

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	1/2 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



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.

GRASAS

Aceite vegetal,oliva uva, aguacate, coco	1 cedita
Aguacate	1/3 pieza
Mantequilla sin sal, vinagreta, aderezos, dips	1/2 cda
Crema	1 cda
Mayonesa	1 cedita

OLEAGINOSAS

Nueces	3 piezas
Cacahuates	14 piezas
Almendras	10 piezas
Piñón	1 cda
Pistaches	18 piezas
Pepitas tostadas	1 cedita
Semillas de chia, girasol, calabaza , ajonjolí	4cditas



Consumo Máximo 1-2 veces por semana

JUGOS DE FRUTAS

Naranja, toronja, mandarina, piña, mango	1/2 taza
--	----------



FRUTAS SECAS

Hojuelas de plátano	25g
Manzana deshidratada	9 piezas
Orejones de chabacano	7 piezas
Dátil	2 piezas
Orejones de manzana	9 piezas
Orejones de durazno	2 piezas
Castañas	2 piezas
Higo deshidratado	1 pieza
Orejones de pera	1 pieza
Pasitas	10 piezas

EQUIVALENCIAS

1 taza=250ml o g  
LITRO=1000ml  
1 cda =10g (Sopera)  
1 cedita =5g (Cafetera)  
1 reb = 30g (Palma de mano sin dedos)  
60g=Palma de mano completa

RECOMENDACIONES GENERALES

- La carne debe ser sin piel ni bordes de grasa.
- Consumir huevo como máximo 3 veces por semana; la yema se debe consumir únicamente 2 veces a la semana y no combinar con otro alimento de origen animal.
- No capear, empanizar, freír o gratinar los alimentos, utilizar por lo tanto la menor cantidad posible de grasa al prepararlos.
- Para medir los alimentos, utilizar una taza medidora, cuchara sopera y cafetera de medida conocida. Disminuir el consumo de azúcares simples como piloncillo, mermelada, cajeta, frutas en almíbar, jugos industrializados, pasteles, nieves, helados, refrescos, caramelos, chocolates, postres. Preferir el uso de miel en cantidades moderadas o sustitutos de azúcar como Stevia y alimentos bajos en grasa y azúcares (gelatina light, refresco light) en cantidades moderadas (sólo si son indicadas).
- Evitar el consumo de alimentos con alto contenido de grasa animal, tales como manteca, mantequilla, cremas, quesos enteros, tuétanos, sesos, longaniza, chorizo, chicharrón, tocino.
- Preferir el consumo de cereales integrales en vez de refinados e industrializados.
- Consumir verduras y frutas frescas con cáscara. Éstos deberán ser lavados y desinfectados perfectamente.
- Realizar ejercicio físico aeróbico (caminar, correr, bicicleta, escaladora) de 15-40 minutos mínimos, 4 veces por semana.
- Entre cada tiempo de comida, no dejar pasar más de 4 horas.

