

VERDURAS

Bajo contenido calórico. Satisfacen el apetito

Acelga cruda	2 tazas	Jícama	½ taza
Apio crudo	1 ½ tazas	Jitomate	2 piezas
Alcachofa	1 pieza	Lechuga	3 tazas
Berro crudo	2 tazas	Nopal crudo	2 piezas
Brócoli crudo	1 taza	Pimiento crudo	1/2 taza
Calabacita cruda	1 pieza	Perejil	1 taza
Cilantro	2 tazas	Quelites crudo	1 taza
Col cruda	2 tazas	Rábanos	1 taza
Coliflor cruda	2 tazas	Romeritos	2/3 taza
Ejote	½ taza	Tomate	5 piezas
Espárragos	6 piezas	Verdolagas	2 tazas
Espinacas	2 tazas	Pepinos	1 taza
Flor de Calabaza	1 taza		
Hongos crudos	1 taza		

Mayor contenido calórico (no abusar de su consumo)

Betabel	¼ pieza	Col de bruselas	3 piezas
Calabaza cocida	½ taza	Chícharos	1/4 taza
Cebolla	1/2 taza	Huitlacoche	1/3 taza
Cebolla cambray	3 piezas	Huauzontle	½ taza
Chayote	½ taza	Zanahoria	½ taza
Chilacayote	½ taza	Chile poblano	½ pieza

FRUTAS

Arándanos	1/4 taza
Capulines	3 tazas
Chabacano	4 piezas medianas
Ciruelas	3 piezas medianas
*Ciruela pasa	3 piezas medianas
Durazno	2 piezas medianas
Frambuesa	1 taza
Fresa	1 taza
Guayaba	3 piezas medianas
Higo	2 piezas
Lichis	12 piezas
**Mango petacón	½ pieza
Mandarina	2 piezas
Mamey	1/3 pieza
Manzana	1 pieza chica
**Melón	1 taza
**Naranja	1 pieza
Papaya	1 taza
Pera	½ pieza
**Plátano	½ pieza
*Piña	3/4 taza
*Sandía	1 taza
Toronja	1 pieza
Tuna	2 piezas
**Uvas	18 piezas
Zapote negro	½ pieza
Zarzamora	¾ taza

*Alto índice glucémico

**Moderado índice glucémico

Alimentos de Origen Animal (AOA)

(Consumo Máximo 2-3 veces por semana)

Pollo (pierna, pechuga, muslo), Res (filete, maciza, cuete, bola, aguayón, pierna, chuleta, molidaspecial, pulpa), Pavo, Pato, Cerdo, Ternera, Carnero, Conejo, Hígado	40g
Jamón de pavo	2 reb
Salchichas de pavo	1 pieza

PESCADOS/MARISCOS

Atún enlatado en agua	1/3 lata
Salmón, arenque, bonito, boquerón	½ taza
Filetes: pescado, cazón	60g
Pescados frescos: Atún, trucha, merluza, róbalo, huachinango, basa, mojarra, lenguado, bacalao	40g
Charales secos	30g
Camarón	2 pzas
Almejas y ostiones	5 piezas
Pulpo, langosta, jaiba, calamar	45g
Sardina en aceite	3 pzas
Sardina en tomate	1 pieza

HUEVO

Huevo completo	1 pieza
Clara de huevo	2 piezas

QUESOS

Panela o Fresco	40g
Cotagge o Requesón	3 cdas
Oaxaca o Mozzarella	30g

CEREALES Y TUBÉRCULOS

(Preferir Integrales)

Avena cruda	4cdas
Pasta cocida	½ taza
Arroz cocido	1/4 taza
Tortilla de maíz	1 pieza
Tortilla de nopal	3 piezas
Tostada de maíz horneada	2 piezas
Tostada de nopal horneada	2 piezas
Bolillo sin migajón	1/3 pieza
Avena cocida	3/4 taza
Amaranto tostado	6 cdas
Camote cocido	1/3 taza
Galletas habaneras	4 piezas
Galletas marías	5 piezas
Galletas animalitos	6 piezas
Galletas salmas	3 piezas
Palomitas naturales	2 1/2 tazas
Papa cocida	½ pieza ó ¾ taza
Elote cocido	1 ½ pieza
*Pan de caja integral	1 pieza
**Pan tostado integral	1 pieza
Palitos de pan	3 pzas
***Cereal sin azúcar	½ taza
Granola baja en azúcar	3 cdas

*Doble fibra, Silueta Fibra

**Doble fibra

***Fitness, All bran, Corn flakes, Avena flakes

LEGUMINOSAS

Por cada equivalente puede consumir 1/2 taza de:

Alubias cocidas
Frijoles cocidos
Garbanzo cocido
Habas secas cocidas
Lentejas secas cocidas
Soya texturizada ó
1/3 de taza de Frijoles refritos

LÁCTEOS

*Leche descremada	1 taza
**Yogur natural	½ taza
Jocoque	½ taza
Leche entera	1 taza
Leche de soya natural	1 taza
*Parmalat light, silhouette, santa clara light,	
**Lala light, Svelty, alpura natural, santa clara	

ALIMENTOS LIBRES

(Pueden ingerirse de forma libre porque no tienen valor calórico)

*Agua natural	*Jamaica
*Café en grano	*Caldos de carne o verduras (desgrasados)
*Té	*Gelatina sin azúcar
*Chile	*Sal, pimienta y condimentos
*Limón	*Vinagre
*Canela	*Hierbas de olor

NOTA: Suprimir el consumo de azúcar, refrescos, pasteles, bizcochos, chocolates, dulces y azúcares.