

está a la

smae SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

4a. edición



MCS Ana Bertha Pérez Lizaur NC • Dra. Berenice Palacios González
MC Ana Laura Castro Becerra • LN Isabel Flores Galda



SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

Cuarta edición

Autoras

MCS Ana Bertha Pérez Lizaur NC

Dra. Berenice Palacios González

MC Ana Laura Castro Becerra

LN Isabel Flores Galicia

Aplicación electrónica disponible para nutriólogos, médicos
y pacientes. Se adquiere por separado.

Para mayores informes:

Tels. y fax: 5515 1939 y 5272 6207

Correo electrónico: cuadernos@fns.org.mx

La aplicación SMAE

Es un sistema diseñado para profesionales de la salud y sus pacientes que permite el uso del sistema "SMAE" a través de un dispositivo móvil. La aplicación ha sido creada para el uso de personas que son atendidas por nutriólogos y/o médicos para que el paciente pueda seguir fácilmente, desde cualquier lugar, el plan de alimentación diseñado por su nutriólogo y/o médico.

Esta aplicación permite al paciente capturar (registrar) los alimentos y/o platillos consumidos diariamente y hacer la conversión automática de sus respectivos equivalentes, indicados por su nutriólogo y/o médico tratante.

La plataforma comprende dos módulos principales:

- **Página web:** La página web es parte de la plataforma que permite el acceso a los nutriólogos y/o médicos para dar de alta a sus pacientes y éstos puedan hacer uso de la APP en su dispositivo móvil. En los casos en donde la nutrióloga y/o médico active al paciente en modo "Diabetes", el paciente además de contar con las funciones de la aplicación, podrá conocer la cantidad de hidratos de carbono consumidos, lo cual le permitirá adecuar las dosis de insulina.
- **APP para Android y IOS:** Permite al paciente realizar la conversión automática de los alimentos y/o platillos consumidos a los respectivos equivalentes, documenta sus consumos diarios y ofrece un reporte de su propio seguimiento conforme al tratamiento que le indicó su nutriólogo y/o médico.

Prólogo

Los nutriólogos hemos acordado usar agrupaciones de alimentos para fines de orientación alimentaria poblacional. En México, desde hace ya casi una década, *El Plato del Bien Comer* ha mostrado ser una herramienta práctica y sencilla para transmitir el "cómo hacer" para conformar menús que satisfagan las características de una dieta correcta, ya sea en el ámbito personal o familiar, a partir de tres grupos principales de alimentos.

Sin embargo, en ocasiones se requiere un mayor detalle en el diseño o en la evaluación de los planes alimentarios. En estos casos puede requerirse la especificación más precisa de las cantidades a consumir pero quizá no sea necesario ni práctico calcular los microgramos de esto o de aquello. Es en estos casos particulares en los que no es suficiente una recomendación general y cualitativa pero tampoco se requieren cálculos estrictos de cada uno de los nutrimentos contenidos en la dieta en los que el **Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes** ocupa un sitio relevante, pues se encuentra en el justo medio.

La utilidad de este Sistema, que se ha ido transformando para responder cada vez mejor a las necesidades de los tiempos cambiantes, radica en su capacidad de intermediación entre el nutriólogo y el usuario final. Es decir, se trata de una herramienta que facilita al profesional de la salud la comunicación con su paciente, con el comensal, con el encargado de cocina en un comedor de empleados o con el tomador de decisiones en el terreno de las políticas de alimentación.

En esta cuarta edición se ha incrementado la base de datos de alimentos y productos. Al igual que la edición anterior, se utilizan tamaños de porciones razonables para rescatar la moderación en el comer, se incluye información sobre platillos equivalentes, sobre el índice glucémico de los alimentos y el conteo de hidratos de carbono, además de una lista de alimentos "riesgosos" por su alto contenido de azúcar o colesterol. Se agregó a esta nueva edición una sección sobre platillos de cadenas de restaurantes de comida rápida. Resulta novedosa la aplicación para sistemas IOS y Android para apoyar a los pacientes en el seguimiento de su plan de alimentación.

En adición a la solidez misma de documento, la amplia experiencia y trayectoria profesional de las editoras, las constantes revisiones a la herramienta y el respaldo de las instituciones que participaron en el Consenso Nacional sobre el **Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes** garantizan la calidad y la utilidad de la obra.

Esta nueva edición del **Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes** es material obligado de consulta que debe ocupar un sitio especial en el librero de nutriólogos, tecnólogos en alimentos, dietistas, médicos, agrónomos, economistas, e incluso profesionales de otros campos encargados de divulgar el conocimiento en materia de alimentación y de promover la dieta correcta.

SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

MCS Ana Bertha Pérez Lizaur NC

- Maestra en Ciencias de la Salud
- Egresada de la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los alimentos, Universidad Iberoamericana (UIA) y de la Maestría en Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de México.
- Nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos.
- Certificada por la American Dietetic Association en Tratamiento de obesidad en niños y adolescentes. Directora del Departamento de Salud, UIA, Ciudad de México.
- Socia de Ogali, Consultoría en Nutrición.
- Presidenta del Patronato de Alimento para Todos, IAP.
- Miembro fundador de Fundación Campo y Salud, A. C.
- Asesor en nutrición, Comedores Santa María A. C.

Dra. Berenice Palacios González

- Doctora en Ciencias Bioquímicas
- Egresada de la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los alimentos, Universidad Iberoamericana (UIA), de la Maestría en Ciencias Bioquímicas, y del Doctorado en Ciencias Bioquímicas de la Universidad Nacional Autónoma México (UNAM).
- Investigador en Ciencias Médicas "B" en el Instituto Nacional de Medicina Genómica (INMEGEN) en el Unidad de Vinculación Científica de la Fac. de Medicina en INMEGEN
- Profesor titular en la Universidad Iberoamericana en la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los alimentos
- Profesor titular en la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE en la Maestría en Nutrición Clínica

MC Ana Laura Castro Becerra

- Maestra en Ciencia y Tecnología de los Alimentos
- Egresada de la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los alimentos, Universidad Iberoamericana (UIA) y de la Maestría en Ciencia y Tecnología de los Alimentos de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ).
- Profesor titular en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM).
- Investigación y desarrollo en la industria de alimentos.

LN Isabel Flores Galicia

- Egresada de la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los alimentos y del Diplomado en Nutrición y Antropometría aplicada al deporte, Universidad Iberoamericana (UIA). Consulta privada para manejo de peso y rendimiento deportivo.

Índice de Tablas



VERDURAS.....	12
FRUTAS.....	18
CEREALES SIN GRASA.....	28
CEREALES CON GRASA.....	43
LEGUMINOSAS.....	53
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA.....	55
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJO APORTE DE GRASA.....	66
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MODERADO APORTE DE GRASA.....	72
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTO APORTE DE GRASA.....	76
LECHE DESCREMADA.....	83
LECHE SEMIDESCREMADA.....	85
LECHE ENTERA.....	86
LECHE CON AZÚCAR.....	88
ACEITES Y GRASAS.....	93
ACEITES Y GRASAS CON PROTEÍNA.....	99
AZÚCARES SIN GRASA.....	104
AZÚCARES CON GRASA.....	109
ALIMENTOS LIBRES EN ENERGÍA.....	113
BEBIDAS ALCOHÓLICAS.....	123
PRODUCTOS YAKULT.....	125
PLATILLOS.....	126
COMIDA RÁPIDA.....	152
BIBLIOGRAFÍA.....	164

*“El conocimiento no es suficiente; debemos aplicarlo.
El deseo no es suficiente, debemos actuar.”*

Goethe

Introducción

El Sistema de Equivalentes surge de la necesidad de ofrecer una herramienta didáctica sencilla, para dar variedad a la dieta individual del paciente con Diabetes Mellitus. El primer Sistema de Equivalentes lo publicó la Asociación de Dietistas Americanas en 1950. En México se empezó a utilizar en los años 70, por la licenciada en nutrición Ruth Simonson de Orellana, como una traducción del sistema norteamericano.

En 1988, un grupo de nutriólogas del Instituto Nacional de Nutrición (Ana Bertha Pérez Lizaur, Ma Eugenia Chapa, Guadalupe Herrera Hernández, Teresa Espinosa Zepeda, Marcela Palma, Claudia Ascencio Peralta y Adriana Barrón Rivera) adaptaron el sistema para la población mexicana e incluyeron alimentos utilizados en el país.

En el año 2000, el **Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes** (SMAE) fue revisado por Ana Bertha Pérez Lizaur y Leticia Marván Laborde y consensado por un grupo de expertos de varias instituciones en la Universidad Iberoamericana. La cuarta edición que se presenta ha sido modificada y las novedades principales incluyen:

- Un mayor número de alimentos calculados, se han incluido alimentos industrializados que las empresas han solicitado su publicación.
- La composición de selenio para los alimentos que son buena fuente.
- La evaluación de platillos (con base al principio de Alimentos Equivalentes) que permite el cálculo de menús en forma aproximada y sencilla.

Continuamos recordando a Leticia Marván Laborde, una de las fundadoras de Ogali, quien plasmó un sello especial a la 2ª y 3ª ediciones del SMAE. A ella le seguimos dedicando nuestro trabajo como muestra de respeto y admiración por su huella en la nutriología mexicana.

El Sistema de Equivalentes es un método útil para el diseño de planes de alimentación normales, modificados y personalizados; en especial para las personas que necesitan controlar la ingestión energética y equilibrar su ingestión de nutrimentos para obtener un peso corporal saludable.

Se basa en el concepto “Alimento Equivalente”, es decir, aquella porción (o ración) de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en calidad y en cantidad; lo que permite que puedan ser intercambiables entre sí.

Los alimentos equivalentes están calculados con base en:

- El peso neto de los alimentos, es decir, sin cáscara, semillas, ni huesos y espinas.
- El peso de los alimentos cocidos.

Dado que la variedad de alimentos y de presentaciones disponibles en el mercado para el consumidor aumenta día a día, es una exigencia para el nutriólogo obtener una versión actualizada del Sistema que le brinde información clara, concisa y pertinente y que le permita tener una práctica profesional más veraz y eficiente.

Los alimentos pueden servirse a los comensales en cantidades (raciones) muy diferentes de una casa a otra o de una región a otra. Cabe hacer mención, por ejemplo, de la “tlayuda” oaxaqueña que pudiera considerarse como tortilla de maíz, y que mide 25 cm de diámetro, es muy delgada y pesa 35 g, la tortilla de Michoacán generalmente mide 14 cm, es gruesa y pesa 37 g, o la actual tortilla industrializada que se vende empacada que mide 10 cm de diámetro, es delgada y pesa 30 g. Estas observaciones nos permiten concebir la dificultad que tienen tanto los comensales como los nutriólogos y médicos cuando se solicita información sobre historia dietética y se piden el tamaño de las raciones o bien cuando se recomienda al cliente un número de raciones y éste último decide el tamaño de las mismas.

De ahí la utilidad de estandarizar el tamaño de las raciones y poder ofrecer a la población que lo requiera, planes de



SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

alimentación sencillos de llevar a cabo y definir el tamaño de las raciones en equivalentes, con pesos y medidas definidos.

Actualmente la utilización del Sistema de Equivalentes se ha extendido, aunque su mayor utilidad es en el control de la glucemia en los pacientes con diabetes y el control de peso en pacientes con sobrepeso y obesidad; con frecuencia se usa también para el manejo nutricional de varios padecimientos, para el diseño de regímenes especializados para deportistas o para la planeación de menús institucionales.

En el momento actual, el SMAE también es muy útil, para recuperar las dimensiones de las porciones, ya que una parte de la población ha perdido la percepción del tamaño y se sugiere retomar, de manera fácil, las porciones adecuadas al consumo de una dieta correcta.

La presentación actual facilitará además:

1. El diseño de guías alimentarias de poblaciones o de individuos sanos en diferentes contextos (como comedores institucionales, guarderías, etc.)
2. El manejo de las porciones de alimento en medidas caseras.
3. La evaluación de las dietas de recordatorio.
4. El cálculo de las cantidades de alimento (en peso bruto, peso neto, crudo y cocido) para estimar compras y rendimiento en servicios de alimentación.
5. La definición de alimentos que son buena fuente de algunos nutrimentos o que el exceso de los mismos puede causar daño a la salud.
6. El conteo de los hidratos de carbono para los planes de alimentación de las personas con diabetes.
7. El cuidado de los planes de alimentación a través del Índice glicémico y la carga glicémica.
8. El cálculo de algunos platillos ya que un buen número de personas come en restaurantes franquiciados, que ofrecen menús y preparaciones con recetas estandarizadas y que les será muy útil poder darle valor en su dieta diaria.

El Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes se basa en la agrupación de alimentos propuesta en el PROYECTO de Norma Oficial Mexicana PROY NOM-SSA2-043-2010.- Servicios Básicos de Salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación

Se consideran las características cualitativas de los alimentos, (determinación del principal aporte nutrimental o de los componentes nutricios representativos) y cuantitativas (determinación de la medida equivalente —tamaño de las porciones— que en promedio aporten al consumidor cantidades similares de energía, proteínas, hidratos de carbono y lípidos).



Como toda herramienta didáctica o de trabajo, el Sistema tiene ventajas y desventajas. Entre las primeras se pueden mencionar:

- Funciona como un instrumento de trabajo muy útil para el nutriólogo al facilitar el cálculo de dietas y disminuir el tiempo empleado en ello.
- Permite planificar la alimentación dando mayor variedad a la dieta.
- Ofrece las bases operativas para cambiar unos alimentos por otros dentro de cada grupo, con lo que se pueden diseñar dietas individualizadas y adaptadas a diferentes contextos culturales y socioeconómicos.
- Simplifica la orientación alimentaria para los clientes, pacientes o sus familiares.
- Su aplicación sólo requiere de medidas sencillas utilizadas comúnmente en la cocina.
- Cuando la persona hace suyo al Sistema, disminuye la dependencia del nutriólogo para el mantenimiento de una alimentación correcta.
- Los platillos equivalentes permiten el cálculo aproximado y simplificado de menús e historia dietética.
- Puede ser útil a la industria alimentaria para unificar el tamaño de las raciones que aparecen en las etiquetas de los alimentos.
- Puede representar un instrumento útil para otros profesionales que trabajan con los alimentos pero los estudian con otra visión (v gr agrónomos, economistas, planeadores, e inclusive publicistas y divulgadores de la ciencia).

Algunos obstáculos o desventajas para su utilización pueden ser:

- El sujeto que recibe la información debe tener un nivel educativo suficiente para manejar el Sistema.

SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

- Las listas de alimentos equivalentes, cada vez son más extensas, es recomendable hacer las adaptaciones pertinentes, ya que de otra manera pueden resultar inadecuadas para algunas regiones (por limitación en la disponibilidad de alimentos debido al clima o la estación del año) o para algunos individuos (por limitaciones socioeconómicas).
- Se requiere tiempo y material didáctico suficientes para que el orientador pueda ofrecer la enseñanza de manera eficiente.
- En algunos casos puede dar la falsa impresión de que es necesario "controlar" la cantidad de alimentos que un sujeto ingiere para tener una dieta correcta.

Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes

La metodología utilizada en esta última revisión del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes se describe a continuación:

1. Formación de una base de datos de la composición de alimentos obtenida de las siguientes publicaciones:
 - Tablas de Uso Práctico del Valor Nutritivo de los alimentos de mayor consumo en México. Comisión Nacional de Alimentación. INNSZ, 1992
 - Composition of Foods . Agriculture Handbook no 8. United States Department of Agriculture.
 - Composición de alimentos mexicanos. Formato D.C. INNSZ, 1999 ISBN.
 - USDA. Agricultural Research Service. The USDA Nutrient Database for Standard Reference , 2008. <http://www.nal.usda.gov>
2. Cálculo de las raciones comúnmente utilizadas en la cocina urbana casera en medidas caseras estandarizadas (taza de 240 mL, cucharada de 15 mL, cucharadita de 5 mL , taza de 16 cucharadas, cucharada de 3 cucharaditas), Cuando los alimentos se consideren



en piezas, se refiere siempre a las de tamaño mediano, y cuando se habla de rebanadas éstas son de un peso dado.

3. Clasificación de los alimentos en sub-grupos a partir del esquema de Grupos de Alimentos propuesto por el NOM-043-SSA2-2005 Servicios básicos de salud. Promoción para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar información
4. Definición del componente nutricio clave y de la cantidad del mismo para cada sub-grupo, con base en un alimento típico del mismo, en la Tabla 1 se muestran algunos ejemplos.
5. Cálculo de las porciones de los alimentos que pertenecen a cada sub-grupo, en peso (g) y en medida casera (taza, etc) de manera que la cantidad de alimento:
 - Sea la adecuada para obtener el valor del componente nutricio clave (en promedio +/- 2 desviaciones estándar).
 - Sea razonable para utilizarse como medida culinaria casera: redondeando el peso en gramos al 5 o al 0 más cercanos en el caso de alimentos con humedad alta como las frutas, las verduras, los alimentos de origen animal, los cereales cocidos y las leguminosas cocidas, para alimentos secos o crudos como cereales y leguminosas el peso se indica en gramos sin redondear. Ver tabla 2
6. Clasificación de los alimentos en otros sub-grupos de acuerdo al contenido de los otros componentes nutricios.
7. Determinación de sub-grupos para una cuantificación más certera de la historia dietética:
 - Cereales con diferente contenido de lípidos.
 - Alimentos de origen animal con diferente contenido de lípidos.
 - Leches con diferente contenido de lípidos.
 - Leches con alto contenido de azúcar.
 - Aceites y Grasas con diferente contenido de proteínas
 - Azúcares con diferente contenido de lípidos
 - Bebidas alcohólicas
8. Se calculó el concepto de "Conteo de hidratos de carbono" (ver tabla 2). A solicitud de los Educadores en Diabetes. El método de conteo de hidratos de carbono es similar al método de la lista de equivalentes ya que ambos utilizan los grupos de alimentos. Sin embargo, cuando se utiliza el conteo de hidratos de carbono se cuentan porciones iguales a 15 gramos o 1 unidad de hidratos de carbono. Los grupos de alimentos que contienen hidratos de carbono y que se cuentan son:
 - Frutas
 - Cereales con y sin grasa
 - Leche y leches con azúcar
 - Leguminosas

SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

- Azúcares
- Bebidas alcohólicas

Una porción de cualquiera de estos tres grupos cuenta como una unidad de carbohidratos. Por ejemplo, si una persona consume 2 tostadas con mantequilla y toma una taza de leche en el desayuno, contará un desayuno de tres unidades de hidratos de carbono. El conteo de carbohidratos difiere de la lista de equivalentes ya que la cantidad de proteínas y lípidos de los alimentos no se considera.



- Se agregaron los conceptos de Índice glicémico (IG) y carga glicémica (CG). El primero cuantifica el aumento de la glicemia que se produce posterior a la ingestión de un alimento en relación a la cantidad de glucosa. La determinación se realiza por la ingestión del alimento con 50 g de hidrato de carbono, midiendo la glicemia postprandial durante un lapso de 2 horas. El área bajo la curva glicemia/tiempo de cada alimento se compara con la curva de referencia posterior a la ingesta de 50 g de glucosa y que tiene un valor 100. Y la carga glicémica que se calcula multiplicando el índice glicémico por la cantidad de hidratos de carbono del equivalente.
- Determinación de los alimentos de cada lista que se consideran "Buena Fuente" de vitaminas y nutrimentos inorgánicos porque el equivalente del mismo aporta al menos el 20% de la recomendación o IDR (ingesta diaria recomendada) para un adulto tipo de 70 Kg, con una ingesta de 2000 Kcal. (Marcados

en negritas en cada una de las listas). En la tabla 3 se encuentran los valores mínimos de nutrimentos inorgánicos utilizados para considerar a un alimento "Buena fuente de ..." o "Aporte riesgoso de ..." sodio, colesterol y azúcares por la importancia que estos nutrimento han tomado como factores de riesgo en la etiología de las enfermedades crónico degenerativas. En cuanto al azúcar se agregaron en las tablas la cantidad de azúcar del equivalente y la cantidad de azúcar que contiene la porción que generalmente está disponible para que la población la adquiera.

- Quando no se tiene el dato del nutrimento o del valor de IG o CG se anota la abreviatura ND, refiriéndose a que no está disponible el dato.

Tabla 1
Determinación del tamaño del Equivalente con base en los Alimentos de referencia

Grupo propuesto por la Norma de Orientación Alimentaria	Sub-Grupo en el Sistema de Equivalentes	Alimento de referencia	Porción y tamaño	Aporte nutrimental promedio		
				Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
Verduras y frutas	Verduras	Zanahoria	½ taza			4
	Frutas	Manzana	1 pieza			15
Cereales	Cereales y tubérculos sin grasa	Tortilla	1 pieza de 30 g			15
Leguminosas y alimentos de origen animal	Leguminosas	Frijol cocido	½ taza	8		
	Alimento de origen animal	Huevo	1 pieza	7		
	Leche	Leche	1 taza	9		12
Grasas y azúcares con moderación	Aceites y grasas	Aceite	1 cucharadita		5	
	Azúcares	Azúcar	2 cucharaditas			10

☐ Componente nutricio (nutrimento) clave

○ Componente nutricio que fundamenta la subdivisión para cada grupo

SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

Tabla 2
Aporte nutrimental promedio de los Grupos en el Sistema de Equivalentes

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Subgrupos	Aporte nutrimental promedio				
		Energía	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Conteo de Hidratos de carbono
Verduras		25	2	0	4	0.3
Frutas		60	0	0	15	1
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	2	0	15	1
	b. Con grasa	115	2	5	15	1
Leguminosas		120	8	1	20	1.3
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0	0
	b. Bajo aporte de grasa	55	7	3	0	0
	c. Moderado aporte de grasa	75	7	5	0	0
	d. Alto aporte de grasa	100	7	8	0	0
Leche	a. Descremada	95	9	2	12	0.8
	b. Semidescremada	110	9	4	12	0.8
	c. Entera	150	9	8	12	0.8
	d. Con azúcar	200	8	5	30	2
Aceites y Grasas	a. Sin proteína	45	0	5	0	0
	b. Con proteína	70	3	5	3	0.2
Azúcares	a. Sin grasa	40	0	0	10	0.7
	b. Con grasa	85	0	5	10	0.7
Alimentos libres en energía		0	0	0	0	0
Bebidas alcohólicas		140	0	0	20 alcohol	1.3

□ Componente nutricional (nutrimento) clave

○ Componente nutricional que fundamenta la subdivisión para cada grupo



SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

Tabla 3
Cantidad mínima de nutrimento en alimentos considerados
"Buena fuente de..."

A. Vitaminas y Nutrientes 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 µg	40 µg / 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
Fosforo	560 mg	112 mg / Eq	Leguminosas

B. Fibra

Fibra (2.5 g / equivalente) Verduras
Frutas
Cereales
Leguminosas

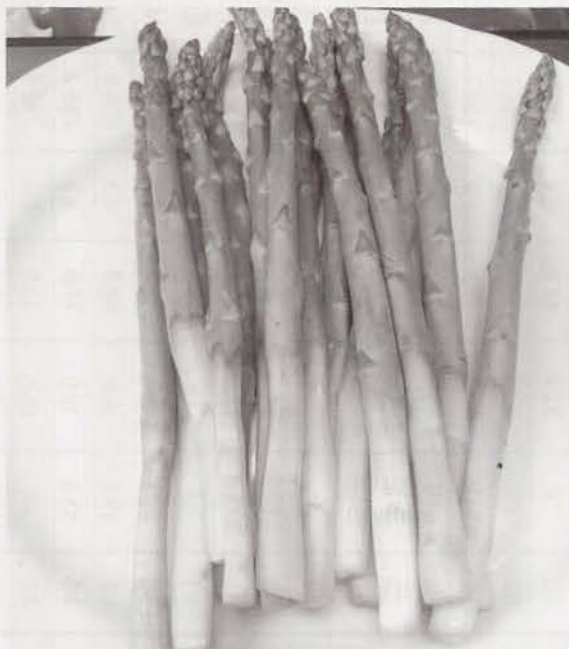
C. Aporte Riesgoso de algunos nutrimentos

Sodio (250 mg / equivalente) Cereales
Alimentos de origen animal
Leche y productos lácteos
Aceites y grasas
Azúcares
Alimentos libres
(condimentos)
Alimentos de origen animal

Colesterol (100 mg / equivalente),
ya que generalmente el
tamaño de la ración en estos
alimentos puede ser de 2 o
hasta 3 equivalentes

D. Aporte Riesgoso de azúcar

Azúcar (20g/equivalente) Azúcares
Cereales
Cereales con grasa
Leche con azúcar
Bebidas alcohólicas



Esta publicación pretende ser una herramienta eficaz para los profesionistas de la salud que dedican su trabajo a la nutrición, en especial a la dietética, con el fin de ofrecer un mejor servicio al paciente, al cliente o al comensal, así como impulsar la investigación en esta área del conocimiento que puede ser muy útil en nuestro país.

Le toca al profesionista adaptar la extensa lista de alimentos para la población usuaria, según las características geográficas, socio-culturales y económicos de la misma.

El Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes es sólo una herramienta de trabajo para el personal especializado en nutrición, y una herramienta de organización de la alimentación para el paciente, ya que se sabe que las personas necesitan varios estímulos para modificar su conducta.

VERDURAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (µg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Índice glicémico	Carga glicémica
Acelga cruda	2	taza	120	98	22	2.2	0.1	4.3	3.6	310.9	29.5	14.8	2.5	749.8	64.0	2.7
Acelga picada cocida	1/2	taza	72	72	19	1.9	0.1	3.9	2.1	275.8	17.9	10.1	1.4	654.5	64.0	2.5
Alcachofa mediana cocida	1	pieza	120	48	25	1.4	0.2	5.7	4.1	0.5	3.6	42.7	0.3	137.3	ND	ND
Apio cocido	3/4	taza	113	113	20	0.9	0.2	4.5	1.8	29.3	6.9	24.8	0.5	319.5	ND	ND
Apio crudo	1 1/2	taza	152	135	22	0.9	0.2	4.0	2.5	29.7	4.2	48.5	0.3	350.6	ND	ND
Arúgula, cruda	4	taza	80	80	20	2.1	0.5	2.9	3.5	95.2	12.0	77.6	1.2	295.2	ND	ND
Berenjena picada cocida	1	taza	99	99	35	0.8	0.2	8.6	2.5	2.0	1.3	13.9	0.4	245.4	ND	ND
Berro crudo	2	taza	68	56	34	1.3	0.1	0.7	0.3	46.3	6.7	35.7	1.2	100.4	ND	ND
Betabel crudo	1/4	pieza	43	39	19	0.8	0.1	4.3	0.3	0.8	7.8	36.4	0.6	131.0	ND	ND
Betabel crudo rallado	1/4	taza	38	38	18	0.8	0.1	4.1	0.3	0.8	7.5	34.9	0.6	125.6	ND	ND
Bledos crudos	150	g	150	95	27	2.4	0.3	3.8	0.9	189.5	40.6	80.3	4.1	577.4	ND	ND
Brócoli cocido	1/2	taza	92	92	26	2.7	0.4	4.6	2.7	127.4	68.4	46.0	0.8	268.9	ND	ND
Brócoli crudo	1	taza	88	71	19	2.1	0.3	3.7	2.1	110.2	66.4	50.2	0.6	231.7	ND	ND
Calabacita alargada cruda	1	pieza	111	91	21	1.6	0.1	3.4	1.4	12.3	11.8	23.7	0.5	183.9	ND	ND
Calabacita redonda cruda	1	pieza	100	79	18	1.4	0.1	2.9	1.2	10.7	10.3	20.5	0.4	159.6	ND	ND
Calabaza de Castilla cocida	1/2	taza	110	110	22	0.8	0.1	5.4	1.2	275.0	5.2	9.9	0.6	253.0	ND	ND
Cebolla blanca rebanada	1/2	taza	58	58	23	0.6	0.1	5.4	1.0	0.0	4.3	10.9	0.1	84.0	ND	ND
Cebolla cocida	1/4	taza	53	53	23	0.7	0.1	5.3	0.7	0.0	2.7	7.9	0.1	87.0	ND	ND
Cebolla morada rebanada	1/2	taza	58	58	20	0.5	0.1	4.4	0.7	0.0	6.3	ND	0.8	90.3	ND	ND
Cebollita de cambray sin raiz	3	pieza	75	72	23	1.3	0.1	5.3	1.9	36.0	13.5	46.1	1.1	198.7	ND	ND
Cebollitas en salmuera	1/2	taza	95	95	24	0.9	0.2	6.7	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND
Champiñón cocido entero	1/2	taza	78	78	20	2.8	0.3	3.2	1.4	0.0	0.0	15.6	0.2	308.9	ND	ND
Champiñón cocido rebanado	1/2	taza	70	70	18	2.5	0.2	2.8	1.3	0.0	0.0	14.0	0.2	277.2	ND	ND
Champiñón crudo entero	1	taza	96	93	20	2.9	0.3	3.1	0.9	0.0	2.0	14.9	0.5	296.1	ND	ND
Champiñón crudo rebanado	1 1/2	taza	105	105	23	3.2	0.4	3.4	1.1	0.0	2.2	16.8	0.5	333.9	ND	ND
Chayote cocido picado	1/2	taza	80	80	19	0.5	0.4	4.1	2.2	1.6	6.4	14.4	0.2	138.4	ND	ND

VERDURAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (µg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Índice glicémico	Carga glicémica
Chayote crudo	1/2	pieza	102	100	19	0.8	0.1	4.5	1.7	0.0	7.7	93.5	0.3	125.6	ND	ND
Chepil crudo	70	g	70	41	26	2.8	0.2	3.0	0.9	135.4	20.3	ND	1.9	ND	ND	ND
Chicharo cocido sin vaina	1/4	taza	40	40	34	2.1	0.1	6.1	2.2	16.0	5.7	25.2	0.6	108.4	48.0	2.9
Chicharo crudo con vaina	1/2	taza	73	28	22	1.5	0.1	4.0	1.4	10.5	11.0	17.9	0.4	67.2	48.0	1.9
Chicharo en vaina cocido	1/3	taza	53	53	21	1.7	0.1	3.4	1.5	27.7	25.5	15.5	1.1	128.0	48.0	1.7
Chicoria cruda	140	g	140	120	24	1.4	0.2	4.1	1.1	123.4	8.4	171.0	1.0	378.1	ND	ND
Chilacas crudas	3	pieza	90	76	24	1.1	0.2	5.5	0.7	6.8	134.6	17.4	3.0	257.0	ND	ND
Chilacayote crudo	150	g	150	135	19	1.6	0.3	3.6	0.4	8.1	9.5	ND	0.8	ND	ND	ND
Chile chilaca	2	pieza	60	50	20	0.8	0.2	3.7	0.5	48.9	89.7	11.6	2.0	171.4	ND	ND
Chile chipotle seco	2	pieza	10	8	29	1.2	0.5	4.8	0.6	19.3	0.0	ND	0.5	ND	ND	ND
Chile costeño	4	pieza	64	54	17	0.9	0.1	3.9	1.1	7.0	135.5	12.4	1.8	182.8	ND	ND
Chile cristalino	4	pieza	64	54	20	0.9	0.1	3.9	1.1	3.5	135.5	12.4	1.8	182.8	ND	ND
Chile cuaresmeño	2	pieza	60	50	16	0.8	0.2	3.7	0.5	4.5	89.7	11.6	2.0	171.4	ND	ND
Chile de árbol seco	4	pieza	8	7	21	0.9	0.4	4.3	2.1	70.9	3.7	0.0	0.3	0.0	ND	ND
Chile habanero	5	pieza	80	67	25	1.5	0.5	3.6	1.1	19.8	63.2	15.5	1.6	228.5	ND	ND
Chile jalapeño	6	pieza	90	78	23	1.1	0.5	4.6	2.2	31.3	34.7	36.8	0.5	168.3	ND	ND
Chile poblano	1/2	pieza	40	32	15	0.8	0.2	3.3	0.1	5.1	116.5	7.4	1.1	108.8	ND	ND
Chiles secos	10	g	10	7	23	0.8	0.7	4.3	0.0	124.6	5.2	0.0	0.4	0.0	ND	ND
Cilantro picado crudo	2	taza	120	120	28	2.6	0.6	4.4	3.4	404.4	32.4	74.4	2.1	625.2	ND	ND
Clavito (hongo) crudo	1	taza	75	71	28	4.3	0.4	3.8	1.1	0.0	3.8	0.0	1.5	0.0	ND	ND
Col cocida picada	1/2	taza	75	75	17	1.0	0.0	4.1	1.4	3.0	28.1	22.5	0.1	147.0	ND	ND
Col cruda picada	2	taza	140	112	27	1.4	0.2	6.0	2.6	6.7	47.0	63.8	0.6	275.2	ND	ND
Col morada cruda picada	1	taza	70	56	17	0.8	0.1	4.1	1.2	31.4	31.9	10.1	0.4	136.1	ND	ND
Colecita de Bruselas cocida	3	pieza	63	63	23	1.6	0.3	4.5	1.6	24.6	39.1	37.8	0.8	199.5	ND	ND
Coliflor cocida	1	taza	125	125	28	2.3	0.6	5.1	2.9	1.3	55.4	55.0	0.4	177.4	ND	ND
Coliflor cruda	2	taza	200	80	20	1.6	0.1	4.2	2.0	0.8	37.1	45.6	0.4	242.4	ND	ND

VERDURAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (µg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Índice glicémico	Carga glicémica
Coliflor verde cocida	1/2	taza	68	68	22	2.1	0.2	4.2	2.2	4.7	49.0	27.7	0.5	187.7	ND	ND
Coliflor verde cruda	2	taza	128	78	24	2.3	0.2	4.8	2.5	6.2	68.8	44.5	0.6	234.2	ND	ND
Colinabo crudo	90	g	90	66	22	1.1	0.1	4.1	1.4	0.3	40.7	ND	0.3	230.0	ND	ND
Corazón de alcachofa crudo	1	pieza	25	25	16	0.6	0.0	4.1	0.3	3.0	1.5	18.5	0.2	84.8	ND	ND
Corazón de lechuga crudo	1	pieza	130	124	12	1.2	0.0	4.4	1.9	43.2	6.2	67.9	0.6	197.6	ND	ND
Corazón de palmito crudo	3	pieza	99	99	27	2.4	0.6	4.5	2.4	0.0	9.0	39.0	3.1	174.0	ND	ND
Cresón cocido	1	taza	135	135	31	2.6	0.8	5.2	1.0	313.2	31.1	50.0	1.1	476.6	ND	ND
Cresón limpio crudo	2	taza	100	100	32	2.8	0.8	5.6	1.2	346.0	69.0	80.0	1.3	606.0	ND	ND
Crucetas crudas	150	g	150	117	21	1.3	0.2	4.3	0.8	25.7	28.1	0.0	6.8	0.0	ND	ND
Cuitlacoche cocido	1/3	taza	66	66	20	0.8	0.1	4.1	1.2	0.0	2.6	ND	0.3	ND	ND	ND
Echalot	1	pieza	40	34	25	0.9	0.0	5.8	ND	20.6	2.8	11.7	0.4	114.9	ND	ND
Ejotes cocidos picados	1/2	taza	63	63	22	1.2	0.2	4.9	2.0	21.9	6.1	20.6	0.4	91.3	ND	ND
Elotitos de cambray	8	pieza	64	64	26	2.1	0.0	4.3	1.8	14.0	3.9	29.7	0.4	159.2	ND	ND
Endivia cruda	3	taza	150	129	22	1.6	0.3	4.3	4.0	139.3	8.4	183.2	1.1	405.1	ND	ND
Espárragos crudos	6	pieza	90	90	22	2.3	0.3	3.8	2.8	49.0	10.0	131.0	0.7	144.0	ND	ND
Espinaca cocida	1/2	taza	90	90	21	2.7	0.2	3.4	3.2	471.6	8.8	131.0	3.2	419.0	ND	ND
Espinaca cruda picada	2	taza	120	120	28	3.4	0.4	4.4	2.6	562.8	33.7	232.8	3.3	669.6	ND	ND
Flor de calabaza cocida	1	taza	134	134	20	1.4	0.2	4.4	1.2	116.6	6.0	54.0	1.2	142.0	ND	ND
Flor de calabaza cruda picada	4	taza	132	132	20	1.2	0.0	4.4	ND	128.0	36.0	76.0	0.9	228.0	ND	ND
Flor de colorín cocida	1/2	taza	40	40	24	1.8	0.1	4.0	1.0	2.6	14.8	ND	1.0	ND	ND	ND
Flor de colorín cruda	1	taza	40	40	24	1.8	0.1	4.0	1.0	2.6	14.8	ND	1.0	ND	ND	ND
Flor de garambullo cruda	50	g	50	50	19	0.4	0.1	4.1	0.4	10.5	20.0	ND	2.2	ND	ND	ND
Flor de maguey cruda	60	g	60	60	21	0.5	0.1	4.4	0.4	14.4	35.4	ND	0.5	ND	ND	ND
Flor de Yuca cruda	75	g	75	75	29	2.0	0.3	4.5	0.5	0.8	204.8	ND	0.5	ND	ND	ND
Germen de alfalfa crudo	3	taza	99	99	23	4.0	0.7	2.1	1.9	7.9	8.1	35.6	1.0	78.0	ND	ND
Germen de lenteja crudo	1/4	taza	19	19	20	1.7	0.1	4.3	ND	0.4	3.2	19.3	0.6	62.0	ND	ND

VERDURAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (µg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Índice glicémico	Carga glicémica
Germen de soya cocido	1/3	taza	31	31	25	2.7	1.4	2.1	0.3	0.6	2.6	25.1	0.4	111.3	ND	ND
Granos de elote crudos	2	cucharada	21	21	18	0.7	0.2	4.0	0.6	1.9	1.4	9.7	0.1	56.7	54.0	2.2
Haba verde	4	pieza	32	32	23	1.8	0.2	3.7	1.3	5.8	10.6	30.7	0.6	80.0	55.0	2.1
Hojas de amaranto cocidas	100	g	100	100	21	2.1	0.2	4.1	ND	139.0	41.1	57.0	2.3	641.0	ND	ND
Hojas de amaranto crudas	6	hojas	84	84	19	2.1	0.3	3.4	ND	122.6	36.4	71.4	1.9	513.2	ND	ND
Hojas de chicoria crudas	130	g	130	130	26	1.6	0.3	4.4	1.2	133.3	9.1	184.6	1.0	408.2	ND	ND
Hojas de diente de león	50	g	50	45	24	1.2	0.3	4.1	0.8	49.1	15.8	ND	1.4	178.7	ND	ND
Hojas de pata de paloma	30	g	30	25	20	0.8	0.4	4.2	0.4	21.9	11.1	ND	1.5	ND	ND	ND
Hojas de remolacha, crudas	2	hojas	64	64	14	1.4	0.1	2.8	2.4	202.2	19.2	9.6	1.6	487.7	ND	ND
Hojas de remolacha, hervidas	1/2	taza	72	72	19	1.9	0.1	3.9	2.1	603.4	17.9	10.1	1.4	654.5	ND	ND
Hongo portobello crudo	1	pieza	84	81	21	2.0	0.2	4.1	1.2	0.0	0.0	17.9	0.5	394.4	ND	ND
Hongo shiitake deshidratado	1	pieza	4	4	11	0.3	0.0	2.7	0.4	0.0	0.1	5.9	0.1	55.2	ND	ND
Hongos crudos	1	taza	70	63	17	2.0	0.3	2.8	1.6	0.0	1.9	13.2	2.7	233.1	ND	ND
Huauzontle	1/2	taza	40	40	24	1.8	0.3	4.8	1.1	50.4	18.0	ND	2.4	ND	ND	ND
Huitlacoche cocido	1/3	taza	66	66	20	0.8	0.1	4.1	1.2	0.0	2.6	ND	0.3	107.5	ND	ND
Íbes frescos	30	g	30	17	22	1.7	0.0	3.6	0.5	7.2	2.6	ND	0.2	107.3	ND	ND
Jícama picada	1/2	taza	60	60	23	0.4	0.1	5.3	2.9	0.6	12.1	7.2	0.4	90.0	ND	ND
Jitomate	120	g	120	113	20	1.0	0.2	4.4	1.4	47.4	14.3	16.9	0.3	267.3	ND	ND
Jitomate bola	1	pieza	123	108	19	1.0	0.2	4.2	1.3	45.5	13.7	16.2	0.3	256.5	ND	ND
Jitomate cereza	4	pieza	100	95	17	0.8	0.2	3.7	1.1	39.9	12.1	14.3	0.3	225.2	ND	ND
Jitomate deshidratado	5	pieza	10	10	23	1.5	0.5	4.3	2.0	5.0	5.0	0.0	0.5	0.0	ND	ND
Jitomate guaje o saladet	2	pieza	130	124	22	1.1	0.2	4.8	1.5	51.9	15.7	18.5	0.3	292.7	ND	ND
Jitomate verde	1	pieza	123	123	28	1.5	0.2	6.3	1.4	39.4	29.0	11.0	0.6	251.0	ND	ND
Jitomatillo (miltomate)	70	g	70	60	21	0.9	0.1	4.3	0.9	150.5	51.2	5.4	3.6	124.6	ND	ND
Jugo de tomate	1/2	taza	122	122	21	0.9	0.1	5.1	0.5	27.9	22.2	24.3	0.5	278.2	ND	ND
Jugo de verduras	1/2	taza	121	121	23	0.8	0.1	5.5	1.0	94.4	33.5	25.4	0.5	233.5	ND	ND

VERDURAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (µg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Índice glicémico	Carga glicémica
Jugo de zanahoria	1/4	taza	59	59	24	0.6	0.1	5.5	0.5	564.0	5.0	2.4	0.3	172.2	ND	ND
Lechuga	3	taza	141	135	23	1.7	0.4	4.5	2.8	392.5	32.5	184.1	1.3	334.3	ND	ND
Lengua de vaca	110	g	110	99	27	2.0	0.7	3.2	0.8	198.0	47.5	ND	2.4	386.1	ND	ND
Lenteja germinada cocida	1/4	taza	19	19	19	1.7	0.1	4.1	ND	0.4	2.4	12.9	0.6	54.7	ND	ND
Malva	100	g	100	85	34	4.1	0.5	3.3	0.8	255.0	29.8	ND	1.7	ND	ND	ND
Mezcla de verdura congelada, cocidas sin sal	1/2	taza	46	46	30	1.3	0.1	4.6	2.0	97.4	1.5	8.6	0.4	76.9	ND	ND
Morillas deshidratadas	10	g	10	10	27	3.2	0.4	4.4	2.5	0.0	3.0	21.0	4.3	370.0	ND	ND
Morillas frescas	110	g	110	94	25	3.0	0.4	4.1	2.3	0.0	2.8	19.6	4.0	346.0	ND	ND
Nabo cocido	150	g	150	99	22	0.7	0.1	5.0	2.0	0.0	11.5	8.9	0.2	175.2	ND	ND
Nopal cocido	1	taza	149	149	22	2.0	0.1	4.9	3.0	32.8	7.9	4.5	0.7	291.0	ND	ND
Nopal crudo	2	pieza	140	134	22	1.8	0.1	4.5	3.2	30.9	12.5	4.0	0.8	345.4	ND	ND
Nopal crudo de cambray	4	pieza	100	100	27	1.7	0.3	2.9	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND
Palmito, enlatado	1	pieza	33	33	30	0.8	0.2	1.5	0.8	0.0	2.6	12.9	1.0	58.4	ND	ND
Papaloquelite crudo	2	taza	120	108	24	1.9	0.3	3.1	1.0	69.7	20.5	ND	2.6	ND	ND	ND
Papilla de verduras mixtas	1/3	frasco	43	43	19	0.5	0.0	4.1	0.6	58.3	1.3	3.4	0.1	51.9	ND	ND
Pepinillos crudos	1/3	taza	80	80	23	1.1	1.0	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	0.0	ND	ND
Pepinillos dulces	1	cucharada	15	15	20	0.1	0.1	5.3	0.2	2.0	0.0	0.0	0.1	4.0	ND	ND
Pepino con cáscara rebanado	1	taza	104	104	16	0.7	0.1	3.8	0.5	5.2	2.9	7.3	0.3	152.9	ND	ND
Perejil crudo picado	1	taza	60	60	22	1.8	0.5	3.8	2.0	252.6	80.0	91.2	3.7	332.4	ND	ND
Pimiento amarillo crudo chico	1	pieza	75	64	17	0.7	0.1	4.0	0.6	6.4	116.9	16.6	0.3	135.0	ND	ND
Pimiento cocido	1/2	taza	68	68	19	0.6	0.1	4.6	0.8	40.0	51.0	11.0	0.3	113.0	ND	ND
Pimiento fresco	1	taza	60	60	17	0.5	0.1	3.8	1.1	38.4	54.0	13.2	0.3	106.8	ND	ND
Pimiento rojo crudo chico	1	pieza	75	64	17	0.7	0.1	4.0	0.6	100.1	81.4	29.3	0.3	134.5	ND	ND
Pimiento verde crudo chico	1	pieza	75	64	17	0.7	0.1	4.0	0.6	11.5	51.3	6.4	0.2	111.6	ND	ND

VERDURAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (µg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Índice glicémico	Carga glicémica
Porro crudo	1/4	taza	40	32	21	0.5	0.1	4.5	1.2	26.6	3.5	20.5	0.7	57.6	ND	ND
Puerro crudo	1/4	pieza	22	22	14	0.3	0.1	3.2	0.9	18.5	2.7	14.2	0.5	40.1	ND	ND
Puerro hervido sin sal	1/2	pieza	62	62	19	0.5	0.1	4.7	0.6	25.4	2.6	14.9	0.7	53.9	ND	ND
Puré de tomate enlatado	1/4	taza	63	63	24	1.0	0.1	5.6	1.5	16.3	6.6	6.9	1.1	274.4	ND	ND
Quelite crudo	80	g	80	66	26	3.1	0.3	2.6	0.8	213.2	26.2	ND	2.4	400.8	ND	ND
Rábano crudo rebanado	1	taza	116	104	17	0.7	0.1	3.5	1.7	0.0	15.5	26.1	0.4	243.3	ND	ND
Romeritos crudos	120	g	120	72	26	2.6	0.1	3.5	0.7	112.0	2.9	ND	1.8	ND	ND	ND
Salsa de chile	1/2	taza	115	115	28	1.2	0.2	5.2	2.8	4.6	2.3	0.0	0.6	234.6	ND	ND
Salsifí	35	g	35	23	18	0.3	0.0	4.0	0.4	0.0	1.8	ND	0.2	86.5	ND	ND
Semilla de guaje verde	65	g	65	29	28	2.5	0.2	4.0	0.5	2.3	11.7	ND	1.1	ND	ND	ND
Setas cocidas	1/2	taza	78	78	21	2.5	0.3	3.4	2.0	0.0	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Setas crudas	100	g	100	85	23	2.7	0.3	3.7	2.1	0.0	2.6	17.9	3.7	314.5	ND	ND
Tomate verde	5	pieza	100	86	21	0.9	0.2	3.9	2.1	1.7	1.7	ND	0.4	175.4	ND	ND
Tomatitos (tomiles)	75	g	75	65	26	2.3	0.1	4.1	0.8	112.6	29.7	ND	4.5	131.6	ND	ND
Verdolaga cocida	1	taza	115	115	21	1.7	0.2	4.1	0.9	107.0	12.1	10.4	0.9	561.1	ND	ND
Verdolaga cruda limpia	2	taza	192	192	31	2.5	0.2	6.6	1.5	126.7	40.3	23.0	3.8	948.5	ND	ND
Verdura (mezcla) congelada, cocida sin sal	1/2	taza	46	46	30	1.3	0.1	4.6	2.0	97.4	1.5	8.6	0.4	76.9	ND	ND
Xoconostle	3	pieza	102	71	18	0.1	0.3	3.7	1.6	1.4	15.7	ND	0.2	ND	ND	ND
Yemitas (hongo) crudas	2	taza	160	160	27	4.8	1.7	6.4	3.6	0.0	6.1	ND	6.0	ND	ND	ND
Yerbamora cruda	50	g	50	41	21	2.0	0.3	3.6	0.6	13.9	49.2	ND	3.7	ND	ND	ND
Zanahoria miniatura cruda	4	pieza	60	60	21	0.4	0.1	4.9	1.7	414.0	1.6	16.2	0.5	142.2	47.0	2.3
Zanahoria picada cruda	1/2	taza	64	64	26	0.6	0.2	4.3	1.8	534.4	3.8	12.2	0.2	204.8	47.0	2.0
Zanahoria rallada cruda	1/2	taza	55	55	23	0.5	0.1	4.1	1.5	459.3	3.2	10.5	0.2	176.0	47.0	1.9

FRUTAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (µg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Agua de coco	1 1/2	taza	360	360	65	1.1	0.7	16.9	0.0	0.0	7.2	0.0	4.3	529.2	0.0	ND	ND
Albaricoque en almíbar	1/4	taza	65	65	54	0.4	0.1	13.8	1.8	94.3	2.0	1.3	0.2	92.3	12.0	ND	ND
Albaricoque en mitades enlatados en jugo	1/2	taza	122	122	59	0.8	0.1	15.1	2.0	103.5	6.0	2.5	0.4	201.5	13.1	ND	ND
Albaricoque en mitades enlatados en agua	1	taza	227	227	61	1.6	0.4	14.5	3.6	167.0	7.0	5.1	0.7	349.0	10.9	ND	ND
Anona	130	g	130	59	59	1.0	0.4	14.7	2.0	0.0	5.3	0.0	0.4	223.5	0.0	ND	ND
Arándano fresco	1 1/2	taza	150	147	68	0.6	0.2	17.9	6.8	7.4	25.0	8.8	0.7	129.4	5.9	ND	ND
Arándano seco con azúcar	1/2	taza	5	5	51	0.0	0.3	13.6	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	6.5	10.7	ND	ND
Blueberries	3/4	taza	109	107	61	0.7	0.4	15.4	2.6	0.0	13.9	6.4	0.2	94.9	10.6	ND	ND
Blueberries congeladas	3/4	taza	116	116	59	0.5	0.3	14.2	3.2	1.5	9.0	8.1	0.2	63.0	9.8	ND	ND
Blueberries congeladas con azúcar	1/4	taza	58	58	47	0.2	0.1	12.6	1.3	0.5	3.5	4.0	0.2	34.5	11.4	ND	ND
Blueberries en almíbar	1/4	taza	64	64	56	0.4	0.2	14.1	1.0	1.3	0.8	1.3	0.2	25.5	13.1	ND	ND
Breba	5	pieza	200	192	63	1.0	0.2	16.1	3.3	71.0	1.9	0.0	4.4	372.5	0.0	ND	ND
Caimito blanco o morado	1	pieza	200	130	68	1.7	2.2	12.2	3.8	0.0	15.6	0.0	5.7	0.0	0.0	ND	ND
Calabaza melón	130	g	130	98	58	2.8	0.9	11.2	1.3	36.1	23.4	0.0	2.6	0.0	0.0	ND	ND
Caña de azúcar	250	g	250	100	64	0.5	0.5	17.2	1.9	0.0	8.0	0.0	0.7	0.0	0.0	ND	ND
Capulín	3	taza	480	96	63	1.4	0.0	16.1	0.6	25.0	12.5	0.0	1.3	0.0	0.0	ND	ND
Carambolo o Carambola	1 1/2	pieza	191	171	53	1.8	0.6	11.5	4.8	83.7	36.5	24.3	0.4	279.5	6.8	ND	ND
Cereza	20	pieza	136	88	56	0.9	0.2	14.7	2.1	18.2	6.5	3.9	0.4	197.6	11.3	22.0	3.2
Cereza congeladas	1	taza	155	155	71	1.4	0.7	17.1	2.5	68.0	3.0	7.8	0.8	192.0	14.0	ND	ND
Cerezas en almíbar	1/4	taza	64	64	58	0.5	0.1	14.9	0.7	22.8	1.3	5.1	0.8	59.8	14.2	ND	ND
Cerezas maschino enlatadas	4	pieza	20	20	64	0.0	0.0	16.8	1.2	0.0	0.0	0.0	0.2	8.0	15.6	ND	ND
Chabacano	4	pieza	140	126	61	1.8	0.5	14.0	2.5	329.3	13.1	10.7	0.7	373.2	11.6	57.0	8.0
Chagua	150	g	150	150	114	15.8	1.3	14.0	4.7	0.2	6.8	0.0	4.6	0.0	0.0	ND	ND
Cherimoya picada	1/2	taza	78	78	58	1.3	0.5	13.8	1.8	3.0	6.0	14.1	0.2	210.0	0.0	ND	ND

FRUTAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (µg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Chicozapote	1/2	pieza	85	75	62	0.3	0.8	14.9	4.0	4.4	11.0	10.6	0.6	144.3	0.0	40.0	6.0
Chirimoya	1/3	pieza	112	56	53	0.7	0.2	13.4	1.2	0.6	5.0	0.0	0.3	0.0	0.0	ND	ND
Circote	300	g	300	90	59	1.1	0.1	15.0	1.4	25.2	9.9	0.0	1.7	0.0	0.0	ND	ND
Ciruela criolla roja o amarilla	3	pieza	198	158	73	1.1	0.4	18.1	2.2	50.4	14.4	2.4	0.2	273.6	0.0	39.0	7.1
Ciruela negra	1/2	pieza	83	66	50	0.7	0.0	12.5	1.3	ND	4.1	ND	0.0	68.4	10.6	ND	ND
Ciruela pasa deshuesada	7	pieza	56	56	60	0.5	0.1	15.7	1.7	140.0	0.0	0.0	0.4	0.0	14.0	29.0	4.6
Cocktail de frutas en almíbar	1/4	taza	62	62	44	0.3	0.1	11.7	1.1	8.8	1.3	1.9	0.2	55.8	10.6	ND	ND
Cocktail de frutas enlatado con agua	1/2	taza	119	119	38	0.5	0.1	10.1	1.2	15.5	2.5	3.6	0.3	111.5	8.9	ND	ND
Cocktail de frutas enlatado con jugo de fruta	1/2	taza	119	119	55	0.6	0.0	14.1	1.2	18.0	3.0	3.6	0.3	112.5	12.9	ND	ND
Cocoyol	170	g	170	43	74	2.5	3.8	9.5	2.1	9.8	49.3	0.0	1.9	0.0	0.0	ND	ND
Coloc	60	g	60	60	61	1.1	0.3	15.4	0.3	0.4	14.8	0.0	3.2	0.0	0.0	ND	ND
Cundeamor	450	g	450	450	32	3.9	0.7	15.9	5.6	0.3	230.0	0.0	7.7	0.0	0.0	ND	ND
Dátil seco	2	pieza	17	17	46	0.3	0.0	12.4	1.1	0.8	0.0	2.0	0.2	108.2	11.0	103.0	12.8
Durazno amarillo	2	pieza	174	153	60	1.4	0.2	14.6	2.3	82.7	10.6	5.3	0.2	301.0	12.8	42.0	6.1
Durazno con azúcar congelado	1/4	taza	63	63	59	0.4	0.1	15.0	1.1	8.8	59.0	1.9	0.2	81.3	13.9	ND	ND
Durazno en almíbar	1/2	taza	126	126	68	0.6	0.1	18.3	1.7	22.5	3.0	3.8	0.5	121.5	16.7	ND	ND
Durazno enlatado en agua	1	taza	244	244	59	1.1	0.1	14.9	3.2	66.0	7.0	7.3	0.8	242.0	11.7	ND	ND
Durazno enlatado en jugo	1/2	taza	125	125	55	0.8	0.1	14.5	1.6	24.0	4.5	3.8	0.3	160.0	12.9	ND	ND
Durazno prisco	3	pieza	150	132	51	1.2	0.1	12.5	2.0	46.2	13.2	0.0	0.4	266.6	11.1	ND	ND
Frambuesa	1	taza	123	123	64	1.5	0.8	14.7	8.0	6.0	31.0	32.0	0.7	187.0	5.4	ND	ND
Fresa entera	17	pieza med	204	204	65	1.4	0.6	15.7	4.1	55.1	120.0	49.0	0.8	312.1	10.0	40.0	6.3
Fresa rebanada	1	taza	166	166	53	1.1	0.5	12.7	3.3	44.8	97.6	39.8	0.7	254.0	8.1	ND	ND
Fresas congeladas con azúcar	1/4	taza	64	64	50	0.3	0.1	13.4	1.2	0.8	25.3	2.6	0.3	62.5	11.9	ND	ND
Fresas congeladas sin azúcar	1/2	taza	111	111	39	0.5	0.1	10.1	2.3	2.0	45.5	18.8	0.8	163.5	5.1	ND	ND

FRUTAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (µg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Fruta de la pasión	3	pieza	165	58	56	1.3	0.4	13.5	6.0	41.7	16.0	9.6	0.9	202.1	6.5	ND	ND
Fruta picada	1	taza	140	140	59	0.7	0.3	14.7	1.4	30.3	37.4	13.1	0.2	213.2	7.7	ND	ND
Fruto del pan	85	g	85	74	60	1.0	0.4	14.9	1.3	3.0	21.4	0.0	0.4	362.4	0.0	38.0	5.6
Gajos de mandarina	1	taza	105	105	56	0.9	0.3	14.0	1.9	113.4	75.6	8.4	0.3	186.9	11.1	ND	ND
Gajos de naranja	1	taza	150	150	71	1.4	0.2	17.7	3.6	18.0	79.5	45.0	0.2	271.5	14.0	ND	ND
Gajos de toronja	1	taza	150	150	50	0.8	0.2	12.6	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	ND	ND
Giotilla	200	g	200	130	66	2.3	1.0	13.9	2.0	0.0	22.1	0.0	4.3	0.0	0.0	ND	ND
Granada china	2	pieza	120	67	65	1.5	0.5	15.7	7.3	18.8	20.2	13.4	1.1	233.9	0.0	ND	ND
Granada roja	1	pieza	190	87	44	0.9	0.3	15.5	2.4	0.0	5.2	0.0	0.3	226.4	0.0	ND	ND
Grosellas	1	taza	150	150	66	1.3	0.9	15.3	6.4	22.0	42.0	9.0	0.5	297.0	0.0	ND	ND
Grosellas en almíbar	1/4	taza	63	63	46	0.4	0.1	11.8	1.5	4.5	6.3	1.9	0.2	48.5	0.0	ND	ND
Grosellas negras	1	taza	112	112	71	1.6	0.5	17.2	0.0	13.0	203.0	0.0	1.7	361.0	0.0	ND	ND
Grosellas rojas o blancas	1	taza	112	112	63	1.6	0.2	15.5	4.8	2.0	46.0	9.0	1.1	308.0	8.3	ND	ND
Guanábana	1	pieza chica	350	238	90	1.0	3.8	15.5	9.0	92.8	50.0	0.0	5.5	0.0	0.0	ND	ND
Guayaba	3	pieza	135	124	63	1.0	0.7	14.8	7.0	39.7	227.3	0.0	0.4	352.7	0.0	ND	ND
Guayaba rosa	1	pieza	90	77	52	2.0	0.7	11.0	4.1	6.9	28.2	0.0	0.2	223.2	6.8	ND	ND
Higo	2	pieza	80	72	53	0.6	0.1	13.8	2.1	10.1	1.4	4.3	0.3	167.0	11.7	ND	ND
Higo deshidratado	1	pieza	19	19	47	0.6	0.2	11.9	1.8	2.4	0.1	1.4	0.4	133.1	9.0	61.0	7.3
Jinicuil	250	g	250	50	73	6.0	0.5	13.5	0.5	10.0	14.0	0.0	1.0	0.0	0.0	ND	ND
Jugo de limón	3/4	taza	180	180	45	0.7	0.0	15.6	0.7	3.7	82.6	22.9	0.1	223.5	4.3	ND	ND
Jugo de mamey	1/3	taza	80	80	52	0.6	0.1	12.5	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND
Jugo de mandarina natural	1/2	taza	120	120	46	0.8	0.0	11.3	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.9	ND	ND
Jugo de mango	1/2	taza	120	120	61	0.1	0.1	15.7	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.9	ND	ND
Jugo de naranja natural	1/2	taza	120	120	54	0.8	0.2	12.5	0.2	24.2	60.0	36.3	0.2	240.0	10.1	46.0	5.7
Jugo de papaya	1/3	taza	79	79	45	0.1	0.1	11.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	ND	ND

FRUTAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (µg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Jugo de toronja natural	1/2	taza	120	120	47	0.6	0.1	11.0	0.1	1.0	45.7	12.1	0.2	194.3	10.1	48.0	5.3
Kiwi	1 1/2	pieza	132	114	69	1.2	0.6	16.6	3.4	20.9	110.5	43.3	0.5	376.4	10.2	53.0	8.8
Lichis	12	pieza	180	90	59	0.7	0.3	14.9	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	13.7	79.0	11.8
Lima	3	pieza	234	147	44	1.0	0.3	15.5	4.1	5.1	78.8	15.3	0.9	203.3	2.5	ND	ND
Limón real	4	pieza	232	153	31	1.8	0.5	16.4	7.2	0.0	45.9	0.0	2.4	0.0	0.0	ND	ND
Mamey	1/3	pieza	137	85	58	1.4	0.5	13.7	3.8	51.7	19.5	0.0	2.0	0.0	0.0	ND	ND
Mandarina	2	pieza	180	128	68	1.0	0.4	17.0	2.3	138.0	92.0	10.2	0.4	227.5	13.5	ND	ND
Mandarina reyna	1	pieza	200	142	75	1.2	0.4	18.9	2.6	153.4	102.2	11.4	0.4	252.8	15.0	ND	ND
Mango ataúlfo	1/2	pieza	95	62	40	0.3	0.2	10.5	1.1	84.6	17.3	0.0	0.1	96.3	0.0	ND	ND
Mango criollo	1 1/2	pieza	300	162	57	1.3	0.0	14.6	1.8	388.8	129.6	0.0	2.1	306.2	0.0	ND	ND
Mango en almíbar enlatado	1	pieza	61	61	56	0.3	0.1	15.0	0.1	31.7	19.5	0.0	0.5	0.0	0.0	ND	ND
Mango manila	1	pieza	207	145	62	1.2	0.0	16.1	1.6	486.9	110.1	0.0	1.2	273.9	0.0	20.0	3.5
Mango petacón	1/2	pieza	200	110	72	0.6	0.3	12.9	1.2	150.7	30.8	0.0	0.1	171.6	0.0	ND	ND
Mango picado	1	taza	165	165	58	1.3	0.0	14.9	1.8	226.1	46.2	0.0	0.2	257.4	0.0	ND	ND
Mangosteno enlatado en jarabe	1/2	taza	98	98	72	0.4	0.6	17.6	1.8	2.0	3.0	30.4	0.3	47.0	0.0	ND	ND
Manzana	1	pieza	138	106	55	0.3	0.2	14.7	2.6	5.4	6.2	3.1	0.2	122.4	11.0	38.0	5.6
Manzana al vapor	1/2	taza	86	86	44	0.2	0.1	11.7	2.1	3.5	0.0	0.5	0.2	75.0	8.9	ND	ND
Manzana amarilla	1	pieza	130	100	65	0.3	0.3	16.5	2.1	10.0	11.0	0.4	0.7	113.1	10.4	ND	ND
Manzana cocida	1/2	taza	86	86	44	0.2	0.1	11.7	2.1	3.5	0.0	0.5	0.2	75.0	8.9	ND	ND
Manzana deshidratada	9	orejon	23	23	55	0.2	0.1	15.0	2.0	0.0	0.7	0.0	0.3	102.4	13.0	ND	ND
Manzana en almíbar	1	pieza	24	24	54	0.0	0.0	15.7	2.1	1.2	0.5	0.1	0.0	16.2	13.6	ND	ND
Manzana en almíbar enlatada	1	pieza	24	24	54	0.0	0.0	15.7	2.1	1.2	0.5	0.1	0.0	16.2	13.6	ND	ND
Manzana golden	1	pieza	130	100	65	0.3	0.3	16.5	2.1	10.0	11.0	0.4	0.7	113.1	13.3	ND	ND
Manzana granny	1/2	pieza	93	71	42	0.2	0.3	10.8	1.9	3.6	4.1	2.1	0.1	82.1	9.5	ND	ND
Manzana picada	1/2	taza	75	75	44	0.2	0.3	11.4	2.0	3.8	4.3	2.2	0.1	86.4	10.0	ND	ND

FRUTAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (µg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Manzana roja	1	pieza	185	142	84	0.3	0.5	21.7	3.8	7.2	8.3	4.1	0.3	164.1	19.0	ND	ND
Manzana sin cáscara	1	pieza	128	128	73	0.2	0.4	19.0	1.7	5.0	5.0	1.0	0.1	145.0	12.9	ND	ND
Manzana verde	1/2	pieza	93	71	42	0.2	0.3	10.8	1.9	3.6	4.1	2.1	0.1	82.1	9.5	ND	ND
Manzana Washington	1/2	pieza	93	71	42	0.2	0.3	10.8	1.9	3.6	4.1	2.1	0.1	82.1	9.5	ND	ND
Maracuyá	3	pieza	150	53	51	1.2	0.4	12.3	5.5	37.9	14.6	8.8	0.8	183.8	5.9	ND	ND
Maracuyá rebanado	1/2	taza	69	69	66	1.5	0.5	16.0	7.1	49.5	19.0	11.4	1.1	239.8	7.7	ND	ND
Marañón fresco	190	g	190	171	62	1.5	0.5	14.4	4.6	136.8	285.6	0.0	4.1	0.0	0.0	ND	ND
Melón	1/3	pieza	271	179	61	1.5	0.3	14.6	1.6	225.6	64.5	30.4	0.4	553.4	14.1	65.0	9.5
Melón cantaloupe	1/3	pieza	271	179	61	1.5	0.3	14.6	1.6	225.6	64.5	30.4	0.4	553.4	14.1	ND	ND
Melón chino	1/4	pieza	219	144	52	0.8	0.2	13.1	1.2	181.9	52.0	24.5	0.3	446.1	11.7	ND	ND
Melón picado	1	taza	160	160	54	1.3	0.3	13.1	1.4	201.6	57.6	27.2	0.3	494.4	12.6	ND	ND
Melón valenciano	1/3	pieza	271	179	61	1.5	0.3	14.6	1.6	5.4	75.2	30.4	0.4	553.4	14.1	ND	ND
Melón valenciano picado	1	taza	160	160	54	1.3	0.3	13.1	1.4	4.8	67.2	27.2	0.3	494.4	12.6	ND	ND
Melón verde picado	1	taza	160	160	58	0.9	0.2	14.5	1.3	515.0	68.0	27.0	0.3	494.0	13.0	ND	ND
Membrillo	1	pieza	163	98	56	0.4	0.1	15.0	1.7	3.9	14.7	0.0	0.7	192.7	0.0	ND	ND
Moras	3/4	taza	108	108	67	2.2	0.6	14.9	8.2	42.1	22.7	27.0	0.7	175.0	7.6	ND	ND
Nanche agrio	45	pieza	225	122	66	1.3	1.6	13.9	2.4	4.9	86.3	0.0	1.2	0.0	0.0	ND	ND
Naranja	2	pieza	242	152	72	1.4	0.2	18.0	3.7	18.3	80.8	45.7	0.2	276.0	14.3	42.0	7.6
Naranja agria	2	pieza	200	126	73	1.9	0.8	14.9	3.0	12.6	39.1	0.0	1.0	252.0	11.8	ND	ND
Naranja cajera	2	pieza	220	139	69	1.4	1.0	16.4	3.3	15.2	70.7	0.0	3.5	277.2	13.0	ND	ND
Naranja china	4	pieza	140	129	48	2.1	0.4	15.2	3.1	36.1	56.7	0.0	1.2	0.0	12.0	ND	ND
Naranja sin semilla	1	pieza	201	155	72	1.1	0.6	18.3	3.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.5	ND	ND
Naranja valenciana	2	pieza	242	162	79	1.7	0.5	19.1	3.9	37.5	79.1	63.0	0.1	290.8	15.2	ND	ND
Naranjada concentrada	1/2	taza	130	130	57	1.0	0.2	13.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	7.6	0.0	ND	ND
Nectarina	1	pieza	136	124	54	1.3	0.4	13.1	2.1	91.9	6.4	4.6	0.2	262.1	9.8	ND	ND
Níspero	25	pieza	350	140	59	0.1	1.2	13.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND

FRUTAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (µg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Níspero del Japón	2	pieza	180	108	52	0.4	0.2	13.4	1.3	56.2	1.1	8.6	0.3	287.3	0.0	ND	ND
Orejones de chabacano	7	pieza	25	25	59	0.8	0.1	15.3	1.8	177.1	0.7	2.8	1.2	337.4	13.1	30.0	4.6
Orejones de durazno	2	pieza	26	26	62	0.9	0.2	15.9	2.1	56.2	1.2	0.0	1.1	259.0	10.9	ND	ND
Orejones de manzana	9	pieza	23	23	55	0.2	0.1	14.8	2.0	0.0	0.7	0.0	0.3	101.3	12.9	29.0	4.3
Orejones de pera	1	pieza	18	18	47	0.3	0.1	12.5	1.3	0.0	1.2	0.0	0.4	96.0	11.2	ND	ND
Papaya hawaiana	1/2	pieza pequeña	152	114	45	0.7	0.2	11.2	2.1	23.9	70.5	43.3	0.1	292.9	0.0	ND	ND
Papaya picada	1	taza	140	140	55	0.8	0.1	13.7	2.5	29.4	86.5	53.2	0.1	359.8	0.0	59.0	8.1
Papilla de chabacano con tapioca	3/4	frasco	98	98	61	0.3	0.0	16.9	1.5	70.2	2.0	1.5	0.3	118.0	1.4	ND	ND
Papilla de ciruela pasa con tapioca	3/4	frasco	98	98	68	0.6	0.1	18.2	2.6	43.9	1.0	0.2	0.4	172.6	10.7	ND	ND
Papilla de durazno	3/4	frasco	98	98	63	0.9	0.3	14.1	1.3	15.6	2.9	3.8	0.2	158.0	11.2	ND	ND
Papilla de frutas mixtas	3/4	frasco	98	98	59	0.2	0.0	16.0	ND	0.0	30.2	0.0	0.2	81.9	0.0	ND	ND
Papilla de guayaba y papaya con tapioca	3/4	frasco	98	98	61	0.2	0.1	16.6	ND	0.0	100.6	0.0	0.1	146.3	0.0	ND	ND
Papilla de mango con tapioca	2/3	frasco	85	85	59	0.3	0.2	16.1	0.9	56.6	1.7	0.0	0.1	49.9	11.0	ND	ND
Papilla de manzana	2/3	frasco	85	85	61	0.3	0.0	16.6	ND	1.7	0.0	0.3	0.2	42.3	0.0	ND	ND
Papilla de manzana y chabacano	1	frasco	130	130	61	0.3	0.3	16.1	2.3	50.7	2.6	1.7	0.4	156.0	11.3	ND	ND
Papilla de pera	3/4	frasco	98	98	56	0.3	0.1	13.3	1.2	2.9	2.0	3.5	0.2	126.8	8.4	ND	ND
Papilla de pera y piña	1	frasco	130	130	57	0.4	0.3	14.8	3.4	3.9	2.6	3.6	0.3	150.8	9.6	ND	ND
Papilla de plátano y piña con tapioca	3/4	frasco	98	98	66	0.2	0.1	17.9	1.6	3.9	2.0	5.4	0.1	76.1	8.2	ND	ND
Pasas	10	pieza	20	20	59	0.5	0.1	15.7	1.4	0.0	1.0	0.6	0.5	165.0	0.0	64.0	10.0
Pasitas	10	pieza	20	20	59	0.5	0.1	15.7	1.4	0.0	1.0	0.6	0.5	165.0	0.0	ND	ND
Pasitas sin semilla	10	pieza	20	20	60	0.6	0.1	15.8	0.7	0.2	0.6	0.6	0.4	150.2	11.8	ND	ND

FRUTAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (µg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Pera	1/2	pieza	95	81	47	0.3	0.1	12.5	2.5	1.5	3.4	5.8	0.2	101.2	7.9	38.0	4.7
Pera asiática	1/2	pieza	138	117	49	0.6	0.3	12.4	4.2	0.0	4.4	0.0	0.0	141.8	8.2	ND	ND
Pera bartlett	1/2	pieza	91	77	45	0.3	0.1	12.0	2.4	1.4	3.3	5.6	0.2	96.9	7.6	ND	ND
Pera d'anjou	1/2	pieza	95	81	47	0.3	0.1	12.5	2.5	1.5	3.4	5.8	0.2	101.2	7.9	ND	ND
Pera de agua	1/2	pieza	91	74	43	0.3	0.1	11.4	2.3	1.3	3.1	5.3	0.2	92.4	7.2	ND	ND
Pera de San Juan	2	pieza	130	105	61	0.4	0.1	16.3	3.3	1.9	4.4	7.6	0.3	131.9	10.3	ND	ND
Pera deshidratada	1	orejon	18	18	46	0.3	0.1	12.2	1.3	0.0	1.2	0.0	0.4	93.3	0.0	ND	ND
Pera en almíbar	1/2	pieza	76	76	44	0.3	0.1	11.7	2.4	0.0	0.6	0.9	0.2	50.3	7.4	ND	ND
Pera mantequilla	1/2	pieza	83	70	41	0.3	0.1	10.8	2.2	1.3	3.0	5.1	0.2	87.9	6.9	ND	ND
Pera picada	1	taza	150	150	63	0.8	0.3	16.0	5.4	2.7	6.3	10.8	0.4	188.0	10.6	ND	ND
Pera piña	1/2	pieza	100	80	46	0.3	0.1	12.4	2.5	1.4	3.4	5.8	0.2	100.2	7.8	ND	ND
Pera rebanada	2/3	taza	98	98	41	0.5	0.2	10.4	3.5	1.8	4.1	7.0	0.2	122.2	6.9	ND	ND
Pera roja	1/2	pieza	90	81	47	0.3	0.1	12.5	2.5	0.0	0.6	1.0	0.2	53.6	7.9	ND	ND
Pera roja rebanada	1/2	taza	80	80	46	0.3	0.1	12.4	2.5	0.0	0.6	1.0	0.2	52.9	7.8	ND	ND
Perón	1	pieza	150	105	65	0.4	0.4	16.7	2.2	1.1	5.3	0.0	0.8	0.0	0.0	ND	ND
Perón picado	1	taza	125	125	78	0.5	0.5	19.9	2.6	1.3	6.3	0.0	1.0	0.0	0.0	ND	ND
Pérsimo	2	pieza	50	50	64	0.4	0.2	16.8	ND	0.0	34.0	0.0	1.3	156.0	0.0	ND	ND
Pérsimo japonés	1/2	pieza	84	84	59	0.5	0.2	15.6	3.0	182.5	6.5	6.5	0.1	135.0	10.5	ND	ND
Piña en almíbar	1	rebanada	50	50	42	0.2	0.1	10.8	0.4	0.5	2.0	2.3	0.7	51.3	0.0	ND	ND
Piña en almíbar	1/3	taza	63	63	53	0.2	0.1	13.6	0.5	0.7	4.7	3.0	0.2	65.8	0.0	ND	ND
Piña picada	3/4	taza	124	124	62	0.7	0.1	16.2	1.7	2.4	19.2	12.8	0.5	139.7	12.2	59.0	9.6
Piña rebanada	1	rebanada	84	84	42	0.5	0.1	11.0	1.2	1.6	13.0	8.7	0.3	94.8	8.3	ND	ND
Pitahaya	2	pieza	240	108	52	1.7	0.6	11.2	2.2	0.0	17.3	0.0	2.1	0.0	0.0	ND	ND
Plátano	1/2	pieza	80	54	48	0.6	0.2	12.4	1.4	4.3	4.8	10.5	0.2	215.2	6.7	52.0	6.4
Plátano deshidratado	1/4	taza	20	20	69	0.8	0.4	17.7	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.5	ND	ND
Plátano dominico	3	pieza	105	57	54	1.0	0.1	14.0	1.2	20.4	13.0	12.5	0.7	209.8	7.4	ND	ND

