

EQUIVALENTES



Alimentos de Origen Animal	
Producto	Equivalente
Arrachera de res	30 g.
Atún en agua	1/3 lata (33 g.)
Atún fresco	30 g.
Bistec, aguayón de res	30 g.
Camarón	5 pzas. (34 g.)
Carne deshebrada	30 g.
Carne molida de pollo	30 g.
Carne molida de res	30 g.
Cecina	25 g.
Clara de huevo	2 pzas. (66 g.)
Fajita de pollo	30 g. (1/3 taza)
Filete de pescado	40 g.
Filete de salmón	30 g.
Hígado de res	30 g.
Huevo	1 pza.
Jamón de pavo	2 reb. (42 g.)
Lomo de cerdo	40 g.
Leche deslactosada light	1 taza
Milanesa de pollo	30 g.
Molida de res	30 g.
Milanesa de res	30 g.
Pechuga de pollo sin piel	30 g.
Pechuga de pavo	30 gr. (1/3 taza)
Pollo en hebras	30 gr. (1/3 taza)
Pieza de pollo	1/3 pza.
Pulpo	25 g.
Queso blanco fresco	30 g.
Queso cottage	1/4 tz. o 3 cdas.
Queso Oaxaca light	30 g.
Queso panela o fresco	40 g. o 2 reb.
Queso Ricotta o Requesón	1/4 tz. o 3 cdas.
Queso parmesano	¼ de taza
Sardina en aceite	3 pzas.
Salmón	30 g.
Salchicha	¾ de pieza
Surimi	2/3 barra (40 g.)
Yogurt	1 pieza 125 gr



Cereales	
Producto	Equivalente
All Bran	1/2 tz.
Amaranto	1/4 tz. (16 g.)
Arroz Cocido	1/4 tz. (47 g.)
Avena Cocida en agua	3/4 tz. (164 g.)
Avena Cruda	1/4 tz. (20 g.)
Barrita de avena	1/2 pza. (14 g.)
Barrita de Granola	1/2 pza. (14 g.)
Bolillo para hamburguesa	1/3 pza.
Bolillo sin migajón	1/3 pza. (20 g.)
Camote Cocido	68 gramos (1/2 tz)
Centeno	5 cdta. (22 g.)
Corn Flakes	1/2 tz.
Elote Desgranado	1/2 tz. (83 g.)
Espagueti	1/3 de taza
Galleta de Animalitos	6 pzas.
Galleta Habanera	4 pzas.
Galletas María	5 pzas.
Galletas Salada	4 rectángulos
Galleta para sopa	14 piezas.
Harina de Avena	3 cdas. (20 g.)
Medias Noches (pan de hotdog)	1/2 pza.
Palomitas Naturales	2 1/2 tzas.
Palanqueta de amaranto	½ pieza
Pan de Pita de trigo integral	½ pieza
Pan thins	1 pieza
Pan Integral	1 pza.
Papa al horno o cocida	1/2 pza. (1/2 tz)
Pasta Integral cocida	1/3 tz. (46 g.)
Quinoa cocida	20 g.
Rice Cakes	2 pzas.
Salmas	1 paquete
Salvado de Trigo	8 cdas. (31g.)
Susalia Crisps	2 paquetes
Tortilla de maíz	1 pza.
Tortilla de nopal Susalia	2 pzas.
Tortillas de harina	1/2 pza.
Tostadas de nopal Susalia	2 pzas.
Tostadas salmas horneadas	1 paquetito
Totopos Susalia	24 g.(1/2 tz)

[illegible][illegible]

EQUIVALENTES

[illegible][illegible]

Libres	
Producto	Producto
Albahaca	Vinagre balsámico
Bicarbonato de sodio	Vinagre blanco
Café	Vinagre de manzana
Canela	
Chile de árbol, jalapeño, chipotle, etc.	
Clavo	
Comino	
Consomé de pollo	
Edulcorante	
Extracto de vainilla	
Gelatina light	
Hielo	
Jengibre	
Jugo de limón	
Ketchup sin azúcar	
Laurel	
Maggi	
Matcha	
Merengues Don't Worry	
Miel maple 0 calorías	
Mostaza	
Orégano	
Pam aceite (2 rociadas)	
Paprika	
Perejil	
Pimienta	
Romero	
Royal	
Sal	
Sal de ajo	
Salsa de soya	
Salsa Inglesa	
Salsa Valentina	
Salsas de mesa casera	
Tajín bajo en sodio	
Té de infusión	
Verduras	

[illegible]