



# Manual de Equivalentes Nutricionales



Nutri\_endote



## CONTENIDO

NUTIENDOTE .....	1
SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS Y EQUIVALENTES .....	3
VERDURAS.....	3
FRUTAS .....	8
CEREALES SIN GRASA.....	12
CEREALES CON GRASA.....	16
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA.....	18
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJO APORTE DE GRASA .....	23
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MODERADO APORTE DE GRASA .....	27
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTO APORTE DE GRASA .....	30
LEGUMINOSAS .....	35
LECHE DESCREMADA.....	36
LECHE SEMIDESCREMADA .....	37
LECHE ENTERA .....	38
LECHE CON AZÚCAR.....	39
AZÚCARES SIN GRASA.....	42
AZÚCARES CON GRASA.....	44
ACEITES Y GRASAS.....	45
ACEITE Y GRASAS CON PROTEÍNA .....	47

# SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS Y EQUIVALENTES

## VERDURAS

ALIMENTOS	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (μg RE)	Ácido Ascórbico (mg)	Ácido Fólico (μg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Índice glicémico	Carga glicémica
Acelga cruda	2	taza	120	98	22	2.2	0.1	4.3	3.6	310.9	29.5	14.8	2.5	749.8	64.0	2.7
Acelga picada cocida	1/2	taza	72	72	19	1.9	0.1	3.9	2.1	275.8	17.9	10.1	1.4	654.5	64.0	2.5
Apio cocido	3/4	taza	113	113	20	0.9	0.2	4.5	1.8	29.3	6.9	24.8	0.5	319.5	ND	ND
Apio crudo	1 1/2	taza	152	135	22	0.9	0.2	4.0	2.5	29.7	4.2	48.5	0.3	350.6	ND	ND
Berro crudo	2	taza	68	56	34	1.3	0.1	0.7	0.3	46.3	6.7	35.7	1.2	100.4	ND	ND
Betabel crudo	1/4	pieza	43	39	19	0.8	0.1	4.3	0.3	0.8	7.8	36.4	0.6	131.0	ND	ND
Betabel crudo rallado	1/4	taza	38	38	18	0.8	0.1	4.1	0.3	0.8	7.5	34.9	0.6	125.6	ND	ND
Brócoli cocido	1/2	taza	92	92	26	2.7	0.4	4.6	2.7	127.4	68.4	46.0	0.8	268.9	ND	ND
Brócoli crudo	1	taza	88	71	19	2.1	0.3	3.7	2.1	110.2	66.4	50.2	0.6	231.7	ND	ND
Calabacita alargada cruda	1	pieza	111	91	21	1.6	0.1	3.4	1.4	12.3	11.8	23.7	0.5	183.9	ND	ND
Calabacita redonda cruda	1	pieza	100	79	18	1.4	0.1	2.9	1.2	10.7	10.3	20.5	0.4	159.6	ND	ND

NUTRI\_ENDOTE

P.L.N Cinthya Ariana Zertuche Corona

Calabacita de Castilla cocida	1/2	taza	110	110	22	0.8	0.1	5.4	1.2	275.0	5.2	9.9	0.6	253.0	ND	ND
Cebolla blanca rebanada	1/2	taza	58	58	23	0.6	0.1	5.4	1.0	0.0	4.3	10.9	0.1	84.0	ND	ND
Cebolla cocida	1/4	taza	53	53	23	0.7	0.1	5.3	0.7	0.0	2.7	7.9	0.1	87.0	ND	ND
Cebolla morada rebanada	1/2	taza	58	58	20	0.5	0.1	4.4	0.7	0.0	6.3	ND	0.8	90.3	ND	ND
Cebollita de cambray sin raíz	3	pieza	75	72	23	1.3	0.1	5.3	1.9	36.0	13.5	46.1	1.1	198.7	ND	ND
Cebollita en salmuera	1/2	taza	95	95	24	0.9	0.2	6.7	1.6	0	0.0	0.0	0	0.0	ND	ND
Champiñón cocido entero	1/2	taza	78	78	20	2.8	0.3	3.2	1.4	0	0.0	15.6	0.2	308.9	ND	ND
Champiñón cocido rebanado	1/2	taza	70	70	18	2.5	0.2	2.8	1.3	0	0.0	14.0	0.2	277.2	ND	ND
Champiñón crudo entero	1	taza	96	93	20	2.9	0.3	3.1	0.9	0	2.0	14.9	0.5	296.1	ND	ND
Chayote cocido picado	1/2	taza	80	80	19	0.5	0.4	4.1	2.2	1.6	6.4	14.4	0.2	138.4	ND	ND
Chícharo cocido sin vaina	1/4	taza	40	40	34	2.1	0.1	6.1	2.2	16.0	5.7	25.2	0.6	108.4	48.0	2.9
Chicharo cocido con vaina	1/2	taza	73	28	22	1.5	0.1	4.0	1.4	10.5	11.0	17.9	0.4	67.2	48.0	1.9
Chile cuaresmeño	2	pieza	60	50	16	0.8	0.2	3.7	0.5	4.5	89.7	11.6	2.0	171.4	ND	ND
Chile poblano	1/2	pieza	40	32	15	0.8	0.2	3.3	0.1	5.1	116.5	7.4	1.1	108.8	ND	ND
Chiles secos	10	g	10	7	23	0.8	0.7	4.3	0.0	124.6	5.2	0.0	0.4	0.0	ND	ND

Cilantro picado crudo	2	taza	120	120	28	2.6	0.6	4.4	3.4	404.4	32.4	74.4	2.1	625.2	ND	ND
Col cocida picada	1/2	taza	75	75	17	1.0	0.0	4.1	1.4	3.0	28.1	22.5	0.1	147.0	ND	ND
Col cruda picada	2	taza	140	112	27	1.4	0.2	6.0	2.6	6.7	47.0	63.8	0.6	275.2	ND	ND
Col morada cruda picada	1	taza	70	56	17	0.8	0.1	4.1	1.2	31.4	31.9	10.1	0.4	136.1	ND	ND
Coliflor cocida	1	taza	125	125	28	2.3	0.6	5.1	2.9	1.3	55.4	55.0	0.4	177.4	ND	ND
Coliflor cruda	2	taza	200	80	20	1.6	0.1	4.2	2.0	0.8	37.1	45.6	0.4	242.4	ND	ND
Coliflor verde cocida	1/2	taza	68	68	22	2.1	2.1	4.2	2.2	4.7	49.0	27.7	0.5	187.7	ND	ND
Coliflor verde cruda	2	taza	128	78	24	2.3	2.3	4.8	2.5	6.2	68.8	44.5	0.6	234.2	ND	ND
Ejotes cocidos picados	1/2	taza	63	63	22	1.2	1.2	4.9	2.0	21.9	6.1	20.6	0.4	91.3	ND	ND
Elotitos de cambray	8	pieza	64	64	26	2.1	2.1	4.3	1.8	14.0	3.9	29.7	0.4	159.2	ND	ND
Espárragos crudos	6	pieza	90	90	22	2.3	2.3	3.8	2.8	49.0	10.0	131.0	0.7	144.0	ND	ND
Espinaca cocida	1/2	taza	90	90	21	2.7	2.7	3.4	3.2	471.6	8.8	131.1	3.2	419.0	ND	ND
Espinaca cruda picada	2	taza	120	120	28	3.4	3.4	4.4	2.6	562.8	33.7	232.8	3.3	669.6	ND	ND
Flor de calabaza cocida	1	taza	134	134	20	1.4	1.4	4.4	1.2	116.6	6.0	54.0	1.2	142.0	ND	ND
Flor de calabaza cruda picada	4	taza	132	132	20	1.2	1.2	4.4	ND	128.0	36.0	76.0	0.9	228.0	ND	ND
Germen de alfalfa cruda	3	taza	99	99	23	4.0	4.0	2.1	1.9	7.9	8.1	35.6	1.0	78.0	ND	ND

Granos de elote crudos	2	cuchara	21	21	18	0.7	0.2	4.0	0.6	1.9	0.4	9.7	0.1	56.7	54.0	2.2
Haba verde	4	pieza	32	32	23	1.8	0.2	3.7	1.3	5.8	10.6	30.7	0.6	80.0	55.0	2.1
Hongos crudos	1	taza	70	63	17	2.0	0.3	2.8	1.6	0.0	1.9	13.2	2.7	233.1	ND	ND
Jícama picada	1/2	taza	60	60	23	4.0	0.1	5.3	2.9	0.6	12.1	7.2	0.4	90.0	ND	ND
Jitomate	120	g	120	113	20	1.0	0.2	4.4	1.4	47.4	14.3	16.9	0.3	267.3	ND	ND
Jitomate bola	1	pieza	123	108	19	1.0	0.2	4.2	1.3	45.5	13.7	16.2	0.3	256.5	ND	ND
Jitomate cereza	4	pieza	100	95	17	0.8	0.2	3.7	1.1	39.9	12.1	14.3	0.3	225.2	ND	ND
Jitomatillo (miltomate)	70	g	70	60	21	0.9	0.1	4.3	0.9	150.5	51.2	5.4	3.6	124.6	ND	ND
Jugo de zanahoria	1/4	taza	59	59	24	0.6	0.1	5.5	0.5	564.0	5.0	2.4	0.3	172.2	ND	ND
Lechuga	3	taza	141	135	23	1.7	0.4	4.5	2.8	392.5	32.5	184.1	1.3	334.3	ND	ND
Lenteja germinada cocida	1/4	taza	19	19	19	1.7	0.1	4.1	ND	0.4	2.4	12.9	0.6	54.7	ND	ND
Nopal cocido	1	taza	149	149	22	2.0	0.1	4.9	3.0	32.8	7.9	4.5	0.7	291.0	ND	ND
Nopal crudo	2	pieza	140	134	22	1.8	0.1	4.5	3.2	30.9	12.5	4.0	0.8	345.4	ND	ND
Nopal crudo de cambray	4	pieza	100	100	27	1.7	0.3	2.9	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND
Pepino con cáscara rebanado	1	taza	104	104	16	0.7	0.1	3.8	0.5	5.2	2.9	7.3	0.3	152.9	ND	ND
Pimiento amarillo crudo chico	1	pieza	75	64	17	0.7	0.1	4.0	0.6	6.4	116.9	16.6	0.3	135.0	ND	ND
Pimiento cocido	1/2	taza	68	68	19	0.6	0.1	4.6	0.8	40.0	51.0	11.0	0.3	113.0	ND	ND
Pimiento fresco	1	taza	60	60	17	0.5	0.1	3.8	1.1	38.4	54.0	13.2	0.3	106.8	ND	ND

Pimiento rojo crudo chico	1	pieza	75	64	17	0.7	0.1	4.0	0.6	100.1	81.4	29.3	0.3	134.5	ND	ND
Pimiento verde crudo chico	1	pieza	75	64	17	0.7	0.1	4.0	0.6	11.5	51.3	6.4	0.2	111.6	ND	ND
Quelite crudo	80	g	80	66	26	3.1	0.3	2.6	0.8	213.2	26.2	ND	2.4	400.8	ND	ND
Rábano crudo rebanado	1	taza	116	104	17	0.7	0.1	3.5	1.7	0.0	15.5	26.1	0.4	243.3	ND	ND
Romerito crudo	120	g	120	72	26	2.6	0.1	3.5	0.7	112.0	2.9	ND	1.8	ND	ND	ND
Salsa de chile	1/2	taza	115	115	28	1.2	0.2	5.2	2.8	4.6	2.3	0.0	0.6	234.6	ND	ND
Tomate verde	5	pieza	100	86	21	0.9	0.2	3.9	2.1	1.7	1.7	ND	0.4	175.4	ND	ND
Zanahoria miniatura cruda	4	pieza	60	60	21	0.4	0.1	4.9	1.7	414.0	1.6	16.2	0.5	142.2	47.0	2.3
Zanahoria picada cruda	1/2	taza	64	64	26	0.6	0.2	4.3	1.8	534.4	3.8	12.2	0.2	204.8	47.0	2.0
Zanahoria rallada cruda	1/2	taza	55	55	23	0.5	0.1	4.1	1.5	459.3	3.2	10.5	0.2	176.0	47.0	1.9

# FRUTAS

ALIMENTOS	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (μg RE)	Ácido Ascórbico (mg)	Ácido Fólico (μg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Agua de coco	1 1/2	taza	360	360	65	1.1	0.7	16.9	0.0	0.0	7.2	0.0	4.3	529.2	0.0	ND	ND
Arándano fresco	1 1/2	taza	150	147	68	0.6	0.2	17.9	6.8	7.4	25.0	8.0	0.7	129.4	5.9	ND	ND
Blueberries	3/4	taza	109	107	61	0.7	0.4	15.4	2.6	0.0	13.9	6.4	0.2	94.9	10.6		ND
Cereza	20	pieza	136	88	56	0.9	0.2	14.7	2.1	18.2	6.5	3.9	0.4	197.6	11.3	22.0	3.2
Ciruela pasa deshuesada	7	pieza	56	56	60	0.5	0.1	15.7	1.7	140.0	0.0	0.0	0.4	0.0	14.0	29.0	4.6
Durazno amarillo	2	pieza	174	153	60	1.4	0.2	14.6	2.3	82.7	10.6	5.3	0.2	301.0	12.8	42.0	6.1
Durazno en almíbar	1/2	taza	126	126	68	0.6	0.1	18.3	1.7	22.5	3.0	3.8	0.5	121.5	16.7	ND	ND
Frambuesa	1	taza	123	123	64	1.5	0.8	14.7	8.0	6.0	31.0	32.0	0.7	187.0	5.4	ND	ND
Fresa entera	17	pieza med	204	204	65	1.4	0.6	15.7	4.1	55.1	120.0	49.0	0.8	312.1	10.0	40.0	6.3
Fresa rebanada	1	taza	166	1066	53	1.1	0.5	12.7	3.3	44.8	97.6	39.8	0.7	254.0	8.1	ND	ND
Fresas congeladas sin azúcar	1/2	taza	111	111	39	0.5	0.1	10.1	2.3	2	45.2	18.8	0.8	163.5	5.1	ND	ND
Gajos de mandarina	1	taza	105	105	56	0.9	0.3	14.0	1.9	113.4	75.6	8.4	0.3	186.9	11.1	ND	ND
Gajos de naranja	1	taza	150	150	71	1.4	0.2	17.7	3.6	18.0	79.5	45.0	0.2	271.5	14.0	ND	ND

