



Reporte clinico de equivalentes

CID: guest_7991a3fb5481 | Generado: 2026-02-18 09:12

Resumen del plan

KCAL OBJETIVO

2098

CARBOHIDRATOS

230.2 g

PROTEINA

140.7 g

GRASA

78 g

Distribucion de macronutrientes (%)



Perfil tecnico y metas energeticas

Objetivo	Pais - Estado
Mantener	MX - AGU
Meta semanal	Sistema
0 kg/semana	mx_smae
Sexo	Formula kcal
Femenino	mifflin_st_jeor
Edad	Patron
30 anios	Omnivoro
Antropometria	Presupuesto
65 kg / 165 cm	Medio
Actividad	Prep time
Media	Medio
Comidas por dia	BMR / TDEE
4	1370 / 2124 kcal
	Alergias / Intolerancias
	- -

Tabla principal de equivalentes

Grupo	Equiv./dia	CHO (g)	PRO (g)	FAT (g)	KCAL
Verduras	3	13.5	4.4	0.7	66
Frutas	2	35	2.1	0.8	140
Leguminosas	8	165.3	125	20.6	1304
Sin grasa > Cereales y tubérculos	0	0	0	0	0
Con grasa > Cereales y tubérculos	0	0	0	0	0
AOA muy bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	0	0	0	0	0
AOA bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	0	0	0	0	0
AOA moderado aporte de grasa > Alimentos de origen animal	0	0	0	0	0
AOA alto aporte de grasa > Alimentos de origen animal	0	0	0	0	0
Descremada > Leche	0	0	0	0	0
Semidescremada > Leche	0.5	6.1	4.6	1.5	53

Grupo	Equiv./dia	CHO (g)	PRO (g)	FAT (g)	KCAL
Entera > Leche	0	0	0	0	0
Con azúcar > Leche	0	0	0	0	0
Grasas sin proteína > Aceites y grasas	3.5	0.4	0.2	41.9	375
Grasas con proteína > Aceites y grasas	2	4.9	4.4	12.5	140
Sin grasa > Azúcares	0.5	5	0	0	20
Con grasa > Azúcares	0	0	0	0	0

Top alimentos por grupo

Grupo	Recomendaciones
Verduras	Acelga, Brócoli, Calabacita, Champiñones, Cilantro fresco, Coliflor
Frutas	Capulín, Carambola, Chicozapote, Ciruela, Durazno, Granada roja
Leguminosas	Edamame, Frijoles cocidos, Lentejas cocidas, Proteína vegetal texturizada, Garbanzos cocidos
Sin grasa > Cereales y tubérculos	Arroz basmati, Arroz blanco cocido, Arroz integral cocido, Arroz jazmín, Cebada cocida, Cuscús cocido
Con grasa > Cereales y tubérculos	Elote, Fideos cocidos, Gnocchi, Nuez de la India tostada, Nuez de Macadamia tostada, Pan integral
AOA muy bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	Atún en agua, Camarón, Carne de cerdo magra, Carne de codorniz cocida, Carne de conejo cocida, Carne de venado cocida
AOA bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	Pulpa de pavo, Barbacoa de res cocida, Carne al pastor marinada, Carne de pato sin piel, Carne de res magra, Carnitas de cerdo maciza
AOA moderado aporte de grasa > Alimentos de origen animal	Huevo, Salmón, Tempeh, Queso Oaxaca / Quesillo, Tofu, Chicharrón de pavo horneado
AOA alto aporte de grasa > Alimentos de origen animal	Barbacoa de borrego cocida, Queso Asadero, Queso Chihuahua, Queso Cotija seco, Queso Manchego mexicano, Queso panela
Descremada > Leche	Leche semidescremada 2%, Yogur griego natural, Leche descremada, Yakult
Semidescremada > Leche	Kéfir natural bajo en grasa
Entera > Leche	Leche entera
Con azúcar > Leche	Atole de maíz con leche, Leche saborizada (chocolate), Licuado de plátano con leche, Malteada de vainilla, Yogur bebible endulzado, Yogur con fruta endulzado
Grasas sin proteína > Aceites y grasas	Aceite de coco, Aceite de oliva, Aceite vegetal, Aderezo cremoso, Manteca, Mantequilla
Grasas con proteína > Aceites y grasas	Ajonjolí / Sésamo tostado, Almendras, Avellanas, Cacahuates, Chía, Linaza
Sin grasa > Azúcares	Ate de membrillo, Azúcar blanca, Azúcar morena, Caramelo macizo, Dulce de tamarindo, Jalea de frutas
Con grasa > Azúcares	Cajeta / Dulce de leche, Chocolate con leche (tableta), Churro con azúcar, Flan napolitano, Galleta de chocolate rellena, Helado de vainilla

