



Tel. 5518802981
guisela_m@yahoo.com

CEREALES			
15g de carbohidratos + 2g de proteína Energía 70 kcal	Peso g	Medida casera	CHO g
Arroz cocido	47	1/4 tza	13
Avena hojuelas	27	1/3 tza	17
Avena cocida	165	3/4 tza	19
Bagel	24	1/3 pza	12
Bolillo	20	1/3 pza	13
Bollo hamburg.	25	1/3 pza	12
Corn Flakes	30	3/4 tza	26
Cheerios	30	3/4 tza	22
Elote blanco	215	1½ pza	15
Elote en granos	83	1/2 tza	16
Espagueti cdo.	46	1/3 tza	12
Fideo	20	1/2 tza	15
Gall. animalitos	5	6 pzas	11
Galletas Marías	19	5 pzas	14
Gall. para sopa	19	15 pzas	14
Gall. saladas	16	4 pzas	11
Granola	18	3 cdas	14
Hot cake	38	3/4 pza	10
Maíz pozolero	54	1/3 tza	14
Media noche	22	1/2 tza	14
Palitos de pan	18	3 pzas	12
Palomitas	18	2 ½ tzas	14
Pan integral	25	1 rbn	12
Pan tostado	20	1 rbn	15
Papa cocida	85	1/2 tza	17
Puré de papa	30	1/2 tza	24
Tortilla de harina	14	1/2 tza	7.5
Tortilla de maíz	30	1 pza	13

CEREALES CON GRASA			
15g de carbohidratos + 5g de grasa + 2g de proteína energía 70 kcal	Peso g	Medida casera	CHO g
Barra granola	21	3/4 pza	14
Cuernito	28	1/3 pza	13
Hojaldr	28	1/3 pza	13
Hotcake c/mantequilla	38	1 pza	18
Macarrón c/queso	50	1/4	10
Panqué de nata	23	1/2 rbn	11
Papas fritas	35	7 pzas	11
Pay de queso	28	1/2 rbn	7
Tamal	38	1/4 pza	8

VERDURAS			
4g carbohidratos +2g de Proteína Energía 25 kcal	Peso g	Medida casera	CHO g
Acelga cruda	98	2 tzas	4
Alcachofa coc.	48	1 pza	6
Apio crudo	135	1½ tza	4
Berengena coc.	74	3/4 tza	7
Brócoli crudo	71	1 tza	4
Brócoli cocido	92	1/2 tza	5
Calabacita crud.	90	1 pza	4
Calabacita coc.	73	1/3 tza	4
Col cocida	75	1/2 tza	4
Coliflor cruda	80	2 tzas	4
Coliflor cocida	68	1/2 tza	4
Cuitlacoche coc.	66	1/3 tza	4
Champiñón crudo	93	1 tza	3
Chayote cocido	80	1/2 tza	4
Chícharo	30	3 cdas	5
Chile poblano	43	2/3 pza	4
Chile jalapeño	78	6pzas	5
Ejotes cocidos	63	1/2 tza	5
Elotitos cambray	64	8 pzas	4
Espárragos	90	6 pzas	4
Espinaca cocida	90	1/2 tza	3
Espinaca cruda	120	2 tzas	4
Flor de calabaza	134	1 tza	4
Jícama picada	60	1/2 tza	5
Jitomate bola	123	1 pza	4
Jitomate cereza	100	4 pzas	4
Jugo de tomate	122	1/2 tza	5
Jugo de verduras	121	1/2 tza	5
Jugo de zanahoria	60	1/4 tza	5
Lechuga	135	3 tzas	4
Nopal crudo	134	2 pzas	4
Nopal cocido	150	1 tza	5
Pepino	130	1¼	5
Pimiento cocido	68	1/2 tza	5
Pimiento crudo	60	1 tza	4
Rábano	131	1¼ tza	4
Romeritos crud.	72	1¼ tza	4
Verdolaga crud.	120	1/4 tza	4
Xoconostle	71	3 pzas	4
Zanahoria rall.	55	1/2 tza	4

FRUTAS			
15g de carbohidratos Energía 60 kcal	Peso g	Medida casera	CHO g
Cereza	136	20 pzas	15
Ciruela roja	198	3 pzas	18
Chabacano	140	4 pzas	14
Chabac. deshid.	25	7 pzas	15
Durazno amarillo	174	2 pzas	17
Fresas	204	17 pzas	16
Gajos de naranja	113	3/4 tza	14
Guayaba	135	3 pzas	10
Jugo de naranja	120	1/2 taza	13
Kiwi	114	1 ½ pza	17
Mamey	85	1/3 pza	13
Mandarina	128	2 pzas	17
Mango manila	145	1 pza	16
Manzana	138	1 pza	15
Manz. deshid.	23	9 pzas	15
Papaya	112	2/3 tza	11
Pera	81	1/2 pza	12
Piña picada	124	3/4 tza	16
Plátano	80	1/2 pza	13
Plátano deshid.	20	1/4 tza	17
Sandía picada	160	1 tza	12
Tuna	138	2 pzas	13
Uva verde	126	18 pzas	15
Zarzamora	108	3/4 tza	15

