

SISTEMA DE EQUIVALENTES

Dale variedad a tu dieta aprendiendo a utilizar el Sistema de Equivalentes.



VERDURAS

CANTIDAD	ALIMENTO	CANTIDAD	ALIMENTO	CANTIDAD	ALIMENTO
1 taza	Berenjena cocida	1/4 pieza	Betabel	1 pieza	Jitomate bola
1/2 taza	Champiñón cocido	1/2 taza	Brócoli cocido	1/2 taza	Jugo de tomate/verduras
1 taza	Coliflor cocida	1 pieza	Calabaza cocida	1/4 taza	Jugo de zanahoria
1 taza	Flor de calabaza cocida	1/4 taza	Cebolla cocida	3 tazas	Lechuga
1 taza	Pepino	1/2 taza	Chayote	1 taza	Nopal
1/2 taza	Pimiento cocido	1/2 taza	Espinaca cocida	1/4 taza	Puré de tomate en lata
1/2 taza	Acelga cocida	1/3 taza	Germen de soya	1/2 taza	Zanahoria
1 1/2 taza	Apio crudo	1/2 taza	Jícama picada		



FRUTAS

CANTIDAD	ALIMENTO	CANTIDAD	ALIMENTO	CANTIDAD	ALIMENTO
1/2 taza	Arándano seco con azúcar	1/3 pieza	Mamey	1/2 pieza	Pera
1 taza	Fresa rebanada	2 piezas	Mandarina	3/4 taza	Piña
20 piezas	Cerezas	1/2 pieza	Mango	1/2 pieza	Plátano
2 piezas	Durazno	1 pieza	Manzana	1 taza	Sandía
3 piezas	Guayaba	1 taza	Melón	1 pieza	Toronja
1/2 taza	Jugo de mandarina	2 piezas	Naranja	2 piezas	Tunas
1/2 taza	Jugo de naranja	1 taza	Papaya	18 piezas	Uvas
1/2 taza	Jugo de toronja	10 piezas	Pasas		

SISTEMA DE EQUIVALENTES

Dale variedad a tu dieta aprendiendo a utilizar el Sistema de Equivalentes.



CEREALES

CANTIDAD	ALIMENTO	CANTIDAD	ALIMENTO	CANTIDAD	ALIMENTO
1 pieza	Pan Integral Bimbo	1 pieza	Tortilla de Maíz Milpa Real	1/2 taza	Cereal sin azúcar
1 pieza	Pan Doble Fibra Bimbo	1 pieza	Tortillitas Tía Rosa 50% menos grasa	1/2 taza	Hojuelas de maíz azucaradas
2 piezas	Pan Silueta Bimbo	1 paquete (3 piezas)	Galletas Salmas de Sanissimo	1/3 taza	Arroz salvaje
1 pieza	Pan Tostado Bimbo	2 piezas	Tostadas de Maíz Horneadas Sanissimo	1/3 taza	Avena cruda
1/2 pieza	Medias Noches Bimbo	8 cucharaditas	Pan molido Bimbo	1/3 pieza	Bolillo
1/2 pieza	Bimbolos Bimbo	5 cucharaditas	Alegría natural	1/3 taza	Espaguete cocido
3 piezas	Palitrigos Bimbo	1/4 taza	Arroz cocido	1 pieza	Hot cake chico
1 pieza	Pan Oroweat Integral	1 1/2 pieza	Elote cocido	2 1/2 tazas	Palomitas de maíz naturales
5 piezas	Galletas Marias Lara			1/2 pieza	Papa cocida
6 piezas	Galletas de Animalitos Lara			1/2 pieza	Pasta cocida



CEREALES CON GRASA

CANTIDAD	ALIMENTO	CANTIDAD	ALIMENTO	CANTIDAD	ALIMENTO
20 g	Barritas Marinela	1/2 pieza	Cuernitos Tía Rosa	1/3 bolsa (20g)	Takis de Barcel
2 piezas	Bimbuñuelo Bimbo	1/2 paquete	Barra Multigrano Bimbo	1/2 bolsa (16g)	Bpops Adobo de Barcel
1/3 pieza (37g)	Mantecada Bimbo	1/2 pieza	Barra Bran Frut 3 Avena Bimbo	1 pieza	Tortillitas Tía Rosa
1/2 pieza	Roles de canela Bimbo	2 piezas	Canelitas Marinela	1 pieza	Donas Bimbo
1/6 pieza	Tamal verde o rojo	1/2 pieza	Gansito Marinela	3 cucharadas	Granola
1/3 pieza	Conchas Bimbo	3 piezas	Triki Trakes Marinela	1/2 pieza	Panqué de Pasas Bimbo
1 1/2 pieza	Colchones Bimbo	2 piezas	Príncipe Marinela	1/2 taza	Puré de papa
1/2 pieza	Nito Bimbo	1/2 bolsa (23g)	Chips Sal de Mar Barcel	20 g	Totopos de Maíz Milpa Real
1/3 pieza	Bigote Tía Rosa			1 pieza	Waffle
1/2 pieza	Doraditas Tía Rosa				

SISTEMA DE EQUIVALENTES

Dale variedad a tu dieta aprendiendo a utilizar el Sistema de Equivalentes.



