

# LISTA DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

## CEREALES

ALIMENTO	PORCION
ARROZ COCIDO	1/4 TAZA
AVENA HOJUELAS	1/2 TAZA
AVENA INSTANTÁNEA	1/3 SOBRE
AMARANTO TOSTADO	1/4 TAZA
BARRITA DE AMARANTO	1 PIEZA DE 15G
CAMOTE COCIDO	1/3 TAZA
BAGEL INTEGRAL	1/3 PIEZA
TORTA DE AGUA	1/3 PIEZA
GALLETAS DE ARROZ	2 PIEZAS
GALLETAS HABANERAS	4 PIEZAS
GALLETAS MARÍAS	5 PIEZAS
PASTA COCIDA	1/3 TAZA
TORTILLA	1 PIEZA
TOSTADAS HORNEADAS	1 1/2 PIEZAS
TOSTADITAS SALMAS	1 PAQUETE
PAPA COCIDA	1/2 PIEZA
PALOMITAS DE MAÍZ NATURALES	2 1/2 TAZAS
PAN INTEGRAL	1 REBANADA

## LEGUMINOSAS

ALIMENTO	PORCION
FRIJOL HERVIDO	1/2 TAZA
FRIJOL MOLIDO	1/3 TAZA
GARBANZO COCIDO	1/2 TAZA
HUMMUS	5 CUCARADAS
LENTEJA COCIDA	1/2 TAZA
SOYA COCIDA	1/3 TAZA

## FRUTAS

ALIMENTO	PORCION
AGUA DE COCO	1 1/2 TAZA
BERRIES	3/4 TAZA
CIRUELA	3 PIEZAS
DURAZNO AMARILLO	2 PIEZAS
FRESA REBANADA	1 TAZA
GUAYABA	3 PIEZAS
GAJOS DE	1 TAZA
NARANJA/MANDARINA	
MANDARINA	2 PIEZAS
MANGO MANILA	1 PIEZA
MANZANA AMARILLA	1 PIEZA
MELÓN PICADO	1 TAZA
PAPAYA PICADA	1 TAZA
PERA	1/2 PIEZA
PLÁTANO	1/2 PIEZA
PLÁTANO DOMINICO	3 PIEZAS
TUNA	2 PIEZAS
TORONJA	1 PIEZA
UVAS	18 PIEZAS

## VERDURAS

ALIMENTO	PORCION
ACELGA COCIDA	1 1/2 TAZA
APIO CRUDO	1 1/2 TAZA
BRÓCOLI COCIDO	1/2 TAZA
CALABACITA ALARGADA	1 PIEZA
CHAMPIÑÓN CRUDO	1 1/2 TAZA
REBANADO	
CHAMPIÑÓN COCIDO	1/2 TAZA
CHAYOTE COCIDO	1/2 TAZA
COL COCIDA	1/2 TAZA
ESPINACA CRUDA	2 TAZAS
ESPINACA COCIDA	1/2 TAZA
EJOTES COCIDOS	1/2 TAZA
FLOR DE CALABAZA COCIDA	1 TAZA
GERMEN DE ALFALFA	3 TAZAS
JÍCAMA PICADA	1/2 TAZA
JITOMATE	1 PIEZA
LECHUGA	3 TAZAS
NOPAL	2 PIEZAS
PIMIENTO FRESCO	1 TAZA
PEPINO REBANADO	1 TAZA
ZANAHORIA PICADA	1/2 TAZA

## ORIGEN ANIMAL A

ALIMENTO	PORCION
ATÚN EN AGUA	1/3 LATA
BISTEC DE RES	30G
CLARA DE HUEVO	2 PIEZAS
PECHUGA DE POLLO SIN PIEL	30G
PESCADO FILETEADO	40G
JAMÓN DE PECHUGA DE PAVO	2 REBANADAS
POLLO DESHEBRADO	1/4 TAZA
QUESO COTTAGE	3 CUCARADAS
REQUESÓN	3 CUCARADAS
SURIMI	1/2 PIEZA

## ORIGEN ANIMAL B

ALIMENTO	PORCION
ARRACHERA DE RES	30G
CARNE DE CERDO	40G
LOMO DE CERDO	40G
CARNE MOLIDA DE RES	30G
CHULETA DE CERDO	1/2 PIEZA
FILETE DE SALMÓN	30G
QUESO FRESCO	40G
QUESO PANELA	40G

## ORIGEN ANIMAL C

ALIMENTO	PORCION
CARNE DESHEBRADA	30G
HUEVO FRESCO	1 PIEZA
QUESO OAXACA	30G
SALCHICHA DE PAVO	1 PIEZA

## LÁCTEOS

ALIMENTO	PORCION
LECHE DE SOYA	240ML
LECHE DESCREMADA	240ML
YOGURT BEBIBLE SIN AZUCAR	1 PIEZA
YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	3/4 TAZA
YOGURT GRIEGO SIN AZUCAR	1/2 TAZA

## GRASAS

ALIMENTO	PORCION
ACEITE DE CANOLA	1 CUCARADITA
ACEITE DE OLIVA	1 CUCARADITA
ACEITUNAS	6 PIEZAS
ADEREZO	1/2 CUCARADA
AGUACATE	1/3 PIEZA
GUACAMOLE	2 CUCARADAS
VINAGRETA	1 1/2 CUCARADA
QUESO CREMA	1 CUCARADA

## GRASAS CON PROTEÍNA

ALIMENTO	PORCION
ALMENDRA	10 PIEZAS
CACAHUATE	15 PIEZAS
HUMMUS	2 CUCARADAS
MANTEQUILLA DE CACAHUATE	2 CUCARADITAS
NUEZ	3 PIEZAS
NUEZ DE LA INDIA	7 PIEZAS
PEPITAS DE CALABAZA	1 1/2 CUCARADAS
PISTACHE	18 PIEZAS



Michelle Magaña  
nutrióloga