

# ALIMENTOS EQUIVALENTES

VERDURAS	
4g de carbohidratos	
Alimento	Porción
Acelga cruda	2 tazas
Apio	1 ½ taza
Berenjena	1 taza
Betabel	¼ taza
Brócoli	½ taza
Calabacita	1 pieza
Calabaza	½ taza
Cebolla	¼ taza
Champiñones	½ taza
Chayote	½ taza
Chícharos	¼ taza
Col cocida	½ taza
Coliflor	1 taza
Ejotes	½ taza
Espárragos	6 piezas
Espinacas cocidas	½ taza
Espinacas crudas	2 tazas
Flor de calabaza	1 taza
Germen de alfalfa	3 tazas
Huitlacoche	1/3 taza
Jícama	½ taza
Jitomate	1 pieza
Jitomate cherry	4 piezas
Lechuga	3 tazas
Nopal	1 pieza
Pepino c/cáscara	1 taza
Pimientos	½ taza
Rábano	1 taza
Tomate verde	5 piezas
Zanahoria miniatura	4 piezas
Zanahoria rallada	½ taza
_____	_____
_____	_____

FRUTAS	
15g de carbohidratos	
Alimento	Porción
Arándanos frescos	1 ½ taza
Arándanos deshidratados	¼ taza
Cerezas	20 piezas
Ciruela negra	½ pieza
Dátil seco	2 piezas
Durazno	2 piezas
Frambuesas	1 taza
Fresas	1 taza
Granada	1 pieza
Grosella	1 taza
Guanábana	1 pieza chica
Guayaba	3 piezas
Higo deshidratado	1 pieza
Kiwi	1 ½ pieza
Lichis	12 piezas
Mamey	1/3 pieza
Mandarina	2 piezas
Mango picado	1 taza
Manzana	1 pieza
Manzana verde	½ pieza
Mix de berries	1 taza
Melón	1 taza
Moras azules	¾ taza
Naranja	1 pieza
Papaya	1 taza
Pasitas	10 piezas
Pera	½ pieza
Piña	¾ taza
Plátano	½ pieza
Plátano macho	¼ pieza
Sandía	1 taza
Uvas	1 taza
_____	_____
_____	_____

CEREALES	
15g de carbohidratos	
Alimento	Porción
Amaranto	¼ taza
Arroz cocido	¼ taza
Arroz integral cocido	1/3 taza
Avena cocida	¾ taza
Avena cruda	1/3 taza
Bagel	1/3 pieza
Bolillo	1/3 pieza
Camote cocido	1/3 taza
Elote	½ taza
Espagueti cocido	1/3 taza
Galletas de animalitos	6 piezas
Galletas Marías	5 piezas
Galletas habaneras	4-5 galletas
Inflados de arroz	2 piezas
Palomitas	2 ½ tazas
Pan árabe	1/3 pieza
Pan de caja	1 rebanada
Pan molido	8 cditas
Papa cocida	½ pieza grande
Pasta cocida	½ taza
Pretzels	6 piezas
Quinoa	20g
Salmas	1 paquete
Salvado	6-8 cditas
Tortilla de maíz	1 pieza
Tortilla de nopal	2 piezas
Tostada horneada	2 piezas
_____	_____
_____	_____

<b>PROTEÍNAS DE MUY BAJO Y BAJO APORTE DE GRASA</b>	
<b>0g de carbohidratos</b>	
Alimento	Porción
Arrachera	30g
Atún en agua	1/3 de lata
Atún en agua (sobre)	½ sobre
Barbacoa	50g
Bistec o milanesa de res	30g
Camarón cocido	5 piezas
Carne de res en general	30g
Chuleta de res	½ pieza
Claros de huevo	2 piezas
Jocoque	5 cdas
Pavo	45g
Pechuga de pavo	1 ½ rebanadas
Pechuga de pollo s/piel	30g
Pescado	30g
Queso cottage	3 cdas
Queso fresco/panela	40g
Requesón	3 cdas
Roast beef	2 ½ rebanadas
Tofu	40g
_____	_____
_____	_____

<b>PROTEÍNAS DE MODERADO Y ALTO APORTE DE GRASA</b>	
<b>0g de carbohidratos</b>	
Alimento	Porción
Huevo	1 pieza
Queso Oaxaca o Manchego	30g
Queso parmesano	3 ½ cdas
Queso ricotta	3 cdas
Salchicha de pavo	1 pieza
_____	_____
_____	_____

<b>ACEITES Y GRASAS</b>	
<b>0g de carbohidratos</b>	
Alimento	Porción
Aceite para cocinar	1 cdtita
Aceite de oliva	1 cdtita
Aceitunas	7 piezas
Aguacate	1/3 pieza
Coco entero	25g
Coco rallado	1 ½ cdas
Crema	1 cda
Guacamole	2 cdas
Mayonesa	1 cdtita
Vinagreta	½ cda
_____	_____
_____	_____

<b>GRASAS CON PROTEÍNA</b>	
<b>3g de carbohidratos</b>	
Alimento	Porción
Ajonjolí tostado	5 cdtas
Almendras	10 piezas
Cacahuates	14 piezas
Chía	2 cdas
Chocolate sin azúcar	1 pieza
Cocoa en polvo s/azúcar	1 cda
Crema de almendra	1 cda
Crema de cacahuete	1 cda
Hummus	1 cda
Leche de almendra	1 taza
Nueces mixtas	1 cda
Nuez	3 piezas
Pepitas con cáscara	2 cdas
Pepitas tostadas	1 cda
Pistaches	18 piezas
Semillas de calabaza	1 ½ cdas
Semillas de girasol	4 cdtas
_____	_____
_____	_____

<b>LECHE</b>	
<b>12g de carbohidratos</b>	
Alimento	Porción
Leche light	1 taza
Yogurt de sabor	1 taza
Yogurt natural	1 taza
Yogurt griego	½ taza
_____	_____
_____	_____

<b>LEGUMINOSAS</b>	
<b>20g de carbohidratos</b>	
Alimento	Porción
Alubia cocida	½ taza
Frijol cocido entero	½ taza
Frijol molido	1/3 taza
Garbanzo cocido	½ taza
Haba cocida	½ taza
Lenteja cocida	½ taza
Soya cocida	1/3 taza
_____	_____
_____	_____