Granada roja	1	pieza	190	87	44	0.9	0.3	15.5	2.4	0.0	5.2	0.0	0.3	226.4	0.0	ND	ND
Guayaba	3	pieza	135	124	63	1.0	0.7	14.8	7.0	39.7	227.3	0.0	0.4	252.7	0.0	ND	ND
Jugo de limón	3/4	taza	180	180	45	0.7	0.0	15.6	0.7	3.7	82.6	22.9	0.1	223.5	4.3	ND	ND
Jugo de mango	1/2	taza	120	120	61	0.1	0.1	15.7	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.9	ND	ND
Jugo de naranja natural	1/2	taza	120	120	54	0.8	0.2	12.5	0.2	24.2	60.0	36.3	0.2	240.0	10.1	46.0	5.7
Jugo de papaya	1/3	taza	79	79	45	0.1	0.1	11.5	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	ND	ND
Jugo de toronja natural	1/2	taza	120	120	47	0.6	0.1	11.0	0.1	1.0	45.7	12.1	0.2	194.3	10.1	48.0	5.3
Kiwi	1 1/2	pieza	132	114	69	1.2	0.6	16.6	3.4	20.9	110.5	43.3	0.5	376.4	10.2	53.0	8.8
Lichis	12	pieza	180	90	59	0.7	0.3	14.9	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	13.7	79.0	11.8
Mandarina	2	pieza	180	128	68	1.0	0.4	17.0	2.3	138.0	92.0	10.2	0.4	227.5	13.5	ND	ND
Mandarina Reyna	1	pieza	200	142	75	1.2	0.4	18.9	2.6	153.4	102.2	11.4	0.4	252.8	15.0	ND	ND
Mango ataúlfo	1/2	pieza	95	62	40	0.3	0.2	10.5	1.1	84.6	17.3	0.0	0.1	96.3	0.0	ND	ND
Mango criollo	1 1/2	pieza	300	162	57	1.3	0.0	14.6	1.8	388.8	129.6	0.0	2.1	306.2	0.0	ND	ND
Mango manila	1	pieza	207	145	62	1.2	0.0	16.1	1.6	486.9	110.1	0.0	1.2	273.9	0.0	20.0	3.5
Mango petacón	1/2	pieza	200	110	72	0.6	0.3	12.9	1.2	150.7	38.8	0.0	0.1	171.6	0.0	ND	ND
Mango picado	1	taza	165	165	58	1.3	0.0	14.9	1.8	226.1	46.2	0.0	0.2	257.4	0.0	ND	ND
Manzana	1	pieza	138	106	55	0.3	0.2	14.7	2.6	5.4	6.2	3.1	0.2	122.4	11.0	38.0	5.6
Manzana al vapor	1/2	taza	86	86	44	0.2	0.1	11.7	2.1	3.5	0.0	0.5	0.2	75.0	8.9	ND	ND
Manzana amarilla	1	pieza	130	100	65	0.3	0.3	16.5	2.1	10.0	11.0	0.4	0.7	113.1	10.4	ND	ND
Manzana cocida	1/2	taza	86	86	44	.2.	0.1	11.7	2.1	3.5	0.0	0.5	0.2	75.0	8.9	ND	ND

Manzana Golden	1	pieza	130	100	65	0.3	0.3	16.5	2.1	10	11	0.4	0.7	113.1	13.5	ND	ND
Manzana Grammy	1/2	pieza	93	71	42	0.2	0.3	10.8	1.9	3.6	4.1	2.1	0.1	82.1	9.5	ND	ND
Manzana picada	1/2	taza	75	75	44	0.2	0.3	11.4	2.0	3.8	4.3	2.2	0.1	86.4	10	ND	ND
Manzana roja	1	pieza	185	142	84	0.3	0.5	21.7	3.8	7.2	8.3	4.1	0.3	164.1	19.0	ND	ND
Manzana sin cascara	1	pieza	128	128	73	0.2	0.4	19.0	1.7	5.0	5.0	1.0	0.1	145.0	12.9	ND	ND
Melón	1/3	pieza	271	179	61	1.5	0.3	14.6	1.6	225.6	64.5	30.4	0.4	553.4	14.1	65.0	9.5
Melón picado	1	taza	160	160	54	1.3	0.3	13.1	1.4	201.6	57.6	27.2	0.3	494.4	12.6	ND	ND
Moras	3/4	taza	108	108	67	2.2	0.6	14.9	8.2	42.1	22.7	27.0	0.7	175.0	7.6	ND	ND
Naranja	2	pieza	242	152	72	1.4	0.2	18.0	3.7	18.3	80.8	45.7	0.2	276.0	14.3	42.0	7.6
Papaya picada	1	taza	140	140	55	0.8	0.1	13.7	2.5	29.4	86.5	53.2	0.1	359.8	0.0	59.0	8.1
Papilla de durazno	3/4	frasco	98	98	63	0.9	0.3	14.1	1.3	15.6	2.9	3.8	0.2	158.0	11.2	ND	ND
Papilla de manzana	2/3	frasco	85	85	61	0.3	0.0	16.6	ND	1.7	0.0	0.3	0.2	42.3	0.0	ND	ND
Papilla de pera	3/4	frasco	98	98	56	0.3	0.1	13.3	1.2	2.9	2.0	3.5	0.2	126.8	8.4	ND	ND
Papilla de pera y piña	1	frasco	130	130	57	0.4	0.3	14.8	3.4	3.9	2.6	3.6	0.3	150.8	9.6	ND	ND
Pasas	10	pieza	20	20	59	0.5	0.1	15.7	1.4	0.0	1.0	0.6	0.5	165.0	0.0	64.0	10.0
Pera	1/2	pieza	95	81	47	0.3	0.1	12.5	2.5	1.5	3.4	5.8	0.2	101.2	7.9	38.0	4.7
Pera mantequilla	1/2	pieza	83	70	41	0.3	0.1	10.8	2.2	1.3	3.0	5.1	0.2	87.9	6.9	ND	ND
Pera picada	1	taza	150	150	63	0.8	0.3	16.0	5.4	2.7	6.3	10.8	0.4	188.0	10.6	ND	ND
Piña picada	3/4	taza	124	124	62	0.7	0.1	16.2	1.7	2.4	19.2	12.8	0.5	139.7	12.2	59.0	9.6

Piña rebanada	1	rebanada	84	84	42	0.5	0.1	11.0	1.2	1.6	13.0	8.7	0.3	94.8	8.3	ND	ND
Plátano	1/2	pieza	80	54	48	0.6	0.2	12.4	1.4	4.3	4.8	10.5	0.2	215.2	6.7	52	6.4
Plátano dominico	3	pieza	105	57	54	0.1	0.1	14.0	1.2	20.4	13.0	12.5	0.7	209.8	7.4	ND	ND
Plátano machacado	1/4	taza	56	56	50	0.6	0.2	12.8	1.5	34.9	7.3	12.4	0.4	208.1	6.9	ND	ND
Puré de manzana	6	cucharada	83	83	63	0.1	0.1	16.4	1.0	0.0	1.3	0.0	0.0	60.4	13.6	ND	ND
Puré de plátano	1/4	taza	56	56	50	0.6	0.2	12.8	1.5	34.9	7.3	12.4	0.4	208.1	6.9	ND	ND
Sandia picada	1	taza	160	160	48	1.0	0.2	12.1	0.6	59.0	15.0	4.0	0.3	186.0	9.9	72.0	8.7
Sandia rebanada	1	rebanada	200	200	60	1.3	0.3	15.1	0.8	73.8	18.8	5.0	0.3	232.5	12.4	ND	ND
Tamarindo	50	g	50	25	60	0.7	0.1	15.6	1.3	0.8	0.8	3.5	0.7	157.1	14.4	ND	ND
Tuna	2	pieza	250	138	56	1.0	0.7	13.2	5.0	6.9	19.3	0.0	0.4	302.5	0.0	ND	ND
Tuna picada	1	taza	150	150	62	1.1	0.8	14.4	5.4	7.5	21.0	0.0	0.5	330.0	0.0	ND	ND
Uva	18	pieza	126	86	61	0.6	0.5	15.3	1.1	1.7	9.4	3.4	0.2	158.5	0.0	43.0	6.6
Uva con semilla	1	taza	10	114	76	0.7	0.4	19.6	1.0	7.8	12.1	4.3	0.3	210.9	18.7	ND	ND
Uva roja	1	taza	120	114	76	0.7	0.4	19.6	1.0	7.8	12.1	4.3	0.3	210.9	18.7	ND	ND
Uva sin semilla	1	taza	92	87	55	0.6	0.3	15.0	0.9	8.6	3.8	3.8	0.3	167.2	14.3	ND	ND
Uva verde	1	taza	92	87	55	0.6	0.3	15.0	0.9	8.6	3.8	3.8	0.3	167.2	14.3	ND	ND
Uva verde sin semilla	1	taza	92	87	55	0.6	0.3	15	0.9	8.6	3.8	3.8	0.3	167.2	14.3	ND	ND
Zarzamora	1	taza	150	144	75	1.0	0.9	18.4	5.9	56.2	30.2	0.0	0.7	282.2	0.0	ND	ND

# CEREALES SIN GRASA

ALIMENTOS	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (μg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	índice glucémico	Carga alicémica
Alegría natural	5	cucharadita	21	21	74	2,7	1,5	13,5	1,4	0,0	0,5	0,7	0,0	ND	ND	ND
Arroz cocido	1/4	taza	47	47	60	1,1	0,1	13,3	0,1	26,0	1,4	0,7	0,0	ND	64,0	29,8
Arroz crudo	20	g	20	20	72	1,3	0,1	15,9	ND	1,8	1,8	0,2	0,2	ND	ND	ND
Arroz inflado con cocoa	1/2	taza	17	17	64	0,9	0,2	14,7	0,1	58,2	3,0	1,0	126,2	ND	82,0	ND
Arroz integral cocido	1/3	taza	65	65	73	1,5	0,5	15,3	1,2	2,6	6,7	0,3	0,7	ND	66,0	42,9
Arroz integral crudo	20	g	20	20	72	0,5	0,5	15,2	0,7	4,0	6,6	0,4	0,8	ND	ND	ND
Atole en polvo	7	cucharadita	18	18	68	0,0	0,0	16,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND	74,0	13,5
Atole en sobre	1/3	sobre	16	16	58	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND	51,0	7,9
Avena cocida	3/4	taza	164	164	66	5,2	1,3	18,8	4,3	10,5	16,4	1,4	1,5	ND	50,0	82,1
Avena en hojuelas	1/2	taza	20	20	73	3,2	1,3	13,4	2	0,0	10,4	0,8	0,8	0,2	65	13
Avena integral	1/3	taza	26	26	65	4,6	1,9	17,5	4,1	13,6	15,3	1,4	0,9	ND	ND	ND
Bolillo	1/3	pieza	20	20	61	1,9	0,0	12,8	0,1	0,0	8,3	0,2	112,7	ND	ND	ND
Bolillo integral	1/3	pieza	20	20	64	2,1	0,1	13,4	0,2	0,0	12,3	0,6	68,5	ND	ND	ND

Bollo de hamburguesa	1/3	pieza	25	25	65	2,4	1,1	12,5	0,6	0,0	25,7	0,7	108,2	1,8	ND	ND
Camote al honor	1/3	taza	70	70	70	1,2	0,1	16,4	1,3	15,9	24,7	0,4	5,6	ND	ND	ND
Cereal de arroz inflado con chocolate	1/2	taza	16	16	62	1,1	0,6	13,8	1,2	3,0	4,5	0,2	1,9	1,5	82,0	13,1
Codito crudo	20	g	20	20	74	2,5	0,2	15,0	0,1	5,0	5,4	0,3	0,4	ND	ND	ND
Elote amarillo cocido	1 1/2	pieza	174	66	71	2,2	0,8	16,6	1,9	30,4	1,6	0,3	0,0	2,7	53,0	35,0
Elote amarillo enlatado	1/2	taza	82	82	66	2,1	0,8	15,2	1,6	40,0	4,0	0,7	175,0	2,3	ND	ND
Elote crudo	1 1/2	pieza	215	82	70	2,6	1,0	15,5	2,2	37,5	1,6	0,4	12,2	2,6	ND	ND
Elote desgranado	1/2	taza	83	83	66	2,3	0,4	16,2	2,0	38,5	3,3	0,3	4,2	2,6	ND	ND
Elote enlatado	1/2	taza	82	82	66	2,1	0,8	15,2	1,6	40,0	4,0	0,7	175,0	2,3	46,0	37,7
Espagueti cocido	1/3	taza	46	46	57	2,5	0,2	12,3	2,1	2,3	6,9	0,5	1,4	0,4	44,0	20,3
Espagueti crudo	20	g	20	20	70	2,9	0,3	15,0	0,1	11,4	8,0	0,7	1,6	ND	ND	ND
Fideo cocido	1/2	taza	20	20	74	2,5	0,2	15,0	0,1	5,0	5,4	0,3	0,4	ND	ND	ND
Fusili cocido	1/3	taza	46	46	57	2,5	0,2	12,3	2,1	2,3	6,9	0,5	1,4	0,4	ND	ND
Fusili crudo	20	g	20	20	70	2,9	0,3	15,0	0,1	11,4	8,0	0,7	1,6	ND	ND	ND
Galleta de animalitos	6	pieza	15	15	68	1,1	2,1	11,3	0,2	2,1	6,4	0,4	59,5	3,4	ND	ND
Galleta maría	5	pieza	19	19	69	1,3	1,3	13,8	0,1	6,3	0,0	0,5	110,6	11,3	ND	ND
Galleta salada	4	pieza	16	16	69	1,4	2,1	11,2	0,0	1,1	7,8	0,3	176,0	ND	ND	ND
Galletas Marias azucaradas	4	galleta	16	16	63	1,0	1,5	11,5	0,1	32,8	0,0	2,2	98,0	3,5	ND	ND
Granola baja en grasa	3	cucharada	18	18	70	1,5	1,1	14,4	1,1	36,7	7,0	0,7	44,1	4,4	ND	ND

