

# MI LISTA



## de equivalentes

### VERDURAS

Alimento	Una ración cocida	Una ración cruda
Acelga.....	1/2 taza.....	2 tazas.....
Alcachofa mediana	1 pieza.....	
Alfalfa.....		3 1/2 tazas..
Alga Nori.....		10 gr.....
Apio.....	1/2 taza.....	1 taza.....
Arúgula.....		4 tazas.....
Berro.....		2 tazas.....
Betabel.....		1/4 pieza.....
Brócoli.....	1/2 taza.....	1 taza.....
Calabacita.....		1 pieza.....
Calabacita castilla	1/2 taza.....	
Cebolla.....	1/2 taza.....	1/4 taza.....
Cebolla cambray....	3 pza.....	
Champiñón.....	½ taza.....	1 1/2taza.....
Chayote.....	1/2 taza.....	1/2 pieza.....
Chilacayote.....		1 1/2 pieza.....
Chicharo.....	1/4 taza.....	1/2 taza.....
Chile jalapeño.....	6 piezas.....	
Chile poblano.....		1/2 pieza.....
Col morada.....		1 taza.....
Col picada.....	1/2 taza.....	2 tazas.....
Coliflor.....	1 taza.....	2 tazas.....
Crucetas.....		1 taza.....
Cuitlacoche.....		1/3 taza.....
Ejotes.....	1/2 tza.....	
Espárragos.....		6 pz(90 g)...
Espinaca.....	1/2 taza.....	2 tazas.....
Flor de calabaza.....	1 taza.....	4 tazas.....
Germen alfalfa.....		3 tazas.....
Germen de soya.....		1/3 taza.....
Haba verde.....		4 piezas.....
Huauzontle.....		1/2 taza.....
Portobello.....		1 pieza.....
Jícama picada.....		1/2 taza.....
Jitomate cherry.....		100 gr.....
Jitomate saladet....		2 pieza.....
Jitomate bola.....		1 pieza.....
Kale.....		2/3 taza.....
Mix congelada.....		1/2 taza.....
Nopal.....	1 taza.....	2 tazas.....
Pepino.....		1 taza.....
Pimiento.....	1/2 taza.....	1 taza.....
Puré de tomate.....		1/3 taza.....
Rábanos.....		1 taza.....
Seta.....	1/2 taza.....	100 gr.....
Tomate verde.....		3 pieza.....
Zanahoria.....	1/2 taza.....	

### FRUTAS

Alimento	Una ración
• Agua coco.....	1 1/2 taza.....
• Anona.....	300 gr.....
• Arándano deshidratado	1/2 taza.....
• Arándano fresco.....	1 1/2 taza.....
• Blueberries sin azúcar...	3/4 taza.....
• Carambolo.....	1 1/2 pieza.....
• Cereza natural.....	20 piezas.....
• Chirimoya picada.....	1/2 taza.....
• Ciruela pasa.....	7 piezas.....
• Ciruela roja.....	3 piezas.....
• Durazno.....	2 piezas.....
• Frambuesa.....	1 taza.....
• Fresa rebanada.....	1 taza.....
• Guanábana.....	1 pieza.....

### LECHE

Leche descremada	
• Leche descremada.....	1 taza.....
• Leche evaporada descremada.....	1/2 taza.....
• Leche evaporada descremada.....	1/3 taza.....
• Yoghurt light.....	1 1/2 taza.....
• SofúL LT natural.....	
Leche semi descremada	
• Yoghurt Oikos, estilo griego.....	
• Leche evaporada semidescremada.....	1/2 envase.....
• Leche semidescremada.....	1/2 taza.....
• Leche semidescremada.....	1 taza.....
Leche entera	
• Leche entera.....	1 taza.....
• Leche clavel.....	1/2 taza.....
• Leche en polvo.....	4 cdas.....
• Yoghurt natural.....	1 taza.....

Alimento	Una ración
• Guayaba.....	3 piezas.....
• Higo.....	2 pieza.....
• Jugo de arándano.....	1/2 taza.....
• Kiwi.....	1 1/2 pieza.....
• Lichi.....	12 piezas.....
• Lima.....	3 piezas.....
• Mamey.....	1/3 pieza.....
• Mandarina.....	2 piezas.....
• Mango ataúlfo.....	1/2 pieza.....
• Mango manilla.....	1 pieza.....
• Mango petacón.....	1/2 pieza.....
• Naranja.....	2 piezas.....
• Manzana.....	1 pieza.....
• Manzana verde.....	1/2 pieza.....
• Maracuya.....	3 piezas.....
• Melón picado.....	1 taza.....
• Moras.....	3/4 taza.....
• Papaya picada.....	1 taza.....
• Pasas.....	10 piezas.....
• Pera.....	1/2 pieza.....
• Piña picada.....	3/4 taza.....
• Pitaya.....	2 piezas.....
• Plátano.....	1/2 pieza.....
• Plátano dominico.....	3 piezas.....
• Plátano macho.....	1/4 pieza.....
• Sandía.....	1 taza.....
• Tamarindo.....	50 g.....
• Tecojote.....	2 piezas.....
• Toronja.....	1 pieza.....
• Tuna.....	2 piezas.....
• Uvas.....	1 taza/18 piezas.
• Zapote.....	1/2 pieza.....
• Zarzamora.....	1 taza.....

