

LISTAS DE EQUIVALENTES Para la planeación de las comidas



Combine con
actividad física

Nombre: _____

Grupo de alimentos	# raciones	1a.	2a.	3a.	4a.	5a.	6a.
Panes y Cereales							
Leguminosas							
Frutas							
Verduras							
Carnes							
Lácteos							
Azúcares							
Grasas							

El número de raciones es para consumir durante todo el día. Se recomienda no aumentar o disminuir dichas cantidades, ya que pierde su balance normal. En los cuadros de abajo se enlista la cantidad a la que corresponde una ración de cada grupo de alimentos. Usted puede intercambiar un alimento por otro siempre y cuando sea del mismo grupo, lo que no puede intercambiar es un alimento de un grupo por uno de otro diferente.

Panes y Cereales

Arroz	1/3 taza
Atoles	1/2 taza
Avena	1/2 taza
Barras de granola	1 barrita
Barras integrales con fruta	1/2 barrita
Cereales endulzados	1/2 taza
Cereal inflado	1 1/2 taza
Cereales sin azúcar	3/4 de taza
Elote	1/2 taza
Galletas de animalitos	8 piezas
Galletas de trigo entero	2- 5 piezas
Galletas saladas	6 piezas
Galletas integrales (kraker bran)	3 piezas
Galletas marías	4 piezas
Germen de trigo	3 cucharadas
Granola baja en grasa	1/4 de taza
Harina seca	3 cucharadas
Hot cakes	1 pieza
Pan blanco o integral	1 rebanada
Pan light blanco o integral	2 rebanadas
Pan p/ hot dog o hamburguesa	1/2 pieza
Palomitas bajas en grasa	3 tazas
Papa asada o cocida	1 pieza chica
Pastas	1/2 taza
Pretzels	1 chico de 90g
Puré de papa	1/2 taza
Tortilla de maíz	1 pieza
Tortilla de harina	1/2 pieza
Waffle reducido en grasa	1 rebanada

Frutas

Cerezas enlatadas	1/2 taza
Ciruelas	2 piezas
Cóctel de frutas	1/2 taza
Durazno o nectarina	1 pieza o 1/2 taza
Fresas	1 1/4 taza
Fruta seca	1/4 taza
Guayaba	1 pieza
Higos frescos	2 medianos
Kiwi	1 pieza
Mango	1/2 pieza o 1/2 taza
Manzana	1 pieza (120g)
Melón	1 taza o 1/3 pieza
Naranja	1 pieza (200g)
Papaya	1 taza
Pasas	2 cucharadas
Pera	1/2 pieza
Piña	3/4 taza
Plátano	1/2 pieza
Sandia	1 1/4 taza o 1 reb.
Toronja	1/2 pieza
Tunas	2 piezas
Uvas	17 piezas chicas
Jugos	
Manzana, naranja o piña nat.	1/2 taza
De uva	1/3 taza
Jugos procesados light	1 taza
1/2 taza de Jugo procesado cuenta como 1 ración de fruta y 2 de azúcares	

Verduras

1/2 taza de vegetales cocidos
1 taza de vegetales crudos

Apio	espárragos
Acelgas	espinacas
Betabel	ensalada verde
Brócoli	germinado soya
Calabaza	lechuga
Cebolla	jicama
Cebollitas de rabo	nopales
Coliflor	pepino
Col morada	pimiento morrón
Champiñones	puré de tomate*
Chayote	rábanos
Chicharos	tomate
Ejote	zanahoria

Grasas monoinsaturadas

Aceite oliva o canola	1 cucharadita
Aceitunas	8 piezas
Almendras	6 piezas
Aguacate	1/8 pieza
Cacahuates	10 piezas
Crema de cacahuete	2 cucharadas
Nueces	4 piezas

Grasas poliinsaturadas

Aceite de maíz	1 cucharadita
Aceite girasol o soya	1 cucharadita
Aderezo regular*	1 cucharada
Aderezo light	2 cucharadas
Margarina	1 cucharadita
Margarina light	1 cucharada
Mayonesa	1 cucharadita
Mayonesa light	1 cucharada
Semillas de girasol	1 cucharada

Grasas saturadas

Coco rallado	2 cucharaditas
Crema	2 cucharadas
Crema light	3 cucharadas
Media crema	2 cucharadas
Queso crema	1 cucharada
Tocino cocido	1 tira