FRUTAS

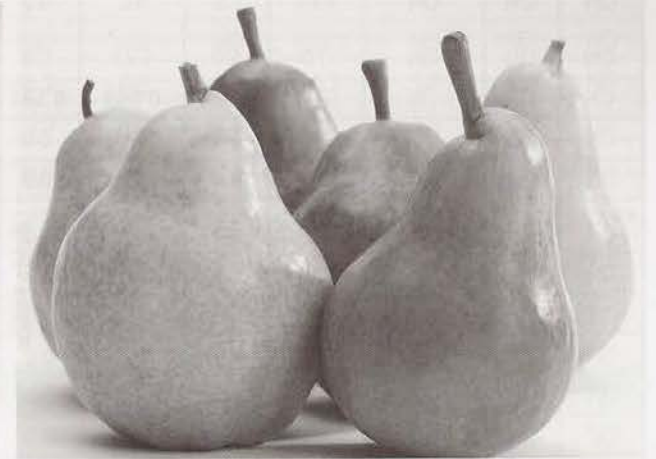
ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (µg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Plátano machacado	1/4	taza	56	56	50	0.6	0.2	12.8	1.5	34.9	7.3	12.4	0.4	208.1	6.9	ND	ND
Plátano macho	1/4	pieza	95	49	95	0.5	0.2	11.6	1.0	38.0	4.4	9.4	0.1	195.6	6.0	ND	ND
Plátano macho rebanado	1/3	taza	51	51	99	0.5	0.3	12.0	1.1	39.5	4.6	9.8	0.2	203.3	6.3	ND	ND
Plátano manzano	1/2	pieza	90	49	47	0.5	0.3	11.8	1.0	6.8	6.3	10.7	0.6	179.8	5.9	ND	ND
Plátano morado	1/2	pieza	90	49	41	0.9	0.1	10.3	1.0	20.4	3.9	10.7	0.7	179.8	5.9	ND	ND
Pomarosa	140	g	140	95	60	0.6	0.2	15.6	1.3	32.4	20.9	0.0	0.4	117.1	0.0	ND	ND
Pomelo	260	g	260	153	58	0.9	0.2	14.7	0.3	0.0	93.6	18.4	0.2	331.3	0.0	25.0	3.7
Prisco	3 1/2	pieza	175	154	59	0.9	0.2	14.9	2.2	53.9	15.4	0.0	0.5	311.1	0.0	ND	ND
Pulpa de fresa	2	cucharada	25	25	44	0.1	0.1	11.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND
Pulpa de guanábana	2	cucharada	25	25	45	0.1	0.1	12.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND
Pulpa de mamey	6	cucharada	75	75	52	1.3	0.5	12.2	3.4	45.8	17.3	0.0	1.8	0.0	0.0	ND	ND
Pulpa de tamarindo	8	cucharada	100	100	57	0.1	0.1	14.7	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.7	ND	ND
Pulpa de zapote negro	1/2	taza	105	105	59	0.8	0.1	15.2	1.3	10.5	87.2	0.0	1.7	0.0	0.0	ND	ND
Puré de ciruela pasa	3	cucharada	41	41	51	0.5	0.1	13.6	0.2	12.0	0.8	0.0	0.4	128.7	0.0	ND	ND
Puré de guayaba	1/2	frasco	65	65	49	0.1	0.1	12.0	1.7	0.0	67.0	0.0	0.1	97.5	0.0	ND	ND
Puré de Guayaba Gerber 2A Etapa	1/2	frasco	65	65	49	0.1	0.1	12.0	1.7	0.0	67.0	0.0	0.1	97.5	0.0	ND	ND
Puré de manzana	6	cucharada	83	83	63	0.1	0.1	16.4	1.0	0.0	1.3	0.0	0.0	60.4	13.6	ND	ND
Puré de manzana sin azúcar	1/2	taza	122	122	52	0.2	0.1	13.8	1.5	4.0	1.0	1.0	0.2	92.0	0.0	ND	ND
Puré de plátano	1/4	taza	56	56	50	0.6	0.2	12.8	1.5	34.9	7.3	12.4	0.4	208.1	6.9	ND	ND
Rambután	7	pieza	175	88	55	0.6	0.3	15.0	0.9	8.6	3.8	3.8	0.3	167.4	14.4	ND	ND
Rambutan en almíbar	1/4	taza	54	54	44	0.4	0.1	11.2	0.5	0.0	2.5	4.3	0.2	22.5	0.0	33.0	3.7
Rollo de frutas	1	pieza	21	21	78	0.0	0.6	18.0	0.0	3.0	1.0	2.0	0.2	62.0	10.3	ND	ND
Salsa de arándano en gelatina enlatada	1/2	rebanada	29	29	43	0.1	0.1	11.1	0.3	0.5	0.5	0.3	0.1	7.5	10.8	ND	ND
Sandía picada	1	taza	160	160	48	1.0	0.2	12.1	0.6	59.0	15.0	4.0	0.3	186.0	9.9	72.0	8.7

FRUTAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (µg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Sandía rebanada	1	rebanada	200	200	60	1.3	0.3	15.1	0.8	73.8	18.8	5.0	0.3	232.5	12.4	ND	ND
Saramuyo	130	g	130	85	63	1.8	0.8	13.8	0.0	7.6	27.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND
Semilla de jinicuil	200	g	200	40	58	4.8	0.4	10.8	0.4	8.0	11.2	0.0	0.8	0.0	0.0	ND	ND
Tamarindo	50	g	50	25	60	0.7	0.1	15.6	1.3	0.8	0.8	3.5	0.7	157.1	14.4	ND	ND
Tamarindo (pulpa sin azúcar)	8	cucharada	100	100	57	0.1	0.1	14.7	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.7	ND	ND
Tamarindo pelado	1/4	taza	30	30	72	0.9	0.2	18.8	1.5	1.0	1.0	4.3	0.8	188.5	17.2	ND	ND
Tangerina	2	pieza	180	128	56	0.6	0.3	15.3	0.4	138.0	92.0	10.2	0.4	227.5	0.0	ND	ND
Tejocote	2	pieza	70	60	52	0.5	0.4	13.1	1.6	251.1	27.4	0.0	1.0	0.0	0.0	ND	ND
Toronja	1	pieza	246	162	54	0.9	0.2	13.7	1.8	4.9	86.1	16.2	0.2	225.7	11.9	25.0	3.4
Toronja en gajos	1	taza	150	150	50	0.8	0.2	12.6	1.7	18.3	51.2	15.9	0.1	208.5	11.0	ND	ND
Toronja enlatada con jugo	1/2	taza	125	125	46	0.9	0.1	11.5	0.5	0.0	42.0	11.2	0.3	213.5	11.0	ND	ND
Toronjas en almibar	1/2	taza	127	127	76	0.7	0.2	19.6	0.5	0.0	27.0	11.5	0.5	164.0	19.1	ND	ND
Tuna	2	pieza	250	138	56	1.0	0.7	13.2	5.0	6.9	19.3	0.0	0.4	302.5	0.0	ND	ND
Tuna cardona	2	pieza	250	138	56	1.0	0.7	13.2	5.0	6.9	30.3	0.0	3.6	302.5	0.0	ND	ND
Tuna picada	1	taza	150	150	62	1.1	0.8	14.4	5.4	7.5	21.0	0.0	0.5	330.0	0.0	ND	ND
Tuna roja	2	pieza	250	138	56	1.0	0.7	13.2	5.0	6.9	30.3	0.0	3.6	302.5	0.0	ND	ND
Uva	18	pieza	126	86	61	0.6	0.5	15.3	1.1	1.7	9.4	3.4	0.2	158.5	0.0	43.0	6.6
Uva blanca	1	taza	92	87	59	0.6	0.3	15.0	0.8	8.6	3.8	3.8	0.3	167.2	14.3	ND	ND
Uva con semilla	1	taza	120	114	76	0.7	0.4	19.6	1.0	7.8	12.1	4.3	0.3	210.9	18.7	ND	ND
Uva roja	1	taza	120	114	76	0.7	0.4	19.6	1.0	7.8	12.1	4.3	0.3	210.9	18.7	ND	ND
Uva sin semilla	1	taza	92	87	55	0.6	0.3	15.0	0.9	8.6	3.8	3.8	0.3	167.2	14.3	ND	ND
Uva verde	1	taza	92	87	55	0.6	0.3	15.0	0.9	8.6	3.8	3.8	0.3	167.2	14.3	ND	ND
Uva verde sin semilla	1	taza	92	87	55	0.6	0.3	15.0	0.9	8.6	3.8	3.8	0.3	167.2	14.3	ND	ND
Uvas enlatadas en agua	1/2	taza	123	123	49	0.6	0.2	12.6	0.8	2.5	1.0	3.7	1.2	131.0	11.9	28.0	3.5
Xocoyol	900	g	900	225	56	0.5	0.2	14.9	2.9	873.0	58.5	0.0	9.7	0.0	0.0	ND	ND
Zapote	1/4	pieza	56	51	68	1.1	0.3	17.1	1.3	20.7	10.1	0.0	0.5	174.2	0.0	ND	ND

FRUTAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (µg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Zapote amarillo	1/2	pieza	152	94	74	1.1	0.5	18.8	1.0	16.9	55.4	0.0	2.0	44.1	0.0	ND	ND
Zapote blanco	1/2	pieza	152	115	81	2.0	0.8	18.5	1.4	8.1	41.5	0.0	0.2	0.0	0.0	ND	ND
Zapote borracho	1/4	pieza	75	45	63	0.6	0.4	16.3	0.5	11.3	18.0	0.0	0.3	0.0	0.0	ND	ND
Zapote negro	1/2	pieza	150	93	52	0.7	0.1	13.5	1.1	9.3	77.2	0.0	1.5	0.0	0.0	ND	ND
Zapote negro limpio	1/2	taza	115	115	64	0.9	0.1	16.7	1.4	11.5	95.5	0.0	1.8	0.0	0.0	ND	ND
Zarzamora	1	taza	150	144	75	1.0	0.9	18.4	5.9	56.2	30.2	0.0	0.7	282.2	0.0	ND	ND
Zarzamora congelada sin azúcar	1/2	taza	76	76	49	0.9	0.3	11.9	3.8	4.5	2.5	25.7	0.6	105.5	8.1	ND	ND
Zarzamora en almibar	1/4	taza	64	64	59	0.9	0.1	14.8	2.2	7.0	1.8	17.3	0.4	63.3	12.6	ND	ND



CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Alegría natural	5	cucharadita	21	21	74	2.7	1.5	13.5	1.4	0.0	0.5	0.7	0.0	ND	ND	ND
Alegría tostada	4	cucharadita	16	16	63	2.2	1.3	11.7	1.6	0.0	47.9	0.3	0.0	ND	ND	ND
Amaranto cocido	2 1/2	taza	330	330	70	7.0	0.5	13.5	0.0	185.0	690.0	7.5	70.0	ND	ND	ND
Amaranto tostado	1/4	taza	16	16	63	2.2	1.3	11.6	1.6	0.0	47.5	0.3	0.0	ND	ND	ND
Anillos de trigo azucarados de colores	1/2	taza	16	16	63	1.0	0.6	13.4	0.2	0.0	1.5	2.3	53.5	ND	ND	ND
Arroz cocido	1/4	taza	47	47	60	1.1	0.1	13.3	0.1	26.0	1.4	0.7	0.0	ND	64.0	29.8
Arroz crudo	20	g	20	20	72	1.3	0.1	15.9	ND	1.8	1.8	0.2	0.2	ND	ND	ND
Arroz inflado con cocoa	1/2	taza	17	17	64	0.9	0.2	14.7	0.1	58.2	3.0	1.0	126.2	ND	82.0	13.5
Arroz inflado natural	1/2	taza	17	17	65	1.1	0.1	14.6	0.5	58.2	3.0	1.0	126.2	ND	ND	ND
Arroz integral cocido	1/3	taza	65	65	73	1.5	0.5	15.3	1.2	2.6	6.7	0.3	0.7	ND	66.0	42.9
Arroz integral crudo	20	g	20	20	72	1.5	0.5	15.2	0.7	4.0	6.6	0.4	0.8	ND	ND	ND
Arroz precocido cocido	1/3	taza	52	52	64	1.5	0.2	13.6	0.5	1.6	9.9	0.1	1.0	0.1	48.0	25.0
Arroz precocido crudo	20	g	20	20	75	1.6	0.2	16.1	0.4	1.6	11.0	0.1	0.6	0.1	ND	ND
Arroz pulido crudo	20	g	20	20	72	1.3	0.1	15.9	ND	1.8	1.8	0.2	0.2	ND	ND	ND
Arroz salvaje cocido	1/3	taza	54	54	55	2.1	0.2	11.6	1.0	14.1	1.7	0.3	1.7	0.4	54.0	29.2
Arroz salvaje crudo	20	g	20	20	71	2.9	0.2	15.0	1.2	19.0	4.2	0.4	1.4	0.5	ND	ND
Atole en polvo	7	cucharadita	18	18	68	0.0	0.0	16.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	74.0	13.5
Atole en sobre	1/3	sobre	16	16	58	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	51.0	7.9
Atole vitaminado	1/3	sobre	16	16	59	0.0	0.0	14.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	51.0	8.0
Avena cocida	3/4	taza	164	164	66	5.2	1.3	18.8	4.3	10.5	16.4	1.4	1.5	ND	50.0	82.1
Avena con canela y especias	1/3	sobre	15	15	56	1.3	0.7	11.7	1.0	29.0	36.3	1.3	81.2	5.1	65.0	9.9
Avena con manzana y canela	1/3	sobre	14	14	53	1.2	0.7	10.9	0.9	27.1	33.9	1.2	75.9	4.8	65.0	9.2
Avena con pasitas y especias	1/3	sobre	14	14	53	1.2	0.7	10.9	0.9	27.1	33.9	1.2	75.9	4.8	65.0	9.2
Avena en hojuelas	1/2	taza	20	20	73	3.2	1.3	13.4	2.0	0.0	10.4	0.8	0.8	0.2	65.0	13.0
Avena Instantánea PLUS Varios Sabores	1/3	sobre	14	14	53	1.3	1.0	9.8	1.2	0.0	0.0	0.0	38.7	3.0	ND	ND

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Avena instantánea preparada	1/3	taza	77	77	53	1.8	1.1	9.0	1.3	54.8	61.8	4.6	37.8	0.4	65.0	50.2
Avena Instantánea Varios Sabores	1/3	sobre	14	14	51	1.0	1.0	9.4	0.8	0.0	0.0	0.0	88.9	4.3	ND	ND
Avena integral	1/3	taza	26	26	65	4.6	1.9	17.5	4.1	13.6	15.3	1.4	0.9	ND	ND	ND
Avena integral con pasitas, instantánea preparada	1/2	sobre	22	22	77	1.7	0.9	16.4	1.3	44.1	55.0	2.0	120.8	7.8	ND	ND
Avena Quaker Old Fashion	1/2	taza	20	20	68	2.8	1.1	11.8	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	ND	ND
Bagel	1/3	pieza	24	24	65	2.5	0.4	12.6	0.5	5.3	17.7	0.8	126.3	ND	72.0	17.0
Bagel de ajo	1/3	pieza	24	24	67	2.5	0.4	12.9	0.6	5.5	18.1	0.9	129.4	ND	ND	ND
Bagel de ajonjolí	1/3	pieza	24	24	74	2.7	0.7	12.9	0.6	5.3	0.0	0.0	145.6	ND	ND	ND
Bagel de avena	1/3	pieza	24	24	60	2.5	0.3	12.6	0.9	11.0	3.0	0.7	120.0	ND	ND	ND
Bagel de canela y pasas	1/3	pieza	24	24	65	2.3	0.4	13.1	0.5	5.0	4.3	0.9	76.3	ND	ND	ND
Bagel de cebolla	1/3	pieza	24	24	74	2.7	0.7	12.9	0.6	11.0	0.0	0.0	145.6	ND	ND	ND
Bagel integral	1/3	pieza	24	24	60	2.5	0.3	12.6	0.9	5.3	0.0	0.0	120.0	ND	ND	ND
Baguette	1/7	pieza	27	27	72	2.2	1.0	13.4	0.6	9.7	29.2	0.8	145.8	1.0	95.0	25.7
Barquillo	1 1/2	pieza	15	15	64	1.1	1.1	12.0	0.4	0.0	3.8	0.5	22.5	ND	ND	ND
Barra Special K varios sabores	1	pieza	24	24	90	2.0	1.0	19.0	ND	ND	ND	ND	104.9	ND	ND	ND
Barra Stila Varios Sabores	3/4	pieza	19	19	68	1.6	1.3	12.4	1.5	0.0	0.0	0.0	71.3	5.3	ND	ND
Barrita de avena	1/2	pieza	14	14	56	0.8	1.1	11.1	0.5	2.0	4.5	0.3	52.5	4.8	ND	ND
Barrita de granola sabor manzana	1/2	pieza	14	14	55	0.8	1.0	11.3	0.7	2.0	4.5	0.3	39.5	5.1	ND	ND
Birote	1/3	pieza	22	22	67	2.1	0.0	14.1	0.1	0.0	9.1	0.3	123.3	ND	ND	ND
Bolillo	1/3	pieza	20	20	61	1.9	0.0	12.8	0.1	0.0	8.3	0.2	112.7	ND	ND	ND
Bolillo integral	1/3	pieza	20	20	64	2.1	0.1	13.4	0.2	0.0	12.3	0.6	68.5	ND	ND	ND
Bolillo integral sin migagón	1/3	pieza	20	20	64	2.1	0.1	13.4	0.2	0.0	12.3	0.6	68.5	ND	ND	ND
Bolillo sin migajón	1/3	pieza	20	20	61	1.9	0.0	12.8	0.1	0.0	8.3	0.2	112.7	ND	ND	ND
Bollo de hamburguesa	1/3	pieza	25	25	65	2.4	1.1	12.5	0.6	0.0	25.7	0.7	108.2	1.8	ND	ND

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Bollos para hamburguesa	1/3	pieza	25	25	65	2.4	1.1	12.5	0.6	0.0	25.7	0.7	108.2	1.8	ND	ND
Burbujas de maíz azucaradas	1/2	taza	16	16	59	0.7	0.1	14.0	0.2	50.0	2.0	0.9	59.5	7.0	80.0	12.4
Camote al horno	1/3	taza	70	70	70	1.2	0.1	16.4	1.3	15.9	24.7	0.4	5.6	ND	ND	ND
Camote amarillo	1/3	taza	69	54	68	0.8	0.4	15.3	1.6	7.6	23.2	1.3	5.4	ND	ND	ND
Camote cocido	1/3	taza	69	69	73	1.1	0.2	16.8	1.3	7.6	14.4	0.4	8.9	ND	ND	ND
Camote con miel	1/3	taza	59	59	59	0.3	0.0	14.4	1.2	0.0	4.3	0.2	7.6	ND	ND	ND
Camote con naranja	1/5	taza	40	40	61	0.2	0.0	15.2	0.0	0.0	3.3	0.1	4.2	ND	ND	ND
Camote en dulce	1/5	taza	52	52	71	0.4	1.7	14.5	1.2	5.9	13.4	0.6	36.6	ND	ND	ND
Camote largo	1/4	pieza	75	59	73	0.8	0.5	16.6	1.7	8.2	25.2	1.4	5.9	ND	ND	ND
Camote poblano (dulce)	3/4	pieza	45	45	62	0.4	1.5	12.6	1.1	5.1	11.6	0.5	31.7	ND	ND	ND
Canelones	4	pieza	20	20	68	1.9	0.1	14.6	0.4	5.0	5.2	0.4	0.4	ND	ND	ND
Cáscara de papa cruda	2 1/2	taza	125	125	73	3.2	0.1	15.6	3.1	21.3	37.5	4.1	12.5	ND	ND	ND
Cebada	20	g	20	20	69	2.2	0.5	15.3	2.1	4.6	5.4	0.4	1.3	0.1	ND	ND
Cebada perla cocida	1/3	taza	52	52	64	1.2	0.2	14.8	2.0	8.3	5.7	0.7	1.7	ND	25.0	13.1
Centeno	5	cucharadita	22	22	72	2.6	0.4	15.9	0.4	0.0	8.2	0.8	0.0	ND	41.0	8.9
Cereal Avena Flakes	3/4	taza	19	19	68	1.9	1.1	12.6	1.9	0.0	0.0	0.0	53.1	2.8	ND	ND
Cereal Chewy para Niños varios sabores	1/2	pieza	14	14	52	0.9	0.7	10.5	1.2	0.0	0.0	0.0	46.7	3.3	ND	ND
Cereal con almendras y pasas	1/3	taza	19	19	70	1.5	0.7	16.5	1.6	33.3	9.3	2.1	100.0	4.0	ND	ND
Cereal de arroz	1/2	taza	17	17	67	1.4	0.5	14.1	1.1	2.5	9.1	7.9	2.0	0.2	ND	ND
Cereal de arroz inflado con chocolate	1/2	taza	16	16	62	1.1	0.6	13.8	1.2	3.0	4.5	0.2	1.9	1.5	82.0	13.1
Cereal de avena con maple	1/3	taza	27	27	65	4.6	1.9	17.6	4.1	13.8	15.5	1.4	0.9	ND	ND	ND
Cereal de avena integral, seco	1/3	taza	19	19	71	2.9	1.0	13.8	2.2	34.7	10.3	5.4	68.3	3.1	ND	ND
Cereal de galletas de chispa de chocolate	1/2	taza	15	15	60	0.5	0.8	13.0	0.6	0.0	50.0	2.3	85.0	ND	ND	ND

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Cereal de maíz reventado con azúcar	1/2	taza	16	16	59	0.5	0.5	13.6	0.6	0.0	25.8	9.9	620.0	ND	ND	ND
Cereal de maíz reventado sabor chocolate y crema de cacahuete	1/3	taza	14	14	61	0.9	1.6	10.6	0.6	0.0	46.7	2.3	93.3	ND	ND	ND
Cereal de salvado de trigo	1/3	taza	21	21	54	2.6	0.7	15.3	6.7	66.7	66.7	3.0	189.3	4.0	42.0	8.7
Cereal de trigo con canela	1/3	taza	13	13	58	0.4	1.6	10.7	0.4	44.4	17.8	2.0	93.3	4.4	ND	ND
Cereal de trigo sabor frutas	1/2	taza	15	15	60	0.5	0.8	13.0	0.0	50.0	10.0	2.1	100.0	6.5	69.0	10.4
Cereal integral con pasitas	1/3	taza	20	20	66	2.0	0.5	15.7	2.7	33.3	11.7	1.5	130.0	6.0	42.0	8.5
Cereal Multibrán Flakes	3/4	taza	19	19	65	2.4	1.3	11.1	2.6	0.0	0.0	0.0	90.6	0.4	ND	ND
Cereal Multibrán Pasas	3/4	taza	19	19	66	2.0	1.0	12.1	2.3	0.0	0.0	0.0	71.9	3.9	ND	ND
Cereal multigrano	1/4	taza	20	20	67	2.3	0.5	14.7	2.4	5.5	7.0	0.6	0.5	0.1	ND	ND
Cereal sin azúcar	1/2	taza	14	14	51	1.2	0.1	12.0	0.6	50.0	0.5	4.1	152.0	1.0	ND	ND
Codito crudo	20	g	20	20	74	2.5	0.2	15.0	0.1	5.0	5.4	0.3	0.4	ND	ND	ND
Coditos con crema deshidratados	1 1/2	cucharada	15	15	61	1.9	1.5	9.6	0.0	0.0	0.0	0.2	122.9	ND	ND	ND
Couscous	1/3	taza	52	52	58	2.0	0.1	12.0	0.7	ND	4.3	0.2	2.6	0.1	ND	ND
Crepas	2	pieza	30	30	69	1.6	1.0	13.1	0.5	0.2	0.3	0.3	147.5	ND	ND	ND
Crepas para rellenar	2	pieza	30	30	69	2.3	1.4	11.6	0.3	0.2	0.3	0.3	116.4	ND	ND	ND
Crepas saladas	2	pieza	30	30	69	1.6	1.0	13.1	0.5	0.2	0.3	0.3	147.5	ND	ND	ND
Croutones	1/2	taza	15	15	61	1.8	1.0	11.1	0.8	3.5	11.5	0.6	104.5	ND	ND	ND
Cuadritos de avena	1/3	taza	19	19	71	2.9	1.0	13.8	2.2	34.7	10.3	5.4	68.3	3.1	ND	ND
Cuadritos de avena con salvado	1/3	taza	19	19	71	2.9	1.0	13.8	2.2	34.7	10.3	5.4	68.3	3.1	ND	ND
Cúrcuma	160	g	160	138	73	5.6	0.0	13.2	1.7	0.0	70.2	16.8	0.0	ND	ND	ND
Elote amarillo cocido	1 1/2	pieza	174	66	71	2.2	0.8	16.6	1.9	30.4	1.6	0.3	0.0	2.7	53.0	35.0
Elote amarillo congelado	1 1/2	pieza	188	71	70	2.3	0.6	16.7	2.0	27.9	2.9	0.5	2.3	ND	47.0	33.5