Anexo: alimentos recomendados (top 120/222)

Alimento	Grupo	Score	Kcal	P/C/F (g)	Porcion	Razones
Pulpa de pavo	AOA bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	25	188	25.2/0/8.4	120 g	Alineado al objetivo nutricional Relacionado con preferencias Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Barbacoa de res cocida	AOA bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	15	252	28.8/0/14.4	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Carne al pastor marinada	AOA bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	15	264	30/6/14.4	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Carne de pato sin piel	AOA bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	15	162	22.8/0/7.2	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Carne de res magra	AOA bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	15	204	31.2/0/7.2	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Carnitas de cerdo maciza	AOA bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	15	252	33.6/0/12	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Corazón de pollo cocido	AOA bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	15	180	19.2/1.2/10.8	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Hueva de pescado lisa	AOA bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	15	168	26.4/1.2/6	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Jamón serrano español	AOA bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	15	288	36/0/15.6	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Muslo de pollo sin piel	AOA bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	15	212	28.8/0/9.6	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Atún en agua	AOA muy bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	13	139	31.2/0/1.2	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Camarón	AOA muy bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	13	119	28.8/0.2/0.4	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Carne de cerdo magra	AOA muy bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	13	172	31.2/0/4.2	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto

Alimento	Grupo	Score	Kcal	P/C/F (g)	Porcion	Razones
Carne de codorniz cocida	AOA muy bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	13	161	26.4/0/5.4	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Carne de conejo cocida	AOA muy bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	13	204	39.6/0/4.8	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Carne de venado cocida	AOA muy bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	13	190	36/0/3.8	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Cecina de res estilo Yecapixtla	AOA muy bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	13	216	42/0/4.8	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Hígado de pollo cocido	AOA bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	13	144	20.4/1.2/6	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto Ajuste calorico segun requerimiento energetico
Jamón de pavo	AOA muy bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	13	132	21.6/2.4/3.6	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Kéfir natural bajo en grasa	Semidescremada > Leche	13	106	9.1/12.2/3	243 ml	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Lomo de cerdo	AOA muy bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	13	172	32.4/0/4.2	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Pechuga de pollo	AOA muy bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	13	198	37.2/0/4.3	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Tilapia	AOA muy bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	13	154	31.2/0/3.2	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Pulpo	AOA muy bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	11	98	18/2.6/1.2	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto Ajuste calorico segun requerimiento energetico
Tripa de res cocida	AOA bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	11	120	14.4/0/6	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto Ajuste calorico segun requerimiento energetico
Queso cottage	AOA bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	10	118	13.2/4.1/5.2	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto Ajuste calorico segun requerimiento energetico
Huevo	AOA moderado aporte de grasa >	9	186	15.6/1.3/13.2	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto

Alimento	Grupo	Score	Kcal	P/C/F (g)	Porcion	Razones
	Alimentos de origen animal					
Leche semidescremada 2%	Descremada > Leche	9	97	9.2/12.2/2	244 ml	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Salmón	AOA moderado aporte de grasa > Alimentos de origen animal	9	250	24/0/15.6	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Tempeh	AOA moderado aporte de grasa > Alimentos de origen animal	8	149	14.8/7/8.6	77.78 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto Ajuste calorico segun requerimiento energetico
Yogur griego natural	Descremada > Leche	8	100	17/6.1/0.7	170 ml	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto Ajuste calorico segun requerimiento energetico
Acelga	Verduras	7	19	1.8/3.7/0.2	100 g	Alineado al objetivo nutricional
Arroz basmati	Sin grasa > Cereales y tubérculos	7	182	5.3/37.5/0.6	150 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Arroz blanco cocido	Sin grasa > Cereales y tubérculos	7	195	4.1/42/0.5	150 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Arroz integral cocido	Sin grasa > Cereales y tubérculos	7	167	3.9/34.5/1.4	150 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Arroz jazmín	Sin grasa > Cereales y tubérculos	7	195	3.6/42/0.3	150 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Brócoli	Verduras	7	37	3/7.2/0.4	100 g	Alineado al objetivo nutricional
Calabacita	Verduras	7	17	1.2/3.1/0.3	100 g	Alineado al objetivo nutricional
Cebada cocida	Sin grasa > Cereales y tubérculos	7	185	3.5/42/0.6	150 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Champiñones	Verduras	7	22	3.1/3.3/0.3	100 g	Alineado al objetivo nutricional
Cilantro fresco	Verduras	7	25	2.3/4/0.5	108.11 g	Alineado al objetivo nutricional
Coliflor	Verduras	7	25	1.9/5/0.3	100 g	Alineado al objetivo nutricional
Cuscús cocido	Sin grasa > Cereales y tubérculos	7	168	5.7/34.5/0.3	150 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Edamame	Leguminosas	7	220	19.8/18/9	180 g	Alineado al objetivo nutricional
Epazote	Verduras	7	26	2.6/4/0.4	80 g	Alineado al objetivo nutricional
Espinaca	Verduras	7	23	2.9/3.6/0.4	100 g	Alineado al objetivo nutricional
Flor de calabaza	Verduras	7	24	2.4/4/0.2	160 g	Alineado al objetivo nutricional
Frijoles cocidos	Leguminosas	7	117	8/21/0.5	91.95 g	Alineado al objetivo nutricional
Huauzontle	Verduras	7	23	2.3/4/0.3	66.67 g	Alineado al objetivo nutricional
Leche entera	Entera > Leche	7	62	9.2/12.2/8.1	244 ml	Alineado al objetivo nutricional
Lechuga	Verduras	7	15	1.4/2.9/0.2	100 g	Alineado al objetivo nutricional
Lentejas cocidas	Leguminosas	7	116	9/20/0.4	100 g	Alineado al objetivo nutricional
Nopal cocido	Verduras	7	19	1.7/4/0.1	121.21 g	Alineado al objetivo nutricional
Perejil fresco	Verduras	7	23	1.9/4/0.5	63.49 g	Alineado al objetivo nutricional
Proteína vegetal texturizada	Leguminosas	7	213	33.3/20/0.7	66.67 g	Alineado al objetivo nutricional

