

Lista de alimentos equivalentes



CONDIMENTOS LIBRES

Ajo
Caldo de res o pollo S/G
Canela
Chamoy S/A
Chiles secos
Chile piquín
Consomé vegetal
Especias
Limón
Mostaza
Salsa de soya baja en sodio
Salsa inglesa
Salsa picante
Salsa tamari
Pimienta
Sazonadores S/ glutamato
Vainilla (esencia)
Vinagre



VERDURAS LIBRES

Acelga
Alcachofa
Alga
Arúgula
Berenjena
Berros
Betabel
Brócoli
Calabacita
Calabaza de castilla
Cebolla
Champiñón
Chayote
Chile (todo tipo)
Cilantro
Col
Coles de Bruselas
Coliflor
Ejote
Espárrago
Espinaca
Flor de calabaza
Germinados
Huitlacoche
Jengibre
Jícama
Jitomate
Kale
Lechuga
Nopal
Palmitos
Pepino
Perejil
Pimiento
Puré de tomate
Rábano
Salsa verde o roja
Tomate
Verdolaga
Zanahoria



FRUTAS 15 gr de carbohidratos

Agua de coco	325 ml
Caña	250 g
Capulín	3 tazas
Cerezas frescas	20 piezas
Chabacano	4 piezas
Chicozapote	1/2 pieza
Chirimoya	1/3 pieza
Ciruela	3 piezas
Coctel de frutas	1 taza
Dátil fresco	2 piezas
Durazno	2 piezas
Frambuesa	3/4 taza
Fresa	1 taza
Granada china	2 piezas
Granada roja	1 pieza
Guanábana	1 pieza
Guayaba	3 piezas
Higo	2 piezas
Kiwi	2 piezas
Lichis	12 piezas
Lima	3 piezas
Mamey	1/3 pieza
Mandarina	2 piezas
Mango grande	1/2 pieza
Mango manila	1 pieza
Manzana	1 pieza
Melón	1 taza
Mora azul	3/4 taza
Naranja	2 piezas
Papaya	1 taza
Pera	1 pieza
Piña	1 rebanada
Pitahaya	2 piezas
Plátano dominico	2 piezas
Plátano tabasco	1/2 pieza
Sandía	1 taza
Tamarindo pelado	1/4 taza
Tejocote	2 piezas
Toronja	1/2 pieza
Tuna	2 piezas
Uva	1 taza
Zapote negro	1/2 pieza
Zarzamora	3/4 taza



BEBIDAS LIBRES

Agua de jamaica S/A
Agua de limón S/A
Agua mineral
Agua natural
Café S/A
Infusiones S/A
Té verde o negro S/A



ANTOJOS DULCES LIBRES

Chicle S/A
Gelatina light
Merengues light
Monk fruit
Quinoa bites
Splenda
Stevia

Lista de alimentos equivalentes



CEREALES Y LEGUMINOSAS

15 gr de carbohidratos

Amaranto	1/4 taza
Arroz blanco	1/4 taza
Arroz integral o salvaje	1/3 taza
Avena cocida	3/4 taza
Avena cruda	1/4 taza
Barrita de cereal	1 pieza
Baguette	1/7 pieza
Bolillo con migajón	1/3 pieza
Bolillo sin migajón	1/2 pieza
Camote cocido	1/4 taza
Cereal sin azúcar	1/2 taza
Chícharos	1/2 taza
Churritos de nopal	1/2 bolsa
Cous cous	1/3 taza
Croutones	1/4 taza
Elote desgranado	1/2 taza
Elote entero	1/2 pieza
Fideos de arroz cocidos	1/4 taza
Frijoles de la olla	1/2 taza
Galletas habaneras	4 piezas
Galletas marías	5 piezas
Galletas de avena	1 pieza
Garbanzos cocidos	1/2 taza
Granola sin azúcar	2 cdas
Habas cocidas	1/2 taza
Harina de avena	1/4 taza
Leche de arroz	1 taza
Leche de avena	1 taza
Lentejas cocidas	1/2 taza
Palomitas naturales	3 tazas
Pan de caja chico	1 rebanada
Pan de caja grande	3/4 rebanada
Pan pita integral	1/2 pieza
Pan de hamburguesa	1/3 pieza
Pan de hot dog	1/2 pieza
Pan thins integral	2 piezas
Papa mediana	1 pieza
Pasta cocida	1/2 taza
Pasta sin cocer	20 g
Quinoa cocida	1/3 taza
Quinoa inflada	1 taza
Salmas	1 paquete
Tortillas de harina blanca	1/2 pieza
Tortillas de harina integral	1 pieza
Tortillas de maíz	1 pieza
Tortillas de nopal	2 piezas
Tortitas de arroz inflado	2 piezas
Tortada horneada	1.5 piezas
Totopos de nopal	1 tazón



