

Frutas

- 1 manzana
- 1 pera
- ½ plátano
- 1 tza de papaya
- 1 tza de melón
- 1 tza de sandia
- 10 uvas
- 1 tza de fresas
- 1/3 de mamey
- 2 duraznos
- 2 guayabas
- 1 ½ kiwi
- 2 piezas mandarina
- ½ mango
- 2/3 tza de piña
- 1 pza toronja

Verduras

- ½ tza zanahoria
- 1 tza de calabazas
- 1 ½ de nopales
- ½ taza de brócoli
- 1 taza de chayote
- ½ taza de jícama
- 1 ½ pepino
- 1 pza jitomate
- 3 tzs lechuga
- ½ taza de champiñones
- ½ tza ejotes
- ½ pimientos
- 1 tza de espárragos

Cereales

- ¼ tza de amaranto tostado
- ¼ tza arroz cocido
- ½ tza de avena cruda
- 1/3 tza cereal integral
- ½ tza de elote
- 5 piezas galletas marías
- 2 ½ tzas palomitas naturales (no de microondas).
- ¼ pieza de papa hervida
- ¼ tza de camote
- ½ pieza tortilla de harina
- 1 pieza tortilla de maíz
- 2 piezas de tortilla de nopal
- 8 cucharadas salvado de trigo
- pasta 1/3 taza

Proteína/ Alimentos Origen Animal

- 1/2 lata atún en aceite (moderado)
- ½ lata atún en agua (bajo)
- 1 sobre de atún en agua (bajo)
- 45 g carne seca (moderado)
- 25 g camarón (moderado)
- 40 g carne de res magra (moderado)
- 2 piezas clara de huevo (bajo)
- 1 pza huevo entero (moderado)
- 2 rebanadas jamón de pavo (bajo)
- 45 g molida de res /pollo (moderado)
- 45 g pechuga de pollo (bajo)
- 45 g filete de pescado (bajo)
- 3 cucharadas queso cottage (bajo)
- 30 g queso panela (bajo)
- 15 g queso manchego (moderado)
- 15 g queso Oaxaca (moderado)

- 50 g de salmón (moderado)

Lácteos

- 240 ml leche descremada
- 1 taza de yogurt
- 240 ml de leche de almendras

Leguminosas

- ½ taza de frijol cocido
- ½ taza de garbanzo
- ½ taza de lentejas
- 20 g soya texturizada
- ½ taza de habas

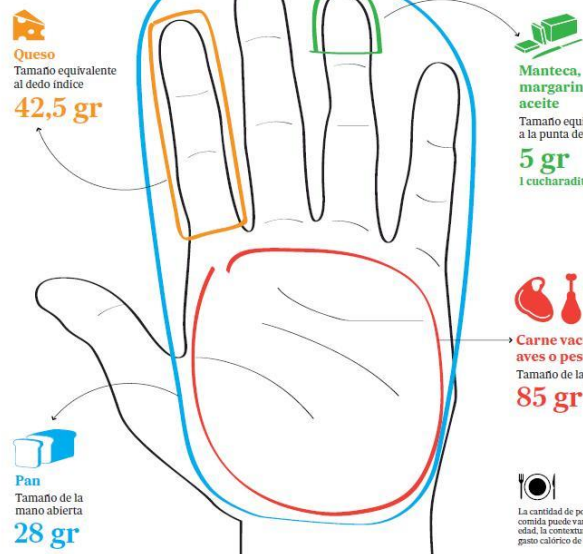
Aceite

- 1 cdita aceite vegetal
- 1/3 aguacate
- 1 cdita de aceite de coco

Aceite con proteína

- 10 pzas almendras enteras
- 1 puño almendras fileteadas
- 8 pzas cacahuete
- 5 pzas nuez de la india
- 8 pzas nuez
- 20 semillas de girasol
- 15 pistaches
(no salados o garapiñados)

Cantidades por comida Se toma como guía la mano de un adulto



Hortalizas, arroz o pasta cocidos y frutas
Tamaño de un puño cerrado
1 taza



Ensalada
Tamaño de dos manos abiertas
2 tazas



Frutas secas y semillas
Equivalente a un puñado
28 gr