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Elote amarillo crudo	1 1/3	pieza	186	71	61	2.3	0.9	17.7	2.0	32.7	1.7	0.4	12.1	ND	ND	ND
Elote amarillo desgranado cocido	1/2	taza	83	83	66	2.3	0.4	16.2	2.0	38.5	3.3	0.3	4.2	2.6	ND	ND
Elote amarillo desgranado crudo	1/2	taza	83	83	66	2.3	0.4	16.2	2.0	38.5	3.3	0.3	4.2	2.6	ND	ND
Elote amarillo enlatado	1/2	taza	82	82	66	2.1	0.8	15.2	1.6	40.0	4.0	0.7	175.0	2.3	ND	ND
Elote blanco cocido	1 1/2	pieza	215	82	70	2.6	1.0	15.5	2.2	37.5	1.6	0.4	12.2	2.6	59.0	48.1
Elote blanco desgranado	1/2	taza	83	83	66	2.3	0.4	16.2	2.0	38.5	3.3	0.3	4.2	2.6	ND	ND
Elote crudo	1 1/2	pieza	215	82	70	2.6	1.0	15.5	2.2	37.5	1.6	0.4	12.2	2.6	ND	ND
Elote desgranado	1/2	taza	83	83	66	2.3	0.4	16.2	2.0	38.5	3.3	0.3	4.2	2.6	ND	ND
Elote enlatado	1/2	taza	82	82	66	2.1	0.8	15.2	1.6	40.0	4.0	0.7	175.0	2.3	46.0	37.7
English muffin	1/2	pieza	29	29	67	2.2	0.5	13.1	0.8	10.5	49.5	0.7	132.0	ND	77.0	21.9
Espagueti cocido	1/3	taza	46	46	57	2.5	0.2	12.3	2.1	2.3	6.9	0.5	1.4	0.4	44.0	20.3
Espagueti con espinaca cocido	1/3	taza	47	47	61	2.1	0.3	12.2	0.0	5.7	14.0	0.5	6.7	ND	ND	ND
Espagueti crudo	20	g	20	20	70	2.9	0.3	15.0	0.1	11.4	8.0	0.7	1.6	ND	ND	ND
Espagueti integral cocido	1/3	taza	46	46	57	2.5	0.3	12.3	2.1	2.3	6.9	0.5	1.3	ND	ND	ND
Espagueti integral crudo	20	g	20	20	70	2.9	0.3	15.0	0.1	11.4	8.0	0.7	1.6	ND	ND	ND
Espagueti cocido	1/3	taza	47	47	58	2.5	0.3	12.4	2.1	2.3	7.0	0.5	1.4	0.4	44.0	20.5
Espagueti con espinaca cocido	1/3	taza	47	47	61	2.1	0.3	12.2	0.0	5.7	14.0	0.5	6.7	ND	ND	ND
Espagueti crudo	20	g	20	20	70	2.9	0.3	15.0	0.1	11.4	8.0	0.7	1.6	ND	ND	ND
Espagueti integral cocido	1/3	taza	47	47	58	2.5	0.3	12.4	2.1	2.3	7.0	0.5	1.4	0.4	ND	ND
Fécula de maíz	2	cucharada	16	16	60	0.0	0.0	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND
Fécula de maíz de sabor	2	cucharada	16	16	60	0.0	0.0	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND
Fetuccini crudo	20	g	20	20	70	2.7	0.5	14.1	0.6	3.9	4.3	0.6	3.2	0.6	ND	ND
Fibra uno	1/2	taza	30	30	60	2.0	1.0	25.0	14.2	0.0	100.0	4.5	105.0	ND	ND	ND

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Fideo cocido	1/2	taza	20	20	74	2.5	0.2	15.0	0.1	5.0	5.4	0.3	0.4	ND	ND	ND
Fideo con tomate deshidratado	2	cucharada	20	20	72	2.6	1.0	13.3	0.0	0.0	0.0	0.3	399.4	ND	ND	ND
Fideo crudo	20	g	20	20	72	2.7	0.5	14.5	0.7	4.2	4.2	0.6	1.1	0.7	ND	ND
Fideo seco deshidratado	2	cucharada	20	20	72	2.6	1.0	13.3	0.0	0.0	0.0	0.3	399.4	ND	ND	ND
Fruitcake	1/2	rebanada	20	20	65	0.6	1.8	12.3	0.7	0.5	6.5	0.4	54.0	8.6	ND	ND
Fusili cocido	1/3	taza	46	46	57	2.5	0.2	12.3	2.1	2.3	6.9	0.5	1.4	0.4	ND	ND
Fusili crudo	20	g	20	20	70	2.9	0.3	15.0	0.1	11.4	8.0	0.7	1.6	ND	ND	ND
Galleta barras de higo	1	pieza	16	16	56	0.6	1.2	11.3	0.7	2.0	10.0	0.5	56.0	ND	ND	ND
Galleta de animalitos	6	pieza	15	15	68	1.1	2.1	11.3	0.2	2.1	6.4	0.4	59.5	3.4	ND	ND
Galleta de manzana	1	pieza	15	15	50	0.5	0.0	12.0	0.5	0.0	0.0	0.0	30.0	7.0	ND	ND
Galleta dulce	2	pieza	16	16	64	1.5	1.7	10.7	0.7	1.1	3.5	0.3	48.5	ND	ND	ND
Galleta dulce sin relleno	2	pieza	16	16	64	1.5	1.7	10.7	0.7	1.1	3.5	0.3	48.5	ND	ND	ND
Galleta maría	5	pieza	19	19	69	1.3	1.3	13.8	0.1	6.3	0.0	0.5	110.6	11.3	ND	ND
Galleta para sopa	14	pieza	18	18	70	1.2	1.8	12.8	0.0	0.0	0.0	0.0	268.3	ND	ND	ND
Galleta salada	4	pieza	16	16	69	1.4	2.1	11.2	0.0	1.1	7.8	0.3	176.0	ND	ND	ND
Galleta salada integral	4	pieza	16	16	70	1.6	1.9	11.2	0.4	0.0	4.3	0.1	108.8	0.6	ND	ND
Galleta salada molida	2 1/2	cucharada	15	15	65	1.3	2.0	10.5	0.0	1.1	7.4	0.2	165.0	ND	ND	ND
Galletas de Avena Pasas	1 1/2	galletas	15	15	61	1.3	2.0	9.5	1.3	0.0	0.0	0.0	57.0	4.7	ND	ND
Galletas de maíz horneadas sin grasa (Salmas)	3	pieza	18	18	64	1.4	0.6	13.0	1.4	0.0	0.0	0.0	67.9	ND	ND	ND
Galletas Marías	5	galleta	19	19	69	1.3	1.3	13.8	0.1	6.3	0.0	0.5	110.6	11.3	ND	ND
Galletas Marías azucaradas	4	galleta	16	16	63	1.0	1.5	11.5	0.1	32.8	0.0	2.2	98.0	3.5	ND	ND
Gluten de trigo	3	cucharada	18	18	68	7.5	0.3	8.5	0.0	0.0	7.2	0.0	0.4	ND	ND	ND
Granola baja en grasa	3	cucharada	18	18	70	1.5	1.1	14.4	1.1	36.7	7.0	0.7	44.1	4.4	ND	ND
Granola con fruta seca, baja en grasas	3	cucharada	18	18	69	1.3	0.8	14.4	1.0	0.0	6.5	0.5	68.7	6.2	ND	ND

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Habaneras Bran Trigo Entero	4	galleta	18	18	72	1.7	2.4	11.0	1.6	0.0	0.0	0.0	90.0	0.8	ND	ND
Habaneras Clásicas	4	galleta	18	18	75	1.8	1.7	13.1	0.6	0.0	0.0	1.6	128.7	0.3	ND	ND
Habaneras Integrales	4	galleta	18	18	69	1.9	1.6	11.9	1.5	0.0	0.0	1.7	83.7	0.3	ND	ND
Harina	2 1/2	cucharada	20	20	73	2.1	0.2	15.3	0.5	5.3	3.0	0.9	0.5	0.3	ND	ND
Harina blanca	2 1/2	cucharada	20	20	73	2.1	0.2	15.3	0.5	5.3	3.0	0.9	0.5	0.3	ND	ND
Harina blanca refinada	20	g	20	20	73	2.1	0.2	15.3	0.5	5.3	3.0	0.9	0.5	0.3	ND	ND
Harina de alforfón	2 1/2	cucharada	20	20	67	2.5	0.6	14.1	2.0	0.0	0.0	0.0	7.0	0.5	ND	ND
Harina de amaranto	2	cucharada	19	19	68	2.7	1.0	11.9	1.3	0.0	0.0	0.0	0.2	ND	66.0	12.5
Harina de arroz	2	cucharada	20	20	72	1.4	0.6	15.1	0.9	3.1	2.1	0.4	1.6	0.2	ND	ND
Harina de arroz refinada	2	cucharada	20	20	75	1.2	0.3	16.3	0.5	0.9	2.0	0.1	0.0	ND	ND	ND
Harina de cebada	2	cucharada	18	18	62	2.2	0.3	10.9	2.2	0.0	0.0	0.0	0.4	ND	ND	ND
Harina de centeno	2	cucharada	18	18	63	2.1	0.3	13.6	0.2	0.0	4.9	0.5	0.2	ND	ND	ND
Harina de centeno integral	2 1/2	cucharada	20	20	65	2.8	0.5	13.8	4.5	12.0	11.3	1.3	0.2	ND	ND	ND
Harina de maíz	2 1/2	cucharada	18	18	65	1.7	0.7	13.6	1.7	4.2	25.2	1.3	0.9	ND	ND	ND
Harina de maíz nixtamalizada	2 1/2	cucharada	18	18	65	1.7	0.7	13.6	1.7	4.2	25.2	1.3	0.9	ND	ND	ND
Harina de maíz para atole	2	cucharada	15	15	60	1.2	0.8	11.8	0.2	0.0	5.3	0.4	0.0	ND	ND	ND
Harina de maíz para tamales	2	cucharada	14	14	62	1.4	0.7	12.7	0.1	0.0	19.4	0.5	0.1	ND	ND	ND
Harina de papa	2	cucharada	19	19	66	1.5	0.1	15.0	1.1	9.6	6.3	3.2	6.5	ND	ND	ND
Harina de trigo	2 1/2	cucharada	20	20	71	2.0	0.2	14.9	0.5	5.2	3.0	0.9	0.5	0.3	41.0	8.0
Harina de trigo integral	2 1/2	cucharada	19	19	64	2.6	0.3	13.6	2.3	8.3	6.4	0.7	0.9	0.4	30.0	5.6
Harina de trigo para panificación	2	cucharada	17	17	62	2.1	0.3	12.4	0.4	5.0	2.6	0.8	0.4	ND	ND	ND
Harina de trigo para pastelería	2 1/2	cucharada	17	17	62	1.4	0.1	13.3	0.3	3.3	2.3	1.2	0.3	ND	ND	ND
Harina integral	2 1/2	cucharada	19	19	64	2.6	0.3	13.6	2.3	8.3	6.4	0.7	0.9	0.4	ND	ND
Harina integral de centeno	2 1/2	cucharada	20	20	65	2.8	0.5	13.8	4.5	12.0	11.3	1.3	0.2	ND	ND	ND
Harina integral de trigo	2 1/2	cucharada	19	19	64	2.6	0.3	13.6	2.3	8.3	6.4	0.7	0.9	0.4	ND	ND

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Harina nixtamalizada	2 1/2	cucharada	18	18	67	1.3	0.8	13.8	1.7	0.0	24.9	0.7	0.2	ND	ND	ND
Harina para brownies	1 1/2	cucharada	13	13	60	0.7	2.3	9.0	0.0	0.0	0.0	0.2	36.6	6.3	ND	ND
Harina para brownies baja en grasas	2	cucharada	18	18	61	0.9	1.2	12.6	0.5	0.0	0.0	0.5	56.1	8.4	ND	ND
Harina para hot cakes	2	cucharada	18	18	61	1.7	0.2	13.3	0.5	1.5	6.0	0.8	243.6	1.9	ND	ND
Harina para repostería	2	cucharada	16	16	60	1.7	0.2	12.6	0.1	0.0	5.0	0.0	0.3	ND	ND	ND
Harina para tamales	2	cucharada	14	14	62	1.4	0.7	12.7	0.1	0.0	19.4	0.5	0.1	ND	ND	ND
Hilos de trigo entrelazados con miel maple y azúcar	9	pieza	20	20	69	1.6	0.3	16.0	1.9	0.0	6.4	6.1	0.4	ND	ND	ND
Hojuelas de 7 fibras	1/3	taza	20	20	70	2.8	0.3	15.4	2.8	0.0	13.9	0.5	10.6	ND	ND	ND
Hojuelas de arroz	1/2	taza	16	16	55	3.2	0.2	11.2	0.5	50.0	2.5	4.1	125.0	1.5	ND	ND
Hojuelas de avena	1/3	taza	26	26	65	4.6	1.9	17.5	4.1	13.6	15.3	1.4	0.9	ND	ND	ND
Hojuelas de avena con maple	1/3	taza	26	26	65	4.6	1.9	17.5	4.1	13.6	15.3	1.4	0.9	ND	ND	ND
Hojuelas de avena endulzadas con miel y almendras	1/3	taza	14	14	59	1.1	1.2	11.3	0.7	0.0	5.1	3.8	87.3	ND	ND	ND
Hojuelas de avena instantaneas con pasas, dátiles y nueces. Preparado	1/4	taza	61	61	71	1.7	1.1	14.3	1.3	0.0	56.6	2.1	125.7	ND	ND	ND
Hojuelas de avena instantaneas con pasas y especias. Preparado	1/4	taza	62	62	62	1.3	0.7	12.5	1.0	0.0	42.9	1.5	93.0	6.0	ND	ND
Hojuelas de avena instantaneas con miel maple y azúcar morena. Preparado	1/4	taza	59	59	60	1.4	0.8	11.8	1.1	0.0	40.9	1.4	95.9	4.8	ND	ND
Hojuelas de avena, fruta seca y nueces	1/4	taza	21	21	72	2.1	1.1	16.5	1.6	0.0	0.0	1.9	49.0	ND	ND	ND

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Hojuelas de cereales con fruta seca	1/3	taza	18	18	70	1.3	1.0	14.0	1.0	33.3	83.3	1.5	110.0	ND	ND	ND
Hojuelas de maíz	3/4	taza	19	19	67	1.4	0.1	15.8	0.6	109.3	1.3	5.4	136.7	1.8	81.0	15.2
Hojuelas de maíz azucaradas	1/3	taza	13	13	52	0.7	0.1	12.0	0.3	106.5	0.0	1.9	75.6	4.9	ND	ND
Hojuelas de maíz y trigo con fruta y nueces	1/3	taza	18	18	70	1.3	1.0	14.0	1.0	33.3	83.3	1.5	110.0	ND	ND	ND
Hojuelas de papa para puré	20	g	20	20	71	1.7	0.1	16.2	1.3	9.2	5.4	0.2	20.8	0.7	ND	ND
Hojuelas de salvado	1/3	taza	21	21	67	1.8	0.5	16.0	2.3	0.0	9.8	2.6	119.7	ND	ND	ND
Hojuelas de salvado con pasas	1/3	taza	19	19	66	1.1	0.4	15.8	1.4	0.0	6.7	1.6	73.2	ND	ND	ND
Hojuelas de trigo	1/2	taza	18	18	59	1.8	0.3	14.1	0.3	0.0	7.2	0.8	180.6	ND	ND	ND
Hojuelas de trigo con miel	1/2	taza	18	18	62	1.6	0.4	14.3	1.9	11.9	8.1	2.8	101.3	ND	ND	ND
Hojuelas de trigo integral	1/2	taza	16	16	59	3.5	0.3	11.0	0.4	0.0	4.5	4.2	112.0	ND	ND	ND
Hojuelas de trigo integral con frutos rojos	1/2	taza	16	16	57	1.9	0.2	12.5	0.5	0.0	9.5	4.1	110.0	ND	ND	ND
Hojuelas de trigo integral con chispas de yogur	1/2	taza	19	19	64	2.1	1.0	14.7	3.4	0.0	12.0	1.5	78.3	ND	ND	ND
Hojuelas de trigo integral con fibra extra	1/2	taza	26	26	50	3.8	1.2	26.0	16.9	0.0	1404.0	60.8	1612.0	ND	ND	ND
Hojuelas de trigo integral con frutas y yogur	1/3	taza	15	15	57	1.0	0.4	11.6	0.4	0.0	3.3	2.1	63.9	ND	ND	ND
Hojuelas de trigo negro	1/3	taza	59	59	54	2.0	0.4	11.7	1.6	0.0	4.2	0.5	2.5	0.5	ND	ND
Hojuelas fortificadas de trigo entero, almendras, nueces y miel	1/4	taza	15	15	58	1.5	1.3	11.4	1.3	24.9	39.9	1.7	75.5	3.3	ND	ND
Hojuelas de avena instantaneas con manzana y canela	1/3	taza	79	79	69	1.4	0.8	14.0	1.4	0.0	58.1	2.0	87.2	6.4	ND	ND

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Hot cake	3/4	pieza	38	38	69	2.5	2.3	9.7	0.0	4.9	81.9	0.7	164.8	ND	67.0	25.1
Lasagna cruda	20	g	20	20	68	1.9	0.1	14.6	0.4	5.0	5.2	0.4	0.4	ND	ND	ND
Lasaña cruda	20	g	20	20	68	1.9	0.1	14.6	0.4	5.0	5.2	0.4	0.4	ND	ND	ND
Macarrón cocido	1/3	taza	47	47	66	2.2	0.3	13.2	0.6	3.3	3.3	0.7	0.3	ND	ND	ND
Macarrón crudo	20	g	20	20	68	1.9	0.1	14.6	0.4	5.0	5.2	0.4	0.4	ND	ND	ND
Macarrón integral cocido	1/3	taza	47	47	58	2.5	0.3	12.4	1.3	2.3	7.0	0.5	1.3	ND	ND	ND
Maicena	2	cucharada	16	16	60	0.0	0.0	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND
Maicena de sabor	2	cucharada	16	16	60	0.0	0.0	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND
Maíz	20	g	20	18	67	2.2	0.9	13.0	2.2	0.0	1.5	0.4	0.2	ND	ND	ND
Maíz amarillo	20	g	20	18	67	2.2	0.9	13.0	2.2	0.0	1.5	0.4	0.2	ND	53.0	9.8
Maíz amarillo cocido	20	g	20	18	67	2.2	0.9	13.0	2.2	0.0	1.5	0.4	0.2	ND	ND	ND
Maíz azul	20	g	20	18	67	1.5	0.8	13.7	2.2	0.0	29.3	0.5	0.2	ND	ND	ND
Maíz blanco	20	g	20	18	67	2.2	0.9	13.0	2.2	0.0	1.5	0.4	0.2	ND	ND	ND
Maíz blanco cocido	25	g	25	19	68	2.2	0.9	13.3	2.3	0.0	1.5	0.4	0.2	ND	59.0	11.1
Maíz cacahuacintle	20	g	20	18	67	2.2	0.9	13.0	2.2	0.0	1.5	0.4	0.2	ND	ND	ND
Maíz cacahuazintle	20	g	20	18	67	2.2	0.9	13.0	2.2	0.0	1.5	0.4	0.2	ND	ND	ND
Maíz palomero	20	g	20	20	73	2.4	0.9	14.2	2.4	0.0	3.4	0.4	0.2	ND	ND	ND
Maíz pozolero	1/3	taza	54	54	58	1.8	0.7	13.6	1.5	0.0	1.1	0.3	9.2	ND	ND	ND
Maizena	2	cucharada	16	16	60	0.0	0.0	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND
Malanga	70	g	70	60	67	0.9	0.1	15.9	2.5	13.2	25.9	0.3	6.6	ND	ND	ND
Marias Cerealé fresa	1 1/2	pieza	15	15	66	1.1	2.1	10.7	ND	ND	ND	ND	63.8	ND	ND	ND
Masa de maíz	45	g	45	45	69	1.6	0.9	14.3	1.5	0.0	31.5	0.7	0.0	ND	ND	ND
Masa de maíz amarillo	35	g	35	35	66	1.5	0.8	13.5	1.2	0.0	30.8	0.6	0.0	ND	ND	ND
Masa de maíz blanco	45	g	45	45	69	1.6	0.9	14.3	1.5	0.0	31.5	0.7	0.0	ND	ND	ND
Masa para tortillas	45	g	45	45	69	1.6	0.9	14.3	1.5	0.0	31.5	0.7	0.0	ND	ND	ND
Masa Yucatán	40	g	40	40	69	1.8	0.5	14.6	1.4	0.0	36.0	0.8	0.0	ND	ND	ND

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Media noche	1/2	pieza	22	22	55	2.0	1.0	10.5	0.5	0.0	10.0	0.5	105.0	1.5	ND	ND
Media noche con ajonjolí	1/2	pieza	22	22	55	2.0	1.0	10.5	0.5	0.0	10.0	0.5	105.0	1.5	ND	ND
Mijo cocido	1/3	taza	57	57	68	2.0	0.6	13.6	0.8	0.0	1.6	0.4	1.0	0.1	ND	ND
Mijo crudo	15	g	15	15	57	1.7	0.6	10.9	1.3	0.0	1.2	0.5	0.8	ND	ND	ND
Mueslix con manzana y almendra	1/4	taza	18	18	68	1.7	1.6	13.2	1.5	0.0	11.1	1.5	87.1	3.0	ND	ND
Nixtamal	45	g	45	45	69	1.6	0.9	14.3	1.5	0.0	31.5	0.7	0.0	ND	ND	ND
Nutritas variedad de sabores	1/2	bolsita	17	17	67	1.4	1.4	12.3	0.5	0.0	0.0	0.0	99.0	0.5	ND	ND
Ñame	100	g	100	86	66	1.9	0.1	15.1	0.4	19.8	11.2	0.4	7.7	ND	ND	ND
Palanqueta de amaranto	1/2	pieza	20	20	72	3.2	1.7	16.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	11.2	ND	ND
Palanqueta de amaranto con pasas	1/3	pieza	13	13	52	1.0	ND	11.2	ND	ND	ND	ND	0.0	ND	ND	ND
Palitos de pan	3	pieza	18	18	74	2.2	1.7	12.3	0.5	5.4	3.6	0.8	117.9	ND	ND	ND
Palomitas	2 1/2	taza	18	18	70	3.5	0.0	14.0	3.5	0.0	0.0	0.0	140.0	ND	55.0	9.6
Palomitas acarameladas	1/2	taza	18	18	76	0.7	2.3	13.9	0.9	0.5	7.5	0.3	36.0	6.9	ND	ND
Palomitas acarameladas sin grasa	3/4	taza	19	19	69	1.7	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	131.3	0.6	ND	ND
Palomitas fat free	2 1/2	taza	18	18	70	3.5	0.0	14.0	3.5	0.0	0.0	0.0	140.0	ND	ND	ND
Palomitas naturales	2 1/2	taza	18	18	70	3.5	0.0	14.0	3.5	0.0	0.0	0.0	140.0	ND	ND	ND
Palomitas sin grasa	2 1/2	taza	18	18	70	3.5	0.0	14.0	3.5	0.0	0.0	0.0	140.0	ND	ND	ND
Pambazo	1/2	pieza	25	25	67	2.5	1.0	12.5	1.5	0.0	10.5	0.3	142.3	1.0	ND	ND
Pan 5 granos	1	rebanada	25	25	62	2.4	2.1	9.6	1.6	0.0	0.0	0.0	83.0	ND	ND	ND
Pan 7 granos	1	rebanada	26	26	65	2.6	1.0	12.1	1.7	12.0	24.0	0.9	127.0	ND	55.0	14.3
Pan ácimo	1/3	pieza	20	20	57	1.3	1.0	11.1	0.5	2.0	16.2	0.5	78.9	ND	ND	ND
Pan árabe	1/3	pieza	20	20	54	1.8	0.2	11.0	0.4	0.0	17.0	0.5	106.1	0.3	ND	ND
Pan árabe integral	1/3	pieza	21	21	56	2.1	0.6	11.6	1.6	7.3	3.3	0.6	112.2	ND	ND	ND
Pan bagel dulce	1/3	pieza	23	23	64	2.3	0.4	12.9	0.5	5.0	4.3	0.9	75.6	ND	ND	ND