Leguminosas

Alubias	1/2 taza
Frijoles pintos	1/2 taza
Garbanzos	1/2 taza
Habas	1/2 taza
Lentejas	1/2 taza

Azúcares

Azúcar regular	2 cucharaditas
Cajeta	2 cucharaditas
Chocolate en polvo	1 cucharadita
Dulces (caramelo macizo)	2 piezas
Gelatina preparada	1/4 taza
Leche condensada	2 cucharaditas
Mermelada	2 cucharaditas
Miel	2 cucharaditas
Nieve de agua	1 bola mediana
Salsa catsup	2 cucharadas
Soda regular	1/2 taza

* = 400 mg o más de sodio por porción

Carnes y sustitutos de carne**Ración = 30g****Carnes muy bajas en grasa (0-1g grasa)**

Atún en agua ¼ de lata
 Claras de huevo 2 piezas
 Embutidos bajos en grasa
 Hígado (es alto en colesterol)
 Pollo o pavo sin piel
 Pescado (bacalao, trucha)
 Mariscos (almeja, cangrejo, langosta, camarón)
 Quesos con 1g o menos de grasa
 Queso cottage bajo en grasa ¼ taza

Carnes bajas en grasa (3g grasa)

Atún en aceite (escurreído) ¼ de lata
 Carnes frías de pavo 1 rebanada
 Costillas asadas
 Chuletas de puerco
 Jamón *
 Lomo de puerco
 Pollo o pavo (carne oscura sin piel)
 Pollo (carne blanca sin piel)
 Res: cortes selectos sin grasa (sirloin, t-bone, bistec, pulpa, chuck, lomo, cuete, aguayón, molida de pulpa)
 Queso parmesano
 Salchicha para hot dog* 45g
 Salmón
 Sardinas

Carnes moderadas en grasa (5g grasa)

Huevo 1 pieza
 Leche de soya 1 taza
 Pescado frito
 Pollo con piel o frito
 Queso feta, mozzarella
 Tofu 120g

Carnes altas en grasa (8g grasa)

Bologna
 Puerco: costillas, chorizo, carnitas, chicharrones*
 Res: cocido, carne p/hamburguesa, roast beef, barbacoa
 Queso cheddar, americano, menonita, oaxaca *
 Salami *
 Tocino * 3 rebanadas

Lácteos

Leche entera 1 taza
 Leche evaporada ½ taza
 Yogurt con fruta ½ taza
 Yogurt natural 1 taza

Leche 2% 1 taza
 Yogurt natural baja en grasa ¾ de taza

Leche libre de grasa 1 taza
 Leche 1% 1 taza
 Leche evaporada libre de grasa 1 taza
 Yogurt natural libre de grasa ¾ taza
 Yogurt con fruta bajo en grasa y Sin azúcares 1 taza

**Alimentos libres
(limitar a 3 porciones por día)**

Agua mineral
 Bebidas light (clight, b-light)
 Café
 Especias (ajo, chile, hierbas secas, etc.)
 Gelatina light
 Jugo de limón
 Mostaza
 Pepinillos*
 Salsa de soya*
 Sodas de dieta
 Sustitutos de azúcar (equal, sweet one, splenda, nutrasweet, canderel, sweet n low)
 Té
 Vinagre

Recomendaciones Generales:

- Modere el consumo de carne roja y leche entera
- Limite los embutidos, elija productos bajos en grasa
- Evite definitivamente la manteca
- Modere el consumo de sal de mesa
- Consuma los alimentos cocidos, al vapor, al horno, asados, a la parrilla, etc.
- Evite los platillos gratinados, lampreados, empanizados, a la mantequilla, fritos, etc.
- Evite acudir a buffets
- Beba 2 litros de agua diariamente
- Consuma diariamente frutas y verduras, procurando que sean de diferentes colores (rojos, morados, blancos, verdes, naranjas)
- Modere el consumo de alcohol
- Coma en casa regularmente y evite las comidas callejeras
- Coma despacio, alrededor de 30 minutos
- Evite comer lo que dejan sus hijos
- No vea televisión al consumir sus alimentos
- Antes de realizar cualquier cambio en su alimentación, consulte a su nutriólogo

Con voluntad mil opciones,
sin voluntad mil pretextos...



Manejar el peso es un reto, pero no es imposible. Empieza con la actitud.

Atendido por: _____