PROTEÍNAS

7 gr

Arrachera	30 g
Atún en lata	1/3 lata
Atún en sobre	1/2 sobre
Atún fresco	40 g
Barbacoa (maciza)	30 g
Bistec de res	30 g
Camarón	5 piezas
Carne molida sin grasa	30 g
Carnitas (maciza)	30 g
Cecina	30 g
Claros de huevo	2 piezas
Huevo entero	1 pieza
Jamón de pavo	2 rebanadas
Jamón de pierna	1 rebanada
Leche alta en proteína	1/2 taza
Lomo de cerdo	40 g
Machaca	13 g
Mariscos	40 g
Muslo de pollo	1/2 pieza
Pavo	45 g
Pechuga de pavo	2 rebanadas
Pechuga de pollo	30 g
Pescado blanco	40 g
Pierna de pollo	1 pieza
Pollo deshebrado	30 g
Proteínas sin carbs	1/3 scoop
Pulpo	45 g
Queso cottage	3 cdas
Queso de cabra	30 g
Queso feta	30 g
Queso manchego light	30 g
Queso mozzarella	40 g
Queso oaxaca light	30 g
Queso panela light	40 g
Queso parmesano	3 cdas
Requesón	2 cdas
Salchicha de pavo	1 pieza
Salmón	40 g
Surimi	1 barra
Tempeh	100 g
Tofu	65 g
Trucha	40 g
Yogurt griego	1/2 taza

Lista de alimentos equivalentes



GRASAS

5 g

Aceite de aguacate	1 cdita
Aceite de canola puro	1 cdita
Aceite de coco	1 cdita
Aceite de oliva	1 cdita
Aceite de pepita de uva	1 cdita
Aceitunas	5 piezas
Aderezo light	1 cda
Aguacate	1/3 pieza
Cacao en polvo	1 cda
Cacao nibs	2 cditas
Chocolate amargo S/A	10 g
Coco rallado S/A	2 cdas
Ghee	1 cdita
Guacamole	2 cdas
Leche de almendras	1 taza
Leche de coco S/A	1/2 taza
Linaza molida	2 cditas
Mantequilla	1 cdita
Mayonesa	1 cda
Vinagreta	1 cda
Ajonjolí	2 cdas
Almendras	5 piezas
Cacahuates naturales	7 piezas
Chía	4 cdas
Chilorio de soya	22 g
Crema de almendras	1 cda
Crema de cacahuete	1 cda
Hummus	2 cdas
Macadamias	2 piezas
Nueces	4 mitades
Nuez de la india	4 piezas
Pepitas	30 piezas
Piñón	2 cditas
Pistaches	9 piezas
Semillas de calabaza	2 cdas
Semillas de hemp	2 cditas
Semillas de girasol	2 cdas
Tahini	1 cda



AZÚCAR

15 gr de carbohidratos

Agua de sabor	1 vaso
Agua quina	125 ml
Arándanos y pasas	1 puñito
Azúcar blanca o morena	1 cda
Bebida deportiva	125 ml
Cajeta	1 cda
Caramelos	2 piezas
Cátsup	1 cda
Gelatina	1/3 taza
Gomitas	3 piezas
Jugo natural o envasado	125 ml
Mermelada	1 cda
Miel de abeja	1 cda
Nieve de frutas	1/2 taza
Nutella	1 cda
Paleta de agua	1/2 pieza
Refresco	90 ml



ALCOHOL

15 gr de carbohidratos

Cerveza	1/2 lata
Cerveza light	1 lata
Ginebra	1/2 shot
Mezcal	1/2 shot
Ron	1/2 shot
Tequila	1/2 shot
Vino	1 copa
Vodka	1/2 shot
Whisky	1/2 shot

ABREVIATURAS

Cda: sopera (15 ml o 15 g)
Cdita : cafetera (5 ml o 5 g)
g: gramos
Taza: 250 ml
S/A: Sin azúcar
S/G: Sin grasa
S/ Sin
Scoop: cuchara