### CEREALES

Alimento	Una ración
• Amaranto.....	1/4 taza.....
• Arroz cocido.....	1/4 taza.....
• Arroz integral.....	1/3 taza.....
• Animalitos.....	6 piezas.....
• Arroz inflado natural.....	1/2 taza.....
• Avena en hojuelas.....	1/3 taza.....
• Avena cocida.....	3/4 taza.....
• Barrita de amaranto.....	1 1/2 pieza.....
• Barrita granola.....	2/3 pieza.....
• Bolillo s/migajón.....	1/2 pieza.....
• Bagel s/migajón.....	1/3 pieza.....
• Cereal sin azúcar.....	1/2 taza.....
• Crepas.....	2 piezas.....
• Camote cocido.....	1/3 taza.....
• Elote cocido natural.....	1 1/2 pieza.....
• Espagueti.....	1/3 taza.....
• Fideo.....	1/2 taza.....
• Galleta salma.....	3 piezas.....
• Galletas habaneras.....	4 piezas.....
• Galletas Marías.....	5 piezas.....
• Granola sin azúcar.....	3 cucharadas...
• Hojuelas de maíz.....	3/4 taza.....
• Harina avena.....	2 cucharadas...
• Harina maíz.....	18 g.....

### ACEITES Y GRASAS

Sin proteína	
Aceite vegetal.....	1 cdita.....
Aceite de oliva.....	1 cdita.....
Aguacate.....	1/3 de pza.....
Aceituna.....	5 piezas.....
Coco rallado.....	1 1/2 cda.....
Crema.....	1 cda.....
Guacamole.....	2 cda.....
Mantequilla.....	1 1/2 cdita.....
Margarina.....	1 cdita.....
Mayonesa ligth.....	1 cdita.....
Pam.....	5 disparos de 1 seg.
Queso philadelphia.....	1 cda.....
Con proteína	
Ajonjolí tostado.....	5 cdas.....
Almendra.....	10 piezas.....
Almendra fileteada.....	2 cda.....
Cacahuete tostado.....	14 piezas.....
Chía.....	7 cdas.....
Harina de almendras.....	11 gr.....
Nuez en mitad.....	7 mitades.....
Nuez entera.....	3 piezas.....
Crema de almendras.....	2 cdita.....
Crema de cacahuete.....	2 cdita.....
Pistaches.....	18 piezas.....
Pepitas.....	60 piezas.....
Semillas de girasól.....	4 cditas.....

• Hojas de arroz.....	2 hojas.....
• Media noches.....	1/2 pieza.....
• Palomitas de maíz.....	2 1/2 tazas.....
• Pambazo.....	1/2 pieza.....
• Pan pita.....	1/3 pieza.....
• Pan de caja integral.....	1 rebanada.....
• Pan tostado integral.....	1 rebanada.....
• Pasta cocida.....	1/2 taza.....
• Pretzels.....	6 piezas.....
• Puré de papa.....	1/3 pieza.....
• Quinod.....	1/2 taza/20 g...
• Rice cake.....	2 piezas.....
• Papa cocida.....	1/2 pieza.....
• Papa cambray.....	5 piezas.....
• Tortilla de harina integral	1 pieza.....
• Tortilla de maíz.....	1 pieza.....
• Tortilla de nopal.....	3 piezas.....
• Tostada horneada.....	2 piezas.....

### ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Alimento	Una ración
Muy bajos en grasa	
• Pechuga de pollo molida.....	30 gr.....
• Atún en agua.....	1/3 lata.....
• Bacalao.....	45 gr.....
• Bistec de res.....	30 gr.....
• Calamar.....	20 gr.....
• Camarón.....	5 piezas.....
• Camarón seco.....	10 gr.....
• Cangrejo.....	2 piezas.....
• Carne molida de pollo.....	30 gr.....
• Clara de huevo.....	2 piezas.....
• Cecina.....	25 gr.....
• Chapulines secos.....	11 gr.....
• Filete de pescado.....	40 gr.....
• Lomo canadiense.....	3 rebanadas.....
• Pechuga de pavo.....	1 1/2 rebanadas.....
• Maciza de res.....	25 gr.....
• Pechuga de pollo.....	30 gr.....
• Pechuga de pollo deshebrada.	30 gr.....
• Queso cottage bajo en grasa..	3 cdas.....
• Requesón.....	3.5 cda.....
Bajo en grasa	
• Arrachera.....	30 gr.....
• Atún en aceite.....	1/3 taza.....
• Muslo de pollo sin piel.....	1/2 pieza.....
• Lomo.....	40 gr.....
• Queso panela y fresco.....	40 gr.....
• Salmón.....	30 gr.....
• Molida de res.....	30 gr.....
Moderados en grasa	
• Bola de res.....	25 gr.....
• Carne deshebrada.....	30 gr.....
• Longaniza de primera.....	45 gr.....
• Huevo entero.....	1 pieza.....
• Pierna de pollo.....	1/3 pieza.....
• Queso parmesano.....	3 1/2 cda.....
• Salchicha de pavo.....	1 pieza.....
• Sardinas en tomate.....	1 pieza.....
Alto en grasa	
•Cecina de res.....	50gr.....
•Queso añejo.....	25 gr.....
•Queso chihuahua.....	25 gr.....
•Queso crema ligth.....	3 cdas.....
•Queso Oaxaca.....	30 gr.....
•Queso Manchego.....	25 gr.....
•Salchicha.....	3/4 pieza.....

### LEGUMINOSAS

Alimento	Una ración
Alubias.....	1/2 taza.....
Bebida vegetal soya.....	1 taza.....
Frijol hervido.....	1/2 taza.....
Frijol refrito.....	1/3 taza.....
Garbanzo.....	1/2 taza.....
Hummus.....	5 cucharadas.....
Lenteja.....	1/2 taza.....
Soya cocida.....	1/3 taza.....
Haba.....	1/2 taza.....

Notas: