



Guía de intercambio de alimentos



ÍNDICE

Introducción.....	1
Intercambio de alimentos.....	2
Verduras.....	4
Frutas.....	7
Cereales sin grasa.....	10
Cereales con grasa.....	13
Leguminosas.....	16
Alimentos de origen animal mbag.....	18
Alimentos de origen animal bag.....	22
Alimentos de origen animal mag.....	25
Alimentos de origen animal aag.....	27
Leche descremada.....	30
Leche semidescremada.....	31
Leche entera	32
Grasas sin proteínas.....	33
Grasas con proteína.....	35
Azúcar sin grasa.....	37
Azúcar con grasa.....	39
Alimentos libres de energía.....	41



INTRODUCCIÓN

El Sistema de Equivalentes es una herramienta útil para el diseño de planes de alimentación personalizados. Es de gran apoyo para el nutriólogo al momento de la creación de menús.



Su base es el concepto de Alimento Equivalente y se refiere a aquella porción o ración de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo, lo que permite que puedan ser intercambiables entre sí. Por ejemplo, un ración de fruta equivale a 1 pieza manzana o 1/2 pieza plátano y estos contienen el mismo aporte nutricional.

Los alimentos se dividen en grupos y estos a su vez en subgrupos de acuerdo a su aporte nutrimental:

- Frutas
- Verduras
- Cereales: con y sin grasa
- Leguminosas
- Leche: descremada, semidescremada y entera
- Alimentos de origen animal: con muy bajo, bajo, medio y alto aporte de grasa
- Aceites y grasas: con y sin proteína
- Azúcares
- Alimentos libres



INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

¿Cómo se realiza?

El Sistema de Equivalentes tiene como objetivo facilitar la creación y seguimientos de planes nutricionales. Su función principal es lograr un intercambio de alimentos que permitan dar variedad a la dieta del paciente.

La regla para llevar a cabo un correcto intercambio de alimentos es que solo se pueden intercambiar alimentos entre un mismo grupo o subgrupo. Es decir, si queremos cambiar 1 ración de manzana (1 pieza), solo podremos cambiarla por alguna otra fruta de las que se encuentran en la lista, respetando la ración o número de raciones disponibles, por ejemplo: 17 fresas medianas o 2 mandarinas. De igual forma, si queremos cambiar 2 raciones de arroz (1/2 taza) tendría que ser por 2 raciones de cereales sin grasa, por ejemplo: 2 tortillas de maíz o 10 galletas marías.

Para poder iniciar con el intercambio de alimentos, es necesario tener un plan nutricional con tabla de equivalencias (como la que se muestra abajo). En esta vendrán el número de raciones por grupo de alimento que debes consumir en un día, distribuidas entre tu número de comidas diarias.

Grupo de alimento	N. raciones diarias	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Verduras	3	1		1		1
Frutas	3	1	0.5	0.5	1	
Cereales s/g	7	2		3		2
AOA bag	6	2		2		2
Leguminosas	1			1		
Leche descrem.	1		0.5		0.5	
Grasas s/p	3	1		1		1
Grasas c/p	2		1		1	

*Ejemplo de tabla de equivalencias.

EJEMPLO

UN DESAYUNO:

HUEVOS REVUELTOS CON VERDURA Y TORTILLAS

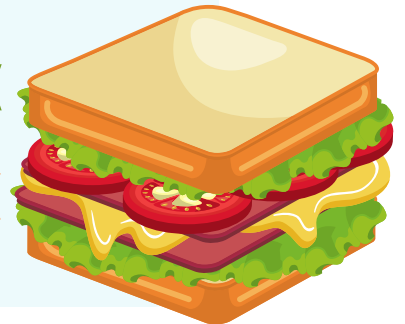
- 1 pieza de huevo revuelto (1 ración de AOA)
- 1/2 taza de verduras congeladas (1 ración de verdura)
- 2 tortillas de maíz (2 raciones de cereal)



PUEDES SUSTITUIRLO POR:

SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO

- 2 rebanadas de jamón de pavo (1 ración de AOA)
- 2 hojas de lechuga, 3 rebanadas de tomate, cebolla (1 ración de verdura)
- 2 rebanadas de pan integral (2 raciones de cereales)



VERDURAS



Las verduras son el grupo de alimentos cuyo aporte nutricional es fibra, vitaminas y minerales. Cada porción de verdura brinda 25 kcal, aproximadamente. Siendo estas 2 g de proteína (8 kcal) y 4 g de hidratos de carbono (16 kcal).

ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Acelga cocida	1/2	taza	72
• Alga para sushi	10	gramos	10
• Apio crudo	1	taza	90
• Berenjena cocida	1	taza	100
• Berro crudo	2	taza	56
• Betabel crudo	1/4	pieza	40
• Brócoli cocido	1/2	taza	92
• Calabacita alargada cruda	1	pieza	91
• Calabacita redonda cruda	1	pieza	79
• Calabaza de castilla cocida	1/2	taza	110
• Cebolla rebanada	1/2	taza	57
• Cebollita de cambray	3	pieza	72
• Champiñón cocido entero	1/2	taza	78
• Champiñón crudo entero	1 1/2	taza	93
• Chayote	1/2	pieza	100
• Chile ancho	6	gramos	6
• Chile chipotle seco	2	gramos	2
• Chile habanero	5	pieza	67
• Chile jalapeño	6	pieza	78
• Chícharo	1/4	taza	40