LEGUMINOSAS

CANTIDAD ALIMENTO

1/2 taza	Alubia
1/2 taza	Frijol cocido
1/2 taza	Garbanzo cocido
1/2 taza	Haba cocida
1/2 taza	Lenteja cocida



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJOS EN GRASA

CANTIDAD ALIMENTO

1/3 lata o 33g	Atún en agua
30 g	Filete de res
1 1/2 rebanada	Pechuga de pavo
30 g	Pechuga de pollo sin piel
30 g	Bistec de res
5 piezas	Camarón cocido
2 piezas	Clara de huevo
40 g	Filete de pescado
3 cucharadas	Queso cottage
2/3 barra	Surimi



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJOS EN GRASA

CANTIDAD ALIMENTO

30 g	Atún en aceite
35 g	Pechuga de pollo con piel
1/4 pieza	Pierna de pollo sin piel cocida
40 g	Filete de cerdo
45 g	Pavo
40 g	Queso panela
30 g	Salmón



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MODERADOS EN GRASA

CANTIDAD ALIMENTO

1 pieza	Huevo
3 1/2 cucharada	Queso parmesano
1 pieza	Salchicha de pavo
3 piezas	Sardinas en aceite



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTOS EN GRASA

CANTIDAD ALIMENTO

40 g	Carne molida de res
1 1/2 rebanada	Jamón
21 g	Queso cheddar
40 g	Costilla de res
1/3 pieza	Pollo rostizado
25 g	Queso chihuahua

CANTIDAD ALIMENTO

30 g	Queso gouda
25 g	Queso manchego
35 g	Queso mozzarella
30 g	Queso oaxaca
3 rebanadas	Salami

SISTEMA DE EQUIVALENTES

Dale variedad a tu dieta aprendiendo a utilizar el Sistema de Equivalentes.



LECHE ENTERA

CANTIDAD ALIMENTO

- 3/4 taza *Jocoque*
- 1 taza *Leche*
- 1 taza *Yoghurt natural*



LECHE DESCREMADA

CANTIDAD ALIMENTO

- 1 taza *Leche de soya*
- 1 taza *Leche light*
- 3/4 taza *Yoghurt light*



LECHE CON AZÚCAR

CANTIDAD ALIMENTO

- 1 taza *Leche con chocolate o vainilla*
- 3/4 taza *Yoghurt con frutas*
- 1 pieza (236ml) *Leche Nito*
- 1 pieza (236ml) *Leche Gansito*
- 3/4 taza *Helado de vainilla*



LECHE SEMIDESCREMADA

CANTIDAD ALIMENTO

- 1 taza *Leche semidescremada*



GRASAS

CANTIDAD ALIMENTO

- 3 cucharadas *Aderezo*
- 1 cucharada *Crema ácida*
- 5 cucharadas *Crema ácida light*
- 1 cucharada *Aceite*
- 1/3 pieza *Aguacate*
- 2 cucharadas *Guacamole*

CANTIDAD ALIMENTO

- 1 cucharada *Crema para café*
- 1 1/2 cucharadita *Mantequilla*
- 1 cucharadita *Mayonesa*
- 5 disparos *Aceite en spray*
- 1 cucharada *Queso crema*
- 1 rebanada *Tocino*



GRASAS CON PROTEÍNA

CANTIDAD ALIMENTO

- 1/4 bolsa (12.5g) *Cacahuates Japoneses Kiyakis*
- 1/4 bolsa (12.5g) *Hot Nuts de Barcel*
- 1/4 bolsa (10.7g) *Golden Nuts Sal de Barcel*
- 10 piezas *Almendras*
- 15 g *Chorizo*
- 3 piezas *Nuez*
- 4 rebanadas *Pepperoni*

SISTEMA DE EQUIVALENTES

Dale variedad a tu dieta aprendiendo a utilizar el Sistema de Equivalentes.



AZÚCARES

CANTIDAD	ALIMENTO
2 cucharaditas	Azúcar blanca
1/3 paquete	Panditas Ricolino
1/3 paquete	Dulcigomas Ricolino
1 pieza	Obleas de Cajeta Coronado
10 g	Cajeta Coronado
15 g	Cajeta Coronado 50% menos azúcar
13 g	Ate

CANTIDAD	ALIMENTO
2 cucharaditas	Chocolate en polvo sin azúcar
1/3 taza	Gelatina
2 1/2 cucharaditas	Mermelada
2 cucharadas	Mermelada light
2 cucharaditas	Miel
2 cucharadas	Salsa cátsup



AZÚCARES CON GRASA

CANTIDAD	ALIMENTO
1/3 paquete	Krankys Ricolino
1/2 pieza	Bubulubu Ricolino
1/2 paquete	Chocoretas Ricolino
1/2 pieza	Paleta Payaso Ricolino



ALIMENTOS LIBRES

CANTIDAD	ALIMENTO
1/4 taza	Consomé de pollo
1/2 taza	Consomé de res
1 cucharadita	Mostaza
1/2 cucharada	Salsa inglesa

CANTIDAD	ALIMENTO
1 lata	Agua mineral
1 taza	Café sin azúcar
1 lata	Refresco de dieta

CANTIDAD	ALIMENTO
1 cucharadita	Salsa de soya
1 cucharadita	Salsa picante
1 cucharadita	Vinagre balsámico

Bibliografía:

Pérez Lizaur A.B., Palacios Gómez B., Castro Becerra A.L., Flores Galicia I. (2014). Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (4ta ed.). México: Fomento de Nutrición y Salud A.C.