

