Alimento	Grupo	Score	Kcal	P/C/F (g)	Porcion	Razones
Quelites	Verduras	7	22	2.4/4/0.4	80 g	Alineado al objetivo nutricional
Romeritos	Verduras	7	25	2.5/4/0.3	100 g	Alineado al objetivo nutricional
Trigo cocido	Sin grasa > Cereales y tubérculos	7	227	9/46.5/1.5	150 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Verdolagas	Verduras	7	19	1.5/4/0.1	117.65 g	Alineado al objetivo nutricional
Yuca cocida	Sin grasa > Cereales y tubérculos	7	239	2.1/57/0.5	150 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Camote cocido	Sin grasa > Cereales y tubérculos	6	129	2.4/30.2/0.2	150 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto Ajuste calorico segun requerimiento energetico
Clara de huevo	AOA muy bajo aporte de grasa > Alimentos de origen animal	6	62	13.2/0.8/0.2	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto Ajuste calorico segun requerimiento energetico
Papa cocida	Sin grasa > Cereales y tubérculos	6	131	2.9/30.2/0.2	150 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto Ajuste calorico segun requerimiento energetico
Polenta cocida	Sin grasa > Cereales y tubérculos	6	128	3/25.5/1.5	150 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto Ajuste calorico segun requerimiento energetico
Queso Oaxaca / Quesillo	AOA moderado aporte de grasa > Alimentos de origen animal	6	348	27.6/3.6/25.2	120 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto Ajuste calorico segun requerimiento energetico
Aceite de coco	Grasas sin proteina > Aceites y grasas	5	134	0/0/14.9	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Aceite de oliva	Grasas sin proteina > Aceites y grasas	5	133	0/0/15	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Aceite vegetal	Grasas sin proteina > Aceites y grasas	5	133	0/0/15	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Aderezo cremoso	Grasas sin proteina > Aceites y grasas	5	68	0.2/0.8/7.2	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Ajonjolí / Sésamo tostado	Grasas con proteina > Aceites y grasas	5	57	1.8/2.3/5	10 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Almendras	Grasas con proteina > Aceites y grasas	5	87	3.2/3.3/7.5	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Ate de membrillo	Sin grasa > Azúcares	5	43	0/11/0	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Avellanas	Grasas con proteina > Aceites y grasas	5	94	2.3/2.6/9.2	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Azúcar blanca	Sin grasa > Azúcares	5	39	0/10/0	10 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Azúcar morena	Sin grasa >	5	38	0/9.8/0	10 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de

