

LISTA DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

VERDURAS		Por ración aprox.	Calorías - 25	Carbohidratos – 4g	Proteínas – 2g
Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Acelga cruda	2 tazas	Coliflor cocida	¾ taza	Pepino rebanado con cáscara	1 ¼ taza
Apio crudo	1 ½ taza	Ejote cocido	1 taza	Pimiento cocido	½ taza
Betabel cocido	¼ taza	Espinaca picada	2 tazas	Pimiento fresco	1 taza
Brócoli cocido	½ taza	Granos de elote	2 cdas	Poro	¼ taza
Calabacita	1 pieza/ ½ taza	Jícama picada	½ taza	Rábano crudo rebanado	2 tazas
Champiñón cocido	½ taza	Jitomate bola	1 pieza	Zanahoria	½ taza
Chayote cocido	1 taza	Jitomate saladet	2 chicos	Zanahoria miniatura	3 piezas
Chicharo cocido	3 cdas	Lechuga	3 tazas	Jugo de zanahoria	¼ vaso
Col cruda	1 taza	Chile poblano	½ pieza	Nopal (1 taza) chico	2 piezas
Germen de soya	1/3 taza	Verdolaga cruda	1 ¼ taza	Flor de calabaza cruda picada	4 tazas
Jugo de verduras	½ taza	Hoja de calabaza	250 g	Verdura mixta picada	½ taza
Quelite	80 g	Berro crudo	2 tazas		

FRUTAS		Por ración aprox.	Calorías - 60	Carbohidratos – 15g	
Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Arándano fresco	125 g	Higo	3 piezas	Lichi	12 piezas
Anona	130 g	Jugo de limón	¾ taza	Nanche agrio	45 piezas
Cereza	20 piezas	Jugo de mandarina	½ taza	Naranja	2 piezas
Ciruela roja o amarilla	3 piezas	Jugo de naranja	½ taza	Papaya picada	1 taza
Ciruela pasa deshuesada	7 piezas	Jugo de toronja	½ taza	Pasitas	10 piezas
Carambolo	1 ½ pieza	Limón	5 piezas	Pera	½ pieza
Dátil	2 piezas	Kiwi	1 ½ piezas	Sandía picada	1 taza
Chabacano	4 piezas	Lima	3 piezas	Plátano	½ pieza
Chicozapote	½ pieza	Mamey	1/3 pieza	Piña rebanada	1 reb
Durazno	2 piezas	Mandarina	2 piezas	Capulín	3 tazas
Frambuesa	1 taza	Mango petacón	½ pieza	Toronja	1 pieza
Fresa entera congelada	1 taza	Mango en almíbar	1/3 pieza	Tuna	2 piezas
Fruta picada	1 taza	Mango manila	1 pieza	Tejocote	2 piezas
Guayaba	3 piezas	Manzana	1 pieza	Uva	18 piezas
Guanábana	1 pieza chica	Maracuyá	3 piezas	Zapote negro	1/3 pieza
Pulpa de tamarindo s/azúcar	8 cdas	Melón picado	1 taza	Zarzamora	¾ taza
Pulpa de guanábana	2 cdas	Moras	¾ taza		

CEREALES Y TUBERCULOS SIN GRASA (C y T s/g) Por ración aprox. Calorías – 70 Carbohidratos – 15g Proteínas – 2g					
Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Arroz cocido	¼ taza	Galleta de animalitos	6 piezas	Pasta cocida	½ taza
Hojuelas de avena	1/3 taza	Galleta maría	5 piezas	Pambazo infantil	1 reb.
Avena cocida	¾ taza	Galleta salada	4 piezas	Pan tostado	1 reb.
Barrita de avena	½ pieza	Camote cocido	¼ taza	Pan integral	1 reb
Bolillo	1/3 pieza	Salvado de trigo	½ taza	Palito de pan	3 piezas
Cereal integral	½ taza	Elote amarillo cocido	1 ½ pieza	Papa cocida	½ pieza
Amaranto tostado	¼ taza	Tortilla de maíz	1 pieza	Tortilla de harina integral	1 pieza
Centeno	5 cditas.	Media noche	½ pieza	Tostada horneada	1 pieza
Granola natural		Fécula de maíz (maicena)	2 cdas.	Bolillo infantil	1 pieza

CEREALES Y TUBERCULOS CON GRASA (C y T c/g) Por ración aprox. Calorías – 115 Carbohidratos – 15g Proteínas – 2g Grasas – 5g			
Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Barra de Granola	¾ pieza	Granola	3 cdas.
Bísquet	½ pieza	Hot cake	1 pieza
Cuernito	1/3 pieza	Palomitas	3 tazas
Galleta de avena	1 pieza	Panqué	1 rebanada
Galleta integral	5 piezas		