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Pan bagel integral	1/3	pieza	23	23	60	2.5	0.3	12.5	0.8	0.0	0.0	0.0	118.8	ND	ND	ND
Pan bagel salado	1/3	pieza	23	23	64	2.5	0.4	12.5	0.5	5.3	17.5	0.8	125.1	ND	ND	ND
Pan baguette	1/7	pieza	27	27	72	2.2	1.0	13.4	0.6	9.7	29.2	0.8	145.8	1.0	ND	ND
Pan birote	1/3	pieza	22	22	67	2.1	0.0	14.1	0.1	0.0	9.1	0.3	123.3	ND	ND	ND
Pan blanco	1	rebanada	27	27	71	2.2	0.8	13.6	0.5	27.8	101.3	1.1	149.9	ND	70.0	18.9
Pan centeno	3/4	rebanada	24	24	62	2.0	0.8	11.6	1.4	12.0	17.3	0.7	158.3	ND	41.0	9.8
Pan con salvado	3/4	rebanada	27	27	67	2.4	0.9	12.9	1.1	6.8	20.3	0.8	131.3	ND	ND	ND
Pan de 5 granos	1	rebanada	25	25	62	2.4	2.1	9.6	1.6	0.0	0.0	0.0	83.0	ND	ND	ND
Pan de 7 granos	1	rebanada	26	26	65	2.6	1.0	12.1	1.7	12.0	24.0	0.9	127.0	ND	55.0	14.3
Pan de avena	1	rebanada	30	30	71	3.1	1.3	11.9	1.3	8.0	20.0	0.9	122.0	ND	47.0	14.1
Pan de caja	1	rebanada	27	27	71	2.2	0.8	13.6	0.5	27.8	101.3	1.1	149.9	ND	70.0	18.9
Pan de caja integral	1	rebanada	25	25	67	2.4	1.0	12.6	1.1	29.0	78.0	1.0	145.8	ND	54.0	13.5
Pan de centeno y comino	1	rebanada	20	20	55	1.7	0.5	11.0	0.3	0.0	0.0	0.0	140.0	ND	41.0	8.2
Pan de centeno y trigo	1	rebanada	28	28	73	2.6	0.2	15.0	0.1	0.0	10.6	0.8	156.0	ND	41.0	11.5
Pan de girasol integral	1	pieza	25	25	57	2.1	1.4	9.7	1.1	0.0	0.0	0.0	90.5	ND	57.0	14.3
Pan de hamburguesa chico	1/2	pieza	26	26	67	2.5	1.1	12.9	0.7	0.0	26.5	0.7	111.5	1.9	ND	ND
Pan de hot dog	1/2	pieza	22	22	55	2.0	1.0	10.5	0.5	0.0	10.0	0.5	105.0	1.5	ND	ND
Pan de hot dog con ajonjolí	1/2	pieza	22	22	55	2.0	1.0	10.5	0.5	0.0	10.0	0.5	105.0	1.5	ND	ND
Pan de jengibre	1	rebanada	25	25	72	0.9	2.2	11.9	0.0	0.0	18.8	0.5	115.6	6.3	ND	ND
Pan de miel y avena	1	rebanada	28	28	71	3.0	1.1	12.7	0.9	0.0	19.0	1.0	140.0	ND	ND	ND
Pan de plátano	3/4	rebanada	21	21	68	0.9	2.2	11.5	0.2	0.0	4.4	0.3	63.4	ND	ND	ND
Pan de trigo con arroz	3/4	rebanada	21	21	59	1.4	1.5	10.2	0.0	0.0	14.7	0.4	85.5	ND	ND	ND
Pan integral	1	rebanada	25	25	67	2.4	1.0	12.6	1.1	29.0	78.0	1.0	145.8	ND	54.0	13.5
Pan matza	1/2	pieza	14	14	56	1.4	0.2	11.9	0.5	2.0	2.0	0.5	0.5	ND	ND	ND
Pan melba	3	pieza	15	15	60	1.8	0.6	11.4	0.9	3.0	15.0	0.6	123.0	ND	70.0	10.5
Pan molido	8	cucharadita	16	16	66	2.1	1.0	11.8	0.3	0.0	6.2	0.2	95.8	ND	ND	ND

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Pan negro	1	rebanada	26	26	69	2.1	0.5	15.2	0.3	0.0	12.7	2.4	144.8	ND	47.0	12.2
Pan negro con trigo	1	rebanada	25	25	65	2.0	0.5	14.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	47.0	11.8
Pan para hamburguesa chico	1/2	pieza	26	26	67	2.5	1.1	12.9	0.7	0.0	26.5	0.7	111.5	1.9	ND	ND
Pan para hamburguesa grande	1/3	pieza	25	25	65	2.4	1.1	12.5	0.6	0.0	25.7	0.7	108.2	1.8	ND	ND
Pan para pambazo	1/2	pieza	25	25	67	2.5	1.0	12.5	1.5	0.0	10.5	0.3	142.3	1.0	ND	ND
Pan tipo "english muffin"	1/2	pieza	29	29	67	2.2	0.5	13.1	0.8	10.5	49.5	0.7	132.0	ND	77.0	21.9
Pan tipo media noche	1/2	pieza	22	22	55	2.0	1.0	10.5	0.5	0.0	10.0	0.5	105.0	1.5	ND	ND
Pan tostado	1	rebanada	15	15	64	1.6	1.2	11.8	0.1	0.0	13.5	0.9	88.1	2.2	ND	ND
Panqué fat-free	1/2	rebanada	25	25	71	1.4	0.3	15.3	0.3	17.5	10.8	0.5	85.3	8.6	ND	ND
Papa al horno con cáscara	1/2	pieza	78	78	73	1.5	0.1	16.8	1.2	7.0	3.9	0.3	3.9	1.3	60.0	46.8
Papa al horno sin cáscara	1/2	pieza	78	78	73	1.6	0.1	16.8	1.2	7.0	4.0	0.3	4.0	1.4	ND	ND
Papa cocida	1/2	pieza	68	68	59	1.3	0.1	13.7	1.2	7.1	3.5	0.2	2.5	0.6	54.0	36.7
Papa cocida sin cáscara	1/2	pieza	68	68	58	1.2	0.1	13.7	1.2	6.1	5.4	0.2	3.4	0.6	ND	ND
Papa de agua	1	pieza	95	78	71	2.6	0.2	15.5	0.4	0.0	14.8	1.6	0.0	ND	ND	ND
Papa de cambray	5	pieza	115	94	72	1.5	0.1	16.5	0.5	12.3	12.3	2.5	5.7	ND	ND	ND
Papa hervida con piel	1/2	pieza	68	68	59	1.3	0.1	13.7	1.2	7.1	3.5	0.2	2.5	0.6	65.0	44.2
Papa hervida pelada	1/2	pieza	68	68	58	1.2	0.1	13.7	1.2	6.1	5.4	0.2	3.4	0.6	ND	ND
Papa picada	3/4	taza	128	105	72	1.8	0.1	16.4	2.5	18.8	9.4	0.5	6.3	1.2	ND	ND
Papa roja cruda	1/2	pieza	85	85	60	1.6	0.1	13.5	1.4	15.3	8.5	0.6	5.1	0.9	ND	ND
Papas hojuelas para puré	20	g	20	20	71	1.7	0.1	16.2	1.3	9.2	5.4	0.2	20.8	0.7	ND	ND
Papilla de arroz	1/2	taza	17	17	67	1.4	0.5	14.1	1.1	2.5	9.1	7.9	2.0	0.2	ND	ND
Papilla de arroz deshidratada	15	g	15	15	59	1.1	0.7	11.6	0.1	3.6	127.5	7.1	4.8	ND	ND	ND
Papilla de avena deshidratada	15	g	15	15	56	1.0	0.2	12.0	0.1	0.0	128.7	7.5	41.0	ND	ND	ND
Papilla de maíz deshidratada	3/4	sobre	21	21	72	1.8	0.2	16.6	1.1	1.5	4.5	6.6	228.8	0.1	ND	ND
Pasta cocida	1/2	taza	60	60	78	3.2	1.1	14.0	0.0	11.6	6.3	0.7	49.5	ND	44.0	26.4

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Pasta con huevo	1/3	taza	15	15	57	1.9	0.6	11.0	0.0	0.0	5.2	0.4	0.7	ND	ND	ND
Pasta cruda para sopa	20	g	20	20	68	1.9	0.1	14.6	0.4	5.0	5.2	0.4	0.4	ND	ND	ND
Pasta de codito	1/2	taza	20	20	74	2.5	0.2	15.0	0.1	5.0	5.4	0.3	0.4	ND	ND	ND
Pasta de estrellitas	1/4	taza	19	19	69	2.3	0.2	14.1	0.1	4.7	5.1	0.2	0.4	ND	ND	ND
Pasta de lagrimitas	1/4	taza	19	19	69	2.3	0.2	14.1	0.1	4.7	5.1	0.2	0.4	ND	ND	ND
Pasta de letras	1/4	taza	19	19	69	2.3	0.2	14.1	0.1	4.7	5.1	0.2	0.4	ND	ND	ND
Pasta de moño	1/2	taza	20	20	74	2.5	0.2	15.0	0.1	5.0	5.4	0.3	0.4	ND	ND	ND
Pasta de municiones	1/4	taza	19	19	69	2.3	0.2	14.1	0.1	4.7	5.1	0.2	0.4	ND	ND	ND
Pasta de trigo cocida	1/2	taza	60	60	78	3.2	1.1	14.0	0.0	11.6	6.3	0.7	49.5	ND	ND	ND
Pasta de trigo fresca	25	g	25	25	72	2.8	0.6	13.7	0.0	44.0	3.8	0.8	6.5	ND	ND	ND
Pasta fresca	25	g	25	25	72	2.8	0.6	13.7	0.0	44.0	3.8	0.8	6.5	ND	ND	ND
Pasta integral cocida	1/3	taza	46	46	57	2.5	0.3	12.3	2.1	2.3	6.9	0.5	1.3	ND	ND	ND
Pasta para sopa cruda	20	g	20	20	65	2.7	0.1	14.5	0.4	0.0	10.4	0.5	1.6	ND	ND	ND
Pasta tornillo cocida	1/3	taza	15	15	57	1.9	0.6	11.0	0.0	0.0	5.2	0.4	0.7	ND	ND	ND
Pastel ángel	1	rebanada	28	28	73	1.7	0.2	16.4	0.4	1.0	40.0	0.2	212.0	ND	67.0	18.8
Peneques	2	pieza	26	26	58	1.5	0.4	12.3	1.2	0.0	28.1	0.7	0.0	ND	ND	ND
Pinole	15	g	15	15	58	1.6	0.9	11.3	0.0	0.0	11.9	1.2	0.0	ND	ND	ND
Pretzels	6	pieza	18	18	69	1.7	0.6	14.5	0.6	15.4	6.4	0.8	312.4	ND	83.0	14.9
Puré de camote	1/4	taza	60	60	60	1.2	0.1	13.8	1.0	0.1	18.0	0.8	44.6	ND	ND	ND
Puré de camote con naranja	1/4	taza	50	50	77	0.2	0.0	19.0	0.0	0.0	4.2	0.1	5.2	ND	ND	ND
Puré de papa hojuelas	1/3	taza	20	20	70	1.7	0.1	16.1	1.3	9.1	5.3	0.2	20.6	0.7	ND	ND
Quaker instant 0% azúcar	1/2	sobre	18	18	60	1.5	0.7	11.8	ND	ND	ND	ND	85.1	ND	ND	ND
Quinoa	20	g	20	20	74	2.8	1.2	12.8	1.4	0.0	9.4	0.9	0.9	ND	ND	ND
Raíz de Chayote	100	g	100	80	63	1.6	0.2	14.2	0.3	0.0	5.6	0.6	0.0	ND	ND	ND
Sagú	55	g	55	44	70	1.1	0.0	16.3	0.8	0.0	8.8	1.4	0.0	ND	ND	ND
Salvado de maíz	6	cucharada	29	29	64	2.4	0.2	24.4	24.4	1.1	12.5	0.8	2.3	ND	ND	ND

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Salvado de trigo	8	cucharada	31	31	66	4.8	1.3	19.8	13.1	24.5	22.5	3.2	1.0	0.7	ND	ND
Semola de maíz preparada	1/2	taza	121	121	72	1.7	0.3	15.6	0.4	0.0	3.5	0.2	2.5	0.1	ND	ND
Semolina	20	g	20	20	72	2.5	0.2	14.6	0.8	14.3	3.3	0.9	0.2	ND	ND	ND
Sopa instan ramen sin preparar	50	g	50	50	67	2.0	1.0	11.3	0.7	0.0	0.0	1.4	493.5	1.3	ND	ND
Sorgo	1 1/2	cucharada	18	18	61	2.0	0.6	13.4	0.0	0.0	5.1	0.8	1.1	ND	ND	ND
Tallarín cocido	1/3	taza	16	16	60	2.0	0.3	12.1	0.1	0.0	10.2	0.5	0.0	ND	ND	ND
Tallarín crudo	20	g	20	20	74	2.5	0.2	15.0	0.1	5.0	5.4	0.3	0.4	ND	ND	ND
Tapioca	2	cucharada	19	19	65	0.0	0.0	16.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	70.0	13.6
Telera	1/3	pieza	23	23	62	1.8	0.8	11.5	0.6	8.3	24.9	0.7	124.7	0.8	ND	ND
Tortilla	1	pieza	30	30	64	1.4	0.5	13.6	0.6	0.0	58.8	0.8	0.0	ND	52.0	15.6
Tortilla de maíz	1	pieza	30	30	64	1.4	0.5	13.6	0.6	0.0	58.8	0.8	0.0	ND	52.0	15.6
Tortilla de maíz amarillo	1	pieza	32	32	68	1.5	0.6	14.5	0.7	0.0	62.7	0.8	0.0	ND	ND	ND
Tortilla de maíz azul o negro	1	pieza	32	32	70	1.6	0.9	14.1	0.3	0.0	40.0	0.8	0.2	ND	ND	ND
Tortilla de maíz blanco	1	pieza	30	30	67	1.8	0.5	14.2	1.3	0.0	32.4	0.8	0.0	ND	52.0	15.6
Tortilla de maíz y soya	1	pieza	33	33	75	2.2	1.4	13.8	0.7	0.0	42.2	1.6	0.0	ND	ND	ND
Tortilla de maíz y trigo	1	pieza	32	32	73	3.2	0.5	14.9	1.4	0.0	32.6	0.7	0.0	ND	ND	ND
Tortilla de nopal	3	pieza	69	69	60	3.2	1.2	13.1	9.0	0.0	135.2	1.8	0.0	ND	ND	ND
Tostada de maíz horneada	2	pieza	20	20	73	2.0	1.3	16.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND
Tostada de nopal horneada	2	pieza	20	20	67	1.3	1.3	15.3	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND
Trigo	1 1/2	cucharada	21	21	71	2.2	0.5	15.4	0.7	0.0	12.2	0.2	0.6	ND	ND	ND
Trigo cocido	1 1/2	cucharada	21	21	70	2.2	0.5	15.1	0.7	0.0	12.0	0.2	0.6	ND	ND	ND
Trigo entero	2	cucharada	19	19	63	2.0	0.5	13.8	0.6	0.0	10.9	0.2	0.6	ND	ND	ND
Trigo negro	20	g	20	20	69	2.3	0.5	13.8	2.1	0.0	63.8	0.0	64.0	ND	ND	ND
Trigo triturado	1 1/2	cucharada	20	20	66	2.1	0.5	14.3	0.6	0.0	11.3	0.2	0.6	ND	ND	ND
Yuca	1/4	pieza	88	60	72	0.6	0.4	16.8	0.7	0.0	30.9	1.4	4.8	ND	ND	ND
Yuquilla	150	g	150	129	68	5.3	0.0	12.4	1.5	0.0	65.8	15.7	0.0	ND	ND	ND

CEREALES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Barra Choco krispis	1	barra	19	19	17	1.0	1.5	15.0	0.5	0.0	0.0	0.0	90.6	ND	ND	ND
Barra de fruta con Avena Fresa	30	g	30	30	120	1.6	4.8	17.7	1.9	0.0	0.0	0.0	54.9	ND	ND	ND
Barra de granola	3/4	pieza	21	21	101	2.2	4.2	13.7	1.1	5.3	12.8	0.6	62.3	ND	ND	ND
Barra multigrano linaza	20	g	20	20	99	1.9	4.8	12.0	1.4	0.0	0.0	0.0	36.9	ND	ND	ND
Barra Zucaritas	1	barra	21	21	90	1.0	2.0	16.0	0.5	0.0	0.0	0.0	100.0	ND	ND	ND
Barras Chewy para Niños Varios Sabores	1	paquete	23	23	95	1.6	2.3	17.0	1.5	0.0	0.0	0.0	69.9	ND	ND	ND
Barrita de granola con cacahuete	1/3	pieza	19	19	87	1.4	5.0	11.0	0.7	0.0	9.6	0.2	31.7	5.9	ND	ND
Barrita de granola con choco chip	1	pieza	28	28	119	2.1	4.7	19.6	1.4	6.0	26.0	0.7	77.0	ND	ND	ND
Barrita de granola con pasitas y nuez	3/4	pieza	21	21	97	1.7	4.4	13.5	1.2	6.8	18.0	0.5	54.0	ND	ND	ND
Barrita de granola cubierta con chocolate	3/4	pieza	21	21	98	1.2	5.3	13.4	0.8	5.3	21.8	0.5	42.0	ND	ND	ND
Barritas de fresa	1/3	pieza	21	21	97	1.1	3.9	14.4	0.3	26.4	0.0	1.0	36.6	ND	50.0	10.6
Barritas Marinela	20	g	20	20	91	0.7	3.8	13.4	0.2	0.0	0.0	0.0	32.5	ND	ND	ND
Base para pay	20	g	20	20	110	1.0	8.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.4	150.0	ND	ND	ND
Bigote relleno de chocolate	1/3	pieza	21	21	93	1.5	4.6	11.3	0.4	0.0	0.0	0.0	55.2	ND	ND	ND
Bigotes de cajeta	1/3	pieza	22	22	103	2.4	5.0	9.0	0.0	23.1	39.6	0.4	131.5	ND	ND	ND
Bigotes de chocolate	1/3	pieza	22	22	103	2.4	5.0	9.0	0.0	23.1	39.6	0.4	131.5	ND	ND	ND
Bigotes miniatura de cajeta	2	pieza	26	26	119	2.8	5.8	10.5	0.0	26.8	45.9	0.5	152.4	ND	ND	ND
Bimbuñuelos	2	pieza	30	30	120	0.9	5.8	16.0	0.0	0.0	0.0	0.0	103.6	ND	ND	ND
Bisquet	1/2	pieza	33	33	118	2.0	5.4	15.8	0.5	1.9	15.8	1.1	341.7	ND	ND	ND

CEREALES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Botana con proteína de amaranto	1/2	bolsa	20	20	101	1.5	5.8	10.1	0.5	0.0	0.0	0.0	100.4	ND	ND	ND
Brownie casero	1	pieza	24	24	112	1.5	7.0	12.0	0.0	4.0	14.0	0.4	82.0	ND	ND	ND
Brownie comercial	1/2	pieza	28	28	114	1.4	4.6	17.9	0.6	3.5	8.0	0.6	87.5	ND	ND	ND
Charritos de amaranto	1/2	bolsa	20	20	101	1.5	5.8	10.1	0.5	0.0	0.0	0.0	100.4	ND	ND	ND
Cheesecake	1	rebanada	30	30	96	1.7	6.8	7.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND
Cheetos	20	g	20	20	110	0.8	7.2	10.4	0.0	0.0	0.0	0.0	128.0	ND	ND	ND
Cheetos Poffs	20	g	20	20	106	1.6	6.4	10.4	0.6	0.0	0.0	0.0	158.0	ND	ND	ND
Cheetos Torciditos	20	g	20	20	108	1.0	7.0	10.2	0.4	0.0	0.0	0.0	126.0	ND	ND	ND
Chicharrón de harina enchilado	1/2	bolsa	23	23	106	2.1	5.6	12.5	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND
Chips ahoy	2	pieza	19	19	91	1.0	4.0	12.6	0.3	0.0	0.0	0.0	65.9	ND	ND	ND
Chips de plátano	3/4	bolsa individual	21	21	109	0.5	7.1	12.3	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	7.4	ND	ND
Choco chispas	4	pieza	18	18	93	1.0	4.2	12.7	0.2	0.0	0.0	0.0	49.2	ND	ND	ND
Churritos Barcel	1/4	paquete	15	15	83	0.8	5.5	7.7	0.7	0.0	0.0	0.0	191.7	ND	ND	ND
Concha, pan dulce	1/3	pieza	21	21	87	2.3	3.7	11.1	0.0	0.0	7.9	1.0	82.4	ND	ND	ND
Costra para pay casera	90	g	90	90	109	1.4	7.2	9.8	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND
Costra para pay congelada	125	g	125	125	101	1.3	5.8	11.3	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	ND	ND
Croissant	1/2	pieza mediana	29	29	116	2.3	6.0	13.1	0.7	37.1	10.5	0.6	133.1	3.2	ND	ND
Croissant de manzana	3/4	pieza mediana	43	43	109	3.2	3.7	15.9	1.1	37.6	12.8	0.5	117.1	ND	ND	ND
Croissant de queso	1/2	pieza mediana	29	29	118	2.6	6.0	13.4	0.7	29.4	15.1	0.6	102.9	3.2	ND	ND
Croutones sazonados	3/4	taza	23	23	105	2.4	4.1	14.3	1.1	9.0	21.4	0.6	278.4	ND	ND	ND
Cuernito	1/2	pieza mediana	29	29	116	2.3	6.0	13.1	0.7	37.1	10.5	0.6	133.1	3.2	ND	ND

CEREALES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Cuernito de manzana	3/4	pieza mediana	43	43	109	3.2	3.7	15.9	1.1	37.6	12.8	0.5	117.1	ND	ND	ND
Cuernito de queso	1/2	pieza mediana	29	29	118	2.6	6.0	13.4	0.7	29.4	15.1	0.6	102.9	3.2	ND	ND
Cuerno	1/2	pieza mediana	29	29	116	2.3	6.0	13.1	0.7	37.1	10.5	0.6	133.1	3.2	ND	ND
Cupcake de chocolate	1/2	pieza	30	30	105	1.0	3.5	18.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	13.0	ND	ND
Dalmata	1/3	pieza	19	19	83	0.8	4.0	10.9	0.2	0.0	0.0	0.0	47.9	ND	ND	ND
Dona	1/3	pieza	21	21	90	1.0	4.9	10.7	0.3	1.8	9.6	0.4	117.3	3.6	76.0	16.3
Dona azucarada	1/3	pieza	21	21	90	1.0	4.9	10.7	0.3	1.8	9.6	0.4	117.3	3.6	76.0	16.3
Dona glaseada de chocolate	1/3	pieza	21	21	102	1.0	6.6	10.3	0.4	3.5	7.5	0.5	91.8	ND	ND	ND
Dona glaseada sabor chocolate	1/3	pieza	21	21	102	1.0	6.6	10.3	0.4	3.5	7.5	0.5	91.8	ND	ND	ND
Dona glaseasa	1/3	pieza	21	21	90	1.0	4.9	10.7	0.3	1.8	9.6	0.4	117.3	3.6	76.0	16.3
Doraditas	1/2	pieza	18	18	98	0.9	5.0	12.3	0.0	0.0	0.0	0.0	139.3	ND	ND	ND
Doritos Incognita	1/3	paquete	19	19	90	15.4	4.5	10.8	1.0	0.0	0.0	0.0	196.0	ND	ND	ND
Doritos Nachos	1/3	paquete	20	20	95	1.6	5.0	11.0	1.0	0.0	0.0	0.0	152.0	ND	ND	ND
Doritos pizzerolas	1/3	paquete	19	19	93	1.4	4.9	10.8	1.0	0.0	0.0	0.0	213.5	ND	ND	ND
Eclair de chocolate	1/2	pieza	29	29	98	1.3	4.6	12.8	0.0	0.0	5.5	0.4	32.5	ND	ND	ND
Fritos	20	g	20	20	110	1.6	7.2	9.6	1.6	0.0	0.0	0.0	144.0	ND	ND	ND
Frituras de maíz con chile y limón	1/3	bolsa	19	19	84	0.8	5.3	8.3	0.0	0.0	0.0	1.4	218.2	ND	64.0	12.0
Frituras de maíz con limón y sal	1/3	bolsa	19	19	84	0.8	5.3	8.3	0.0	0.0	0.0	1.4	218.2	ND	64.0	12.0
Fruitcake	3/4	rebanada	32	32	104	0.9	2.9	19.9	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	9.6	ND	ND
Galleta con chispas de chocolate	3	pieza	21	21	105	1.3	5.3	13.8	0.7	0.0	0.0	0.0	72.2	6.6	ND	ND