Harina para hot cakes	2	cucharada	18	18	61	1,7	0,2	13,3	0,5	1,5	6,0	0,8	243,6	1,9	ND	ND
Hot cake	3/4	pieza	38	38	69	2,5	2,3	9,7	0,0	4,9	81,9	0,7	164,8	ND	67,0	25,1
Lasaña cocida	20	g	20	20	68	1,9	0,1	14,6	0,4	5,0	5,2	0,4	0,4	ND	ND	ND
Maicena	2	cucharada	16	16	60	0,0	0,0	14,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND	ND	ND
Maicena sabor	2	cucharada	16	16	60	0,0	0,0	14,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND	ND	ND
Maíz palomero	20	g	20	20	73	2,4	0,9	14,2	2,4	0,0	3,4	0,4	0,2	ND	ND	ND
Media noche	1/2	pieza	22	22	55	2,0	1,0	10,5	0,5	0,0	10,0	0,5	105,0	1,5	ND	ND
Pambazo	1/2	pieza	25	25	67	2,5	1,0	12,5	1,5	0,0	10,5	0,3	142,3	1,0	ND	ND
Pan de caja	1	rebanada	27	27	71	2,2	0,8	13,6	0,5	0,0	101,3	1,1	149,9	ND	70,0	18,9
Pan de caja integral	1	rebanada	25	25	67	2,4	1,0	12,6	1,1	12,0	78,0	1,0	145,8	ND	54,0	13,5
Pan molido	8	cucharadita	16	16	66	2,1	1,0	11,8	0,3	0,0	6,2	0,2	95,8	ND	ND	ND
Pan tostado	1	rebanada	15	15	64	1,6	1,2	11,8	0,1	0,0	13,5	0,9	88,1	2,2	ND	ND
Papa al horno con cáscara	1/2	pieza	78	78	73	1,5	0,1	16,8	1,2	7,0	3,9	0,3	3,9	1,3	60,0	46,8
Papa al horno sin cáscara	1/2	pieza	78	78	73	1,6	0,1	16,8	1,2	7,0	4,0	0,3	4,0	1,4	ND	ND
Papa cocida	1/2	pieza	68	68	59	1,3	0,1	13,7	1,2	7,1	3,5	0,2	2,5	0,6	54,0	36,7
Papa cocida sin cascara	1/2	pieza	68	68	58	1,2	0,1	13,7	1,2	6,1	5,4	0,2	3,4	0,6	ND	ND
Papa de cambray	5	pieza	115	94	72	1,5	0,1	16,5	0,5	12,3	12,3	2,5	5,7	ND	ND	ND
Papa hervida con piel	1/2	pieza	68	68	59	1,3	0,1	13,7	1,2	7,1	3,5	0,2	2,5	0,6	65,0	44,2
Papa hervida pelada	1/2	pieza	68	68	58	1,2	0,1	13,7	1,2	6,1	5,4	0,2	3,4	0,6	ND	ND
Papa picada	3/4	taza	128	105	72	1,8	0,1	16,4	2,5	18,8	9,4	0,5	6,3	1,2	ND	ND

Pasta de codito	1/2	taza	20	20	74	2,5	0,2	15,0	0,1	5,0	5,4	0,3	0,4	ND	ND	ND
Pasta de estrellitas	1/4	taza	19	19	69	2,3	0,2	14,1	0,1	4,7	5,1	0,2	0,4	ND	ND	ND
Pasta de lagrimitas	1/4	taza	19	19	69	2,3	0,2	14,1	0,1	4,7	5,1	0,2	0,4	ND	ND	ND
Pasta de letras	1/4	taza	19	19	69	2,3	0,2	14,1	0,1	4,7	5,1	0,2	0,4	ND	ND	ND
Pasta de moño	1/2	taza	20	20	74	2,5	0,2	15,0	0,1	5,0	5,4	0,3	0,4	ND	ND	ND
Pasta de municiones	1/4	taza	19	19	69	2,3	0,2	14,1	0,1	4,7	5,1	0,2	0,4	ND	ND	ND
Telera	1/3	pieza	23	23	62	1,8	0,8	11,5	0,6	8,3	24,9	0,7	124,7	0,8	ND	ND
Tortilla de maíz	1	pieza	30	30	64	1,4	0,5	13,6	0,6	0,0	58,8	0,8	0,0	ND	52,0	15,6
Tortilla de nopal	3	pieza	69	69	60	3,2	1,2	13,1	9,0	0,0	135,2	1,8	0,0	ND	ND	ND
Tostada de maíz horneada	2	pieza	20	20	73	2,0	1,3	16,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ND	ND	ND

# CEREALES CON GRASA

ALIMENTOS	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (μg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	índice glicémico	Carga glicémica
Barra de granola	3/4	pieza	21	21	101	2,2	4,2	13,7	1,1	5,3	12,8	0,6	62,3	ND	ND	ND
Barra multigrano linaza	20	g	20	20	99	1,9	4,8	12,0	1,4	0,0	0,0	0,0	36,9	ND	ND	ND
Bigote relleno de chocolate	1/3	pieza	21	21	93	1,5	4,6	11,3	0,4	0,0	0,0	0,0	55,2	ND	ND	ND
Bigote de cajeta	1/3	pieza	22	22	103	2,4	5,0	9,0	0,0	23,1	39,6	0,4	131,5	ND	ND	ND
Bisquet	1/2	pieza	33	33	118	2,0	5,4	15,8	0,5	1,9	15,8	1,1	341,7	ND	ND	ND
Cheetos	20	g	20	20	110	0,8	7,2	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	128,0	ND	ND	ND
Cuernitos	1/2	pieza mediana	29	29	116	2,3	6,0	13,1	0,7	37,1	10,5	0,6	133,1	3,2	ND	ND
Dona	1/3	pieza	21	21	90	1,0	4,9	10,7	0,3	1,8	9,6	0,4	117,3	3,6	76,0	16,3
Doritos incognita	1/3	paquete	19	19	90	15,4	4,5	10,8	1,0	0,0	0,0	0,0	196,0	ND	ND	ND
Doritos nachos	1/3	paquete	20	20	95	1,6	5,0	11,0	1,0	0,0	0,0	0,0	152,0	ND	ND	ND
Fritos	20	g	20	20	110	1,6	7,2	9,6	1,6	0,0	0,0	0,0	144,0	ND	ND	ND
Galletas con chispa de chocolate	3	pieza	21	21	105	1,3	5,3	13,8	0,7	0,0	0,0	0,0	72,2	6,6	ND	ND

Galleta de avena	1	pieza	18	18	81	1,1	3,3	12,4	0,5	1,0	7,0	0,5	69,0	ND	ND	ND
Galleta de nuez	1 1/2	pieza	23	23	110	1,5	4,5	15,8	1,9	0,0	0,0	0,0	131,2	5,2	ND	ND
Galleta O'reo	2	pieza	18	18	86	0,9	3,8	12,2	0,4	0,0	0,0	0,0	84,8	ND	ND	ND
Galleta wafers	6	pieza	21	21	105	0,8	4,5	15,8	0,8	0,0	0,0	0,0	30,0	9,8	ND	ND
Granola estándar	3	cucharada	21	21	97	2,3	4,0	14,1	1,1	0,0	0,0	0,0	8,2	ND	ND	ND
Kinder delice	1/2	paquete	21	21	95	1,0	5,9	9,0	0,5	0,0	0,0	0,0	20,0	ND	ND	ND
Oreja	1/3	pieza	17	17	81	1,0	4,4	9,6	0,2	13,2	0,0	0,3	50,8	ND	ND	ND
Orejas de pan dulce	1/3	pieza	17	17	81	1,0	4,4	9,6	0,2	13,2	0,0	0,3	50,8	ND	ND	ND
Tamal de elote	1/5	pieza	40	40	86	1,1	4,3	9,9	0,4	0,0	43,2	0,3	234,3	ND	ND	ND
Tamal de frijol	1/5	pieza	40	40	103	1,5	7,2	9,1	0,4	0,0	24,6	0,0	112,9	ND	ND	ND
Tamal de queso con rajas	1/5	pieza	40	40	104	2,0	7,1	9,1	0,4	0,0	41,3	0,0	130,3	ND	ND	ND
Tamal rojo	1/6	pieza	34	34	103	0,9	6,5	11	0,2	0,0	ND	0	ND	ND	ND	ND
Tamal verde	1/6	pieza	34	34	103	0,9	6,5	11,0	0,2	0,0	ND	0,0	ND	ND	ND	ND
Tortilla de harina	1	pieza	28	28	80	1,9	1,9	13,4	0,1	0,0	19,9	0,3	214,8	0,1	30,0	8,4
Tostada	1 1/2	pieza	18	18	93	1,2	4,9	11,2	1,2	0,0	19,3	0,2	131,6	ND	ND	ND
Totopos de maíz	25	g	25	25	109	1,4	5,6	13,5	1,4	2,7	39,3	0,4	40,8	ND	ND	ND
Waffle estilo casero	1	pieza	31	31	86	2,0	3,3	12,4	0,4	15,9	15,9	1,4	181,7	0,8	769,0	23,6

# ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

Alimentos	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado(g)	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A ()	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Aguayón	30	g	30	30	42	6,3	1,9	0,0	18,6	1,8	1,8	0,7	18,9	5,9
Almeja cruda mediana sin concha	4	pieza	58	58	43	7,4	0,6	1,5	19,8	52,2	26,6	8,1	32,8	14,1
Almeja fresca sin concha	4	pieza	58	58	43	7,4	0,6	1,5	19,8	52,2	26,6	8,1	32,8	14,1
Alón de pollo sin piel	1	pieza	55	29	37	6,4	1,0	0,0	16,6	5,2	3,8	0,3	23,6	5,2
Anchoa fresca	30	g	30	30	39	6,1	1,4	0,0	18,0	4,6	44,1	1,0	31,1	11,0
Atún blanco en agua (drenado)	1/3	lata	33	33	43	7,9	1,0	0,0	14,1	2,0	4,7	0,3	125,7	21,9
Atún fresco	30	g	30	30	43	7,0	1,5	0,0	11,3	196,6	2,5	0,3	11,6	11,0
Atún horneado	20	g	20	20	37	6,0	1,3	0,0	9,9	151,4	2,0	0,3	10,0	9,4
Atún light (drenado)	1/3	lata	33	33	39	8,5	0,3	0,0	10,0	5,7	3,7	0,5	112,7	26,8
Bacalao fresco	45	g	45	45	37	8,0	0,3	0,0	19,4	5,3	7,4	0,2	24,4	14,9
Bacalao noruego	15	g	15	15	44	9,4	0,4	0,0	22,8	6,4	24,0	0,4	1054,1	22,2
Bagre	80	g	80	40	38	7,0	1,1	0,0	30,0	ND	12,8	0,2	24,0	5,6
Bagre fileteado	40	g	40	40	38	7,0	1,1	0,0	30,0	ND	12,8	0,2	24,0	5,6

Bistec de res	30	g	30	30	36	7,2	0,8	0,0	14,1	41,7	2,7	0,5	18,0	5,7
Bola de ternera	35	g	35	35	41	7,3	1,1	0,0	27,3	0,0	1,8	0,3	22,1	3,2
Boquerón crudo	45	g	45	36	41	6,4	1,7	0,0	ND	0,0	203,8	0,4	ND	5,0
Boquilla, crudo	75	g	75	38	31	7,5	0,1	0,0	ND	ND	3,8	ND	ND	5,4
Cabeza de pescado	400	g	400	40	40	8,2	0,5	0,0	14,6	12,2	12,7	0,1	25,4	5,6
Cabrito	25	g	25	25	36	6,8	0,8	0,0	18,8	0,0	4,3	0,9	21,5	9,5
Calamar crudo	45	g	45	45	41	7,0	0,6	1,4	104,8	4,5	14,3	0,3	19,6	20,2
Calamar fresco limpio	45	g	45	45	42	8,1	0,6	1,4	104,8	4,5	14,3	0,3	19,6	20,2
Camarón 16-20	2	pieza	50	40	34	7,1	0,7	0,4	60,7	21,6	20,7	1,0	59,3	15,2
Camarón cocido	5	pieza	34	34	38	7,3	0,4	0,0	66,3	23,1	13,3	1,1	76,2	13,5
Camarón crudo mediano	6	pieza	45	36	40	5,0	0,6	0,3	54,6	19,5	18,6	0,9	53,4	13,7
Camarón de surimi	40	g	40	40	32	6,5	0,6	3,7	14,4	8,0	7,6	0,2	282,0	9,2
Camarón enlatado	1/4	taza	32	32	42	8,1	0,4	0,0	80,6	0,0	46,4	0,7	248,6	15,2
Camarón gigante	2	pieza	50	40	38	7,3	0,7	0,4	60,7	21,6	20,7	1,0	59,3	15,2
Camarón pacotilla	6	pieza	36	36	33	7,5	0,6	0,3	54,7	19,4	18,7	0,9	53,3	13,7
Camarón seco	10	g	10	9	33	7,5	0,2	0,5	ND	1,4	61,6	0,4	220,5	3,6
Camarón seco salado	10	g	10	9	42	8,1	0,2	0,5	ND	1,4	61,6	0,4	220,5	3,6
Cangrejo	2	pieza	42	42	41	8,1	0,4	0,0	32,6	1,0	37,6	0,3	123,0	15,7
Cangrejo cocido	40	g	40	40	41	8,1	0,7	0,0	40,0	0,9	41,4	0,4	111,5	16,1
Cangrejo enlatado	1/4	taza	34	34	33	6,9	0,4	0,0	30,2	0,8	34,1	0,3	112,4	10,7
Carne de jaiba	40	g	40	40	39	7,0	1,0	0,4	60,0	ND	18,0	0,3	40,0	ND

Carne de res seca	11	g	11	11	43	7,1	1,6	0,1	ND	0,0	10,2	1,1	381,8	ND
Carne molida de pavo	30	g	30	30	33	6,7	0,4	0,0	12,9	0,0	14.	0,1	430,0	9,9
Carne molida de pollo	30	g	30	30	34	7,0	0,5	0,0	17,4	2,4	3,6	0,2	20,4	5,3
Cazón	60	g	60	32	42	6,8	1,4	0,0	16,4	22,7	11,1	0,3	25,5	11,8
Cazón fileteado	33	g	33	33	43	6,9	1,5	0,0	16,7	23,1	11,3	0,3	26,0	12,0
Cecina	25	g	25	25	40	6,0	1,6	0,2	17,5	0,6	8,8	1,1	275,0	4,7
Cecina enchilada	25	g	25	25	40	6,0	1,6	0,2	17,5	0,6	8,8	1,1	275,0	7,1
Chambarete	35	g	35	33	42	6,8	1,6	0,0	15,6	46,2	3,0	0,6	20,0	6,6
Charales frescos	30	g	30	27	43	6,8	1,6	0,3	ND	ND	637,2	ND	ND	3,8
Charales secos	15	g	15	12	38	8,2	0,5	0,3	ND	ND	480,6	ND	ND	3,4
Chuleta ahumada	1/2	pieza	40	34	34	6,1	1,0	0,1	17,7	0,0	3	0,4	456,8	9,7
Clara de huevo	2	pieza	66	66	32	7,2	0,1	0,5	0,0	ND	4,6	0,1	109,6	13,2
Clara de huevo en polvo	1 1/2	cucharada	10	10	38	8,1	0,0	0,8	0,0	0,0	6,2	0,0	158,4	12,5
Corazón de puerco cocido	25	g	25	25	37	5,9	1,3	0,1	55,2	1,7	1,7	1,5	8,7	4,6
Corazón de res cocido	25	g	25	25	41	7,1	1,2	0,0	53,0	0,0	1,3	1,6	14,8	9,7
Corazón de ternera cocido	20	g	20	20	37	5,8	1,4	0,0	35,2	0,0	1,6	0,9	11,6	10,5
Cuete de res	45	g	45	43	41	7,3	1,3	1,3	20,1	55,6	3,8	0,8	25,7	12,2
Empuje de res	33	g	33	33	37	7,4	0,6	0,0	15,5	45,9	3,0	0,6	19,8	6,2
Escalopa de res	30	g	30	30	34	7,2	0,3	0,0	14,1	83,4	2,7	0,5	18,0	5,7
Escamoles	18	g	18	18	32	8,1	0,0	0,0	0,0	0,0	ND	0,0	0,0	0,0
Extraviado	80	g	80	41	34	7,9	0,3	0,0	ND	20,4	2,9	ND	ND	5,7

Extraviado fileteado	41	g	41	41	34	7,9	0,3	0,0	ND	20,5	2,9	ND	ND	5,7
Fajitas de pollo sin piel cruda	30	g	30	30	36	6,2	1,0	0,0	23,1	5,1	3,3	0,3	26,4	4,1
Falda	35	g	35	33	35	7,4	0,6	0,0	15,6	46,2	3,0	0,6	20,0	6,0
Falda de res	35	g	35	33	35	7,4	0,6	0,0	15,6	46,2	3,0	0,6	20,0	6,0
Filete de guachinando, pargo	35	g	35	35	35	7,2	0,5	0,0	13,0	10,5	11,1	0,1	22,2	13,4
Filete de lenguado	45	g	35	35	35	7,5	0,5	0,0	20,7	4,5	5,4	0,4	35,1	6,3
Filete de merluza	45	g	45	45	34	7,5	0,5	0,0	20,7	4,5	5,4	0,4	35,1	6,3
Filete de mero	40	g	40	40	34	7,7	0,3	0,0	ND	20,0	2,8	ND	ND	5,6
Filete de mojarra	40	g	40	40	40	7,7	1,1	0,0	ND	2,0	6,0	0,3	ND	5,6
Filete de res	30	g	30	30	36	7,2	0,8	0,0	14,1	41,7	2,7	0,5	18,0	5,7
Filete de robalo	40	g	40	40	35	7,6	0,3	0,0	22,6	6,6	13,2	0,4	27,3	5,6
Gurrubata cruda	80	g	80	41	41	7,3	1,3	0,0	24,9	7,3	ND	ND	35,5	5,7
Jaiba cocida desmenuzada	1/3	taza	47	47	39	8,1	0,6	0,0	36,4	303,8	20,1	0,4	19,1	6,5
jaiba cocida entera	75	g	75	40	34	7,0	0,5	0,0	31,5	263,3	17,4	0,3	16,6	5,7
Jorobado, lamparosa	70	g	70	36	34	7,4	0,5	0,0	ND	ND	4,6	ND	ND	5,0
Jugo de almeja	7	taza	1680	1680	35	7,0	0,3	1,4	49,0	154,0	217,0	5,0	3612,0	68,9
Langosta cocida	35	g	35	35	34	7,2	0,2	0,5	25,1	9,1	21,4	0,1	133,0	14,9
langostino	110	g	110	50	34	7,2	0,6	0,0	78,2	ND	3,8	0,7	181,2	19,8
Lenguado fileteado	45	g	45	45	34	7,5	0,5	0,0	20,7	4,5	5,4	0,4	35,1	6,3
Lisa, churra, cabezuda	70	g	70	36	40	7,0	1,3	0,0	17,5	ND	9,3	0,6	28,9	5,0
Machacado de res	15	g	15	15	50	6,7	1,3	0,0	24,1	ND	ND	ND	283,8	ND

Maciza de res	25	g	25	25	35	5,2	1,6	0,0	15,5	1,5	1,5	0,6	15,8	4,7
Medallón de filete de res	30	g	30	30	36	7,2	0,8	0	14,1	41,7	2,7	0,5	18	5,7
Mejillones sin concha cocidos	25	g	25	25	43	5,9	1,1	1,9	14,1	22,6	8,2	1,7	92,4	22,4
Menudencia de pollo cruda	35	g	35	35	43	6,3	1,6	0,6	91,7	930,0	3,5	2,1	27,0	19,3
Menudencias de pavo	25	g	25	25	42	6,7	1,3	0,5	104,5	448,8	3,3	1,7	14,8	23,4
Menudencias de pollo cocidas	25	g	25	25	40	6,8	1,1	0,1	110,5	438,3	3,5	1,8	16,8	14,9
Merluza fileteada	45	g	45	45	34	7,5	0,5	0,0	20,7	4,5	5,4	0,4	35,1	6,3
Mero cocido	30	g	30	30	35	7,5	0,4	0,0	14,1	15,0	6,3	0,3	15,9	14,0
Milanesa de pollo	30	g	30	30	34	7,0	0,5	0,0	17,4	2,4	3,6	0,2	20,4	5,3
Milanesa de res	30	g	30	30	36	7,2	0,8	0,0	14,1	41,7	2,7	0,5	18,0	5,7
Molleja de pollo cocida	25	g	25	25	37	7,6	0,7	0,0	92,5	0,0	4,3	0,8	14,0	10,3
Pancita de res	45	g	45	43	40	6,2	1,7	0,0	40,6	9,0	25,7	0,9	19,7	5,3
Pargo fileteado	35	g	35	35	36	7,4	0,7	0,0	15,4	ND	6,0	0,3	23,5	4,9
Pata de res	120	g	120	55	44	6,7	1,6	0,0	ND	ND	55,8	1,1	ND	ND
Pechuga de pavo	1 1/2	rebanada	32	32	35	7,1	0,5	0,0	13,5	0,0	1,5	0,1	451,5	9,7
Pechuga de pavo ahumada bajo en grasa	2	rebanada	42	42	33	6,3	0,2	1,5	12,9	0,0	4,0	0,3	459,6	12,2
Pechuga de pollo sin piel aplanada	30	g	30	30	48	8,7	1,2	0,0	23,1	2,4	3,9	0,3	19,5	6,7
Pechuga de pollo ahumada	2	rebanada	42	42	33	6,9	0,1	1,1	15,0	0,0	1,0	0,1	452,0	10,9
Pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda	30	g	30	30	34	7,0	0,5	0,0	17,4	2,4	3,6	0,2	20,4	5,3
Pulpo cocido	25	g	25	25	41	7,5	0,5	1,1	24,1	22,5	26,5	2,4	115,0	22,4
Puntas de filete	30	g	30	30	36	7,2	0,8	0,0	14,1	41,7	2,7	0,5	18,0	5,7

Puntas de res	30	g	30	30	36	7,2	0,8	0,0	14,1	41,7	2,7	0,5	18,0	5,7
Queso Cotagge Lala Light	30	g	30	30	35	6,5	0,5	1,0	ND	ND	ND	ND	200,0	ND
Queso cottage	3	cucharada	48	48	43	6,6	0,9	1,7	4,0	10,1	32,9	0,1	195,0	4,9
Queso Mozzarella cero grasa	1	rebanada	28	28	39	8,9	0,0	1,0	5,0	36,0	26,9	0,1	208,0	0,0
Queso suizo muy bajo en grasa	1	rebanada	28	28	50	8,0	1,4	1,0	10,0	11,0	26,9	0,1	73,0	0,0
Surimi	2/3	barra	40	40	39	6,0	0,4	2,7	11,9	7,9	3,7	0,1	56,6	11,1
Tampiqueña de filete	1/4	pieza	30	30	36	7,2	0,8	0,0	14,1	41,7	2,7	0,5	18,0	5,7
Trucha fresca	35	g	35	35	42	7,2	1,2	0,0	20,6	6,6	23,5	0,2	10,7	

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJO APORTE DE GRASA

Alimentos	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado(g)	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A ()	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Aguja de res	35	g	35	33	51	6,8	2,6	0,0	20,6	77,5	3,0	0,6	20,9	6,6
Anchoa con aceite	6	pieza	24	24	50	7,0	2,6	0,0	20,4	2,9	55,7	1,1	880,3	16,3
Arenque cocido	25	g	25	25	51	5,8	2,9	0,0	19,3	9,0	18,5	0,4	28,8	11,7
Atún blanco en aceite	30	g	30	30	56	8,0	2,4	0,0	7,0	1,2	0,8	0,1	91,2	18,0
Atún en aceite drenado	1/3	lata	33	33	66	9,7	2,7	0,0	10,3	7,7	4,3	0,5	118,0	25,3

Barbacoa	50	g	50	40	54	7,6	2,4	0,0	26,0	0,0	2,8	0,9	30,0	15,2
Bistec de ternera	35	g	35	35	55	6,9	2,8	0,0	31,5	0,0	3,9	1,1	31,5	5,5
Bonito	60	g	60	31	51	7,3	2,2	0,0	0,0	0,0	8,0	0,2	12,2	4,3
Bonito en aceite	25	g	25	25	55	7,3	2,9	0,0	11,7	0,0	7,2	0,3	0,0	4,0
Bonito fileteado	30	g	30	30	50	7,2	2,2	0,0	0,0	0,0	7,8	0,2	12,0	4,2
Cabeza de carnero cocida	495	g	495	50	55	7,0	2,8	0,0	32,2	0,0	8,4	1,0	37,1	18,8
Carne de cerdo molida	40	g	40	40	56	7,9	2,5	0,0	26,0	0,4	2,4	0,5	32,8	11,4
Carne de res (promedio)	30	g	30	30	54	6,2	3	0,0	19,5	1,8	3,6	0,9	19,5	5,9
Carne de ternera	35	g	35	35	55	6,9	2,8	0,0	31,5	0,0	3,9	1,1	31,5	5,5
Carne molida de cerdo	40	g	40	40	56	7,9	2,5	0,0	26,0	0,4	2,4	0,5	32,8	9,8
Carnero	50	g	50	40	54	7,6	2,4	0,0	26,0	0,0	2,8	0,9	30,0	15,2
Carpa cocida	30	g	30	30	49	6,8	2,2	0,0	25,1	2,8	15,5	0,5	19,1	5,4
Chuleta de cerdo	1/2	pieza	45	38	54	7,6	2,4	0,0	24,9	0,4	2,3	0,5	31,4	12,2
Conejo	40	g	40	32	51	6,5	2,6	0,0	20,8	0,0	5,8	0,8	13,8	7,6
Cuete de ternera	35	g	35	35	55	6,9	2,8	0,0	31,5	0,0	3,9	1,1	31,5	5,5
Falda de cerdo	40	g	40	40	56	7,9	2,5	0,0	26,0	0,4	2,4	0,5	32,8	11,4
Gallina joven cocida	40	g	40	27	59	7,6	0	0,0	21,2	5,4	7,1	0,5	17,4	4,9
Guajolote	45	g	45	36	57	7,3	2,8	0,0	26,0	0,7	5,3	0,5	23,1	8,2
Hígado de cerdo cocido	30	g	30	30	50	7,8	1,3	1,1	106,5	1621,5	3,0	5,4	14,7	20,3
Hígado de pollo cocido	30	g	30	30	50	7,3	2,0	0,3	168,9	1194,3	3,3	3,5	22,8	24,7
Hígado de res cocido	30	g	30	30	48	7,3	1,5	1,0	116,7	3180,6	2,1	2,0	21,0	17,10