Alimento	Grupo	Score	Kcal	P/C/F (g)	Porcion	Razones
	Azúcares					subgrupo por objetivo/contexto
Cacahuates	Grasas con proteína > Aceites y grasas	5	85	3.9/2.4/7.4	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Caramelo macizo	Sin grasa > Azúcares	5	39	0/9.8/0	10 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Chía	Grasas con proteína > Aceites y grasas	5	73	2.6/6.3/4.7	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Dulce de tamarindo	Sin grasa > Azúcares	5	36	0.4/8.7/0.1	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Jalea de frutas	Sin grasa > Azúcares	5	38	0/9.8/0	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Jarabe de maple	Sin grasa > Azúcares	5	39	0/10.1/0	15 ml	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Leche descremada	Descremada > Leche	5	35	9.2/12.2/0	244 ml	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto Ajuste calorico segun requerimiento energetico
Linaza	Grasas con proteína > Aceites y grasas	5	80	2.7/4.4/6.3	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Manteca	Grasas sin proteína > Aceites y grasas	5	135	0/0/15	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Mantequilla	Grasas sin proteína > Aceites y grasas	5	108	0.1/0/12.2	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Margarina	Grasas sin proteína > Aceites y grasas	5	108	0/0/12	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Mayonesa	Grasas sin proteína > Aceites y grasas	5	102	0.2/0.2/11.3	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Mermelada de fresa	Sin grasa > Azúcares	5	38	0.1/9.8/0	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Miel de abeja	Sin grasa > Azúcares	5	46	0.1/12.4/0	15 ml	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Piloncillo / Panela	Sin grasa > Azúcares	5	36	0/9.2/0	10 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Piñón blanco mexicano	Grasas con proteína > Aceites y grasas	5	53	1.2/1.2/5	8.33 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Piñón rosa mexicano	Grasas con proteína > Aceites y grasas	5	49	1/1/5	7.35 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Queso crema	Grasas con proteína > Aceites y grasas	5	51	0.9/0.6/5.1	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Semillas de calabaza	Grasas con proteína > Aceites y grasas	5	86	4.5/2.3/7.4	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto

Alimento	Grupo	Score	Kcal	P/C/F (g)	Porcion	Razones
Semillas de girasol	Grasas con proteina > Aceites y grasas	5	88	3/3/7.7	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Tahini	Grasas con proteina > Aceites y grasas	5	89	2.6/3.2/8.1	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Yakult	Descremada > Leche	5	56	1/9.6/0.1	80 ml	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto
Nueces	Grasas con proteina > Aceites y grasas	4	98	2.3/2.1/9.8	15 g	Alineado al objetivo nutricional Ajuste de subgrupo por objetivo/contexto Ajuste calorico segun requerimiento energetico
Apio	Verduras	3	16	0.7/3/0.2	100 g	Alineado al objetivo nutricional
Berenjena	Verduras	3	25	1/6/0.2	100 g	Alineado al objetivo nutricional
Betabel cocido	Verduras	3	17	0.6/4/0.1	40 g	Alineado al objetivo nutricional
Calabaza de Castilla	Verduras	3	16	0.6/4/0.1	61.54 g	Alineado al objetivo nutricional
Capulín	Frutas	3	61	1/15/0.1	93.75 g	Alineado al objetivo nutricional
Carambola	Frutas	3	66	2.1/15/0.6	214.29 g	Alineado al objetivo nutricional
Chayote cocido	Verduras	3	17	0.5/4/0.1	88.89 g	Alineado al objetivo nutricional
Chicozapote	Frutas	3	62	0.3/15/0.8	75 g	Alineado al objetivo nutricional
Chile Jalapeño	Verduras	3	18	0.6/4/0.3	61.54 g	Alineado al objetivo nutricional
Chile Poblano	Verduras	3	17	0.8/4/0.1	86.96 g	Alineado al objetivo nutricional
Chile Serrano	Verduras	3	18	1/4/0.2	57.14 g	Alineado al objetivo nutricional
Ciruela	Frutas	3	55	0.8/13.2/0.4	120 g	Alineado al objetivo nutricional
Durazno	Frutas	3	47	1.1/12/0.4	120 g	Alineado al objetivo nutricional
Ejote	Verduras	3	31	1.8/7/0.2	100 g	Alineado al objetivo nutricional
Elote	Con grasa > Cereales y tubérculos	3	129	4.8/28.5/1.8	150 g	Alineado al objetivo nutricional
Fideos cocidos	Con grasa > Cereales y tubérculos	3	197	6.8/37.5/1.7	150 g	Alineado al objetivo nutricional
Garbanzos cocidos	Leguminosas	3	147	8/24.3/2.3	89.89 g	Alineado al objetivo nutricional
Gnocchi	Con grasa > Cereales y tubérculos	3	240	6/48/3	150 g	Alineado al objetivo nutricional
Granada roja	Frutas	3	66	1.3/15/1	78.95 g	Alineado al objetivo nutricional
Guanábana	Frutas	3	58	0.9/15/0.3	88.24 g	Alineado al objetivo nutricional
Guayaba	Frutas	3	73	2.8/15/1.1	107.14 g	Alineado al objetivo nutricional
Jícama	Verduras	3	17	0.3/4/0	44.44 g	Alineado al objetivo nutricional

Este reporte es de apoyo tecnico para planeacion alimentaria y no sustituye la valoracion clinica profesional.