VERDURAS



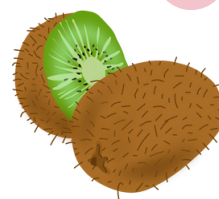
ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Chícharos y zanahorias congeladas	1/4	taza	48
• Cilantro picado crudo	2	taza	120
• Col cruda picada	2	taza	112
• Col morada cruda picada	1	taza	56
• Colesita de Bruselas cocida	3	pieza	63
• Coliflor cocida	1	taza	125
• Ejotes cocidos picados	1/2	taza	63
• Espinaca cocida	1/2	taza	90
• Espinaca cruda picada	2	taza	120
• Espárragos crudos	6	pieza	90
• Flor de calabaza cruda	4	taza	132
• Haba verde	4	pieza	32
• Hongos Portobello crudo	1	pieza	81
• Hongos Shiitake deshidratados	1	pieza	4
• Hongos crudos	1	taza	63
• Huanzontle	1/4	taza	40
• Huitlacoche cocido	1/3	taza	66
• Jitomate	1	pieza	116
• Jitomate verde	1	piezas	123
• Jitomatillo (miltomate)	3	taza	65
• Jícama picada	1/2	taza	60
• Kale	2/3	taza	46
• Lechuga	3	taza	135

VERDURAS



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal	1/2	taza	46
• Nopal cocido	1	taza	149
• Nopal crudo	2	pieza	134
• Papilla de verduras mixtas	1/3	frasco	43
• Pasta de tomate	2	cucharada	30
• Pepinillos crudos	1/3	taza	80
• Pepinillos dulces	1	cucharada	15
• Pepino con cáscara rebanado	1	taza	104
• Perejil crudo picado	1	taza	60
• Pimiento amarillo crudo chico	1	pieza	64
• Pimiento cocido	1/2	taza	68
• Pimiento fresco	1	taza	60
• Quelite crudo	80	gramos	80
• Romerito crudo	120	gramos	120
• Rábano crudo rebanado	1	taza	116
• Setas cocidas	1/2	taza	78
• Setas crudas	100	gramos	100
• Zanahoria baby (miniatura) cruda	4	pieza	60
• Zanahoria picada cruda	1/2	taza	64
• Zanahoria rallada cruda	1/2	taza	55

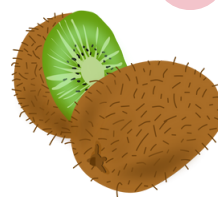
FRUTAS



Las frutas son las encargadas de brindar vitaminas, minerales y azúcar. Tienen alto aporte de agua y son fuente importante de hidratos de carbono. Aportan alrededor de 60 kcal por ración, de los cuales todas provienen de los hidratos de carbono.

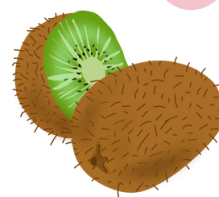
ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Agua de coco	1 1/2	taza	360
• Arándano fresco	1/2	taza	147
• Arándano seco con azúcar	3/4	taza	5
• Blueberries	3/4	taza	107
• Blueberries congeladas	1/4	taza	116
• Blueberries congeladas con azúcar	1/4	taza	58
• Blueberries en almibar	5	pieza	192
• Carambolo o Carambola	20	pieza	171
• Cereza	1	taza	88
• Chabacano	4	pieza	126
• Chagua	150	gramos	150
• Chirimoya picada	1/2	taza	78
• Chicozapote	1/2	pieza	74.8
• Chirimoya	1/3	pieza	56
• Ciruela criolla roja o amarilla	3	pieza	158
• Ciruela negra	1/2	pieza	66
• Ciruela pasa deshuesada	7	pieza	56
• Coctel de frutas en almíbar	1/4	taza	62
• Coctel de frutas enlatado	1/4	taza	60

FRUTAS



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Durazno amarillo	1/2	taza	119
• Durazno en almíbar	2	pieza	153
• Durazno prisco	1/2	taza	126
• Dátil seco	2	pieza	17
• Frambuesa	1	taza	123
• Fresa entera	17	pieza med	204
• Fresa rebanada	1	taza	1066
• Granada roja	1	pieza	87
• Grosellas	1	taza	150
• Guanábana	1	pieza chica	238
• Guayaba	3	pieza	124
• Higo	2	pieza	72
• Higo deshidratado	1	pieza	19
• Jinicuil	250	gramos	50
• Kiwi	1 1/2	pieza	114
• Lichis	12	pieza	90
• Lima	3	pieza	147
• Limón real	4	pieza	153
• Mamey	1/3	pieza	85
• Mandarina	2	pieza	128
• Mandarina reyna	1	pieza	142
• Mango Ataúlfo	1/2	pieza	62
• Manzana	1	pieza	106
• Maracuyá	3	pieza	53
• Melón	1/3	pieza	179
• Melón Valenciano picado	1	taza	160

FRUTAS



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Moras	3/4	taza	108
• Nanche agrio	45	pieza	122
• Naranja	2	pieza	152
• Nispero	25	pieza	140
• Papaya picada	1	taza	140
• Pasas	10	pieza	20
• Pasitas	10	pieza	20
• Pera	1/2	pieza	81
• Piña picada	3/4	taza	124
• Piña rebanada	1	rebanada	84
• Pitahaya	2	pieza	108
• Plátano	1/2	pieza	54
• Plátano macho	1/4	pieza	49
• Rambután	7	pieza	88
• Sandía picada	1	taza	160
• Tamarindo pelado	1/4	taza	30
• Tangerina	2	pieza	128
• Tejocote	2	pieza	60
• Toronja	1	pieza	162
• Tuna	2	pieza	138
• Uva	18	pieza	86
• Uva verde	1	taza	87
• Zapote	1/4	pieza	51
• Zapote amarillo	1/2	pieza	94
• Zarzamora	1	taza	144

CEREALES SIN GRASA



Los cereales son un grupo que se subdivide en cereales con grasa y cereales sin grasa.

Los cereales sin grasa son aquellos que son consumidos en su presentación natural y/o que en su elaboración no se les añade grasa. Estos brindan 70 kcal por porción, aproximadamente, proveniente de 2 g de proteína (8 kcal) y 15 g de hidratos de carbono (60 kcal).

ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Amaranto tostado	1/4	taza	16
• Anillos de trigo azucarados de colores	1/2	taza	16
• Arroz cocido	1/4	taza	47
• Arroz crudo	20	gramos	20
• Arroz inflado natural	1/2	taza	17
• Avena cocida	3/4	taza	164
• Avena con canela y especias	1/3	sobre	15
• Avena en hojuelas	1/2	taza	20
• Avena instantánea preparada	1/3	taza	77
• Bagel	1/3	pieza	24
• Baguette	1/7	pieza	27
• Barquillo	1 1/2	pieza	15
• Barra Special K varios sabores	1	pieza	24
• Barra Stila varios sabores	3/4	pieza	19
• Barrita de avena	1/2	pieza	14
• Birote	1/3	pieza	22

CEREALES SIN GRASA



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Bolillo	1/3	pieza	20
• Bollo de hamburguesa	1/3	pieza	9
• Camote cocido	1/3	taza	69
• Camote poblano (dulce)	3/4	pieza	45
• Canelones	4	pieza	20
• Cereal sin azúcar	1/2	taza	14
• Codito crudo	20	taza	52
• Crepa	2	pieza	30
• Croutones	1/2	taza	15
• Elote amarillo desgranado cocido	1/2	taza	83
• Espagueti cocido	1/3	taza	46
• Fécula de maíz	2	cucharada	16
• Fibra uno	1/2	taza	30
• Fideo cocido	1/2	taza	20
• Fusili cocido	1/3	taza	46
• Galleta de animalitos	6	pieza	15
• Galleta María	5	pieza	19
• Galleta salada	4	pieza	16
• Galleta salada integral	4	pieza	16
• Habaneras Clásicas	4	galleta	18
• Harina de maíz nixtamalizada	2 1/2	cucharada	18
• Harina de trigo	2 1/2	cucharada	20
• Quinoa	1/3	taza	26

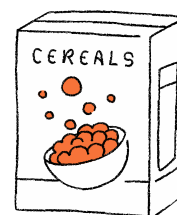
CEREALES

SIN GRASA



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Palitos de pan	3	pieza	18
• Palomitas	2 1/2	taza	18
• Pambazo	1/2	pieza	25
• Pan de caja	1	rebanada	27
• Pan de caja integral	1	rebanada	25
• Pan tostado	1	pieza	15
• Panqué fat-free	1/2	pieza	25
• Papa cocida	1/2	pieza	68
• Pasta cocida	1/2	taza	60
• Pretzels	6	pieza	18
• Puré de camote	1/4	taza	60
• Saladitas	5	piezas	17
• Tapioca	2	cucharada	19
• Telera	1/3	pieza	23
• Tortilla	1	pieza	30
• Tortilla de nopal	3	pieza	60
• Tostada de maíz horneada	2	pieza	20
• Tostada de nopal horneada	2	pieza	20
• Yuca	1/4	pieza	60

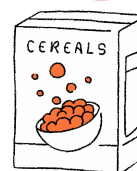
CEREALES CON GRASA



Los cereales con grasa son aquellos que tienen mayor procesamiento y en su elaboración se les añade grasa. Estos brindan 115 kcal por porción, aproximadamente, de los cuales son 2 g de proteína (8 kcal), 5 g de lípidos (45 kcal) y 15 g de carbohidratos (60 kcal).

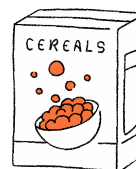
ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Aros de cebolla	1/2	taza	32
• Banderilla	1/2	pieza	38
• Barcel churritos chile y limón	1/3	bolsa	17
• Barra All bran	3/4	pieza	30
• Barra Multigrano linaza	20	gramos	20
• Barrita de granola con cacahuete	1/3	pieza	19
• Barrita de fresa	1/3	pieza	21
• Bigote relleno de chocolate	1/3	pieza	21
• Bimbo Bran frut piña	3/4	pieza	30
• Bimbo Doraditas	1/2	pieza	18
• Bimbo Multigrano nuez	1/2	pieza	17
• Bisquet	1/2	pieza	33
• Brownie	1	pieza	26
• Chalupa	1 1/2	pieza	71
• Croissant	1/2	pieza	29
• Dona	1/3	pieza	21
• Galleta de avena	1	pieza	18
• Galleta de nuez	1 1/2	pieza	23
• Galleta integral	4	pieza	20

CEREALES CON GRASA



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Galleta sándwich	2	pieza	21
• Galletas Marías Doradas	2 1/2	pieza	25
• Gordita de maíz	3/4	pieza	35
• Granola estándar	3	cucharada	21
• Harina de cacahuete	4	cucharada	32
• Muffin integral	1/3	pieza	37
• Nature valley	1/2	barra	18
• Palomitas con queso	3/4	taza	21
• Pan de ajo	1	pieza	28
• Panqué	1/2	rebanada	20
• Papas fritas	6	pieza	18
• Papas fritas a la francesa	20	pieza	20
• Papas Sabritas	20	gramos	20
• Pasta de hojaldre	20	gramos	20
• Pastel de frutas	1	rebanada	28
• Pay de limón	1	rebanada	40
• Puré de papa	1/2	taza	105
• Roles de canela	1/2	pieza	30
• Tamal de carne	1/5	pieza	40
• Tamal de elote	1/5	pieza	40
• Tamal de frijol	1/5	pieza	40
• Tamal de queso con rajas	1/5	pieza	40
• Tamal rojo	1/6	pieza	34
• Tamal verde	1/6	pieza	34
• Tortilla de harina	1	pieza	28

CEREALES CON GRASA



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Tostada	1 1/2	pieza	18
• Tostitos sal	25	gramos	25
• Totopos de maíz	25	gramos	25
• Waffle	1	pieza	35

LEGUMINOSAS



Las leguminosas tienen un gran valor nutricional pues proporcionan hidratos de carbono complejos (menor cantidad de azúcar simple y mayor cantidad de fibra), gran contenido de proteínas y poca grasa. Una ración de leguminosas aporta 120 kcal, aproximadamente. Contiene 8 g de proteína (32 kcal), 1 g de lípidos (9 kcal) y 20 g de hidratos de carbono (80 kcal).

ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Alubia cocida	1/2	taza	90
• Alubia cruda	35	gramos	35
• Alubia enlatada guisada	1/3	taza	86
• Alverjón o chícharo seco cocido	1/2	taza	98
• Bebida vegetal Silk® Soya sin azúcar y sin endulzar	1	taza	240
• Frijol molido	1/3	taza	73
• Frijol promedio cocido	1/2	taza	86
• Frijol promedio crudo	35	gramos	35
• Frijoles enteros enlatados	1/2	taza	128
• Frijoles refritos, caseros o enlatados	1/3	taza	75
• Garbanzo cocido	1/2	taza	34
• Garbanzo crudo	35	gramos	35
• Garbanzo enlatado	1/2	taza	120
• Haba seca cocida	1/2	taza	85

LEGUMINOSAS



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Haba seca cruda	1/4	taza	38
• Harina de frijol	3	cucharada	33
• Harina de garbanzo	3	cucharada	33
• Harina de haba	3	cucharada	33
• Harina de lenteja	3	cucharada	33
• Harina de soya	4	cucharada	25
• Harina de soya baja en grasa	4	cucharada	25
• Harina de soya sin grasa	4	cucharada	22
• Hummus	5	cucharada	75
• Ibes o haba de lima cocida	1/2	taza	85
• Ibes o haba de lima cruda	90	gramos	90
• Lenteja cocida	1/2	taza	99
• Lenteja cruda	35	gramos	35
• Miso (soybean paste)	60	gramos	60
• Soya cocida	1/3	taza	57
• Soya texturizada	30	gramos	30

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MBAG



Los alimentos de origen animal se caracterizan por su alto aporte de proteínas con todos los aminoácidos esenciales para el cuerpo humano. Estos tienen una subdivisión de acuerdo a su contenido de grasa.

Los alimentos de origen animal con muy bajo aporte de grasa (MBAG) brindan 40 kcal por ración, aproximadamente. Contienen 7 g de proteína (28 kcal) y 1 g de lípidos (9 kcal).

ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Abulón fresco	40	gramos	40
• Aguayón de res	35	gramos	35
• Ahuahutle seco	10	gramos	10
• Alce crudo	35	gramos	35
• Almeja chirla	50	gramos	50
• Almeja cocida	50	gramos	50
• Atún en agua drenado	1/3	lata	33
• Atún fresco	30	gramos	30
• Atún horneado	20	gramos	20
• Bacalao fresco	45	gramos	45
• Bacalao seco	15	gramos	15
• Bagre	80	gramos	40
• Bagre fileteado	40	gramos	40
• Bistec	30	gramos	30
• Bistec de res	30	gramos	30
• Bola de ternera	35	gramos	35
• Calamar cocido	20	gramos	20
• Calamar crudo	45	gramos	40

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MBAG



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Camarón cocido	5	pieza	36
• Camarón seco	10	gramos	9
• Cangrejo	2	pieza	42
• Carne de armadillo	35	gramos	25
• Carne de avestruz	35	gramos	35
• Carne molida de pavo	30	gramos	30
• Carne molida de pollo	30	gramos	30
• Cecina	25	gramos	25
• Cecina enchilada	25	gramos	25
• Chambarete	35	gramos	33
• Chambarete de res	35	gramos	33
• Clara de huevo	1/2	pieza	34
• Clara de huevo en polvo	2	pieza	66
• Corazón de puerco cocido	1 1/2	cucharada	10
• Cuete	25	gramos	25
• Cuete de res	45	gramos	43
• Falda de res	45	gramos	33
• Filete de atún	35	gramos	33
• Filete de mojarra	40	gramos	40
• Filete de pescado	40	gramos	40
• Filete de pescado blanco	40	gramos	40
• Filete de res	30	gramos	30
• Filete de robalo	40	gramos	40
• Filete tampiqueña	1/4	pieza	30
• Guachinango cocido	28	gramos	28

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MBAG



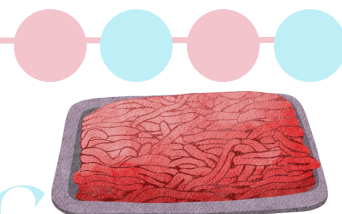
ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Jaiba cocida desmenuzada	1/3	taza	47
• Langosta cocida	35	gramos	35
• Langostino	110	gramos	50
• Maciza de res	25	gramos	25
• Maciza de res en trozo	25	gramos	25
• Milanesa de pollo	30	gramos	30
• Milanesa de res	30	gramos	30
• Mojarra cruda fileteada	35	gramos	35
• Mojarra tilapia cruda	1/3	pieza	37
• Molida de pollo	30	gramos	30
• Pancita de res	45	gramos	43
• Pechuga de pavo	1 1/2	rebanada	32
• Pechuga de pavo ahumada	2	rebanada	42
• Pechuga de pollo sin piel	30	gramos	30
• Pechuga de pollo ahumada	2	rebanada	42
• Pechuga de pollo sin piel	30	gramos	27
• Pechuga sin piel deshebrada	30	gramos	30
• Pescado entero	75	gramos	39
• Pescado fileteado	40	gramos	40
• Pescado rebanado	75	gramos	39
• Pollo crudo sin piel en piezas	40	gramos	26
• Proteína aislada de soya	10	gramos	10
• Proteína concentrada de soya	10	gramos	10
• Pulpa de jaiba	1/3	taza	46

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MBAG



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Pulpo cocido	25	gramos	25
• Queso Cottage Lala Light	50	gramos	50
• Queso cottage	3	cucharada	48
• Queso cottage bajo en grasa	1/4	taza	57
• Queso Mozzarella cero grasa	1	rebanada	28
• Queso suizo muy bajo en grasa	1	rebanada	28
• Robalo fileteado	40	gramos	40
• Salmón ahumado	35	gramos	35
• Surimi	2/3	barra	40
• Tampiqueña	1/4	pieza	30
• Trucha fresca	35	gramos	35
• Venado cocido (carne magra)	25	gramos	23

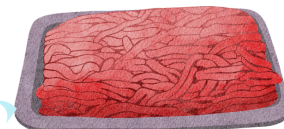
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAG



Los alimentos de origen animal con bajo aporte de grasa (BAG) brindan 55 kcal por ración, aproximadamente. Contienen 7 g de proteína (28 kcal) y 3 g de lípidos (27 kcal).

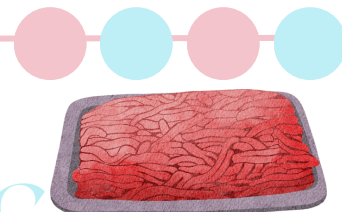
ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Aguja de res	35	gramos	33
• Anchoa con aceite	6	pieza	24
• Arrachera de res cocida	30	gramos	30
• Atún ahumado	30	gramos	30
• Atún blanco en aceite	30	gramos	30
• Atún en aceite drenado	1/3	lata	33
• Barbacoa	50	gramos	50
• Cabeza de cerdo	49.5	gramos	50
• Calamar frito	35	gramos	35
• Carne de cerdo	40	gramos	40
• Carne de cerdo molida	40	gramos	40
• Carne molida promedio	30	gramos	29
• Chuleta de cerdo	1/2	pieza	45
• Conejo	40	gramos	40
• Cuete de ternera	35	gramos	35
• Falda de cerdo	40	gramos	40
• Filete de cerdo	40	gramos	40
• Gallina	40	gramos	40
• Hígado de res cocido	30	gramos	30
• Huevo congelado sin yema	4	cucharada	60
• Jamón de pavo	2	rebanada	42

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAG



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Lomo de cerdo	40	gramos	40
• Milanesa de cerdo	40	gramos	40
• Molida de res	30	gramos	30
• Ostión cocido	35	gramos	35
• Ostión crudo	75	gramos	75
• Pavo	45	gramos	45
• Pechuga de pollo con piel	35	gramos	35
• Pescado blanco	75	gramos	39
• Pescado blanco cocido	30	gramos	30
• Pescado blanco fileteado	35	gramos	35
• Pescuezo de pollo sin piel	12 1/2	pieza	38
• Pierna de cerdo	40	gramos	40
• Pierna de pollo con piel	1/4	pieza	26
• Pierna de pollo sin piel	1/3	pieza	43
• Queso cheddar bajo en grasa	30	gramos	30
• Queso cottage cremoso	3	cucharada	54
• Queso de soya	2	rebanada	56
• Queso fresco	40	gramos	40
• Queso fresco de cabra	30	gramos	30
• Queso fresco de vaca	40	gramos	40
• Queso Oaxaca Lala Light	30	gramos	30
• Queso panela	40	gramos	40
• Queso panela Lala Light	30	gramos	30
• Queso ricotta reducido en grasa	3	cucharada	45
• Rib eye sin grasa	25	gramos	25

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAG



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Salmón	30	gramos	30
• Sierra ahumada	30	gramos	30
• Tofu firme	40	gramos	40
• Trucha	70	gramos	70



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MAG



Los alimentos de origen animal con moderado aporte de grasa (MAG) brindan 75 kcal por ración, aproximadamente. Contienen 7 g de proteína (28 kcal) y 5 g de lípidos (45 kcal).

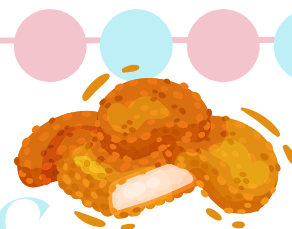
ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Bistec bola	25	gramos	25
• Bola de res	25	gramos	25
• Carne de suadero	29	gramos	29
• Carne deshebrada	30	gramos	30
• Carne molida extra magra cocida	30	gramos	30
• Caviar	5	cucharadita	27
• Chicharrón de cerdo	12	gramos	12
• Costillar de cerdo	50	gramos	50
• Filete de salmón	30	gramos	30
• Huevo fresco	1	pieza	50
• Longaniza de primera	45	gramos	45
• Muslo de pierna con piel	1/3	pieza	43
• Patas de cerdo en escabeche	150	gramos	150
• Pierna de pollo con piel	1/3	pieza	63
• Queso blanco	35	gramos	35
• Queso de soya	2	rebanada	56
• Queso holandés	20	gramos	20
• Queso Mozzarella	30	gramos	30
• Queso parmesano	3 1/2	cucharada	18
• Queso ricotta	55	gramos	55

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MAG



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Queso tipo americano Lala	30	gramos	30
• Requesón promedio	3 1/2	cucharada	42
• Salami de pavo	6	rebanada	42
• Salchicha de pavo	1	pieza	61
• Salchicha vegetariana	1	pieza	25
• Sardina en aceite	3	pieza	36
• Sardina en tomate	1	pieza	38
• Sesos de cerdo cocidos	50	gramos	50
• Sustituto de queso	1	rebanada	28

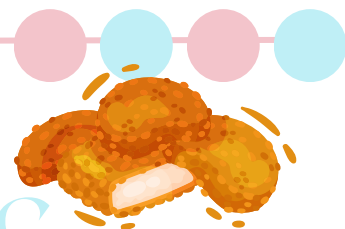
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL AAG



Los alimentos de origen animal con alto aporte de grasa (AAG) brindan 100 kcal por ración, aproximadamente. Contienen 7 g de proteína (28 kcal) y 8 g de lípidos (72 kcal).

