

Clasificación de alimentos, según su índice glucémico.

Alimento	Cantidad sugerida	Peso bruto redondeado	Índice glucémico	Clasificación
Verduras				
Acelga cruda	2 tazas	120 g	64.0	Moderado
Acelga picada cocida	½ taza	72 g	64.0	Moderado
Alcachofa mediana cocida	1 pieza	120 g	ND	-
Apio cocido	¾ taza	113 g	ND	-
Apio crudo	1 ½ taza	152 g	ND	-
Berenjena picada cocida	¾ taza	72 g	ND	-
Berro crudo	1 taza	34 g	ND	-
Betabel crudo	¼ pieza	43 g	ND	-
Brócoli cocido	½ taza	92 g	ND	-
Calabacita alargada cruda	1 pieza	111 g	ND	-
Calabacita redonda cruda	1 pieza	100 g	ND	-
Cebolla blanca rebanada	½ taza	58 g	ND	-
Cebolla cocida	¼ taza	53 g	ND	--
Cebolla morada rebanada	½ taza	58 g	ND	-
Cebollita de cambray sin raíz	3 piezas	75 g	ND	-
Champiñón cocido entero	½ taza	78 g	ND	-
Champiñón cocido rebanado	1 ½ taza	210 g	ND	-
Champiñón crudo entero	1 taza	96 g	ND	-
Chayote cocido picado	½ taza	80 g	ND	-
Chayote crudo	½ pieza	102 g	ND	-
Chepil crudo	70 g	70 g	ND	-
Chícharo cocido sin vaina	1/5 taza	32 g	48.0	Bajo
Chícharo crudo con vaina	½ taza	73 g	48.0	Bajo
Chilacayote crudo	150 g	150 g	ND	-
Chile costeño	4 piezas	64 g	ND	-
Chile cuaresmeño	2 piezas	60 g	ND	-
Chile de árbol seco	4 piezas	8 g	ND	-
Chile habanero	5 piezas	80 g	ND	-

Chile jalapeño	6 piezas	90 g	ND	-
Chile poblano	2/3 pieza	53 g	ND	-
Chiles secos	10 g	10 g	ND	-
Cilantro picado crudo	1 ¾ taza	105 g	ND	-
Col cocida picada	½ taza	75 g	ND	-
Col cruda picada	1 ½ taza	105 g	ND	-
Coliflor cocida	¾ taza	94 g	ND	-
Coliflor cruda	2 tazas	200 g	ND	-
Ejotes cocidos picados	½ taza	63 g	ND	-
Espárragos crudos	6 piezas	90 g	ND	-
Espinaca cocida	½ taza	90 g	ND	-
Espinaca cruda picada	2 tazas	120 g	ND	-
Flor de calabaza cocida	1 taza	134 g	ND	-
Flor de calabaza cruda picada	4 tazas	132 g	ND	-
Jícama picada	½ taza	60 g	ND	-
Jitomate	120 g	120 g	ND	-
Jitomate bola	1 pieza	123 g	ND	-
Jitomate guaje o saladet	2 piezas	130 g	ND	-
Jitomate verde	¾ pieza	92 g	ND	-
Miltomate	70 g	70 g	ND	-
Jugo de tomate	½ taza	122 g	ND	-
Jugo de zanahoria	¼ taza	59 g	ND	-
Lechuga	3 tazas	141 g	ND	-
Nopal cocido	1 taza	149 g	ND	-
Nopal crudo	2 piezas	140 g	ND	-
Pepino con cascara rebanado	1 ¼ taza	130 g	ND	-
Perejil crudo picado	1 taza	60 g	ND	-
Pimiento cocido	½ taza	68 g	ND	-
Pimiento fresco	1 taza	60 g	ND	-
Pimiento rojo crudo chico	1 pieza	75 g	ND	-
Pimiento verde crudo chico	1 pieza	75 g	ND	-
Puré de tomate enlatado	¼ taza	63 g	ND	-
Quelite crudo	80 g	80 g	ND	-
Rábano crudo rebanado	1 ¼ taza	145 g	ND	-
Semilla de guaje verde	65 g	65 g	ND	-
Zanahoria miniatura cruda	3 piezas	45 g	47.0	Bajo
Zanahoria picada cruda	½ taza	64 g	47.0	Bajo

Zanahoria rallada cruda	½ taza	55 g	47.0	Bajo
Frutas				
Caña de azúcar	250 g	250 g	ND	-
Capulín	3 tazas	480 g	ND	-
Carambolo	1 ½ pieza	191 g	ND	-
Chabacano	4 piezas	140 g	57.0	Moderado
Chicozapote	½ pieza	85 g	40.0	Bajo
Chirimoya	1/3 pieza	112 g	ND	-
Ciruela criolla roja o amarilla	3 piezas	198 g	39.0	Bajo
Ciruela pasa deshuesada	7 piezas	56 g	29.0	Bajo
Durazno amarillo	2 piezas	174 g	42.0	Bajo
Durazno prisco	3 piezas	150 g	42.0	Bajo
Frambuesa	1 taza	123 g	ND	-
Fresa entera	17 piezas medianas	204 g	40.0	Bajo
Gajos de mandarina	1 taza	105 g	ND	-
Gajos de naranja	¾ taza	113 g	ND	-
Granada china	2 piezas	120 g	ND	-
Granada roja	1 pieza	190 g	ND	-
Guanábana	1 pieza chica	350 g	ND	-
Guayaba	3 piezas	135 g	ND	-
Guayaba rosa	1 pieza	90 g	ND	-
Higo	2 piezas	80 g	ND	-
Jugo de mango	½ taza	120 g	ND	-
Jugo de naranja natural	½ taza	120 g	46.0	Bajo
Jugo de papaya	1/3 taza	79 g	ND	-
Lima	3 piezas	234 g	ND	-
Mamey	1/3 pieza	137 g	ND	-
Mandarina	2 piezas	180 g	ND	-
Mango ataulfo	½ pieza	95 g	51.0	Bajo
Mango picado	1 taza	165 g	51.0	Bajo
Manzana	1 pieza	138 g	38.0	Bajo
Manzana amarilla	1 pieza	130 g	ND	-
Manzana roja	¾ pieza	139 g	ND	-
Manzana verde	½ pieza	93 g	ND	-
Maracuyá	3 piezas	150 g	ND	-
Melón chino	¼ pieza	219 g	65.0	Moderado
Melón picado	1 taza	160 g	65.0	Moderado

Membrillo	1 pieza	163 g	ND	-
Moras	¾ taza	108 g	ND	-
Naranja	2 piezas	242 g	42.0	Bajo
Naranja sin semilla	1 pieza	201 g	42.0	Bajo
Naranja valenciana	2 piezas	242 g	42.0	Bajo
Papaya picada	1 taza	140 g	59.0	Moderado
Pasas	10 piezas	20 g	64.0	Moderado
Pasitas	10 piezas	20 g	64.0	Moderado
Pera	½ pieza	95 g	38.0	Bajo
Pera picada	1 taza	150 g	38.0	Bajo
Piña en almíbar	1/3 taza	63 g	ND	-
Piña picada	¾ taza	124 g	59.0	Moderado
Plátano	½ pieza	80 g	52.0	Bajo
Plátano dominico	3 piezas	105 g	ND	-
Plátano manzano	½ pieza	90 g	ND	-
Pomelo	260 g	260 g	25.0	Bajo
Sandía picada	1 taza	160 g	72.0	Alto
Sandía rebanada	1 rebanada	200 g	72.0	Alto
Tamarindo	50 g	50 g	ND	-
Tamarindo pelado	¼ taza	30 g	ND	-
Toronja	1 pieza	246 g	25.0	Bajo
Tuna	2 piezas	250 g	ND	-
Uva blanca	1 taza	92 g	43.0	Bajo
Uva roja	¾ taza	90 g	43.0	Bajo
Uva verde	1 taza	92 g	43.0	Bajo
Zapote	¼ pieza	56 g	ND	-
Zapote negro	½ pieza	150 g	ND	-
Zarzamora	¾ taza	113 g	ND	--
Cereales sin grasa				
Alegría tostada	4 cucharaditas	16 g	ND	-
Amaranto tostado	¼ taza	16 g	ND	-
Arroz cocido	¼ taza	47 g	64.0	Moderado
Arroz crudo	20 g	20 g	0.0	Bajo
Avena cocida	¾ taza	164 g	50.0	Bajo
Avena cruda	1/3 taza	31 g	59.0	Moderado
Avena integral	1/3 taza	26 g	ND	-
Bagel	1/3 pieza	24 g	72.0	Alto

Baguette	1/7 pieza	27 g	95.0	Alto
Barrita de avena	½ pieza	14 g	ND	-
Barrita de granola sabor manzana	½ pieza	14 g	ND	-
Bolillo	1/3 pieza	20 g	ND	-
Bolillo integral	1/3 pieza	20 g	ND	-
Camote al horno	1/3 taza	70 g	ND	-
Camote cocido	¼ taza	53 g	ND	-
Crepas	2 piezas	30 g	ND	-
Croutones	½ taza	15 g	ND	-
Elote amarillo cocido	1 ½ pieza	174 g	53.0	Bajo
Elote amarillo enlatado	½ taza	82 g	ND	-
Elote blanco cocido	1 ½ pieza	215 g	59.0	Moderado
Elote blanco desgranado	½ taza	83 g	ND	-
Espagueti cocido	1/3 taza	46 g	44.0	Bajo
Fideo cocido	½ taza	20 g	ND	-
Fusilli cocido	1/3 taza	46 g	ND	-
Galleta de animalitos	6 piezas	15 g	ND	-
Galleta maría	5 piezas	19 g	ND	-
Galletas saladas	4 piezas	16 g	ND	-
Harina	2 ½ cucharadas	20 g	0.0	Bajo
Harina de trigo	2 ½ cucharadas	20 g	41.0	Bajo
Papa	¾ pieza	128 g	ND	-
Papa cocida	½ pieza	85 g	54.0	Bajo
Papa de cambray	5 piezas	115 g	0.0	Bajo
Papa hervida pelada	½ pieza	63 g	ND	-
Papa picada	¾ taza	128 g	ND	-
Pasta cocida	½ taza	60 g	44.0	Bajo
Pasta integral cocida	1/3 taza	46 g	ND	-
Pasta de moño	½ taza	20 g	ND	-
Pasta para sopa	20 g	20 g	ND	-
Tallarín crudo	20 g	20 g	0.0	Bajo
Telera	1/3 pieza	23 g	ND	-
Tortilla	1 pieza	30 g	52.0	Bajo
Tortilla de maíz	1 pieza	30 g	52.0	Bajo
Tortilla de maíz amarillo	1 pieza	32 g	ND	-
Trigo cocido	1 ½ cucharada	21 g	ND	-
Leguminosas				

Alubia cocida (chica o grande)	½ taza	90 g	28.0	Bajo
Frijol molido	1/3 taza	73 g	0.0	Bajo
Frijol promedio cocido	½ taza	86 g	43.0	Bajo
Frijoles enteros enlatados	½ taza	128 g	45.0	Bajo
Frijoles refritos, caseros o enlatados	1/3 taza	75 g	ND	-
Garbanzo cocido	½ taza	82 g	31.0	Bajo
Lenteja cocida	½ taza	99 g	26.0	Bajo
Soya cocida	1/3 taza	57 g	18.0	Bajo
Soya texturizada	35 g	35 g	0.0	-
Azúcares sin grasa (subgrupo a.)				
Azúcar blanca	2 cucharaditas	8 g	68.0	Moderado
Azúcar glass	4 cucharaditas	10 g	68.0	Moderado
Azúcar mascabado	2 cucharaditas	10 g	68.0	Moderado
Azúcar morena	3 cucharaditas	9 g	68.0	Moderado
Bebida láctea fermentada	1 pieza	80 g	46.0	Bajo
Bebida para deportistas	¼ bote sport	152 g	78.0	Alto
Café capuchino helado	1/3 taza	80 g	ND	-
Café capuchino instantaneo	2 cucharaditas	8 g	ND	-
Cajeta	1 ½ cucharadas	9 g	ND	-
Caramelo	2 piezas pequeñas	12 g	ND	-
Chicle	5 piezas	15 g	ND	-
Chicloso	1 pieza	12 g	ND	-
Cocoa en polvo	2 cucharaditas	10 g	51.0	Bajo
Flan en polvo	1 cucharada	12 g	ND	-
Gelatina	1/3 taza	59 g	ND	-
Gelatina en polvo para agua	10 g	10 g	ND	-
Gelatina en polvo para leche	10 g	10 g	ND	-
Gomitas	4 piezas	12 g	ND	-
Jalea	4 cucharaditas	13 g	ND	-
Jugo de cítricos preparado con agua	1/3 taza	80 g	50.0	Bajo
Jugo de fruta concentrado	20 g	20 g	50.0	Bajo
Jugo de frutas	1/3 taza	80 g	50.0	Bajo
Leche condensada	2 cucharaditas	11 g	61.0	Moderado
Malvavisco	2 piezas	14 g	ND	-
Malvavisco miniatura	18 piezas	13 g	ND	-

Mermelada	2 ½ cucharaditas	17 g	48.0	Bajo
Mermelada con fructosa	2 ½ cucharadas	43 g	ND	-
Miel	2 cucharaditas	14 g	55.0	Bajo
Miel o jarabe sabor maple	2 cucharaditas	12 g	ND	-
Monster energy	1/5 lata	96 g	ND	-
Obleas de cajeta	1 pieza chica	7 g	ND	-
Paleta helada de agua	1 pieza	52 g	ND	-
Piloncillo	10 g	10 g	ND	-
Ponche de frutas	1/3 taza	79 g	ND	-
Refresco	¼ lata	92 g	66.0	Moderado
Salsa catsup	2 cucharadas	30 g	ND	-

Azúcares con grasa

Chocolate en polvo sin azúcar	3 cucharaditas	15 g	ND	-
Chocolate semiamargo	17 g	17 g	43.0	Bajo
Flan casero	1/5 taza	61 g	65.0	Moderado
Mole	3 cucharadas	48 g	ND	-
Mole de pepita	1 cucharada	16 g	ND	-
Mole poblano	1 cucharada	16 g	ND	-
Paleta helada de vainilla cubierta con chocolate	¼ pieza	24 g	38.0	Bajo

El índice glucémico (IG) cuantifica el aumento de la glucosa en la sangre que se produce posterior a la ingestión de un alimento en relación a la cantidad de glucosa. Si el IG es igual o mayor a 70 se considera que el alimento tiene un IG alto, si se encuentra entre 56 y 69 tiene un IG moderado, y si tiene 55 o menos se dice que tiene un IG bajo.

ND: significa No Determinado

Sistema Mexicano de Equivalentes Adaptado.

Aporte nutrimental promedio de los grupos en el Sistema Mexicano de Equivalentes.

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Subgrupo	Aporte nutrimental promedio			
		Energía	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)
Verduras		25	2	0	4
Frutas		60	0	0	15
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	2	0	15
	b. Con grasa	115	2	5	15
Leguminosas		120	8	1	20
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0
	b. Bajo aporte de grasa	55	7	3	0
	c. Moderado aporte de grasa	75	7	5	0
	d. Alto aporte de grasa	100	7	8	0
Leche	a. Descremada	95	9	2	12
	b. Semidescremada	110	9	4	12
	c. Entera	150	9	8	12
	d. Con azúcar	200	8	5	30
Aceites y grasas	a. Sin proteína	45	0	5	0
	b. Con proteína	70	3	5	3
Azúcares	a. Sin grasa	40	0	0	10
	b. Con grasa	85	0	5	10
Alimentos libres en energía		0	0	0	0
Bebidas alcohólicas		140	0	0	20 alcohol

Alimentos de origen animal muy bajo aporte de grasa (subgrupo a.)

Alimento	Cantidad	Peso bruto redondeado (g)
Armadillo	35 g	35 g
Atún en agua	1/5 taza	31 g
Bistec de res	30 g	30 g
Camarón cocido	5 piezas	34 g
Carne molida de pollo	32 g	32 g
Cecina enchilada	25 g	25 g
Clara de huevo	2 piezas	66 g
Falda de res	35 g	35 g
Filete de lenguado	45 g	45 g
Filete de mojarra	40 g	40 g
Filete de res	30 g	30 g
Guachinango cocido	28 g	28 g
Jaiba cocida desmenuzada	1/3 taza	47 g
Jamón americano	2 rebanadas delgadas	42 g
Machaca	1/3 sobre	13 g
Medallón de filete de res	1/3 pieza	33 g
Milanesa de pollo	30 g	30 g
Milanesa de res	30 g	30 g
Mojarra cruda fileteada	35 g	35 g
Mojarra tilapia cruda	1/3 pieza	73 g
Molida de pollo	30 g	30 g
Muslo de pollo crudo sin piel	2/5 pieza	61 g
Pechuga de pavo	1 ½ rebanada	32 g

Pechuga de pollo a la plancha	25 g	25 g
Pechuga de pollo ahumada	2 rebanadas	42 g
Pechuga de pollo aplanada	25 g	25 g
Pechuga de pollo asada	25 g	25 g
Pechuga de pollo cocida	25 g	25 g
Pechuga de pollo cruda	35 g	35 g
Pechuga de pollo en fajitas cruda	30 g	30 g
Pechuga de pollo molida cruda	30 g	30 g
Pechuga de pollo sin piel	35 g	35 g
Pechuga molida	32 g	32 g
Pescado en trozo	75 g	75 g
Pescado entero	75 g	75 g
Pescado fileteado	40 g	40 g
Pollo cocido	25 g	25 g
Pollo deshebrado	25 g	25 g
Puntas de res	30 g	30 g
Queso cottage	3 cucharadas	48 g
Queso cottage 1% de grasa	¼ taza	57 g
Queso cottage 2% de grasa	3 cucharadas	48 g
Requesón promedio	2 cucharadas	24 g
Alimentos de origen animal bajo aporte de grasa (subgrupo b.)		
Atún blanco en aceite	25 g	25 g
Atún drenado	25 g	25 g
Barbacoa	50 g	50 g
Bistec de ternera	35 g	35 g

Carne de cerdo molida	40 g	40 g
Carne de res	30 g	30 g
Carne molida de res	30 g	30 g
Conejo crudo	35 g	35 g
Hígado de pollo cocido	30 g	30 g
Hígado de res cocido	25 g	25 g
Jamón bajo en grasa	2 rebanadas	42 g
Jamón de pavo	2 rebanadas	42 g
Lomo de cerdo	40 g	40 g
Maciza de res	15 g	15 g
Molida de res	30 g	30 g
Pavo entero	45 g	45 g
Pechuga de pollo con piel	35 g	35 g
Pescuezo de pollo sin piel	125 g	125 g
Pierna de pollo con piel cocida	¼ taza	35 g
Pierna de pollo sin piel	1/3 pieza	50 g
Pierna de pollo sin piel cocida	¼ pieza	45 g
Pierna y muslo de pollo sin piel	45 g	45 g
Queso cheddar bajo en grasa	30 g	30 g
Queso cottage cremoso	3 cucharadas	54 g
Queso fresco	40 g	40 g
Queso panela	40 g	40 g
Alimentos de origen animal moderado aporte de grasa (subgrupo c.)		
Bistec de bola	25 g	25 g
Bola de res	25 g	25 g

Carne de suadero	29 g	29 g
Carne molida extra magra cocida	30 g	30 g
Chicharrón de cerdo	12 g	12 g
Costillas de cerdo	50 g	50 g
Gusanos de maguey	35 g	35 g
Huevo batido o revuelto cocido	3 cucharadas	31 g
Huevo cocido	1 pieza	50 g
Huevo entero fresco	1 pieza	50 g
Longaniza de primera	45 g	45 g
Muslo de pollo con piel cocido con hueso	1/3 pieza	43 g
Pata de cerdo cocida	150 g	150 g
Patatas de cerdo en escabeche	150 g	150 g
Pierna y muslo de pollo con piel	1/5 pieza	61 g
Queso mozzarella semidescremado	30 g	30 g
Queso parmesano	3 ½ cucharadas	18 g
Queso parmesano duro	20 g	20 g
Queso parmesano en trozo	20 g	20 g
Queso parmesano rallado	3 ½ cucharadas	18 g
Salami de pavo	6 rebanadas	42 g
Salchicha de pavo	1 pieza	44 g
Sardinas en aceite	3 piezas	36 g
Sardinas en tomate	1 pieza	38 g
Suadero crudo	29 g	29 g
Alimentos de origen animal alto aporte de grasa (subgrupo d.)		
Carne de cerdo	40 g	40 g

Carne molida popular de res	40 g	40 g
Cecina de res	50 g	50 g
Costilla de res	40 g	40 g
Huevo estrellado	1 pieza	46 g
Huevo frito	1 pieza	46 g
Huevo revuelto	60 g	60 g
Maciza de cerdo	35 g	35 g
Morongua	1 rebanada gruesa	25 g
Mozarella fresco	35 g	35 g
Nugget de pollo	2 piezas	34 g
Nugget de queso	3 ½ pieza	50 g
Peperoni	10 rebanadas	20 g
Pollo rostizado	28 g	28 g
Queso amarillo	2 rebanadas	42 g
Queso cheddar	¾ rebanada	21 g
Queso manchego	25 g	25 g
Queso mozzarella	35 g	35 g
Quesillo	30 g	30 g
Retazo de pollo	350 g	350 g
Salchicha	¾ pieza	34 g
Salchicha vienna	3 piezas	48 g
Yema	2 piezas	34 g
Leche descremada		
Leche Alpura light extra	1 taza	240 ml
Leche de soya	1 taza	240 ml

Leche descremada	1 taza	245 ml
Leche en polvo descremada	4 cucharadas	30 g
Leche evaporada descremada	½ taza	120 g
Leche evaporada semidescremada	½ taza	120 g
Vitalinea natural bebible	1 pieza	250 ml
Vitalinea natural sólido	1 pieza	150 g
Yogurt bajo en grasa	1/3 taza	75 g
Yogurt light	¾ taza	180 g
Yogurt light de fruta	¾ taza	180 g
Leche semidescremada		
Leche evaporada semidescremada	½ taza	130 g
Leche semidescremada	1 taza	233 ml
Leche semidescremada 1%	1 taza	244 ml
Leche semidescremada 2%	1 taza	234 ml
Leche entera		
Leche clavel	½ taza	120 g
Leche cruda	1 taza	240 ml
Leche entera	1 taza	240 ml
Leche entera evaporada	½ taza	120 g
Yogurt natural	1 taza	227 g
Leche con azúcar		
Alimento lácteo fermentado con acti-regularis sabor ciruela pasa	1 1/3 vasito	200 g
Chongos zamoranos	½ taza	108 g
Helado con leche	½ taza	90 g
Helado de chocolate	¾ taza	99 g

Helado de fresa	$\frac{3}{4}$ taza	99 g
Helado de vainilla	$\frac{3}{4}$ taza	99 g
Helado de yogurt	1 taza	158 g
Helado napolitano	$\frac{3}{4}$ taza	102 g
Leche con chocolate	1 taza	240 ml
Leche descremada con chocolate	1 $\frac{1}{4}$ taza	300 ml
Leche fermentada con lactobacilos	2 $\frac{1}{2}$ pieza	250 ml
Leche malteada de chocolate	1 taza	240 ml
Leche malteada sabor fresa	$\frac{3}{4}$ pieza	182 g
Leche malteada sabor vainilla	$\frac{3}{4}$ pieza	180 g
Leche malteada sabor chocolate	$\frac{3}{4}$ pieza	180 g
Malteada de chocolate	$\frac{2}{3}$ taza	156 g
Yogurt activia de ciruela pasa	1 $\frac{1}{3}$ vasito	200 g
Yogurt bebible	2 piezas	330 g
Yogurt de fruta	$\frac{3}{4}$ taza	180 g
Yogurt de vainilla	$\frac{3}{4}$ taza	180 g
Yogurt para beber sabor fruta	1 $\frac{1}{4}$ pieza	313 g
Aceites y grasas sin proteína		
Aceite comestible	1 cucharadita	5 g
Aceite en spray	5 disparos de un segundo	5 g
Aceituna negra sin hueso	5 piezas	25 g
Aceituna verde con hueso	6 piezas	30 g
Aderezo	2 cucharadas	30 g
Aderezo con queso y ajo	$\frac{1}{2}$ cucharada	8 g
Aderezo cremoso	$\frac{1}{2}$ cucharada	8 g

Aderezo de hierbas finas	½ cucharada	8 g
Aderezo de mayonesa	½ cucharada	7 g
Aderezo de miel y mostaza	½ cucharada	8 g
Aderezo francés	½ cucharada	8 g
Aderezo ranch	½ cucharada	8 g
Aderezo vinagreta casera	2 cucharaditas	10 g
Aderezo vinagreta comercial	4 cucharaditas	20 g
Aguacate california	1/3 pieza	58 g
Aguacate de pellejo	1 ½ pieza	68 g
Aguacate florida	1/3 pieza	101 g
Aguacate hass	1/3 pieza	58 g
Aguacate mediano	1/3 pieza	58 g
Aguacate verde	½ pieza	48 g
Cocada	1/3 pieza	9 g
Coco	8 g	8 g
Coco deshidratado	6 g	6 g
Coco fresco	12 g	12 g
Coco rallado	1 ½ cucharada	9 g
Crema	1 cucharada	15 g
Crema 20% grasa dulce	1 1/3 cucharada	21 g
Crema 40% grasa (agria)	1 cucharada	13 g
Crema ácida	2 cucharadas	21 g
Crema batida	1 ½ cucharada	12 g
Crema chantilly	1 ½ cucharada	12 g
Crema dulce	4 cucharaditas	19 g

