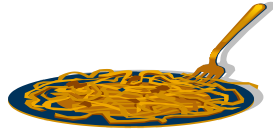


# Pesando la Comida

**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 **caudro verde** con su respuesta!

| Comida                                     | Peso (gramos)  | Phe (miligramos) |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Pasta Cocida<br>Que Tenga Baja<br>Proteina | 70 gramos                                                                                         | 7 miligramos     |

**Preguntale:**

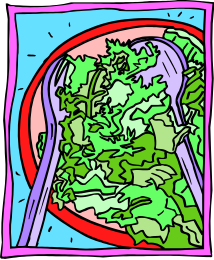
¿Cuántos miligramos de Phe están en 70 gramos de pasta cocida baja en proteína?

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**

