

MI LISTA



de equivalentes

VERDURAS

Alimento	Una ración cocida	Una ración cruda
Acelga.....	1/2 taza.....	2 tazas.....
Alcachofa mediana.....	1 pieza.....	3 1/2 tazas.....
Alfalfa.....	10 gr.....
Alga Nori.....	1 taza.....
Apio.....	1/2 taza.....	4 tazas.....
Arúgula.....	2 tazas.....
Berro.....	1/4 pieza.....
Betabel.....	1/2 taza.....
Brócoli.....	1 pieza.....
Calabacita.....	1/2 taza.....
Calabacita castilla.....	1/2 taza.....	1/4 taza.....
Cebolla.....	1/2 taza.....	1/2 taza.....
Cebolla cambray.....	3 pza.....	1/2 taza.....
Champiñón.....	1/2 taza.....	1 1/2 taza.....
Chayote.....	1/2 taza.....	1/2 pieza.....
Chilacayote.....	1 1/2 pieza.....
Chícharo.....	1/4 taza.....	1/2 taza.....
Chile jalapeño.....	6 piezas.....	1/2 pieza.....
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.....	4 piezas.....
Haba verde.....	100 gr.....
Huauzontle.....	100 gr.....
Portobello.....	1 pieza.....
Jícama picada.....	1/2 taza.....
Jitomate cherry.....	2 pieza.....
Jitomate saladet.....	1 pieza.....
Jitomate bola.....	2/3 taza.....
Kale.....	1/2 taza.....
Mix congelada.....	1 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.....
• Yoghurt light.....	1/3 taza.....
• Sofúl LT natural.....	1 1/2 taza.....

Leche semi descremada	
• Yoghurt Oikos, estilo griego.....	1/2 envase.....
• Leche evaporada 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 ataúlflo.....	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.....

• 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.....
• Quínoa.....	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 cda.....
• 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.....
• Sardinas en tomate.....	1 pieza.....

Alto en grasa

• Cecina de res.....	50gr.....
• Queso añejo.....	25 gr.....
• Queso chihuahua.....	25 gr.....
• Queso crema ligh.....	3 cda.....
• Queso Oaxaca.....	30 gr.....
• Queso Manchego.....	25 gr.....
• Salchicha.....	3/4 pieza.....

ACEITES Y GRASAS

Sin proteína