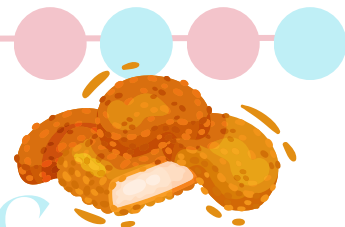
ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Alitas de pollo	2	pieza	36
• Carne molida popular de res	40	gramos	40
• Carne molida regular	40	gramos	40
• Cecina de res	50	gramos	50
• Cheez Whiz	2	cucharada	33
• Costilla de res	40	gramos	40
• Espinazo	45	gramos	45
• Espinazo de cerdo	45	gramos	45
• Jamón americano	1 1/2	rebanada	32
• Jamón del Diablo	3 1/2	cucharada	40
• Lengua de cerdo cocida	30	gramos	30
• Lengua de res cocida	45	gramos	35
• Maciza de cerdo	35	gramos	35
• Moronga	1	rebanada	25
• Mortadela	1 1/2	rebanada	31.5
• Mozzarella fresco	35	gramos	35
• Nuggets de pollo	2	pieza	34
• Palomitas de pollo	5	pieza	31
• Peperami	3/4	pieza	19
• Pepperoni	10	rebanada	20
• Pescuezo de pollo con piel	1	pieza	32

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL AAG



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Queso tipo americano Lala	30	gramos	30
• Requesón promedio	3 1/2	cucharada	42
• Salami de pavo	6	rebanada	42
• Salchicha de pavo	1	pieza	61
• Salchicha vegetariana	1	pieza	25
• Sardina en aceite	3	pieza	36
• Sardina en tomate	1	pieza	38
• Sesos de cerdo cocidos	50	gramos	50
• Sustituto de queso	1	rebanada	28
• Pollo crispy	45	gramos	34
• Pollo rostizado	1/3	pieza	28
• Pulpa de res	25	gramos	25
• Queso amarillo	2	rebanada	42
• Queso americano fundido	7	cucharadita	39
• Queso asadero	1	rebanada	28
• Queso blue cheese	30	gramos	30
• Queso brick	25	gramos	25
• Queso brie	30	gramos	30
• Queso camembert	35	gramos	35
• Queso canasto	30	gramos	30
• Queso cheddar	3/4	rebanada	21
• Queso crema light	3	cucharada	45
• Queso de cabra duro	20	gramos	20
• Queso de cabra semi suave	1	rebanada	28
• Queso de cabra suave	35	gramos	35
• Queso gouda	30	gramos	30

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL AAG



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Queso manchego	25	gramos	25
• Queso mozzarella	35	gramos	35
• Queso Oaxaca	30	gramos	30
• Queso ricotta	1/4	taza	62
• Salami	3	rebanada	27
• Salchicha	3/4	pieza	34
• Sesos de res fritos	55	gramos	55
• Yema de huevo	2	pieza	34

LECHE DESCREMADA



La leche y sus derivados lácteos son ricos en proteína y grasas. También contienen minerales como calcio, magnesio, fósforo, zinc.

Se agrupan en leche descremada, leche semi descremada y leche entera.

La leche descremada aporta 95 kcal por ración, aproximadamente. Contiene 9 g de proteína (36 kcal), 2 g de lípidos (18 kcal) y 12 g de hidratos de carbono (48 kcal).

ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Yoghurt Activia® bebible ciruela pasa	130	gramos	113
• Yoghurt Danone® Esencial	1	pieza	115
• Sofúl	1.25	envase	133
• Sofúl para beber	1	envase	208
• Yoghurt Triple O bebible Vitalinea sabor Frutos	1	taza	220
• Yoghurt light	1/3	taza	79
• Yoghurt bajo en grasa	1/3	taza	79
• Danonino® queso petit suisse sabor fresa	2	pieza	84
• Leche descremada	1	taza	245
• Leche descremada en polvo	4	cucharada	30
• Leche en polvo descremada	4	cucharada	30
• Leche evaporada descremada	1/2	taza	120
• Leche evaporada	1/2	taza	120
• Vitalinea bebible	1	pieza	240

LECHE

SEMI DESCREMADA



La leche semi descremada aporta 110 kcal por ración, aproximadamente. Contiene 9 g de proteína (36 kcal), 4 g de lípidos (36 kcal) y 12 g de hidratos de carbono (48 kcal).

ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Yoghurt Oikos, estilo griego, sabor Natural	1/2	envase	75
• Yoghurt Oikos, estilo griego, sabor Fresa	1/2	envase	75
• Yoghurt Oikos, estilo griego, sabor Arándano	1/2	envase	75
• Yoghurt Oikos, estilo griego, sabor Coco	1/2	envase	75
• Vitalinea bebible sabor fresa y guayaba	1	envase	240
• Leche evaporada semidescremada	1	taza	130
• Leche semidescremada 1%	1	taza	244
• Yoghurt Oikos® estilo griego sabor natural, sin azúcar y sin endulzar	1	taza	114
• Leche fácil digestión	1	taza	240
• Leche semidescremada 2%	1	taza	234
• Leche semidescremada	1	taza	244
• Yoghurt Activia® ZERO bebible ciruela	1	pieza	225

LECHE ENTERA



La leche entera aporta 150 kcal por ración, aproximadamente. Contiene 9 g de proteína (36 kcal), 8 g de lípidos (72 kcal) y 12 g de hidratos de carbono (48 kcal).

ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Leche	1	taza	240
• Leche clavel	1/2	taza	120
• Leche de cabra	1	taza	240
• Leche de vaca	1	taza	240
• Leche en polvo	4	cucharada	32
• Leche entera baja en sodio	1	taza	240
• Leche entera en polvo	4	cucharada	32
• Leche entera en polvo adicionada	4	cucharada	32
• Leche entera evaporada	1/2	taza	120
• Leche entera ultrapasteurizada	1	taza	240
• Leche evaporada	1/2	taza	120
• Jocoque	5	cucharada	75
• Jocoque ligero	5	cucharada	75
• Jocoque seco	5	cucharada	75
• Yoghurt	1	taza	227
• Yoghurt Danone® Natural sin azúcar	188	gramos	188

ACEITES Y GRASAS SIN PROTEÍNA



Las grasas no brindan ningún otro nutrimento más que lípidos. Por cada ración de aceite o grasa se aportan 45 kcal.

ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Aceite	1	cucharadita	5
• Aceite comestible	1	cucharadita	5
• Aceite de aguacate	1	cucharadita	5
• Aceite de ajonjolí	1	cucharadita	5
• Aceite de algodón	1	cucharadita	5
• Aceite de almendra	1	cucharadita	5
• Aceite de cacahuete	1	cucharadita	5
• Aceite de cacao	1	cucharadita	5
• Aceite de canola	1	cucharadita	5
• Aceite de cártamo	1	cucharadita	5
• Aceite de coco	1	cucharadita	5
• Aceite de girasol	1	cucharadita	5
• Aceite de girasol 60% con ácido linoleico	1	cucharadita	5
• Aceite de girasol 70% con ácido oleico	1	cucharadita	5
• Aceite de hígado de bacalao	1	cucharadita	5
• Aceite de maíz	1	cucharadita	5
• Aceite de oliva	1	cucharadita	5
• Aceite de oliva extra virgen	1	cucharadita	5
• Aceite de olivo	1	cucharadita	5
• Aceite de palma	1	cucharadita	5

ACEITES Y GRASAS SIN PROTEÍNA



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Aguacate	1/3	pieza	31
• Mantequilla	1 1/2	cucharadita	6
• Margarina	1	cucharadita	4
• Mayonesa	1	cucharadita	5
• Media crema	2	cucharada	30
• Nata	1	cucharada	14
• Pam	6	disparos 1 seg	6
• Queso crema	1	cucharada	13
• Queso crema bajo en grasa	1	cucharada	13
• Queso crema untable	1	cucharada	10
• Queso Philadelphia	1	cucharada	13
• Queso líquido	2 1/2	cucharada	38
• Salsa alfredo	1	cucharada	14
• Salsa macha	1/2	cucharada	10
• Tocino	1	rebanada	8
• Tocineta	1	cucharada	10
• Tuétano	1	rebanada	10
• Vinagreta	1/2	cucharada	8
• Vinagreta comercial	1 1/2	cucharada	23

ACEITES Y GRASAS CON PROTEÍNA



Las grasas con proteínas son conocidas también como oleaginosas por su peculiar mezcla entre leguminosa y grasa. Aportan 70 kcal por ración, aproximadamente. Contienen 3 g de proteína (12 kcal), 5 g de lípidos (45 kcal) y 3 g de hidratos de carbono (12 kcal).

ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Aderezo de yogurh	2	cucharada	28
• Ajonjoli tostado	5	cucharada	12
• Almendra	10	pieza	12
• Avellana	9	pieza	13
• Cacahuete	14	pieza	12
• Cacahuates cubiertos con salsa y limón	2	cucharada	13
• Castaña	1 1/2	pieza	22
• Chistorra	15	gramos	15
• Chorizo	15	gramos	15
• Chorizo de pollo	35	gramos	35
• Chorizo vegetariano	15	gramos	15
• Chía	7	cucharada	13
• Harina de ajonjolí	13	gramos	13
• Harina de almendras	11	gramos	11
• Harina de cacahuete	4	cucharada	15
• Mantequilla de cacahuete	2	cucharadita	11
• Mazapan sin azúcar	1	pieza	25
• Nueces mixtas	1	cucharada	12

ACEITES Y GRASAS CON PROTEÍNA



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Nuez	3	pieza	9
• Nuez de castilla	3	pieza	9
• Nuez de la india	12	gramos	12
• Nuez de macadamia	4	pieza	10
• Nuez deshidratada	3	pieza	9
• Nuez en mitades	7	mitades	10
• Pasta de almendras	4	cucharadita	13
• Pasta de cacahuete	1	cucharada	10
• Paté	5	cucharadita	22
• Paté de cerdo	1	cucharada	13
• Pepita limpia	1.5	cucharada	15
• Pepitas	60	pieza	12
• Pepperoni	4	rebanada	15
• Piñón	1	cucharada	10
• Pistache	18	pieza	13
• Queso de puerco	20	gramos	20
• Queso de nuez de la india	1	cucharada	12
• Salsa bechamel	3	cucharada	45
• Salsa pesto	4	cucharada	24
• Semilla de girasol tostada	4	cucharadita	12
• Tocino vegetariano	2	rebanada	20
• Tocino de pavo	3	rebanada	30

AZÚCARES SIN GRASA



Las azúcares son el grupo de alimentos que de preferencia no se deben consumir. Estos alimentos se caracterizan por ser procesados y sintetizados a azúcares simples. Aportan 40 kcal por ración únicamente de hidratos de carbono simples.

ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Ate	13	gramos	13
• Azúcar de mesa	2	cucharada	8
• Bebida láctea fermentada	1	pieza	80
• Bebida para deportistas	1/4	bote sport	152
• Cajeta	1 1/2	cucharadita	9
• Chicle	5	pieza	15
• Chicle bajo en azúcar	6	pieza	12
• Chocolate en polvo sin azúcar	2	cucharadita	10
• Chocolate en tableta (abuelita)	2	cucharadita	10
• Chocolate líquido	1	cucharada	18
• Cocentrado de coco almedra	1 1/2	cucharada	22.5
• Cocoa en polvo	2	cucharadita	10
• Concentrado de jugo	1 1/2	cucharadita	23
• Dextrosa	3	cucharadita	12
• Dulce de tamarindo	1	pieza	14
• Flan en polvo	1	cucharada	12

AZÚCARES SIN GRASA



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Gatorade variedad de sabores	200	mililitro	200
• Gelatina	1/3	taza	59
• Leche condensada light	1	cucharada	16
• Mermelada	2 1/2	pieza	17
• Miel	2	cucharadita	14
• Miel de abeja	2	cucharadita	14
• Nieve de frutas	40	gramos	40
• Paleta de caramelo	2	pieza	12
• Piloncillo	10	gramos	10
• Ponche de frutas	1/3	taza	79
• Salsa agri dulce	2	cucharada	32
• Salsa cátsup	2	cucharada	30
• Yakult	1	envase	85
• Yakult 40 LT	1.5	envase	127

AZÚCARES CON GRASA



Las azúcares son el grupo de alimentos que de preferencia no se deben consumir. Estos alimentos se caracterizan por ser procesados y sintetizados a azúcares simples. Además, estos son una mezcla de azúcar y grasa. Aportan 70 kcal por ración, aproximadamente. Contienen 5 g de lípidos (45 kcal) y 10 g de hidratos de carbono (40 kcal).

ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Aderezo de miel	4	cucharada	64
• Aderezo de miel y mostaza bajo calorías	3	cucharada	45
• Aderezo francés bajo en calorías	4	cucharada	60
• Aderezo mil islas bajo en calorías	4	cucharada	60
• Aderezo ranch bajo en calorías	3	cucharada	45
• Carlos V	1/2	pieza	11
• Carlos V Semiamargo	1	pieza	20
• Chispas de chocolate Hershey	5	cucharadita	17
• Chispas de chocolate	5	cucharadita	18
• Chocolate amargo	1/3	pieza	14
• Chocolate blanco	15	gramos	15
• Chocolate blanco sin azúcar	19	gramos	19
• Cocada	3/4	pieza	21
• Crema en polvo para café	9	cucharadita	18

AZÚCARES CON GRASA



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Mole	3	cucharada	48
• Mole de pepita	1	cucharada	16
• Mole poblano	1	cucharada	16
• Mole poblano en pasta	1	cucharada	16
• Mole poblano preparado	3	cucharada	48
• Mousse de chocolate	1/4	taza	50
• Natilla Danette sabor chocolate	1/2	pieza	50
• Natilla Danette sabor vainilla	1/2	pieza	50
• Nutella de avellana	1	cucharada	15
• Palanqueta de cacahuete	1/3	pieza	15
• Pipián	15	gramos	15
• Rompope sin alcohol	1/4	taza	63.5

ALIMENTOS LIBRES



Los alimentos libres de energía son aquellos que no proporcionan calorías en absoluto y por ende tampoco brindan nutrientes al organismo. Pueden entenderse como alimentos de consumo a libre demanda, sin embargo, debe cuidarse su consumo.

ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Achiote	1/4	cucharada	3.75
• Agua	1	taza	240
• Agua mineral	1	lata	355
• Ajo en polvo	1/2	cucharadita	2
• Albahaca deshidratada	1 1/2	cucharadita	1.5
• Albahaca molida	1 1/2	cucharadita	1.5
• Alcaparras	2	cucharada	17.2
• Anís	1/2	cucharadita	1
• Arúgula	1	taza	12
• Aspartame	1	sobre	1.2
• Azafrán	1	cucharadita	1
• Café americano	1	taza	240
• Café de grano	7	cucharada	56
• Café instantáneo	1	cucharadita	1.8
• Caldo	1/2	taza	120
• Canela	1	cucharadita	2
• Canela en polvo	1	cucharadita	2
• Cebolla en polvo	1/2	cucharadita	1
• Cebollín	15	cucharadita	15

ALIMENTOS LIBRES



ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (G)
• Chicle sin azúcar	1	pieza	3
• Chile cascabel	3	gramos	2.52
• Chile en polvo	3	pizcas	1.3
• Chile piquín	3	pieza	1.3
• Chile piquín molido	1/2	cucharadita	1.5
• Chile Tajín	1/4	cucharadita	0.5
• Chocolate para repostería sin azúcar	2	gramos	2
• Clavo	1	cucharadita	2
• Cocoa sin azúcar	1/5	cucharada	1.5
• Comino	1	cucharadita	2
• Consomé	1/4	taza	60
• Consomé de pollo en cubo	1/3	pieza	2
• Consomé de pollo en polvo	1/3	cucharada	4
• Extracto de vainilla	1	cucharadita	5
• Flor de jamaica	1	taza	1.48
• Gelatina de dieta	1/4	taza	60
• Gelatina sin azúcar preparada	1	taza	121
• Hierbabuena	10	gramos	10
• Jengibre	3	cucharadita	6
• Levadura en polvo	1/4	sobre	1.75
• Manzanilla seca	1	bolsa	2
• Menta	1	cucharadita	1
• Mostaza	1	cucharadita	5

ALIMENTOS LIBRES

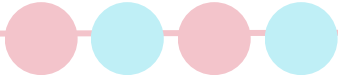


ALIMENTO	CANTIDAD SUGERIDA	UNIDAD	PESO (GR)
• Orégano	1	cucharadita	2
• Paprika	1	cucharadita	2
• Pimentón	1	cucharadita	2
• Pimienta	1	cucharadita	2
• Romero	1	cucharadita	3
• Sal	1	cucharadita	6
• Salvia	1	cucharadita	1
• Splenda	1	cucharadita	2
• Tomillo	1	cucharadita	2
• Té chai	1	cucharadita	2
• Té verde	1	cucharadita	2
• Vinagre	1	cucharadita	5
• Wasabe	1/4	cucharadita	5



REFERENCIAS

- Pérez Lizaur A B, Palacios González B, Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes 5ta. Edición.



Contacto



6625017583



@Lizeth.FitnessCoach



@Lizeth.FitnessCoach



lizeth.fitnesscoach@gmail.com