Hígado de res frito	25	g	25	25	54	6,7	2,0	2,0	120,5	2682,3	2,8	1,6	26,5	14,3
Hueva de pescado cocida	25	g	25	25	51	7,2	2,1	0,5	119,8	22,8	7,0	0,2	29,3	12,9
Jamón bajo en grasa	2	rebanada	42	42	56	8,1	2,1	0,5	19,5	0,0	3,0	0,3	600,0	7,3
Jamón de pavo	2	rebanada	42	42	54	8,0	2,1	0,1	23,6	0,0	4,4	1,2	418,5	7,3
Jamón de pierna	2	rebanada	42	42	56	8,1	2,1	0,5	19,5	0,0	3,0	0,3	600,0	12,3
Lomo de cerdo	40	g	40	40	56	7,9	2,5	0,0	26,0	0,4	2,4	0,5	32,8	12,8
Maciza de carnero	50	g	50	40	54	7,6	2,4	0,0	26,0	0,0	2,8	0,9	30,0	15,2
Maciza de ternera	35	g	35	35	55	6,9	2,8	0,0	31,5	0,0	3,9	1,1	31,5	5,5
Milanesa de cerdo	40	g	40	40	56	7,9	2,5	0,0	26,0	0,4	2,4	0,5	32,8	11,4
Molida de sirloin	25	g	25	25	51	7,6	2,0	0,0	22,3	0,0	2,8	0,8	16,5	4,6
Muslo de pollo crudo sin piel	1/2	pieza	60	45	54	8,8	1,8	0,0	37,4	9,0	4,5	0,5	38,7	6,1
Ostión cocido	35	g	35	35	57	6,6	1,6	3,5	35,0	51,1	5,8	3,2	74,1	53,9
Ostión crudo	75	g	75	75	61	7,1	1,7	3,7	37,5	60,9	6,2	3,8	79,4	57,8
Pámpano fileteado	35	g	35	35	60	6,7	3,3	0,0	17,5	0,0	6,0	0,0	16,5	12,8
Pancita de puerco	35	g	35	35	55	5,8	3,4	0,0	67,6	0,0	3,5	0,8	18,2	9,0
Pasta de anchoas	4	cucharada	28	28	56	5,6	3,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pasta de camarón	30	g	30	30	54	6,2	2,8	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
Pasta de langosta	4	cucharada	28	28	52	6,0	2,8	0,4	0,0	0,0	20,0	0,4	0,0	0,0
Pavo	45	g	45	36	57	7,3	2,8	0,0	26,0	0,7	5,3	0,5	23,1	13,1
Pechuga de pollo con piel	35	g	35	30	55	6	3,3	0,0	19,9	11,6	3,3	0,2	19,3	4,9
Pierna de carnero	50	g	50	40	54	7,6	2,4	0,0	26,0	0,0	2,8	0,9	30,0	15,2

Pulpa de cerdo	40	g	40	40	56	7,9	2,5	0,0	26,0	0,4	2,4	0,5	32,8	11,4
Pulpa de ternera	40	g	40	38	59	7,5	3,0	0,0	34,2	0,0	4,2	1,1	34,2	5,9
Queso cheddar bajo en grasa	30	g	30	30	53	7,4	2,1	0,5	6,4	19,3	126,4	0,1	186,4	4,4
Queso cottage cremoso	3	cucharada	54	54	56	6,8	2,5	1,5	7,7	25,1	32,8	0,1	217,9	4,9
Queso de soya	2	rebanada	56	56	84	7,0	4,6	3,8	0,0	2,0	106,0	0,0	12,0	0,0
Queso fresco	40	g	40	40	58	6,1	2,8	2,0	0,0	28,0	273,6	0,1	0,0	3,6
Queso fresco de cabra	30	g	30	30	52	7,1	1,5	2,6	7,8	12,0	260,1	1,7	ND	2,7
Queso fresco de vaca	40	g	40	40	58	6,1	2,8	2,0	0,0	28,0	273,6	0,1	0,0	3,6
Queso Oaxaca Lala Light	30	g	30	30	64	7,8	3,3	0,8	ND	ND	230,0	ND	190,0	ND
Queso panela	40	g	40	40	58	6,1	2,8	2,0	0,0	28,0	273,6	0,1	0,0	4,8
Queso panela Lala Light	30	g	30	30	52	5,7	2,7	1,2	ND	ND	200,0	ND	180,0	ND
Queso ricotta reducido en grasa	3	cucharada	45	45	62	5,1	3,6	2,3	13,8	48,3	122,3	0,0	56,3	0,0
Rib eye sin grasa	25	g	25	25	56	7,0	2,9	0,0	20,0	0	3,3	0,6	17,3	4,3
Salmón cocido	30	g	30	30	55	6,0	3,2	0,0	17,6	4,6	3,5	0,1	17,6	17,2
Sierra ahumada	30	g	30	30	51	7,3	2,2	0,0	20,5	25,8	25,8	0,1	12,7	4,2
Sustituto de huevo en polvo	3	cucharada	15	15	67	8,3	2,0	3,3	85,8	55,4	48,9	0,5	120,0	19,2
Sustituto de huevo líquido	4	cucharada	60	60	51	7,1	2,0	0,4	0,0	130,2	31,9	1,3	106,0	24,8
T-bone sin grasa	30	g	30	24	49	6,4	2,4	0,0	14,2	0,0	1,4	0,8	17,0	5,3

Tofu, firme	40	g	40	40	58	6,3	3,5	1,7	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Trucha ahumada	30	g	30	30	51	7,3	2,2	0,0	20,5	25,8	25,8	0,1	12,7	4,5

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MODERADO APORTE DE GRASA

Alimentos	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado(g)	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Colesterol (mg)	Vitamina A (	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)	
Arenque marinado	1/4	filete	46	46	73	8,3	4,2	0,0	27,6	12,9	26,2	0,5	41,4	16,8
Bola de res	25	g	25	25	71	7,2	4,5	0,0	24,0	0,0	1,5	0,8	12,5	5,0
Boquerones (fritos)	40	g	40	40	70	7,7	4,1	0,1	nd	nd	67,2	0,0	0,0	5,6
Carne de suadero	59	g	29	29	76	7,8	4,8	0,0	20,9	0,0	1,7	1,0	20,3	0,0
Carne deshebrada	30	g	30	30	75	7,4	4,8	0,0	24,6	0,0	2,1	0,7	14,7	5,9
Carne molida extra magra cocida	30	g	30	30	75	7,4	4,8	0,0	24,6	0,0	2,1	0,7	14,7	3,8
Carne molida extra magra salteada	30	g	30	30	77	7,5	4,9	0,0	24,3	0,0	2,1	0,7	21,0	3,8
Chicharrón	12	g	12	12	72	6,9	4,7	0,0	8,9	ND	7,3	0,3	0,0	0,0
Costilla de cerdo	50	g	50	33	69	6,5	4,6	0,0	19,5	0,7	1,6	0,2	13,7	10,4
Gusanos de maguey	35	g	35	35	70	5,8	4,8	0,0	ND	ND	49,7	1,5	0,0	0,0

Huevo batido o revuelto cocido	3	cucharada	41	41	69	4,6	5,0	0,9	144,7	57,5	29,9	0,5	115,1	9,2
Huevo blanco cocido	1	pieza	50	44	68	5,5	4,7	0,5	186,6	73,9	22,0	0,5	54,6	13,6
Huevo deshidratado	2 1/2	cucharada	13	13	76	6,0	5,4	0,2	203,8	62,5	29,5	0,5	60,0	ND
Huevo en polvo	2 1/2	cucharada	13	13	76	6,0	5,4	0,2	203,8	62,5	29,6	0,5	60,0	ND
Longaniza de primera	45	g	45	44	78	7,3	5,2	0,0	ND	6,6	17,6	2,1	0,0	19,1
Muslo de pierna con piel cocido con hueso	1/3	pieza	43	33	76	7,6	4,8	0,0	27,4	14,3	3,6	0,4	23,1	7,7
Orejas de cerdo	1/4	pieza	28	28	66	6,3	4,3	0,2	23,2	0,0	5,9	0,7	54,0	1,2
Pata de cerdo cocidas	150	g	150	51	71	5,9	5,1	0,0	42,3	5,6	16,3	0,2	285,6	8,1
Patas de cerdo en escabeche	150	g	150	51	71	5,9	5,1	0,0	42,3	5,6	16,3	0,2	285,6	8,1
Pecho de res	50	g	50	37	76	6,4	5,4	0,0	25,9	6,6	2,6	0,2	25,9	2,4
Pierna y muslo de pollo con piel	1/5	pieza	61	40	74	7,2	4,8	0,0	32,9	14,3	4,0	0,4	31,3	5,0
Queso blanco	35	g	35	35	77	6,0	5,1	1,8	26,3	22,5	ND	ND	ND	5,1
Queso de soya	2	rebanada	56	56	84	7,0	4,6	3,8	ND	ND	106,0	0,0	12,0	0,0
Queso holandés	20	G	20	20	75	6,7	5,2	1,6	17,0	56,6	165,8	0,3	0,0	1,8
Queso monterrey bajo en grasa	1	rebanada	28	28	88	7,9	6,0	0,2	18,0	40,0	197,0	0,2	158,0	0,0
Queso Mozzarella reducido en grasa	1	rebanada	28	28	71	6,8	4,5	0,8	17,9	35,6	219,0	0,1	173,3	0,0
Queso Mozzarella semidescremado	30	g	30	30	76	7,3	4,8	0,8	19,2	37,2	234,6	0,1	185,7	4,3
Queso Muenster bajo en grasa	1	rebanada	28	28	77	6,9	4,9	14, 1	18,0	49,0	148,0	0,1	168,0	0,0
Queso parmesano	3 1/2	cucharada	18	18	75	6,7	5,0	0,9	15,4	20,5	194,1	0,2	267,6	3,0
Queso parmesano duro	20	g	20	20	78	7,2	5,2	0,6	13,6	21,2	236,8	0,2	320,4	4,5
Queso parmesano rallado	3 1/2	cucharada	18	18	75	6,7	5,0	0,9	15,4	20,5	194,1	0,2	267,6	3,0

Queso ricotta semidescremado	55	g	55	55	76	6,3	4,3	2,8	16,9	57,8	149,5	0,2	68,8	9,2
Queso tipo americano lala light	30	g	30	30	63	5,0	3,8	1,7	ND	ND	ND	ND	480,0	ND
Requesón promedio	3 1/2	cucharada	42	42	76	6,3	5,0	1,3	10,5	ND	38,6	0,2	163,8	ND
Salami de pavo	6	rebanada	42	42	72	8,1	3,9	0,7	31,9	0,8	16,8	0,5	421,7	11,1
Salchicha de pavo	1	pieza	61	61	120	14,6	6,4	1,0	56,4	6,7	13,5	0,9	407,3	0,0
Salchicha vegetariana	1	pieza	25	25	64	4,6	4,5	2,5	ND	ND	15,8	0,9	222,0	1,9
Salmón de aceite	35	g	35	35	71	7,6	4,9	0,0	28,0	6,3	27,7	0,3	165,6	16,1
Sardina en aceite	3	pieza	36	36	75	8,9	4,1	0,0	51,1	11,5	137,5	1,1	181,8	19,0
Sardina en tomate	1	pieza	38	38	71	7,9	4,0	0,3	23,2	12,2	91,2	0,9	157,3	15,4
Sesos de cerdo cocidos	50	g	50	50	69	6,1	4,8	0,0	1276, 0	0,0	4,5	0,9	45,5	9,3
Sesos de cordero cocidos	50	g	50	50	73	6,3	5,1	0,0	1021, 5	0,0	6,0	0,8	67,0	6,0
Sesos de ternera cocidos	50	g	50	50	68	5,7	4,8	0,0	1550	0,0	8,0	0,8	78,0	5,5
Sustituto de queso mozzarella	1	rebanada	28	28	69	3,2	3,4	6,6	ND	122,0	171,0	0,1	192,0	0,0

# ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTO APORTE DE GRASA

Alimentos	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado(g)	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A ()	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Alón de pollo con piel cocido	1	pieza	98	51	117	11,6	8,6	0,0	35,7	20,4	6,1	0,6	34,1	9,4
Añejo tipo cotija	2	cucharada	24	24	70	6,8	8,0	0,3	20,4	156,0	206,4	0,6	0,0	1,0
Carne molida regular	40	g	40	40	107	7,2	8,5	0,0	29,6	4,8	4,0	1,1	26,0	0,9
Cecina de res	50	g	50	50	98	7,3	7,4	0,0	42,6	0,0	3,5	0,8	602,4	1,4
Chuleta de cordero entera	1/3	pieza	82	45	94	8,3	6,5	0,0	29,9	ND	5,0	0,8	26,8	0,6
Cordero	50	g	46	37	104	6,1	8,6	0,0	26,9	0,0	5,9	0,6	21,7	1,2
Costilla de carnero	45	g	45	36	105	5,6	9,0	0,0	25,6	0,0	1,8	0,8	27,0	2,1
Costilla de res	40	g	40	29	112	4,5	10,3	0,0	21,6	0,0	2,3	0,5	15,2	0,7
Espaldilla	45	g	45	36	99	5,8	8,2	0,0	25,9	0,7	1,8	0,4	22,7	1,1
Espaldilla de cerdo	45	g	45	36	99	5,8	8,2	0,0	25,9	0,7	1,8	0,4	22,7	1,1
Espinazo de cerdo	45	g	45	36	99	5,8	8,2	0,0	25,9	0,7	1,8	0,4	22,7	1,1
Fondue de queso	3 1/2	cucharada	46	46	104	6,5	6,1	1,7	20,6	ND	216,5	0,2	60,2	0,6
Huevo de gansa	1/2	pieza	72	63	116	8,7	8,3	0,8	533,7	115,9	37,8	2,3	86,6	3,2

