

LISTA DE EQUIVALENTES

Estas listas se han preparado para poder intercambiar alimentos dentro de un mismo grupo con alimentos que tienen cantidades similares de carbohidratos, proteínas, grasas y calorías, formando 10 grupos de intercambio. En su plan de alimentación se indica el número de raciones permitidas de cada grupo que deberá comer al día. Cada ración es un intercambio. (COMA TODOS LOS INTERCAMBIOS INDICADOS POR DÍA).

<p>Cuadro 1 GRUPO DE LAS LECHE CALORIAS 152, CARBOHIDRATOS 12 g. PROTEINAS 8g , GRASAS 8g.</p> <p>Leche entera pasteurizada 240ml, 1 taza. Leche light 1 vaso Leche entera en polvo 30ml ¼ de taza. Leche evaporada 120ml ½ taza. Yogurt natural 240ml 1 taza (prefiera griego sin fruta). Jocoque 240ml 1 taza. Leche de coco 1 vaso.</p>	<p>Cuadro 2 GRUPO DE LAS CARNES Y SUSTITUTOS CALORIAS 51, PROTEINAS 6g, GRASAS 3g.</p> <p>Carnes frescas 1 ración 30g de gallina, pavo, pescado, res, ternera, cerdo, carne magra. Mariscos 1 ración es de 30 g de ostión, camarones, almeja. Queso fresco 30g 1 rebanada chica Queso (otros tipos) 25g 1 rebanada chica Requesón y queso contaje 45 g ¼ de taza. 1 pieza de huevo o 2 claras de huevo.</p> <p style="text-align: center;">PREFIERA ALIMENTOS ORGANICOS.</p>	<p>Cuadro 3 VEGETALES GRUPO I CALORIAS 65, CARBOHIDRATOS 9g, PROTEINAS 5g, GRASAS 1 g. UNA RACION ES UN PLATO DE LOS SIGUIENTES:</p> <p>Acelgas, apio, berros, brócoli, calabacitas, col, coliflor, colinabo, chayote, chilacayote, champiñones, ejotes, espinacas, espárragos, flor de calabaza, jitomate, lechuga, nabo, nopales, pepinos, quelites, rabanitos, romeritos, soya, germinado, tomates, verdolagas, jícama y pepinos.</p>	<p>Cuadro 4 GRUPO DE FRUTAS CALORIAS 48, 5. GRUPO DE FRUTAS CALORIAS 48 CARBOHIDRATOS 11g, PROTEINAS 1 g.</p> <p>Ciruelas 80g 4 piezas Ciruelas rojas 80g 2pzas medianas Chabacano 100g 4 pzas medianas Chicozapote 80g ½ pieza mediana Durazno 90g 1pza Fresas 200g 1taza Guanábana 120g ½ taza. Guayaba 80g 1 pza grande Granada china 60g ½ piezas Higos frescos 80g 2pzas medianas Jicama 150g 1 taza Kiwi 70g 1 pieza Lima 200g 2 pzas grandes Mandarina 100g 1 pza mediana Mango 100g 2/3 de taza Manzana 70g ½ pza mediana Mamey 70g ¼ de taza mediana Melón 200g 1 taza Naranja 100g 1 pza mediana Papaya 200g 1 taza Pera 70g ½ pza mediana Perón 70g ½ pza mediana Piña 150g ¾ de taza Plátano 60g ½ pza mediana Sandia 200g 1 taza Tejocote 50g 3 pzas Toronja 100g ½ pza mediana Tuna 100g 1 pza mediana Uva 80g 12 pzas mediana</p>	<p>Cuadro 5 GRUPO DEL PAN Y SUBSTITUTOS CALORIAS 73, CARBOHIDRATOS 14g, PROTEINAS 2g, GRASAS 1g.</p> <p>Allbran 28g 2/3 taza Arroz 20g ½ taza (cocido) Avena no endulzada 20g o 2 cucharadas soperas. Bisquet 35g ½ pieza. Brain flakes 20g 2/3 de taza Korn flakes 18g ¾ taza Galletas de animalitos 20g ,10 pzas Galletas habaneras 20g, 4 pzas Galletas marías 20g, 5 pzas Galletas para sopa 20g, 20 pzas Germen de trigo 20g, 2 cucharadas Harina de maíz nixtamalizada 18g, 2 cucharadas. Harina de trigo integral 21g 2 ½ cucharadas. Hotcakes 70g ½ pza. Maizena 18g 2 cucharadas Maíz palomero inflado 21g 3 tazas Pan de caja blanco 27g 1 rebanada Pan de caja integral 28g 1 rebanada Pan molido 18g 2 cucharadas Pan negro 20g 1 rebanada Pan tostado 21g 1 rebanada Papa 80g 1 pza chica Salvado de trigo 20g 5 cucharadas Tortilla de maíz 30g 1pza mediana Tortilla de trigo 30g 1 pza mediana</p> <p>Cuadro 10 Productos de la tienda.</p> <p>Embutidos (jamón, salchicha, queso de puerco, etc.). Jugos y licuado (naturales y artificiales), edulcorantes artificiales . Papas, pastelitos, frituras de maíz, etc...</p>
<p>Cuadro 6 VEGETALES GRUPO II CALORIAS 52, CARBOHIDRATOS 11g, PROTEINAS 2g.</p> <p>Alcachofas 60g ½ taza Berenjenas 90g ¼ pza. mediana. Betabel 100g ½ taza Coles de brúcelas 80g ½ taza. Chile poblano 100g 1pza grande. Huazontle 80g 1 taza. Poro 90g ½ taza. Zanahorias 90g 1pza mediana. Cebolla 100g ½ taza Aguacate 50g 1rebanada</p>	<p>Cuadro 7 GRUPO DE LAS LEGUMINOSAS CALORIAS 105, CARBOHIDRATOS 18g, PROTEINAS 6g, GRASAS 1g.</p> <p>Alubias 30g ½ taza cocida Alberjón 50G ½ taza cocida Frijol 30g ½ taza cocida Garbanza 30G ½ taza cocida Habas 30g ½ taza cocida Lentejas 30g ½ taza cocida</p> <p>Cuadro 9 GRUPO DE LAS GRASAS CALORIAS 45, GRASAS 5g, 1 PORCION ES UNA CUCHARADITA DE :</p> <p>Aceite de olivo Cacahuates 10g 6 semillas. Crema espesa 5g 1 cucharada Nuez 11g 2 pizas Almendras 10g 10pzas Sustituto de leche en polvo 8g 2 sobres.</p>	<p>Cuadro 8 ALIMENTOS PERMITIDOS SIN MEDIDAS.</p> <p>Sustituto de azúcar (solamente stevia y fruta del monje). Hiervas de olor con especias (cilantro, ajo, canela, etc..) Te o café sin azúcar, caldo desgrasado. Limonos, jamaica, salsa picante. Salsa de soya, mostaza, pimienta. Lechuga, vinagre, gelatina sin azúcar. Pepinos curtidos o agrios.</p>		