Crema entera	1 cucharada	14 g
Dip	2 cucharadas	30 g
Guacamole	2 cucharadas	28 g
Manteca vegetal	1 cucharada	4 g
Mantequilla	1 ½ cucharaditas	6 g
Mantequilla con sal	1 ½ cucharaditas	6 g
Mantequilla derretida	1 cucharaditas	5 g
Margarina	1 cucharadita	4 g
Margarina baja en grasa	2 ½ cucharaditas	11 g
Margarina con sal	1 ½ cucharaditas	4 g
Margarina sin sal	1 cucharaditas	5 g
Mayonesa	1 cucharadita	5 g
Media crema	2 cucharadas	30 g
Queso crema	1 cucharada	13 g
Queso crema untable	1 cucharada	10 g
Queso philadelphia	1 cucharada	13 g
Tocino	1 rebanada delgada	8 g
Tocino ahumado	1 rebanada delgada	8 g
Tocino frito	1 rebanada	7 g
Vinagreta	½ cucharada	8 g
Vinagreta comercial	1 ½ cucharada	23 g
Aceites y grasas con proteína		
Ajonjolí	4 cucharaditas	10 g
Ajonjolí tostado	5 cucharaditas	13 g
Almendra	10 piezas	12 g

Almendra acaramelada	6 piezas	12 g
Almendra ahumada	10 piezas	12 g
Almendra fileteada	2 cucharadas	12 g
Almendra picada	4 cucharaditas	10 g
Avellana	9 piezas	13 g
Avellana picada	5 cucharaditas	12 g
Avellana salada	8 piezas	11 g
Cacahuete	12 piezas	12 g
Cacahuete acaramelado	5 cucharaditas	14 g
Cacahuete con cascara	12 g	12 g
Cacahuete enchilado	13 piezas	12 g
Cacahuete japonés	15 piezas	14 g
Cacahuete salado	13 piezas	12 g
Cacahuete tostado	13 piezas	12 g
Cacao con cascara	14 g	14 g
Cacao sin cascara	12 g	12 g
Chía	7 cucharadas	49 g
Chorizo	15 g	15 g
Chorizo vegetariano	15 g	15 g
Cocoa	2 cucharadas	22 g
Coroso	14 g	14 g
Mantequilla de cacahuete	2 cucharaditas	11 g
Nuez	3 piezas	9 g
Nuez de castilla	3 piezas	9 g
Nuez picada	10 g	10 g

Pepitas de calabaza	1 ½ cucharada	12 g
Pepitas tostadas	1 cucharadita	13 g
Peperoni	4 rebanadas	15 g
Piñón	1 cucharada	10 g
Pistache	18 piezas	13 g
Pistache tostado	1 cucharada	10 g
Tocino vegetariano	2 rebanadas	20 g
Peso bruto: el peso de los alimentos es calculado con cascara y/o hueso.		

Cantidad mínima de nutrimento en alimentos considerados “Buena fuente de...”

Vitaminas y nutrimentos inorgánicos

Nutrimento	Recomendación	Buena fuente	Equivalentes
Vitamina A	730 µg ER	146 µg ER/ Eq	Verduras Frutas Alimentos de origen animal Leches y productos lácteos
Ácido ascórbico	84 mg	16.8 mg/Eq	Verduras Frutas
Ácido fólico	200 mg	40 mg/Eq	Verduras Frutas
Calcio	900 mg	180 mg/Eq	Alimentos de origen animal Leche y productos lácteos
Hierro	13 mg	2.6 mg/Eq	Cereales Leguminosas Alimentos de origen animal
Potasio	1250 mg	250 mg/Eq	Verduras Frutas
Selenio	70 mg	14 mg/Eq	Alimentos de origen animal
Fósforo	560 mg	112 mg/Eq	Leguminosas