LECHE			
12g carbohidratos +9g de Proteína +2-8g Grasa Energía 90-150 kcal	Peso g	Medida casera	CHO g
DESCREMADA			
Leche de soya	240	1 tza	4
Leche descrem.	240	1 tza	12
Leche en polvo	30	4 cdas	11
Leche evp. desc.	120	1/2 tza	14
Yogurt light nat.	180	3/4 tza	16
Yogurt light c/fruta	180	3/4 tza	17
SEMIDESCREMADA			
Jocoque	180	3/4 tza	12
Leche evap. sem.	130	1/2 tza	12
Leche sem.	233	1 tza	11
ENTERA			
Leche entera	240	1 tza	11
Leche evp. entera	120	1/2 tza	11
Yogurt natural	227	1tza	11
LECHE CON AZÚCAR			
Danonino	90	1 pza	14
Chongos zamoranos	66	1/3 tza	21
Chocolate abuelita	240	1/2 tza	15
Helado de vainilla	63	1/3 tza	13

LEGUMINOSAS			
15g de carbohidratos Energía 60 kcal	Peso g	Medida casera	CHO g
Alubia cocida	90	1/2 tza	22
Chícharo cocido	100	1/2 tza	22
Frijol negro cdo.	86	1/2 tza	20
Frijol negro ref.	75	1/3 tza	11
Garbanzo cdo.	82	1/2 tza	22
Haba cocida	85	1/4 tza	17
Hamburg. soya	110	2 pzas	18
Lenteja cocida	100	1/2 tza	20
Soya cocida	57	1/3 tza	6

GRASAS			
5g Grasa Energía 45 kcal	Peso g	Medida casera	CHO g
MONOINSATURADAS			
Aceite de cáñola	5	1cdita	0
Aceite de oliva	5	1 cedita	0
Aceituna verde	30	6 pzas	0
Aguate	58	1/3 pza	2
Guacamole	28	2cdas	3
POLINSATURADAS			
Aceite cártamo	5	1 cedita	0
Aceite de maíz	5	1 cedita	0
Aceite de girasol	5	1 cedita	0
Aceite de soya	5	1 cedita	0
Adzo vinagreta	10	2 cditas	0
GRASAS CON PROTEÍNA 5g Grasa + 3g Proteína Energía 45 kcal			
Ajonjolí	12	1½ cdas	1
Almendra	12	10 pzas	0
Avellana	14	2 cdas	2
Cacahuete	14	2 cdas	3
Cacahuete c/cáscara	12	6 pzas	2
Nuez	10	1½ cdas	3
Pepitas de calabaza	12	2 cdas	2

ALIMENTOS DE LIBRE CONSUMO	
<ul style="list-style-type: none">• Agua• Café• Gelatina sin azúcar• Mostaza• Cocoa sin azúcar• Chile en polvo sin azúcar• Especies y hierbas: Orégano, pimienta, hierbas finas, canela, azafrán, menta, perejil, cilantro.• Edulcorantes no nutritivos o sustitutos de azúcar.	

P. ORIGEN ANIMAL			
7g de Proteína +1-5g Grasa Energía 40-75 kcal	Peso g	Medida casera	CHO g
Atún en agua	31	1/5 tza	0
Bacalao	40		0
Bistec de res	30		0
Bola de ternera	35		0
Calamar	45		1
Camarón cocido	45	5 pzas	0
Camarón seco	15		0
Camarón surimi	40		3
Carne molida de pollo	30		0
Cecina	25		0
Charales secos	15		0
Escamoles	16		0
Filete de pescado	40		0
Hígado	30		0
Jamón virginia	36	2 rbns	0
Lomo o pierna de cerdo	30		0
Maciza de res	25		0
Machaca	12		0
Medallón de filete	30		0
Pechuga de pollo	30		0
Pollo deshebrado	38	1/4 tza	0
Muslo de pollo	43	1/3 pza	0
Tampiqueña	30	1/4 pza	0
Salchicha de pavo	45	1 pza	3
Queso cottage		3cdas	2
Requesón	36	3 cdas	3
Queso panela	40		2
Queso fresco	40		2
Queso mozzarella	25		0
Queso Oaxaca	30		1
Huevo		1 pza	0
Clara de huevo		2 pzas	0
Nugget de pollo	34	2 pzas	5
Peperami	19	3/4 pza	1

BEBIDAS ALCOHÓLICAS			
Energía 140 kcal +20g Alcohol	Peso ml	CHO g	ETANOL g
Brandy	60 ml	0	20
Cerveza	356 ml	13	14
Cerveza light	531 ml	9	16.5
Licor de café	45 ml	21	9.8
Rompoppe	60 ml	14	10
Ron	60 ml	0	20
Sidra	300 ml	18	11
Tequila	55 ml	0	21
Vino blanco seco	200 ml	5	20.6
Vino blanco dulce	100 ml	14	15
Vino tinto	200 ml	5	21.2
Vodka	60 ml	0	19.8
Whiskey	55 ml	0	19.8

Fuente: Pérez Ana Berta y cols.
Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes.
2da y 3a edición. Fomento de Nutrición y Salud