Huevo de pato	1	pieza	70	62	114	7,9	8,5	0,9	544,7	118,3	39,6	2,4	89,8	2,9
Huevo de pavo	1	pieza	79	70	119	9,5	8,3	0,8	648,6	115,4	68,6	2,9	105,0	23,8
Huevo estrellado	1	pieza	46	46	90	6,3	7,0	0,4	210,2	88,8	27,1	0,9	93,8	2,1
Huevo frito	1	pieza	46	46	90	6,3	7,0	0,4	210,2	88,8	27,1	0,9	93,8	2,1
Huevo revuelto	60	g	60	60	100	6,7	7,3	1,3	211,5	84,0	42,6	0,7	168,0	1,5
Jamón ahumado	1 1/2	rebanada delgada	32	32	95	4,9	8,2	0,2	28,0	0,0	3,0	0,4	382,5	0,8
Jamón americano	1 1/2	rebanada delgada	32	32	95	4,9	8,2	0,2	28,0	0,0	3,2	0,4	391,2	0,8
Jamón bajo en sodio	1 1/2	rebanada delgada	27	27	82	4,2	7,0	0,2	24,0	0,0	1,7	0,4	225,4	0,7
Jamón cocido	1 1/2	rebanada delgada	32	32	95	4,9	8,2	0,2	28,0	0,0	3,0	0,5	424,5	0,8
Jamón horneado	1 1/2	rebanada delgada	32	32	95	4,9	8,2	0,2	28,0	0,0	3,2	0,4	391,2	0,8
Jamón virginia	1 1/2	rebanada delgada	32	32	95	4,9	8,2	0,2	28,0	0,0	3,0	0,5	424,5	0,8
Lengua de cerdo cocida	30	g	30	30	81	7,2	5,6	0,0	43,8	0,0	5,7	1,5	32,7	4,7
Lengua de res cocida	45	g	45	35	100	6,8	7,8	0,0	46,3	0,0	1,8	0,9	22,8	0,9
Maciza de cerdo	35	g	35	35	92	5,9	7,4	0,0	25,2	0,7	4,9	0,3	19,6	1,5
Molida de carnero	40	g	40	38	96	6,9	7,4	0,0	27,0	0,0	2,7	1,0	30,4	2,6
Moronga	1	rebanada gruesa	25	25	95	3,7	8,6	0,3	30,0	0,0	1,5	1,6	170,0	0,6
Mortadela	1 1/2	rebanada	32	32	99	5,3	8,0	1,1	18,3	0,0	6,3	0,4	392,7	0,0
Mozzarella fresco	35	g	35	35	105	7,8	7,8	0,8	27,5	60,9	176,8	0,2	219,5	1,3
Nugget de pollo	2	pieza	34	34	101	5,2	6,7	4,8	14,6	0,0	10,5	0,4	189,4	0,9
Nugget de queso	3	pieza	43	43	105	4,5	5,5	10,0	5,0	0,0	75,2	0,2	531,2	0,9
Nugget de soya	2	pieza	34	34	98	4,8	6,4	5,3	0,8	0,0	16,0	0,6	283,6	0,0

Ostión ahumado	55	g	55	55	109	4,9	6,9	6,4	44,6	49,8	34,3	3,8	229,7	3,8
Ostión empanizado	55	g	55	55	109	4,9	6,9	6,4	44,6	49,8	34,3	3,8	229,7	0,8
Palitos de pescado congelados	1 1/2	pieza	42	42	116	6,6	5,3	10,1	48,0	13,5	9,0	0,3	247,5	5,9
Paloma	45	g	45	35	102	6,4	8,2	0,0	32,9	25,3	4,2	1,2	18,7	0,9
Pastel de pavo	1 1/2	rebanada	32	32	105	3,9	9,6	0,6	19,5	0,0	1,5	0,2	406,5	1,3
Pastel de pollo	40	g	40	40	106	4,0	8,7	2,9	28,6	0,0	41,4	0,7	511,4	0,6
Pastel de puerco	1 1/2	rebanada	32	32	105	3,9	9,6	0,6	19,5	0,0	1,5	0,2	406,5	0,6
Pastel de ternera	40	g	40	40	106	4,0	8,7	2,9	28,6	0,0	41,4	0,7	511,4	0,6
Pata de carnero cocida	50	g	50	35	38	7,4	7,4	0,0	0,0	0,0	18,2	0,4	0,0	2,8
Pepperoni	10	rebanada	20	20	99	4,5	8,8	0,0	21,0	0,0	4,4	0,3	330,6	1,6
Pescuezo de pollo con piel sin hueso	1	pieza	50	32	95	4,5	8,4	0,0	31,7	20,8	5,8	0,6	20,5	0,5
Pollo crispy	45	g	45	34	106	5,4	7,1	5,1	20,0	0,0	5,7	0,3	154,4	0,7
Pollo rostizado	1/3	pieza	50	28	80	6,7	6,3	0,0	0,0	57,4	2,8	0,5	0,0	1,6
Pulpa de res	25	g	25	25	87	6,8	6,5	0,0	26,0	0,0	3,3	0,8	16,3	1,3
Queso amarillo	2	rebanada	42	42	100	7,0	5,9	4,9	15,1	47,9	236,0	0,1	564,9	1,1
Queso americano fundido	7	cucharadita	39	39	105	5,8	8,2	2,3	23,3	0,0	175,0	0,0	653,3	0,8
Queso añejo	25	g	25	25	95	5,4	7,6	1,2	26,8	16,1	172,3	0,1	286,6	0,8
Queso añejo rallado	4	cucharada	29	29	109	6,3	8,7	1,3	30,8	18,5	198,2	0,1	329,7	0,9
Queso asadero	1	rebanada	28	28	100	6,4	8,0	0,8	30,0	18,0	187,0	0,1	186,0	0,9
Queso blue cheese	30	g	30	30	106	6,4	8,6	0,7	22,5	696,0	160,7	0,1	424,3	0,9
Queso brick	25	g	25	25	94	5,9	7,5	0,7	24,1	76,8	170,5	0,1	142,0	0,9

Queso brie	30	g	30	30	102	6,3	8,4	0,1	30,0	55,7	55,7	0,2	190,7	0,9
Queso camembert	35	g	35	35	106	7,0	8,6	0,1	25,0	88,8	137,5	0,1	298,8	1,0
Queso canasto	30	g	30	30	87	8,5	10,0	0,4	25,5	195,0	258,0	0,7	0,0	1,2
Queso cheddar	3/4	rebanada	21	21	85	5,2	7,0	0,3	22,1	63,6	151,5	0,1	130,3	0,7
Queso cheddar rallado	1/4	taza	28	28	114	7,0	9,4	0,4	29,8	85,5	203,8	0,2	175,3	1,0
Queso chihuahua	25	g	25	25	94	5,4	7,5	1,4	26,3	16,1	162,0	0,1	156,3	0,8
Queso Chihuahua fresco	1	rebanada	28	28	105	6,0	8,4	1,6	29,4	18,0	182,3	0,1	175,0	0,9
Queso chihuahua rallado	1/4	taza	28	28	106	6,1	8,5	1,6	29,7	18,2	183,9	0,1	176,6	0,9
Queso crema light	3	cucharada	45	45	104	4,8	7,9	3,2	25,2	81,5	50,4	0,8	133,2	0,2
Queso de cabra suave	35	g	35	35	94	6,6	7,4	0,3	16,3	100	49	0,7	130	0,3
Queso fundido	3	cucharada	45	45	103	6,4	6,0	1,7	20,4	ND	214,2	0,2	59,6	0,6
Queso gouda	30	g	30	30	107	7,5	8,2	0,7	34,3	49,2	210,0	0,1	245,7	1,1
Queso manchego	25	g	25	25	102	6,1	8,1	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9
Queso Monterrey	25	g	25	25	93	6,1	7,6	0,2	22,3	48,0	186,5	0,2	134,0	0,9
Queso mozzarella rallado	35	taza	35	35	105	7,8	7,8	0,8	27,5	60,9	176,8	0,2	219,5	1,3
Queso Oaxaca	30	g	30	30	95	7,7	6,6	0,9	25,8	0,8	140,7	1,0	0,0	1,1
Queso suizo	1	rebanada	28	28	106	7,5	7,8	1,5	26,0	59,9	221,5	0,1	53,8	1,4
Retazo	350	g	350	35	104	5,6	8,9	0,0	25,9	4,2	2,8	0,6	20,7	1,1
Salami	3	rebanada	27	27	104	6,3	8,1	1,0	27,0	0,0	2,2	0,4	542,7	1,6
Salchicha	3/4	pieza	34	34	114	6,6	9,6	0,0	28,4	4,1	4,4	0,5	252,8	0,0
Salchicha ahumada	1/2	pieza	34	34	109	4,1	9,8	0,8	19,7	3,7	4,1	0,3	309,7	0,0

Salchicha de pollo	3/4	pieza	34	34	100	6,2	8,1	0,0	23,6	10,5	0,7	0,4	344,3	0,9
Salchicha de puerco	3/4	pieza	34	34	114	6,6	9,6	0,0	28,4	4,1	4,4	0,5	252,8	0,0
Salchicha de ternera	1/2	pieza	29	29	90	3,4	8,1	0,5	17,5	0,0	5,5	0,4	292,5	0,5
T-bone con grasa cocido	35	g	35	32	96	7,4	7,2	0,0	20,5	0,0	2,2	1,0	21,1	0,9
Tofu, frito	40	g	40	40	108	6,8	8,0	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tripas de res	55	g	55	50	109	5,6	9,5	0,0	74,3	26,2	5,9	0,9	22,8	0,0
Yema de huevo	2	pieza	34	34	108	5,4	9,0	1,2	419,6	126,1	43,9	0,9	16,3	3,0
Yema de huevo en polvo	3	cucharada	15	15	103	5,3	8,6	0,6	360,8	203,2	43,9	0,8	20,9	4,6

# LEGUMINOSAS

ALIMENTOS	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lipidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Hierro NO HEM (mg)	Selenio (μg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Azúcar por equivalente (g)		índice glicémico	Carga glicémica
Chícharo germinado cocido	1/2	taza	103	103	100	7.2	0.5	17.5	ND	1.7	0.6	3.1	24.6	<b>274.7</b>	ND	ND	ND
Frijol molido	1/3	taza	73	73	96	6.4	0.4	17.2	<b>6.3</b>	1.5	0.9	0.8	101.6	<b>257.7</b>	0.2	ND	ND
Frijol promedio cocido	1/2	taza	86	86	114	7.6	0.5	20.4	<b>7.5</b>	1.8	1.0	1.0	<b>120.4</b>	<b>305.3</b>	0.3	43.0	8.8
Frijoles enteros enlatados	1/2	taza	128	128	108	6.7	0.8	18.6	<b>6.8</b>	1.5	1.2	<b>378.9</b>	<b>115.2</b>	<b>303.4</b>	2.4	45.0	8.4
Frijoles refritos, caseros o enlatados	1/3	taza	75	75	95	4.1	4.1	11.3	<b>7.1</b>	ND	2.4	237.0	ND	ND	3.0	ND	ND
Garbanzo cocido	1/2	taza	82	82	135	7.3	2.1	22.5	<b>6.3</b>	2.4	3.0	5.5	<b>138.0</b>	238.5	4.0	31.0	7.0
Garbanzo crudo	35	g	35	35	127	6.8	2.2	21.2	<b>6.1</b>	2.2	2.9	8.4	<b>128.1</b>	<b>306.3</b>	3.7	ND	ND
Garbanzo enlatado	1/2	taza	120	120	143	6.0	1.4	27.2	<b>5.3</b>	1.6	3.4	<b>359.0</b>	108.0	206.5	ND	42.0	11.4
Haba seca cocida	1/2	taza	85	85	94	6.5	0.3	16.7	<b>4.6</b>	1.3	2.2	4.3	106.3	<b>281.4</b>	1.5	ND	ND
Hummus	5	cuchara da	75	75	125	5.9	7.2	10.7	<b>4.5</b>	1.8	ND	<b>284.3</b>	<b>132.0</b>	171.0	ND	1.0	0.1
Lenteja cocida	1/2	taza	99	99	115	9.0	0.4	20.0	<b>7.8</b>	<b>3.3</b>	2.8	2.0	<b>178.0</b>	<b>365.5</b>	1.8	26.0	5.2
Lenteja cruda	35	g	35	35	124	9.0	0.4	21.0	<b>10.7</b>	<b>2.6</b>	2.9	2.1	<b>157.9</b>	<b>334.3</b>	0.7	ND	ND
Soya cocida	1/3	taza	57	57	98	9.4	5.1	5.6	<b>3.4</b>	<b>2.9</b>	4.1	0.6	<b>139.1</b>	<b>292.3</b>	1.7	18.0	1.0

# LECHE DESCREMADA

<b>ALIMENTOS</b>	<b>Cantidad sugerida</b>	<b>Unidad</b>	<b>Peso bruto redondeado (g)</b>	<b>Peso neto (g)</b>	<b>Energía (Kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>	<b>Colesterol (mg)</b>	<b>Vitamina A (µg RE)</b>	<b>Calcio (mg)</b>	<b>Sodio (mg)</b>
Leche Alpura Ligh Extra	1	taza	240	240	103	8,0	2,4	14,0	0,0	144,0	<b>336,0</b>	134,4
Leche de soya	1	taza	240	240	79	6,6	4,6	4,3	0,0	7,0	10,0	29,0
Leche descremada	1	taza	245	245	86	8,4	0,4	11,9	4,0	<b>149,0</b>	<b>302,0</b>	126,0
Leche descremada con chocolate	1	taza	240	240	77	5,8	1,0	12,5	0,0	0,0	<b>297,6</b>	115,2
Leche evaporada descremada	1/2	taza	120	120	94	9,0	0,4	13,5	3,8	138,8	<b>348,8</b>	<b>138,8</b>
Leche evaporada semidescremada	1/2	taza	120	120	94	7,5	1,9	11,3	18,8	0,0	<b>300,0</b>	131,3
Leche Lala Extracalcio Light	1	taza	240	240	113	9,1	2,4	13,7	ND	ND	<b>364,8</b>	144,0
Leche Lala Light	1	taza	240	240	96	7,5	2,4	11,1	ND	ND	<b>247,7</b>	120,0
Leche Lala Siluette Plus	1	taza	240	240	83	7,5	0,5	13,6	ND	ND	<b>269,8</b>	149,8
Leche Lala Vive con fibra	1	taza	240	240	91	7,5	1,2	15,0	ND	ND	<b>247,7</b>	120,0
Leche Lala Vive Deslactosada lighth	1	taza	240	240	85	7,5	1,2	11,1	ND	ND	<b>247,0</b>	120,0
Leche light Extra	1	taza	240	240	103	8,0	2,4	14,0	0,0	144,0	<b>336,0</b>	134,4
Yoghur bajo en grasa	1/3	taza	75	75	83	2,7	0,8	16,0	<b>5,0</b>	0,0	99,0	36,6
Yoghur Lala Light batido	1 1/2	pieza	188	188	90	7,3	0,4	14,4	ND	ND	<b>240,0</b>	178,5

Yoghur Lala Light bebible	1	pieza	250	250	85	7,3	0,5	13,0	ND	ND	<b>255,0</b>	100,0
Yoghur Lala Siluette Plus de fruta	1	pieza	250	250	85	7,3	0,5	13,0	0,0	0,0	<b>255,0</b>	100,0
Yoghur Lala Vive con fibra 0%	1	pieza	250	250	90	6,5	0,5	16,0	0,0	0,0	<b>200,0</b>	100,0
Yoghur light	3/4	taza	180	180	95	6,4	0,0	15,9	5,3	0,0	158,8	100,6
Yoghur light de fruta	3/4	taza	180	180	95	5,3	0,0	16,9	5,3	0,0	<b>211,8</b>	79,4

## LECHE SEMIDESCREMADA

ALIMENTOS	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondea	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono	Colesterol (mg)	Vitamina A (μg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Leche evaporada semidescremada	1/2	taza	130	160	101	8,1	2,0	12,2	20,3	0,0	<b>324,0</b>	141,8
Leche Lala Extra Calcio Deslactosada	1	taza	218	218	114	8,3	3,5	12,5	0,0	0,0	<b>332,0</b>	131,0
Leche Lala Extra Calcio Semidescremada	1	taza	218	218	114	8,3	3,5	12,5	0,0	0,0	<b>332,0</b>	131,0
Leche Lala Semidescremada	1	taza	240	240	109	7,5	3,8	11,1	0,0	0,0	<b>247,7</b>	120,0
Leche Lala Vive Deslactosada semidescremada	1	taza	240	240	109	7,5	3,8	11,1	0,0	0,0	<b>247,7</b>	120,0
Leche Lala Vive sin colesterol con omega 3	1	taza	228	228	115	8,3	3,6	12,3	0,0	0,0	<b>301,0</b>	166,9
Leche semidescremada	1	taza	233	233	116	7,7	4,4	11,2	18,6	0,0	<b>284,0</b>	116,4
Leche semidescremada 1%	1	taza	244	244	102	8,0	2,6	11,7	10,0	114,0	<b>300,0</b>	123,0

Leche semidescremada 2%	1	taza	234	234	116	7,8	4,5	11,2	17,3	133,4	<b>285,1</b>	117,1
Licuado de leche Lala Siluette Plus	1	pieza	250	250	113	7,5	0,5	16,3	ND	ND	ND	40,5

## LECHE ENTERA

ALIMENTOS	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (μg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Activia natural	1	pieza	150	150	135	5,6	5,9	14,9	0,0	0,0	186,1	86,8
Activia natural bebible	1	pieza	250	250	170	6,5	7,6	19,9	0,0	0,0	222,6	105,4
Activia natural sólido	1	pieza	150	150	135	5,6	5,9	14,9	0,0	0,0	186,1	86,8
Leche	1	taza	240	240	148	7,9	8,0	11,2	32,5	74,8	286,2	118,0
Leche caliente	1	taza	240	240	148	7,9	8,0	11,2	32,5	74,8	286,2	118,0
Leche clavel	1/2	taza	120	120	150	7,5	7,5	11,3	37,5	0,0	300,0	112,5
Leche cruda	1	taza	240	240	146	7,9	7,9	11,3	33,6	74,4	285,6	117,6
Leche de vaca	1	taza	240	240	148	7,9	8,0	11,2	32,5	74,8	286,2	118,0
Leche en polvo	4	cucharada	32	32	159	8,4	8,5	12,3	31,0	90,0	292,0	119,0
Leche entera	1	taza	240	240	148	7,9	8,0	11,2	32,5	74,8	286,2	118,0
Leche entera baja en sodio	1	taza	240	240	147	7,5	8,3	10,7	32,5	76,7	242,0	5,9
Leche entera evaporada	1/2	taza	120	120	150	7,5	7,5	11,3	37,5	0,0	300,0	112,5

Leche entera ultrapasteurizada	1	taza	240	240	134	7,0	7,0	11,3	14,4	0,0	0,0	168,0
Leche evaporada	1/2	taza	120	120	150	7,5	7,5	11,3	37,5	0,0	300,0	112,5
Leche fría	1	taza	240	240	148	7,9	8,0	11,2	32,5	74,8	286,2	118,0
Leche hervida	1	taza	240	240	163	8,2	9,1	12,5	33,6	74,4	271,2	117,6
Leche Lala Desarrollo en polvo	2 1 /2	cucharada	33	33	150	5,9	5,9	18,3	0,0	0,0	200,6	96,6
Leche Lala Entera	1	taza	240	240	139	7,5	7,2	12,0	0,0	0,0	247,7	120,0
Leche Liconsa Te Nutre	4	cucharada	32	32	159	8,4	8,5	12,3	31,0	90,0	292,0	119,9
Yoghur	1	taza	227	227	139	7,9	7,4	10,6	29,0	68,0	274,0	105,0
Yoghur Lala Vive con fibra	1	vasito	150	150	140	5,9	4,2	22,1	0,0	0,0	169,5	81,0
Yoghur natural	1	taza	227	227	139	7,9	7,4	10,6	29,0	68,0	274,0	105,0

## LECHE CON AZÚCAR

ALIMENTOS	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lipidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)
Bio 4	2	pieza	240	240	180	6,2	3,1	31,4	ND	ND	ND	96,0	ND
Helado de café	1/2	taza	91	91	195	3,4	10,0	25,5	30,8	106,8	98,6	68,8	23
Helado de café bajo en calorías	1/2	taza	91	91	183	4,8	6,6	27,0	37,3	ND	143,8	68,3	21,9
Helado de chocolate	3/4	taza	99	99	214	3,8	10,9	27,9	33,7	114,8	107,9	75,2	25,1

Helado de chocolate bajo en calorías	3/4	taza	99	99	199	5,0	7,1	28,7	9,9	59,4	157,4	70,3	24,5
Helado de fresa	3/4	taza	99	99	190	3,2	8,3	27,3	28,7	95,0	118,8	59,4	22,9
Helado de fresa bajo en calorías	2/3	taza	123	123	200	6,0	5,7	31,2	18,5	539,3	208,6	87,6	28,1
Helado de vainilla	3/4	taza	99	99	199	3,5	10,9	23,4	43,6	114,8	126,7	79,2	21
Helado de vainilla bajo en calorías	1	taza	132	132	218	6,3	6,4	34,1	13,2	167,6	212,5	97,7	29,2
Helado de yogur	1	taza	158	158	201	4,8	5,7	34,2	20,6	60,2	158,3	99,8	33,9
Helado de yogur de fresa	1	taza	158	158	201	4,8	5,7	34,2	20,6	60,2	158,3	99,8	33,9
Helado napolitano	3/4	taza	102	102	205	3,6	11,2	24,1	44,9	120,4	130,6	81,6	21,5
Helado napolitano bajo en calorías	2/3	taza	119	119	192	5,6	5,2	31,1	16,7	ND	188,7	82,4	26,8
Leche con chocolate	31-dic	taza	240	240	200	7,6	8,2	24,9	29,8	151,2	268,8	143,0	22,9
Leche con chocolate semidescremada 1%	1	taza	240	240	182	7,2	4,6	29,1	6,7	142,1	261,6	158,4	22,9
Leche con vainilla	1	taza	218	218	207	6,4	6,6	31,0	24,0	56,8	200,9	120,1	27,6
Leche de soya saborizada	1 1/4	taza	300	300	191	9,3	6,8	23,3	ND	10,8	ND	304,5	ND
Leche descremada con chocolate	1 1/4	taza	300	300	189	9,7	3,0	31,3	9,0	174,0	345,0	183,0	29,8
Leche en polvo sabor fresa	8	cucharada	56	56	187	13,3	0,0	32,0	ND	ND	826,7	400,0	ND
Leche en polvo sabor vainilla	8	cucharada	56	56	187	13,3	0,0	32,0	ND	ND	826,7	400,0	ND
Leche malteada de chocolate	1	taza	240	240	202	8,1	7,8	26,2	24,0	818,4	307,2	208,8	25,2
Leche malteada sabor chocolate	3/4	pieza	180	180	214	5,5	4,9	38,1	19,8	32,4	237,6	199,8	37,5
Leche malteada sabor fresa	3/4	pieza	182	182	204	7	5,5	32,4	21,9	45,6	266,3	173,3	32,4

Leche malteada sabor vainilla	3/4	pieza	180	180	202	6,9	5,5	32,0	21,6	45,0	262,8	171,0	32,0
Leche semidescremada sabor chocolate	1	pieza	240	240	182	7,2	4,6	29,1	19,2	153,6	261,6	158,4	22,9
Malteada de chocolate	2/3	taza	156	156	198	5,3	5,8	32,0	20,0	39	176,3	151,3	29,0
Malteada de fresa	3/4	pieza	180	180	203	6,1	5,0	34	198,8	46,8	203,4	149,4	33,3
Malteada de vainilla	1/2	pieza	130	130	192	4,4	8,4	25,4	29,8	117,9	149,0	105,0	17,7
Yoghur Activia de Ciruela Pasa	1 1/3	vasito	200	200	206	6,2	6,4	30,9	ND	ND	203,0	94,7	30,7
Yoghur bebible sabor durazno	2	pieza	330	330	224	7,9	2,3	40,9	ND	ND	290,4	99,5	40,6
Yoghur bebible sabor fresa	2	pieza	330	330	224	7,9	2,3	40,9	ND	ND	290,4	0,1	40,6
Yoghur bebible sabor piña colada	2	pieza	330	330	224	7,9	2,3	40,9	ND	ND	290,4	99,5	40,6
Yoghur de café	3/4	taza	180	180	180	8,5	2,1	32,8	10,6	ND	211,8	95,3	29,6
Yoghur de fruta	3/4	taza	180	180	201	8,5	3,2	33,9	15,9	ND	211,8	105,9	31,8
Yoghur de vainilla	3/4	taza	180	180	201	8,5	3,2	33,9	15,9	ND	211,8	100,6	30,7
Yoghur Lala batido	1 1/2	pieza	188	188	182	6,2	4,4	30,0	ND	ND	196,9	159,4	ND
Yoghur Lala bebible frutas	1	pieza	250	250	195	5,5	4,0	20,0	ND	ND	ND	0,0	ND
Yoghur Lala Vive con fibra	1 1/2	vasito	255	255	210	8,9	6,3	33,2	ND	ND	254,3	121,5	ND
Yoghur Lala Vive deslactosada	1	pieza	250	250	195	5,5	4,0	34,5	ND	ND	192,5	95,0	ND
Yoghur Lala Vive sin colesterol con Menoscol	1	pieza	250	250	185	6,8	1,0	37,3	ND	ND	225,0	75,0	ND
Yoghur para beber sabor fresa	1 1/4	pieza	313	313	216	5,9	5,0	37,5	ND	ND	221,9	81,3	ND
Yoghur de soya	1	taza	180	180	169	6,3	3,2	28,7	ND	ND	ND	462,6	ND

# AZÚCARES SIN GRASA

ALIMENTOS	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)	Azúcares por equivalente (g)	Indica glicémico (g)	Carga glicémica
Azúcar blanca	2	cucharadita	8	8	33	0,0	0,0	8,4	0,0	8,4	68,0	5,7
Azúcar de mesa	2	cucharadita	8	8	33	0,0	0,0	8,4	0,0	8,4	68,0	5,7
Azúcar glass	4	cucharadita	10	10	39	0,0	0,0	10,0	0,1	9,8	68,0	6,8
Azúcar morena	3	cucharadita	9	9	34	0,0	0,0	8,8	2,5	8,7	68,0	6,0
Café capuchino instantáneo	2	cucharadita	8	8	32	0,2	0,4	6,9	14,4	5,5	ND	ND
Cajeta	1 1/2	cucharadita	9	9	36	0,5	1,0	6,4	7,7	ND	ND	ND
Chocolate en polvo sin azúcar	2	cucharadita	10	10	40	2,0	1,0	6,0	ND	4,0	51,0	3,1
Cococa en polvo	2	cucharadita	10	10	40	2,0	1,0	6,0	ND	4,0	51,0	3,1
Gelatina	1/3	taza	59	59	37	0,7	0,0	8,4	44,6	8,0	ND	ND
Gelatina en polvo para agua	10	g	10	10	38	0,8	0,0	9,1	46,6	8,6	ND	ND
Gelatina en polvo para leche	10	g	10	10	38	0,8	0,0	9,1	46,6	8,6	ND	ND
Gomitas	4	pieza	12	12	42	0,5	0,0	10,2	0,0	7,1	ND	ND
Malvavisco	2	pieza	14	14	45	0,3	0,0	11,4	11,2	8,1	ND	ND

Malvavisco miniatura	18	pieza	13	13	40	0,2	0,0	10,2	10,1	7,3	ND	ND
Mermelada	2 1/2	cucharadita	17	17	41	0,1	0,0	10,0	0,2	8,1	48,0	4,8
Mermelada de fruta, menos azucar	2	cucharada	30	30	40	0,0	0,0	9,9	0,0	9,9	ND	ND
miel	2	cucharadita	14	14	43	0,0	0,0	11,5	0,6	11,5	55,0	6,3
Miel de abeja	2	cucharadita	14	14	43	0,0	0,0	11,5	0,6	11,5	55,0	6,3
Miel de jarabe sabor maple	2	cucharadita	12	12	31	0,0	0,0	8,1	1,1	7,1	ND	ND
Nieves de frutas	40	g	40	40	40	0,2	0,1	9,7	0,0	9,7	ND	ND
Obelas de cajeta	1	pieza chica	7	7	30	0,7	0,7	5,3	15,3	5,3	ND	ND
Paleta helada de agua	1	pieza	52	52	41	0,0	0,1	10,0	3,6	7,1	ND	ND
Panditas	1/3	bolsa	15	15	47	0,9	0,0	10,9	1,7	7,6	ND	ND
Pasitas con chocolate	11	pieza	11	11	43	0,5	1,6	7,5	4,0	6,8	ND	ND
Refresco	1/4	lata	92	92	38	0,0	0,0	9,7	3,5	9,7	66,0	6,4
Refresco de cola	1/4	lata	92	92	38	0,0	0,0	9,7	3,5	9,7	58,0	5,6
Refresco de frutas	1/4	lata	89	89	44	0,0	0,0	11,1	59,2	11,1	ND	ND
Salsa catsup	2	cucharada	30	30	29	0,5	0,1	7,6	334,2	6,8	ND	ND

# AZÚCARES CON GRASA

ALIMENTOS	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)	Azúcares por equivalente (g)	Indice glicémico (g)	Carga glicémica
Carlos V	1/2	pieza	5	cucharadita	18	18	94	1,3	5,2	10,4	ND	ND
Chocolate amargo	1/3	pieza	14	14	70	0,7	4,4	8,0	0,5	6,3	43	3,5
Chocolate blanco	15	g		15	81	0,9	4,8	8,9	13,5	8,9	44,0	3,9
Chocolate blanco son azúcar	19	g	19	19	90	1,7	6,7	9,9	0,0	ND	35,0	3,5
Chocolate con arroz tostado	1/3	barra	13	13	70	1,0	3,9	7,9	11,4	6,7	ND	ND
Chocolate con almendras	1/3	barra	15	15	77	1,3	5,0	7,8	10,9	6,4	ND	ND
Chocolate con azúcar	15	g	15	15	70	0,6	2,5	11,3	5,0	ND	43,0	4,8
Chocolate con leche	15	g	15	15	64	1,4	1,6	11,1	57,3	ND	43,0	4,8
Kínder delice	1/3	paquete	21	21	95	5,9	5,9	9	20,0	7,4	ND	ND
Kranky	1/3	paquete	15	15	67	2,2	2,2	11	27,0	6,6	ND	ND
Lunetas	1/3	paquete (50)	16	16	79	0,7	3,4	11,4	9,7	10,1	33,0	3,8
Mayonesa baja en grasa	2	cucharada	28	28	93	0,0	1,9	9,5	149,0	9,5	ND	ND
Mayonesa light	2	cucharada	28	28	93	0,0	1,9	9,5	149,0	9,5	ND	ND
Mazapán	3/4	pieza	19	19	85	3,8	3,8	11,3	0,0	9,8	ND	ND
Palanqueta de cacahuate	1/3	pieza	15	15	78	2,3	5,0	7,0	23,2	6,3	ND	ND

# ACEITES Y GRASAS

ALIMENTOS	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	AG Saturados (g)	AG Monoinsaturados (g)	AG Polinsaturados (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Aceite	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.4	2.9	1.5	0.0	0.0
Aceite comestible	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.4	2.9	1.5	0.0	
Aceite de cártamo	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.7	2.0	2.1	0.0	0.0
Aceite de girasol	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.5	1.0	3.3	0.0	0.0
Aceite de oliva	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.7	3.7	0.4	0.0	0.0
Aceite de oliva extra virgen	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.7	3.7	0.4	0.0	0.0
Aceite de soya	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.7	1.1	2.6	0.0	0.0
Aceite en spray	5	disp.de un segundo	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.6	1.2	2.9	0.0	0.0
Aderezo	3	cucharada	45	45	48	0.0	4.5	2.1	0.6	0.9	2.7	2.7	354.0
Aderezo de mayonesa	1/2	cucharada	7	7	51	0.1	5.4	0.3	0.9	3.4	1.0	1.0	41.8
Aderezo ranch	1/2	cucharada	8	8	44	0.0	4.7	0.5	0.8	0.0	0.0	1.3	69.8
Aguacate California	1/3	cucharadita	58	58	54	0.7	5.3	2.1	0.8	2.4	0.6	0.0	3.7
Aguacate de pellejo	1 1/2	pieza	68	68	44	0.5	4.5	2.0	0.7	0.0	0.4	0.0	1.4
Aguacate florido	1/3	pieza	101	101	60	0.8	4.8	4.8	0.9	0.6	0.8	0.0	2.6
Aguacate has	1/3	pieza	58	58	54	0.7	5.3	2.1	0.8	0.4	0.6	0.0	3.7
Aguacate mediano	1/3	pieza	58	58	44	0.5	4.1	2.3	0.7	0.8	0.6	0.0	1.2

NUTRI\_ENDOTE

P.L.N Cinthya Ariana Zertuche Corona

Aguacate verde	1/2	pieza	48	48	46	0.5	4.6	1.5	0.8	0.6	0.5	0.0	1.0
Coco	8	g	8	8	41	0.5	4.3	0.9	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0
Coco entero	25	g	25	14	42	0.5	4.6	0.7	4.1	0.5	0.1	0.0	3.2
Coco fresco	12	g	12	12	42	0.4	4.0	1.8	3.6	0.2	0.1	0.0	2.4
Coco rallado	1 1/2	cucharada	9	9	44	0.3	3.1	4.2	2.7	0.1	0.0	0.0	22.9
Coquito	8	g	8	6	41	0.5	4.3	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Crema	1	cucharada	15	15	43	0.0	3.2	2.1	2.1	0.0	0.0	10.7	0.0
Crema ácida	2	cucharada	21	21	46	0.7	4.4	0.9	2.8	1.2	0.2	8.8	10.5
Crema chantilly	1 1/2	cucharada	12	12	42	0.2	4.4	0.3	2.8	1.3	0.2	16.8	4.8
Crema de leche en polvo	4	cucharadita	8	8	44	0.4	2.8	4.4	2.4	0.1	0.0	0.0	14.5
Crema entera	1	cucharada	14	14	41	0.3	4.3	0.4	2.7	1.3	0.1	15.9	4.7
Crema Lala Light	5	cucharada	80	80	39	0.8	3.4	1.4	ND	ND	ND	ND	0.0
Crema para café	1	cucharada	14	14	41	0.3	4.3	0.4	2.7	1.3	0.1	15.9	4.7
Dip	2	cucharada	30	30	48	1.0	3.9	1.9	2.9	0.0	0.0	19.4	154.8
Guacamole	2	cucharada	28	28	46	1.0	3.7	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	195.7
Mantequilla	1 1/2	cucharadita	6	6	47	0.1	5.3	0.0	3.3	1.3	0.1	14.2	0.6
Mantequilla derretida	1	cucharadita	5	5	36	0.0	4.1	0.0	2.5	1.0	0.1	11.0	0.5
Mantequilla Lala Reducida en grasa	7	cucharada	84	84	32	0.2	3.4	0.2	ND	ND	ND	ND	11.8
Margarita	1	cucharadita	4	4	39	0.0	4.3	0.0	1.7	1.9	0.5	2.3	0.0
Margarita baja en grasa	2 1/2	cucharadita	11	11	42	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	108.3
Margarita con sal	1 1/2	cucharadita	6	6	47	0.1	5.2	0.1	1.0	2.3	1.6	0.0	61.2

Mayonesa	1	cucharadita	5	5	34	0.1	3.6	0.2	0.6	2.2	0.7	12.1	27.8
Media crema	2	cucharada	30	30	40	0.8	3.4	1.2	2.2	1.0	0.2	12.0	12.0
Queso crema	1	cucharada	13	13	46	1.0	4.6	0.4	2.9	1.3	0.2	14.4	39.0
Queso Philadelphia	1	cucharada	13	13	46	1.0	4.6	0.4	2.9	1.3	0.2	14.4	39.0
Tocino	1	rebanada delgada	8	8	44	0.7	4.6	0.0	1.7	2.0	0.5	5.4	54.8
Vinagreta	1/2	cucharada	8	8	36	0.0	4.0	0.2	0.8	1.2	2.0	0.0	0.0

## ACEITE Y GRASAS CON PROTEÍNA

ALIMENTOS	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	AG Saturados (g)	AG Monoinsaturados (g)	AG Polinsaturados (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Ajonjolí	4	cucharadita	10	10	61	2.7	5.7	1.0	0.8	2.2	2.5	0.0	3.9
Almendra	10	pieza	12	12	66	2.7	6.6	0.5	0.5	4.3	1.3	0.0	0.5
Almendra fileteada	2	cucharada	12	12	72	2.5	6.5	2.2	0.5	4.3	1.4	0.0	0.0
Almendra picada	4	cucharadita	10	10	62	2.1	5.2	1.8	0.4	0.0	1.2	0.0	0.0
Almendra tostada	10	cucharada	12	12	71	2.0	6.3	3.0	0.6	4.1	1.3	0.0	1.3
Cacahuate	14	pieza	12	12	73	2.9	6.2	2.7	0.9	3.1	1.9	0.0	100.6
Cacahuate acaramelado	5	cucharadita	14	14	75	3.0	6.5	2.5	1.0	3.5	2.0	0.0	57.8
Cacahuate cocido	20	g	20	20	64	2.7	4.4	4.3	0.6	2.2	1.4	0.0	150.0
Cacahuate con cáscara	12	g	12	12	70	2.8	6.0	0.2	0.8	1.9	1.7	0.0	0.6
Cacahuate con pepitas	12	g	12	12	75	2.8	6.0	2.4	0.8	2.8	2.4	0.0	144.0

Cacahuate con piel	15	pieza	14	14	72	3.4	6.3	2.9	1.4	2.9	1.9	0.0	50.6
Cacahuate enchilado	13	pieza	12	12	67	2.9	5.9	2.1	0.8	2.9	1.7	0.0	79.4
Cacahuate japonés	15	pieza	14	14	68	2.7	3.6	6.3	0.0	0.0	0.0	0.0	270.0
Cacahuate picado	5	cucharadita	12	12	74	3.0	6.2	2.7	0.9	3.1	1.9	0.0	101.9
Cacahuate salado	13	pieza	12	12	71	3.2	5.5	2.4	1	2.9	1.6	0.0	34.0
Cacahuate tostado	13	pieza	12	12	69	2.8	5.9	2.5	0.8	2.9	1.8	0.0	96.1
Chía	7	cucharada	49	49	69	3.5	5.9	1.9	1.2	0.9	3.5	0.0	12.3
Chorizo	15	g	15	15	64	3.5	5.6	0.0	2.1	2.4	0.4	16.2	11.5
Chorizo de pollo	35	g	35	35	72	5.0	5.7	0.1	0.0	0.0	0.0	5.3	302.4
Chorizo vegetariano	15	g	15	15	70	4.1	5.7	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Hummus, de garbanzo (1 cda)	20	g	20	20	67	2.7	3.5	6.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Jamón serrano	15	g	15	15	70	2.4	3.9	6.7	1.5	ND	ND	ND	3257.0
Mazapán sin azúcar	1	pieza	25	25	73	4.0	5.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Nuez	3	pieza	9	9	67	0.9	7.0	1.3	0.6	4.2	1.9	0.0	0.1
Nuez en mitades	7	mitades	10	10	74	1.0	7.7	1.4	0.7	4.6	2.1	0.0	0.1
Nuez entera	3	pieza	9	9	67	0.9	7.0	1.3	0.6	4.2	1.9	0.0	0.1
Nuez picada	10	g	10	10	71	1.0	7.4	1.4	0.6	4.4	2.1	0.0	0.1
Pepitas	60	pieza	12	12	66	3	5.6	2.1	1.1	1.7	2.5	0.0	2.1
Pepitas con cáscara	2	cucharada	13	13	70	3.5	5.6	1.3	0.9	2.2	2.6	0.0	520.0
Queso de puerco	20	g	20	20	75	2	7.4	0	4.1	4.0	1.0	20.0	0.0
Salsa de pimienta verde	5	cucharada	75	75	72	2.3	4.4	6.0	2.7	1.2	0.1	0.1	280.4
Semilla de girasol	4	cucharadita	12	12	69	2.7	6.0	2.1	0.7	1.5	3.7	3.7	0.4
Semilla de girasol tostada	4	cucharadita	12	12	71	2.4	6.0	2.9	0.6	1.2	4.0	4.0	0.4
Tocino vegetariano	2	rebanada	20	20	63	2.3	6.0	1.3	1.0	1.5	3.0	3.0	292.5