LEGUMINOSAS		Por ración aprox.	Calorías - 120	Carbohidratos – 20g	Proteínas – 8g	Grasas – 1g
Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad	
Alubia cocida	½ taza	Fríjol negro refrito	1/3 taza	Lenteja cocida	½ taza	
Chícharo seco cocido	½ taza	Garbanzo cocido	½ taza	Picadillo de soya	150 g	
Fríjol negro cocido	½ taza	Haba cocida	½ taza	Soya texturizada	35 g	

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (AOA)		Por ración aprox.	Calorías - 75	Proteínas – 7g	Grasas - 5
Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Atún en agua	31 g-1/5 taza	Jamón de pavo	2 reb	Trucha / mojarra / róballo	70 g
Bacalao fresco	45 g	Huevo	1 pieza	Salmón cocido	30 g
Bacalao noruego	13 g	Claros de Huevo	2 piezas	Pavo	45 g
Cabruto	25 g	Pechuga a la plancha	25 g	Sardina en tomate	1 pieza
Clara de huevo	2 piezas	Pechuga de pavo	1 ½ reb – 32g	Filete de pescado	45 g
Chuleta ahumada	½ pieza	Pollo deshebrado	25 g	Queso panela / fresco	40 g
Carne de res	30 g	Queso cottage	3 cdas	Guachinango	70 g
Lomo de cerdo	30g	Muslo de pollo s/piel	½ pieza	Queso cottage bajo en grasa	¼ taza
Camarón cocido	5 piezas	Pierna de pollo s/piel	½ pieza	Requesón	2 cdas.
Jaiba	40 g	Pierna de pollo s/piel	½ pieza	Queso de hebra	30 g
Pulpo	45 g	Salchicha de pavo	1 pieza	Queso manchego	25 g
Camarón seco salado	10 g	Surimi	¾ barra		

LECHE		Por ración aprox.	Calorías - 95	Carbohidratos – 12g	Proteínas – 9g	Grasas – 2g
Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad	
Leche descremada	1 taza (245 ml)	Yogurt Light con fruta	¾ taza (180 ml)	Soful Natural	1 pieza	
Vitalinea Bebible	1 pieza	Vitalinea Sólido	1 pieza	Yogurt Light	3/4 taza (180 ml)	
Leche de soya	1 taza	Leche en polvo descr.	4 cdas,	Leche deslactosada	1 taza (245 ml)	

ACEITES Y GRASAS (A y G)		Por ración aprox.	Calorías - 45	Grasas – 5g	
Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Aguacate mediano (Hass)	1/3 <i>pieza</i>	Aceite en spray	5 <i>disp. de 1 seg.</i>	Aceite de oliva	1 <i>cdita.</i>
Aceite comestible	1 <i>cdita.</i>	Aderezo	2 <i>cdas</i>	Mayonesa	1 <i>cdita.</i>
Aceituna verde sin hueso	8 <i>piezas</i>	Aceituna verde con hueso	6 <i>piezas</i>	Mantequilla sin sal	1 ½ <i>cdita</i>
Aderezo vinagreta comercial	4 <i>cditas</i>				

ACEITES Y GRASAS c/proteína (A y G c/p)		Por ración aprox.	Calorías - 70	Carbohidratos – 3g	Proteínas – 3g
Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Almendras	10 piezas	Nuez en mitades	7 piezas	Pepitas tostadas	1 cditas
Ajonjolí	5 cditas	Cacahuete	13 piezas	Pistache tostado	1 cditas
Crema de cacahuete	1 cda.	Cacahuatesjapones	15 pzas		

AZUCARES		Por ración aprox. Calorías -40 Carbohidratos – 10g			
Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Azúcar	2 cditas.	Cajeta	1 ½ cditas	Gelatina preparada	1/3 taza
Mermelada	2 ½ cditas	Miel de abeja	2 cditas	Chocolate en polvo sin azúcar	2 cditas
Leche condensada	2 cdas.	Salsa catsup	2 cdas		

ALIMENTOS LIBRES DE ENERGIA						
Alimento	Alimento	Alimento	Alimento	Alimento	Alimento	Alimento
Agua mineral	Canela	Ajo en polvo	Manzanilla	Hierbabuena	Pimienta	Tomillo
Café sin azúcar	Clavo	Chiles	Menta	Laurel	Sal	Vainilla
Caldo de pollo desgrasado	Comino	Gelatina sin azúcar	Orégano	Limón agrio	Te sin azúcar	Vinagre
Perejil	Cilantro					