CEREALES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Galleta cubierta de chocolate	1 1/2	pieza	21	21	103	1.2	5.0	14.2	0.7	2.3	12.0	0.8	61.5	ND	ND	ND
Galleta de avena	1	pieza	18	18	81	1.1	3.3	12.4	0.5	1.0	7.0	0.5	69.0	ND	ND	ND
Galleta de avena con pasas	2	pieza	25	25	110	1.0	5.0	15.0	0.0	0.0	0.0	0.0	75.0	ND	ND	ND
Galleta de avena y manzana	1	pieza	24	24	108	0.9	3.5	17.6	0.0	0.0	23.0	0.3	106.5	ND	ND	ND
Galleta de chocolate con relleno cremoso	2 1/2	pieza	23	23	106	1.3	4.6	16.5	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	9.3	ND	ND
Galleta de chocolate con relleno cremoso baja en grasa	3	pieza	27	27	119	1.6	3.6	20.6	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	ND	ND
Galleta de crema de cacahuete	1 1/2	pieza	23	23	108	2.1	5.3	13.2	0.5	7.5	7.5	0.6	93.0	ND	ND	ND
Galleta de malvavisco con chocolate	2	pieza	26	26	110	1.0	4.4	17.6	0.6	2.0	12.0	0.7	44.0	ND	ND	ND
Galleta de nuez	1 1/2	pieza	23	23	110	1.5	4.5	15.8	1.9	0.0	0.0	0.0	131.2	5.2	ND	ND
Galleta integral	4	pieza	20	20	95	1.7	3.6	13.9	1.1	0.0	0.0	0.0	180.0	0.5	ND	ND
Galleta integral con miel	4	pieza	24	24	110	1.9	3.2	18.2	0.6	0.0	0.0	0.0	90.8	5.2	ND	ND
Galleta integral de miel	4	pieza	24	24	110	1.9	3.2	18.2	0.6	0.0	0.0	0.0	90.8	5.2	ND	ND
Galleta integral de trigo	4	pieza	28	28	113	2.4	3.9	19.1	1.6	0.0	6.4	0.1	153.2	ND	ND	ND
Galleta integral molida	4	cucharada	24	24	114	2.1	4.3	16.6	1.4	0.0	0.0	0.0	216.0	0.6	ND	ND
Galleta O`reo	2	pieza	18	18	86	0.9	3.8	12.2	0.4	0.0	0.0	0.0	84.8	ND	ND	ND
Galleta salada cremosa	7	pieza	22	22	112	1.4	5.6	14.0	0.0	0.0	0.0	0.0	189.0	1.4	ND	ND
Galleta sandwich	2	pieza	21	21	91	0.8	2.1	16.5	0.8	0.0	0.0	0.0	181.1	9.1	ND	ND
Galleta sandwich de chocolate	2	pieza	21	21	91	0.8	2.1	16.5	0.8	0.0	0.0	0.0	181.1	9.1	ND	ND

CEREALES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Galleta sandwich de vainilla	2	pieza	21	21	91	0.8	2.1	16.5	0.8	0.0	0.0	0.0	181.1	9.1	ND	ND
Galleta wafers	6	pieza	21	21	105	0.8	4.5	15.8	0.8	0.0	0.0	0.0	30.0	9.8	ND	ND
Galletas con almendras	1 1/2	pieza	21	21	113	0.8	7.4	12.8	ND	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8	ND	ND
Galletas con chispas de chocolate	1/2	pieza	16	16	80	1.0	4.0	10.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	ND	ND
Galletas con chispas de chocolate bajas en grasa	2	pieza	20	20	90	1.2	3.0	14.6	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND
Galletas con chispas de chocolate con mantequilla caseras	1 1/2	pieza	24	24	117	1.4	6.8	14.0	ND	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND
Galletas de manzana con pasas	1	pieza	26	26	113	1.3	4.3	17.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	ND	ND
Gansito	25	g	25	25	99	1.1	3.9	14.9	0.6	0.0	0.0	0.0	55.5	ND	ND	ND
Granola con almendras	3	cucharada	21	21	98	2.5	3.5	14.1	1.1	7.0	18.1	0.9	7.0	4.3	ND	ND
Granola con avena y miel	3	cucharada	21	21	96	2.3	4.0	13.7	1.4	6.6	26.7	0.5	8.8	5.7	ND	ND
Granola con pasitas y dátiles	3	cucharada	21	21	92	2.1	2.9	15.2	1.3	6.7	16.1	0.9	5.3	6.1	ND	ND
Granola estándar	3	cucharada	21	21	97	2.3	4.0	14.1	1.1	0.0	0.0	0.0	8.2	ND	ND	ND
Granola Thins Nature Valley	1	pieza	17	17	80	1.0	4.0	11.0	1.0	0.0	0.0	0.0	75.0	ND	ND	ND
Habaneras Bran Arándanos Ciruela	35	g	35	35	113	2.7	4.3	16.0	3.0	0.0	0.0	0.0	171.5	ND	ND	ND
Harina de algodón baja en grasa	4	cucharada	32	32	106	15.9	0.4	11.5	0.0	0.0	0.0	0.0	57.6	ND	ND	ND
Harina de cacahuete	4	cucharada	32	32	105	16.7	0.2	11.1	5.1	0.0	0.0	0.0	13.2	2.6	ND	ND
Harina de girasol parcialmente desgrasada	4	cucharada	32	32	105	15.4	0.5	11.5	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND

CEREALES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Harina de sésamo baja en grasa	4	cucharada	32	32	107	16.0	0.6	11.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.4	ND	ND	ND
Harina de soya baja en grasa	4	cucharada	32	32	120	14.5	2.8	11.2	5.1	0.0	0.0	0.0	1.0	3.4	ND	ND
Harina de soya desgrasada	4	cucharada	32	32	106	15.0	0.4	12.3	5.6	0.0	0.0	0.0	4.2	6.0	ND	ND
Harina de soya full fat	3	cucharada	24	24	105	8.3	4.9	8.5	2.3	0.0	0.0	0.0	2.2	1.8	ND	ND
Hojaldra	1/3	pieza	28	28	115	2.3	6.0	13.0	0.7	8.0	10.4	0.6	210.8	ND	ND	ND
Kinder delice	1/2	paquete	21	21	95	1.0	5.9	9.0	0.5	0.0	0.0	0.0	20.0	ND	ND	ND
Macarrón con queso	1/4	taza	50	50	108	4.2	5.6	10.1	0.0	0.0	90.5	0.5	271.5	ND	ND	ND
Madalena	3/4	pieza	20	20	92	1.6	4.2	8.9	0.0	0.0	0.0	0.0	85.0	ND	ND	ND
Maíz palomero con mantequilla horno de microondas	2 1/2	taza	38	38	115	3.5	2.6	25.4	6.1	0.0	20.0	0.2	383.8	ND	ND	ND
Marías Gamesa Cereale Chocoplátano	20	g	20	20	120	1.4	2.7	12.6	1.7	0.0	0.0	0.0	84.0	ND	ND	ND
Marías Gamesa Cereale Fresa	30	g	30	30	121	2.1	4.1	18.9	2.5	0.0	0.0	0.0	126.0	ND	ND	ND
Muffin con mantequilla	1/3	pieza	37	37	112	2.9	3.4	18.0	0.0	10.1	61.0	0.9	228.5	ND	ND	ND
Muffin de blueberry	1/4	pieza	28	28	107	1.3	4.5	15.0	0.3	20.6	13.0	0.4	95.8	9.3	59.0	16.7
Muffin de maíz	1/3	pieza	37	37	114	2.2	3.1	19.0	1.2	12.4	27.5	1.0	194.3	2.8	49.0	18.3
Muffin integral	1/3	pieza	37	37	101	2.6	2.8	18.0	1.7	51.8	23.5	1.6	146.5	3.1	60.0	22.4
Muffin integral con pasas	1/3	pieza	37	37	118	2.5	3.2	19.9	2.5	0.0	42.4	1.8	200.6	ND	ND	ND
Nachos	3	pieza	21	21	106	1.7	5.5	13.3	1.1	3.0	31.5	0.3	150.8	ND	ND	ND
Nature valley	1/2	barra	18	18	70	1.5	2.0	12.5	1.5	0.0	0.0	0.0	32.5	ND	ND	ND
Nature valley barra granola con manzana	1	pieza	21	21	90	1.5	3.2	13.0	1.2	0.0	0.0	0.0	65.0	ND	ND	ND
Oreja	1/3	pieza	17	17	81	1.0	4.4	9.6	0.2	13.2	0.0	0.3	50.8	ND	ND	ND
Orejas de pan de dulce	1/3	pieza	17	17	81	1.0	4.4	9.6	0.2	13.2	0.0	0.3	50.8	ND	ND	ND

CEREALES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Palomitas con queso	3/4	taza	21	21	110	2.0	7.0	10.8	2.1	2.3	24.0	0.5	186.8	ND	ND	ND
Palomitas garapiñadas	3/4	taza	21	21	91	0.8	2.7	16.6	1.1	1.1	9.0	0.4	43.3	11.2	ND	ND
Pan de ajo	1	pieza	28	28	93	2.0	3.9	12.3	1.0	0.0	49.1	0.9	142.5	2.5	ND	ND
Pan de ajo con queso	1	pieza	28	28	98	2.5	4.9	11.3	1.0	0.0	98.2	0.7	211.2	1.0	ND	ND
Pan de dulce, orejas	1/3	pieza	17	17	81	1.0	4.4	9.6	0.2	13.2	0.0	0.3	50.8	ND	ND	ND
Pan de jenjibre	1	rebanada	28	28	100	1.1	4.6	13.8	ND	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND
Pan de muesli	1	rebanada	28	28	94	2.5	3.6	13.2	1.4	0.0	0.0	0.0	124.9	ND	54.0	15.1
Pan tipo muffin con mantequilla	1/3	pieza	37	37	112	2.9	3.4	18.0	0.0	10.1	61.0	0.9	228.5	ND	ND	ND
Pan tipo muffin de fruta	1/4	pieza	28	28	107	1.3	4.5	15.0	0.3	20.6	13.0	0.4	95.8	9.3	ND	ND
Pan tipo muffin de maíz	1/3	pieza	37	37	114	2.2	3.1	19.0	1.2	12.4	27.5	1.0	194.3	2.8	49.0	18.3
Pan tipo muffin integral	1/3	pieza	37	37	101	2.6	2.8	18.0	1.7	51.8	23.5	1.6	146.5	3.1	60.0	22.4
Panqué	1/2	rebanada	20	20	84	1.3	4.3	9.8	0.2	0.0	10.4	0.3	71.4	5.7	ND	ND
Panqué con mantequilla	1/2	rebanada	20	20	84	1.3	4.3	9.8	ND	0.0	10.4	0.3	71.4	ND	ND	ND
Panqué de nata	1/2	rebanada	23	23	97	1.4	5.6	10.7	0.0	3.4	5.5	0.4	65.0	ND	ND	ND
Panque de salvado	1	rebanada	40	40	118	1.6	5.6	13.6	1.2	0.0	19.2	0.6	79.2	3.2	ND	ND
Panquecito cubierto de chocolate	1/2	pieza	24	24	86	1.1	3.0	14.2	0.0	0.0	31.0	0.2	80.5	ND	ND	ND
Panquecito cubierto de vainilla	1/2	pieza	33	33	119	1.1	3.8	20.6	0.0	0.0	16.6	0.0	74.0	ND	ND	ND
Panquecito de vainilla	1/2	pieza	33	33	119	1.1	3.8	20.6	0.0	0.0	16.6	0.1	74.0	ND	ND	ND
Papa congelada para freír	50	g	50	50	100	1.6	3.8	15.6	1.6	6.0	4.0	0.6	15.0	ND	ND	ND
Papa hash brown	1/4	taza	39	39	100	1.2	4.9	13.7	1.2	6.2	5.5	0.2	133.4	0.6	ND	ND
Papa Sal	20	g	20	20	107	1.0	6.6	11.0	1.0	0.0	0.0	0.0	116.0	ND	ND	ND
Papas fritas	6	pieza	18	18	100	1.1	6.9	9.2	0.6	1.3	4.3	0.3	118.1	0.9	76.0	13.7
Papas fritas a la francesa	4	pieza	20	20	112	1.2	7.7	10.2	0.7	1.4	4.8	0.3	131.2	1.0	ND	ND
Papas fritas bajas en grasa	7	pieza	21	21	105	1.2	5.4	13.6	0.8	5.7	7.1	0.3	89.9	1.1	ND	ND

CEREALES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Papas fritas con crema ácida y cebolla	6	pieza	18	18	98	1.2	6.7	9.2	0.2	4.1	11.5	0.3	129.6	ND	ND	ND
Papas fritas con queso	6	pieza	18	18	99	1.3	6.7	9.1	0.6	3.2	19.8	0.3	135.9	0.9	ND	ND
Papas fritas en juliana	6	pieza	30	30	100	1.1	5.6	11.9	1.0	6.6	3.6	0.5	183.9	ND	ND	ND
Papas fritas light	10	pieza	30	30	100	1.1	5.6	11.9	1.0	6.6	3.6	0.5	183.9	ND	ND	ND
Papas fritas reducidas en grasa	3/4	bolsa individual	19	19	94	1.1	4.8	12.2	0.7	5.1	6.4	0.3	80.3	0.9	ND	ND
Papas sabritas	20	g	20	20	102	0.8	6.4	10.4	0.8	0.0	0.0	0.0	112.0	ND	ND	ND
Papilla de macarrones con pollo	1 1/2	frasco	195	195	101	4.1	2.9	14.6	0.6	10.5	42.9	1.0	31.2	ND	ND	ND
Pasta de hojaldre	20	g	20	20	108	1.1	8.2	7.6	0.3	0.0	3.9	0.0	1.2	ND	ND	ND
Pasta hojaldrada	20	g	20	20	108	1.1	8.2	7.6	0.3	0.0	3.9	0.0	1.2	ND	ND	ND
Pasta quebrada	20	g	20	20	108	1.1	8.2	7.6	0.3	0.0	3.9	0.0	1.2	ND	ND	ND
Pastel de chocolate	1	rebanada	28	28	104	1.5	4.2	14.8	0.4	0.0	16.8	0.5	88.2	ND	ND	ND
Pastel de frutas	1	rebanada	28	28	91	0.8	2.5	17.3	1.0	0.7	9.1	0.6	75.5	12.0	47.0	13.2
Pastel de piña	1	rebanada	28	28	89	1.0	3.4	14.1	ND	5.3	33.6	0.4	89.3	ND	ND	ND
Pastel de zanahoria con cubierta de queso crema	1/2	rebanada	28	28	112	1.1	5.7	14.6	0.3	3.2	6.9	0.3	50.6	10.8	ND	ND
Pastelito con relleno cremoso y mermelada	1/2	pieza	25	25	98	1.1	3.9	14.8	0.7	0.0	18.8	0.6	59.5	10.5	ND	ND
Pastelito de chocolate con relleno cremoso	1	pieza	30	30	109	1.3	3.2	18.7	0.6	0.0	0.0	0.0	93.9	13.2	ND	ND
Pastitas de mantequilla	2	pieza	15	15	84	0.8	4.7	9.6	0.0	0.0	3.0	0.3	30.0	3.0	ND	ND
Pay de calabaza	1	rebanada	45	45	109	1.8	4.4	15.7	0.8	7.2	28.8	0.4	107.6	8.5	ND	ND
Pay de chocolate	1	rebanada	30	30	91	0.8	5.8	10.1	0.6	2.1	10.9	0.3	40.9	ND	ND	ND
Pay de limón con merengue	1	rebanada	35	35	94	0.5	3.0	16.5	0.4	2.8	19.5	0.2	51.1	8.4	ND	ND
Pay de manzana	1	rebanada	40	40	95	0.8	4.4	13.6	0.6	1.6	4.5	0.2	106.6	ND	ND	ND

CEREALES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Pay de nuez	1/3	pieza	23	23	102	1.5	4.5	13.9	0.2	3.7	5.1	0.2	77.2	6.4	ND	ND
Pay de piña	1/3	pieza	28	28	108	1.0	4.9	15.1	0.1	0.0	6.6	0.2	120.3	5.3	ND	ND
Pay de queso	1	rebanada	35	35	112	1.9	7.9	8.9	0.1	5.3	17.9	0.2	72.6	7.6	ND	ND
Pay helado de limón	1	rebanada	40	40	109	0.9	6.1	13.0	0.6	0.0	12.1	0.1	72.7	9.4	ND	ND
Pop tarts	1/3	pieza	18	18	70	1.0	1.7	12.9	0.3	0.0	0.0	0.0	73.5	ND	ND	ND
Prispas	3/4	paquete	19	19	91	0.8	3.4	14.3	0.4	0.0	0.0	0.0	131.3	ND	ND	ND
Puré de papa	1/2	taza	105	105	119	2.0	4.4	17.5	1.6	8.4	25.2	0.3	332.9	1.5	74.0	77.7
Rice krispies treats	1	barra	22	22	90	1.0	2.5	17.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105.0	ND	ND	ND
Roles de canela	1/2	pieza	30	30	100	2.0	2.2	18.0	0.2	4.8	12.6	0.6	64.5	8.1	ND	ND
Rollo de fresa	1	pieza	30	30	100	1.4	2.1	18.9	0.1	4.8	7.0	0.4	87.0	11.7	ND	ND
Runner sabor hot sauce	1/3	bolsa	20	20	110	1.2	6.9	10.8	0.5	0.0	0.0	0.0	210.0	ND	ND	ND
Sabritas Ligeras	20	g	20	20	97	1.2	4.6	12.8	0.8	0.0	0.0	0.0	80.0	ND	ND	ND
Sabritas Ligeras Citricas	20	g	20	20	93	1.2	4.4	12.2	0.8	0.0	0.0	0.0	148.0	ND	ND	ND
Salsa gravie de champiñones	1	taza	230	230	116	2.9	6.2	12.6	0.9	27.8	15.4	1.5	1310.5	ND	ND	ND
Salsa gravie de res	1	taza	226	226	120	8.5	5.4	10.8	1.0	3.9	13.5	1.6	1265.8	ND	ND	ND
Sándwich Quaker Chocolate	30	g	30	30	124	2.7	5.2	16.6	2.8	0.0	0.0	0.0	96.0	ND	ND	ND
Senzo	2	pieza	22	22	106	1.1	5.1	13.8	0.5	0.0	0.0	0.0	75.4	ND	ND	ND
Snack mix Nabisco 100 kcal	1	paquete	22	22	99	2.0	3.0	16.0	1.0	0.0	0.0	0.0	210.1	ND	ND	ND
Strudel de manzana	1	rebanada	40	40	110	1.3	4.5	16.5	0.9	2.3	6.2	0.2	107.6	10.4	ND	ND
Tamal de carne	1/5	pieza	40	40	102	3.1	6.0	8.8	0.1	0.0	24.4	0.6	70.4	ND	ND	ND
Tamal de elote	1/5	pieza	40	40	86	1.1	4.3	9.9	0.4	0.0	43.2	0.3	234.3	ND	ND	ND
Tamal de frijol	1/5	pieza	40	40	103	1.5	7.2	9.1	0.4	0.0	24.6	0.0	112.9	ND	ND	ND
Tamal de queso con rajas	1/5	pieza	40	40	104	2.0	7.1	9.1	0.4	0.0	41.3	0.0	130.3	ND	ND	ND
Tamal rojo	1/6	pieza	34	34	103	0.9	6.5	11.0	0.2	0.0	ND	0.0	ND	ND	ND	ND

CEREALES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (µg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga Glicémica
Tamal verde	1/6	pieza	34	34	103	0.9	6.5	11.0	0.2	0.0	ND	0.0	ND	ND	ND	ND
Tortilla de harina	1	pieza	28	28	80	1.9	1.9	13.4	0.1	0.0	19.0	0.3	214.8	0.1	30.0	8.4
Tortilla de harina integral	1	pieza	28	28	82	2.5	2.9	11.4	1.2	0.0	0.0	0.0	166.9	0.1	ND	ND
Tostada	1 1/2	pieza	18	18	93	1.2	4.9	11.2	1.2	0.0	19.3	0.2	131.6	ND	ND	ND
Tostada rayada	1 1/2	pieza	18	18	93	1.2	4.9	11.2	1.2	0.0	19.3	0.2	131.6	ND	ND	ND
Tostada tipo Jalisco	1 1/2	pieza	18	18	93	1.2	4.9	11.2	1.2	0.0	19.3	0.2	131.6	ND	ND	ND
Totopos de maíz	25	g	25	25	109	1.4	5.6	13.5	1.4	2.7	39.3	0.4	40.8	ND	ND	ND
Trenza glaseada	1/2	pieza	21	21	85	0.7	3.8	12.2	0.3	1.5	5.5	0.3	70.5	7.2	ND	ND
Wafle	1	pieza	35	35	100	2.3	3.4	15.1	0.8	20.0	107.8	2.0	223.3	1.8	76.0	26.6
Wafle con mantequilla	1	pieza	35	35	97	2.3	3.8	13.9	0.6	17.9	17.9	1.6	184.1	1.0	76.0	26.6
Wafle estilo casero	1	pieza	31	31	86	2.0	3.3	12.4	0.4	15.9	15.9	1.4	181.7	0.8	76.0	23.6
Wafle integral	1	pieza	35	35	84	2.3	2.9	13.2	1.4	10.8	17.9	1.6	198.5	1.3	ND	ND
Wafle miniatura	2	pieza	40	40	112	3.0	3.9	16.3	0.9	25.8	25.8	2.3	258.1	0.6	ND	ND

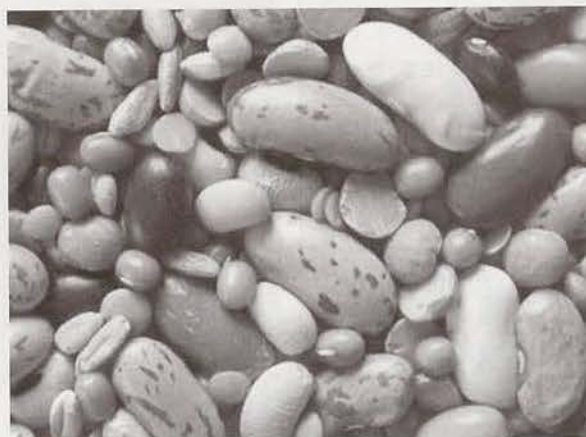
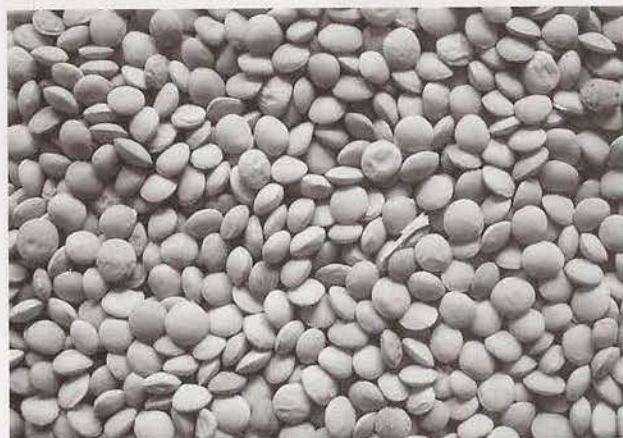


LEGUMINOSAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Hierro NO HEM (mg)	Selenio (µg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Potasio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice Glicémico	Carga Glicémica
Alubia cocida (chica o grande)	1/2	taza	90	90	124	8.7	0.3	22.5	5.6	3.3	1.2	5.4	101.1	502.1	0.3	28.0	6.3
Alubia cruda (chica o grande)	35	g	35	35	117	8.1	0.3	21.1	5.3	3.7	4.5	5.6	105.4	628.3	0.7	ND	ND
Alubia enlatada guisada	1/3	taza	86	86	99	6.3	0.3	18.3	4.2	2.6	1.4	299.9	78.7	392.5	0.3	52.0	9.5
Alubia germinada	1	taza	190	190	63	9.1	1.1	8.9	ND	1.7	1.1	13.3	72.2	368.6	ND	ND	ND
Alverjón o chícharo seco crudo	35	g	35	35	119	8.6	0.4	21.1	ND	1.6	0.6	5.3	128.1	343.4	2.8	ND	ND
Alverjón o chícharo seco cocido	1/2	taza	98	98	116	8.2	0.4	20.7	ND	1.3	0.6	2.0	97.0	354.8	2.8	22.0	4.5
Chícharo germinado cocido	1/2	taza	103	103	100	7.2	0.5	17.5	ND	1.7	0.6	3.1	24.6	274.7	ND	ND	ND
Frijol germinado cocido	1	taza	124	124	97	8.8	1.0	18.6	10.7	2.6	0.7	17.4	127.7	393.1	ND	ND	ND
Frijol germinado crudo	1 1/2	taza	156	156	105	9.6	1.1	20.4	ND	3.0	0.9	20.3	156.0	478.9	ND	ND	ND
Frijol molido	1/3	taza	73	73	96	6.4	0.4	17.2	6.3	1.5	0.9	0.8	101.6	257.7	0.2	ND	ND
Frijol promedio cocido	1/2	taza	86	86	114	7.6	0.5	20.4	7.5	1.8	1.0	1.0	120.4	305.3	0.3	43.0	8.8
Frijol promedio crudo	35	g	35	35	119	7.6	0.5	21.8	5.3	1.8	1.1	1.8	123.2	519.1	0.7	ND	ND
Frijoles enteros enlatados	1/2	taza	128	128	108	6.7	0.8	18.6	6.8	1.5	1.2	378.9	115.2	303.4	2.4	45.0	8.4
Frijoles refritos, caseros o enlatados	1/3	taza	75	75	95	4.1	4.1	11.3	7.1	ND	2.4	237.0	ND	ND	3.0	ND	ND
Gandul	40	g	40	34	118	6.0	0.6	22.7	2.9	1.7	1.0	5.8	ND	473.3	ND	ND	ND
Garbanzo cocido	1/2	taza	82	82	135	7.3	2.1	22.5	6.3	2.4	3.0	5.5	138.0	238.5	4.0	31.0	7.0
Garbanzo crudo	35	g	35	35	127	6.8	2.2	21.2	6.1	2.2	2.9	8.4	128.1	306.3	3.7	ND	ND
Garbanzo enlatado	1/2	taza	120	120	143	6.0	1.4	27.2	5.3	1.6	3.4	359.0	108.0	206.5	ND	42.0	11.4
Haba seca cocida	1/2	taza	85	85	94	6.5	0.3	16.7	4.6	1.3	2.2	4.3	106.3	281.4	1.5	ND	ND
Haba seca cruda	1/4	taza	38	38	128	9.8	0.6	21.9	9.4	2.5	3.1	4.9	157.9	398.3	2.1	ND	ND
Harina de frijol	3	cucharada	33	33	110	7.4	0.7	19.4	1.5	4.4	4.2	2.6	ND	480.4	ND	ND	ND
Harina de garbanzo	3	cucharada	33	33	117	6.6	2.2	18.7	1.5	2.3	3.9	8.5	ND	287.1	ND	ND	ND
Harina de haba	3	cucharada	33	33	114	9.1	0.6	19.1	0.6	6.0	3.9	4.3	ND	ND	ND	ND	ND

LEGUMINOSAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Hierro NO HEM (mg)	Selenio (µg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Potasio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice Glicémico	Carga Glicémica
Harina de lenteja	3	cucharada	33	33	108	8.1	0.5	18.5	1.3	6.6	3.9	0.0	80.4	ND	ND	ND	ND
Harina de soya	4	cucharada	25	25	108	9.3	5.1	7.8	2.4	1.6	1.8	2.9	116.6	500.0	ND	ND	ND
Harina de soya baja en grasa	4	cucharada	25	25	91	12.2	2.2	7.5	2.4	1.5	2.3	4.4	145.3	629.7	2.5	ND	ND
Harina de soya sin grasa	4	cucharada	22	22	81	11.2	1.5	7.9	2.1	1.3	13.0	2.0	148.5	459.8	4.4	ND	ND
Hummus	5	cucharada	75	75	125	5.9	7.2	10.7	4.5	1.8	ND	284.3	132.0	171.0	ND	1.0	0.1
Ibes o haba de lima cocido	1/2	taza	85	85	105	5.8	0.3	20.1	4.5	2.1	1.7	14.5	110.5	484.5	1.4	32.0	6.4
Ibes o haba de lima crudo	90	g	90	90	102	6.2	0.8	18.2	4.4	2.8	1.6	7.2	122.4	420.3	1.3	ND	ND
Lenteja cocida	1/2	taza	99	99	115	9.0	0.4	20.0	7.8	3.3	2.8	2.0	178.0	365.5	1.8	26.0	5.2
Lenteja cruda	35	g	35	35	124	9.0	0.4	21.0	10.7	2.6	2.9	2.1	157.9	334.3	0.7	ND	ND
miso (soybean paste)	60	g	60	60	120	7.1	3.6	15.9	3.2	1.5	0.0	2237.1	0.0	0.0	3.6	ND	ND
Soya cocida	1/3	taza	57	57	98	9.4	5.1	5.6	3.4	2.9	4.1	0.6	139.1	292.3	1.7	18.0	1.0
Soya texturizada	30	g	30	30	95	11.6	0.9	11.7	5.4	3.6	0.2	3.2	193.9	577.5	ND	ND	ND



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Abulón fresco	40	g	40	40	42	6.8	0.3	2.4	33.9	0.9	12.2	1.3	120.5	17.9
Acociles	50	g	50	35	37	7.4	0.5	0.9	ND	2.8	1137.5	2.9	0.0	ND
Aguayón	30	g	30	30	42	6.3	1.9	0.0	18.6	1.8	1.8	0.7	18.9	5.9
Aguayón de res	30	g	30	30	42	6.3	1.9	0.0	18.6	1.8	1.8	0.7	18.9	5.9
Ahuahutle seco	10	g	10	10	39	6.4	0.4	0.2	ND	ND	10.4	1.0	ND	ND
Alce crudo	35	g	35	35	36	7.8	0.3	0.0	20.7	0.0	1.8	1.1	22.8	3.4
Almeja chirla	50	g	50	50	41	7.0	0.4	0.7	15.5	0.0	ND	1.7	18.0	12.2
Almeja cruda mediana sin concha	4	pieza	58	58	43	7.4	0.6	1.5	19.8	52.2	26.6	8.1	32.8	14.1
Almeja fresca sin concha	4	pieza	58	58	43	7.4	0.6	1.5	19.8	52.2	26.6	8.1	32.8	14.1
Alón de pollo sin piel	1	pieza	55	29	37	6.4	1.0	0.0	16.6	5.2	3.8	0.3	23.6	5.2
Anchoa fresca	30	g	30	30	39	6.1	1.4	0.0	18.0	4.6	44.1	1.0	31.1	11.0
Anillos de calamar	1/4	taza	38	38	34	5.9	0.5	1.2	87.4	3.8	11.9	0.3	16.3	16.8
Armadillo	30	g	30	21	35	6.1	1.1	0.0	ND	ND	6.3	2.3	ND	ND
Arrachera de avestruz	40	g	40	40	36	8.2	0.4	0.0	24.0	ND	ND	ND	32.0	7.9
Atún blanco en agua (drenado)	1/3	lata	33	33	43	7.9	1.0	0.0	14.1	2.0	4.7	0.3	125.7	21.9
Atún en agua drenado	1/3	lata	33	33	39	8.5	0.3	0.0	10.0	5.7	3.7	0.5	112.7	26.8
Atún fresco	30	g	30	30	43	7.0	1.5	0.0	11.3	196.6	2.5	0.3	11.6	11.0
Atún horneado	20	g	20	20	37	6.0	1.3	0.0	9.9	151.4	2.0	0.3	10.0	9.4
Atún light (drenado)	1/3	lata	33	33	39	8.5	0.3	0.0	10.0	5.7	3.7	0.5	112.7	26.8
Bacalao enlatado	35	g	35	35	37	8.0	0.3	0.0	19.3	4.9	7.4	0.2	76.3	3.0
Bacalao fresco	45	g	45	45	37	8.0	0.3	0.0	19.4	5.3	7.4	0.2	24.4	14.9
Bacalao noruego	15	g	15	15	44	9.4	0.4	0.0	22.8	6.4	24.0	0.4	1054.1	22.2
Bacalao seco	15	g	15	15	44	9.4	0.4	0.0	22.8	6.4	24.0	0.4	1054.1	22.2
Bagre	80	g	80	40	38	7.0	1.1	0.0	30.0	ND	12.8	0.2	24.0	5.6
Bagre fileteado	40	g	40	40	38	7.0	1.1	0.0	30.0	ND	12.8	0.2	24.0	5.6

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Bistec	30	g	30	30	36	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Bistec de res	30	g	30	30	36	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Bola de ternera	35	g	35	35	41	7.3	1.1	0.0	27.3	0.0	1.8	0.3	22.1	3.2
Boquerón crudo	45	g	45	36	41	6.4	1.7	0.0	ND	0.0	203.8	0.4	ND	5.0
Boquilla, crudo	75	g	75	38	31	7.5	0.1	0.0	ND	ND	3.8	ND	ND	5.4
Cabeza de pescado	400	g	400	40	40	8.2	0.5	0.0	14.6	12.2	12.7	0.1	25.4	5.6
Cabrilla	75	g	75	38	31	7.7	0.0	0.0	ND	ND	5.7	0.0	ND	5.4
Cabrito	25	g	25	25	36	6.8	0.8	0.0	18.8	0.0	4.3	0.9	21.5	9.5
Calamar americano	45	g	45	45	41	7.0	0.6	1.4	104.8	4.5	14.3	0.3	19.6	20.2
Calamar crudo	45	g	45	45	41	7.0	0.6	1.4	104.8	4.5	14.3	0.3	19.6	20.2
Calamar fresco entero	45	g	45	45	41	7.0	0.6	1.4	104.8	4.5	14.3	0.3	19.6	20.2
Calamar fresco limpio	45	g	45	45	41	7.0	0.6	1.4	104.8	4.5	14.3	0.3	19.6	20.2
Camarón 16-20	2	pieza	50	40	42	8.1	0.7	0.4	60.7	21.6	20.7	1.0	59.3	15.2
Camarón cocido	5	pieza	34	34	34	7.1	0.4	0.0	66.3	23.1	13.3	1.1	76.2	13.5
Camarón crudo mediano	6	pieza	45	36	38	7.3	0.6	0.3	54.6	19.5	18.6	0.9	53.4	13.7
Camarón de surimi	40	g	40	40	40	5.0	0.6	3.7	14.4	8.0	7.6	0.2	282.0	9.2
Camarón enlatado	1/4	taza	32	32	32	6.5	0.4	0.0	80.6	0.0	46.4	0.7	248.6	15.2
Camarón gigante	2	pieza	50	40	42	8.1	0.7	0.4	60.7	21.6	20.7	1.0	59.3	15.2
Camarón pacotilla	6	pieza	36	36	38	7.3	0.6	0.3	54.7	19.4	18.7	0.9	53.3	13.7
Camarón seco	10	g	10	9	33	7.5	0.2	0.5	ND	1.4	61.6	0.4	220.5	3.6
Camarón seco salado	10	g	10	9	33	7.5	0.2	0.5	ND	1.4	61.6	0.4	220.5	3.6
Camarón U15	2	pieza	50	40	42	8.1	0.7	0.4	60.7	21.6	20.7	1.0	59.3	15.2
Cangrejo	2	pieza	42	42	37	7.6	0.4	0.0	32.6	1.0	37.6	0.3	123.0	15.7
Cangrejo cocido	40	g	40	40	41	8.1	0.7	0.0	40.0	0.9	41.4	0.4	111.5	16.1
Cangrejo de Alaska	40	g	40	40	41	8.1	0.7	0.0	40.0	2.8	18.4	0.2	334.6	14.6
Cangrejo de Alaska cocido	40	g	40	40	41	8.1	0.7	0.0	40.0	3.8	23.5	0.3	428.8	16.0

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Cangrejo enlatado	1/4	taza	34	34	33	6.9	0.4	0.0	30.2	0.8	34.1	0.3	112.4	10.7
Carne de alce cocida	25	g	25	25	34	7.3	0.2	0.0	19.5	0.0	1.5	1.1	17.3	3.2
Carne de armadillo	35	g	35	25	40	7.1	1.3	0.0	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Carne de avestruz	35	g	35	35	31	7.1	0.4	0.0	21.0	0.0	ND	0.0	28.0	6.6
Carne de faisán cruda sin piel	35	g	35	30	40	7.1	1.1	0.0	19.9	15.1	3.9	0.3	11.1	4.9
Carne de jaiba	40	g	40	40	39	7.0	1.0	0.4	60.0	ND	18.0	0.3	40.0	ND
Carne de res seca	11	g	11	11	43	7.1	1.6	0.1	ND	0.0	10.2	1.1	381.8	ND
Carne de venado cruda	30	g	30	27	42	5.9	1.9	0.0	21.6	0.0	3.0	0.8	20.3	2.7
Carne molida de pavo	30	g	30	30	33	6.7	0.4	0.0	12.9	0.0	1.4	0.1	430.0	9.9
Carne molida de pollo	30	g	30	30	34	7.0	0.5	0.0	17.4	2.4	3.6	0.2	20.4	5.3
Carne oscura de pollo cruda	30	g	30	30	38	6.0	1.3	0.0	24.0	6.6	3.6	0.3	25.5	4.1
Cazón	60	g	60	32	42	6.8	1.4	0.0	16.4	22.7	11.1	0.3	25.5	11.8
Cazón fileteado	33	g	33	33	43	6.9	1.5	0.0	16.7	23.1	11.3	0.3	26.0	12.0
Cecina	25	g	25	25	40	6.0	1.6	0.2	17.5	0.6	8.8	1.1	275.0	4.7
Cecina enchilada	25	g	25	25	40	6.0	1.6	0.2	17.5	0.6	8.8	1.1	275.0	7.1
Chambarete	35	g	35	33	42	6.8	1.6	0.0	15.6	46.2	3.0	0.6	20.0	6.6
Chambarete de res	35	g	35	33	42	6.8	1.6	0.0	15.6	46.2	3.0	0.6	20.0	6.6
Charales frescos	30	g	30	27	43	6.8	1.6	0.3	ND	ND	637.2	ND	ND	3.8
Charales secos	15	g	15	12	38	8.2	0.5	0.3	ND	ND	480.6	ND	ND	3.4
Cherna	70	g	70	38	32	7.3	0.3	0.0	ND	18.9	2.6	ND	ND	5.3
Chipirón (calamar) crudo	45	g	45	45	41	7.0	0.6	1.4	104.8	4.5	14.3	0.3	19.6	20.2
Chuleta ahumada	1/2	pieza	40	34	34	6.1	1.0	0.1	17.7	0.0	3.0	0.4	456.8	9.7
Clara de huevo	2	pieza	66	66	32	7.2	0.1	0.5	0.0	ND	4.6	0.1	109.6	13.2
Clara de huevo en polvo	1 1/2	cucharada	10	10	38	8.1	0.0	0.8	0.0	0.0	6.2	0.0	128.4	12.5
Corazón de puerco cocido	25	g	25	25	37	5.9	1.3	0.1	55.2	1.7	1.7	1.5	8.7	4.6

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Corazón de puerco crudo	35	g	35	35	41	6.0	1.5	0.5	45.9	2.8	1.8	1.6	19.6	3.6
Corazón de res cocido	25	g	25	25	41	7.1	1.2	0.0	53.0	0.0	1.3	1.6	14.8	9.7
Corazón de res crudo	38	g	38	38	43	6.7	1.5	0.1	47.1	0.0	2.7	1.6	37.2	8.3
Corazón de ternera cocido	20	g	20	20	37	5.8	1.4	0.0	35.2	0.0	1.6	0.9	11.6	10.5
Corazón de ternera crudo	40	g	40	40	44	6.9	1.6	0.0	41.6	0.0	2.0	1.7	30.8	13.3
Cuete	45	g	45	43	41	7.3	1.3	1.3	20.1	55.6	3.8	0.8	25.7	12.2
Cuete de res	45	g	45	43	41	7.3	1.3	1.3	20.1	55.6	3.8	0.8	25.7	12.2
Empuje	33	g	33	33	37	7.4	0.6	0.0	15.5	45.9	3.0	0.6	19.8	6.2
Empuje de res	33	g	33	33	37	7.4	0.6	0.0	15.5	45.9	3.0	0.6	19.8	6.2
Escalopa de res	30	g	30	30	34	7.2	0.3	0.0	14.1	83.4	2.7	0.5	18.0	5.7
Escamoles	18	g	18	18	32	8.1	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	0.0	0.0	0.0
Extraviado	80	g	80	41	34	7.9	0.3	0.0	ND	20.4	2.9	ND	ND	5.7
Extraviado fileteado	41	g	41	41	34	7.9	0.3	0.0	ND	20.5	2.9	ND	ND	5.7
Fajita de pollo sin piel cruda	30	g	30	30	36	6.2	1.0	0.0	23.1	5.1	3.3	0.3	26.4	4.1
Falda	35	g	35	33	35	7.4	0.6	0.0	15.6	46.2	3.0	0.6	20.0	6.0
Falda abierta	35	g	35	33	35	7.4	0.6	0.0	15.6	46.2	3.0	0.6	20.0	6.0
Falda de res	35	g	35	33	35	7.4	0.6	0.0	15.6	46.2	3.0	0.6	20.0	6.0
Filete de bandera crudo	40	g	40	40	36	7.5	0.5	0.0	19.2	4.0	7.1	0.1	32.4	13.1
Filete de calamar crudo	45	g	45	45	41	7.0	0.6	1.4	104.8	4.5	14.3	0.3	19.6	20.2
Filete de cazón crudo	30	g	30	30	39	6.3	1.3	0.0	15.2	21.2	10.2	0.3	23.6	4.2
Filete de extraviado	40	g	40	40	34	7.7	0.3	0.0	ND	20.0	2.8	ND	ND	5.6
Filete de guachinango, pargo	35	g	35	35	35	7.2	0.5	0.0	13.0	10.5	11.1	0.1	22.2	13.4
Filete de huachinango, pargo	35	g	35	35	35	7.2	0.5	0.0	13.0	10.5	11.1	0.1	22.2	13.4
Filete de lenguado	45	g	45	45	34	7.5	0.5	0.0	20.7	4.5	5.4	0.4	35.1	6.3

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Filete de merluza	45	g	45	45	34	7.5	0.5	0.0	20.7	4.5	5.4	0.4	35.1	6.3
Filete de mero	40	g	40	40	34	7.7	0.3	0.0	ND	20.0	2.8	ND	ND	5.6
Filete de mojarra	40	g	40	40	40	7.7	1.1	0.0	ND	2.0	6.0	0.3	ND	5.6
Filete de pescado	40	g	40	40	36	7.5	0.5	0.0	19.2	4.0	7.1	0.1	32.4	13.1
Filete de pescado Blanco del Nilo	40	g	40	40	36	7.2	0.6	0.4	6.0	20.0	4.8	0.1	10.0	5.6
Filete de res	30	g	30	30	36	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Filete de robalo	40	g	40	40	35	7.6	0.3	0.0	22.6	6.6	13.2	0.4	27.3	5.6
Filete de venado	40	g	40	36	45	7.6	1.4	0.0	40.3	0.0	3.6	1.6	32.4	3.2
Filete mignón	1/4	pieza	30	30	36	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Filete miñón	1/4	pieza	30	30	36	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Filete tampiqueña	1/4	pieza	30	30	36	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Gallinita de guinea con piel	30	g	30	25	39	5.8	1.6	0.0	18.4	7.0	2.7	0.2	16.7	4.1
Gallinita de guinea sin piel	55	g	55	35	38	7.2	0.9	0.0	21.8	4.2	3.8	0.3	23.9	6.1
Guachinango	70	g	70	36	36	7.3	0.5	0.0	13.2	10.7	11.3	0.1	22.7	13.6
Guachinango cocido	28	g	28	28	36	7.4	0.5	0.0	13.2	9.9	11.2	0.1	16.0	13.7
Guachinango crudo fileteado	35	g	35	35	35	7.2	0.5	0.0	13.0	10.5	11.1	0.1	22.2	13.4
Gurrubata cruda	80	g	80	41	41	7.3	1.3	0.0	24.9	7.3	ND	ND	35.5	5.7
Halibut cocido	27	g	27	27	38	7.2	0.8	0.0	11.1	14.6	16.2	0.3	18.7	12.6
Huachinango crudo fileteado	35	g	35	35	35	7.2	0.5	0.0	13.0	10.5	11.1	0.1	22.2	13.4
Huachinango cocido	28	g	28	28	36	7.4	0.5	0.0	13.2	9.9	11.2	0.1	16.0	13.7
Huachinango crudo	70	g	70	36	36	7.3	0.5	0.0	13.2	10.7	11.3	0.1	22.7	13.6
Huevo de iguana	65	g	65	58	37	7.2	0.6	0.0	0.0	245.9	248.2	8.8	0.0	0.0
Iguana	100	g	100	30	35	7.3	0.3	0.0	ND	67.5	7.5	1.0	ND	ND

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APOORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Isabelita	70	g	70	36	30	7.4	0.1	0.0	ND	ND	4.4	ND	ND	5.1
Jaiba cocida desmenuzada	1/3	taza	47	47	39	8.1	0.6	0.0	36.4	303.8	20.1	0.4	19.1	6.5
Jaiba cocida entera	75	g	75	40	34	7.0	0.5	0.0	31.5	263.3	17.4	0.3	16.6	5.7
Jaiba cruda	40	g	40	40	39	7.0	1.0	0.4	60.0	ND	18.0	0.3	40.0	ND
Jorobado, lamparosa	70	g	70	36	34	7.4	0.5	0.0	ND	ND	4.6	ND	ND	5.0
Jugo de almeja	7	taza	1680	1680	35	7.0	0.3	1.4	49.0	154.0	217.0	5.0	3612.0	68.9
Langosta	100	g	100	40	36	7.5	0.4	0.2	38.0	8.5	19.3	0.1	118.6	16.6
Langosta cocida	35	g	35	35	34	7.2	0.2	0.5	25.1	9.1	21.4	0.1	133.0	14.9
Langostino	110	g	110	50	34	7.2	0.6	0.0	78.2	ND	3.8	0.7	181.2	19.8
Lenguado	90	g	90	45	34	7.5	0.5	0.0	20.7	4.5	5.4	0.4	35.1	6.3
Lenguado fileteado	45	g	45	45	34	7.5	0.5	0.0	20.7	4.5	5.4	0.4	35.1	6.3
Liebre	50	g	50	33	44	6.8	1.6	0.0	21.1	ND	3.9	1.0	14.0	12.5
Lisa, churra, cabezuda	70	g	70	36	40	7.0	1.3	0.0	17.5	ND	9.3	0.6	28.9	5.0
Lomo canadiense	3	rebanada	45	45	45	8.0	1.4	0.1	23.5	0.0	3.9	0.5	604.6	12.8
Lomo de venado	40	g	40	36	42	7.3	1.2	0.0	28.8	0.0	6.1	0.3	32.8	3.2
Machaca	1/3	sobre	13	13	44	6.0	1.2	0.0	21.4	ND	ND	ND	252.3	ND
Machacado de res	15	g	15	15	50	6.7	1.3	0.0	24.1	ND	ND	ND	283.8	ND
Maciza de res	25	g	25	25	35	5.2	1.6	0.0	15.5	1.5	1.5	0.6	15.8	4.7
Maciza de res en trozo	25	g	25	25	35	5.2	1.6	0.0	15.5	1.5	1.5	0.6	15.8	4.7
Medallón de filete	1/4	pieza	30	30	36	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Medallón de filete de res	30	g	30	30	36	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Mejillones sin concha cocidos	25	g	25	25	43	5.9	1.1	1.9	14.1	22.6	8.2	1.7	92.4	22.4
Mejillones sin concha crudos	1/3	taza	50	50	43	5.9	1.1	1.8	13.9	23.8	12.9	2.0	141.6	22.2
Menudencias de pollo crudas	35	g	35	35	43	6.3	1.6	0.6	91.7	930.0	3.5	2.1	27.0	19.3

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APOORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Menudencias de pavo	25	g	25	25	42	6.7	1.3	0.5	104.5	448.8	3.3	1.7	14.8	23.4
Menudencias de pollo cocidas	25	g	25	25	40	6.8	1.1	0.1	110.5	438.3	3.5	1.8	16.8	14.9
Merluza	85	g	85	43	33	7.2	0.4	0.0	19.9	4.3	5.2	0.3	33.8	6.1
Merluza fileteada	45	g	45	45	34	7.5	0.5	0.0	20.7	4.5	5.4	0.4	35.1	6.3
Mero cocido	30	g	30	30	35	7.5	0.4	0.0	14.1	15.0	6.3	0.3	15.9	14.0
Mero crudo	80	g	80	41	34	7.9	0.3	0.0	ND	20.4	2.9	ND	ND	5.7
Mero crudo fileteado	40	g	40	40	34	7.7	0.3	0.0	ND	20.0	2.8	ND	ND	5.6
Milanesa de avestruz	35	g	35	35	31	7.1	0.4	0.0	21.0	ND	ND	ND	ND	6.6
Milanesa de pollo	30	g	30	30	34	7.0	0.5	0.0	17.4	2.4	3.6	0.2	20.4	5.3
Milanesa de res	30	g	30	30	36	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Mojarra cruda fileteada	35	g	35	35	34	7.0	0.6	0.0	17.5	0.0	3.5	0.2	18.2	14.6
Mojarra tilapia cruda	1/3	pieza	73	37	35	7.4	0.6	0.0	18.3	0.0	3.7	0.2	19.1	15.3
Molida de pollo	30	g	30	30	34	7.0	0.5	0.0	17.4	2.4	3.6	0.2	20.4	3.6
Molleja de pollo cocida	25	g	25	25	37	7.6	0.7	0.0	92.5	0.0	4.3	0.8	14.0	10.3
Pancita de res	45	g	45	43	40	6.2	1.7	0.0	40.6	9.0	25.7	0.9	19.7	5.3
Pargo	70	g	70	36	37	7.5	0.7	0.0	15.7	ND	6.1	0.3	23.9	5.0
Pargo fileteado	35	g	35	35	36	7.4	0.7	0.0	15.4	ND	6.0	0.3	23.5	4.9
Pata de res	120	g	120	55	44	6.7	1.6	0.6	ND	ND	55.8	1.1	ND	ND
Pechuga de pavo	1 1/2	rebanada	32	32	35	7.1	0.5	0.0	13.5	0.0	1.5	0.1	451.5	9.7
Pechuga de pavo ahumada	1 1/2	rebanada	34	34	32	6.7	0.3	0.5	15.0	0.0	5.3	0.5	402.8	9.8
Pechuga de pavo ahumada baja en grasa	2	rebanada	42	42	33	6.3	0.2	1.5	12.9	0.0	4.0	0.3	459.6	12.2
Pechuga de pollo sin piel aplanada	30	g	30	30	48	8.7	1.2	0.0	23.1	2.4	3.9	0.3	19.5	6.7

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Pechuga de pollo ahumada	2	rebanada	42	42	33	6.9	0.1	1.1	15.0	0.0	1.0	0.1	452.0	10.9
Pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda	30	g	30	30	34	7.0	0.5	0.0	17.4	2.4	3.6	0.2	20.4	5.3
Pechuga de pollo sin piel	30	g	30	27	31	6.3	0.4	0.0	15.7	2.2	3.2	0.2	18.4	4.8
Pechuga de pollo sin piel a la plancha	30	g	30	30	48	8.7	1.2	0.0	23.1	2.4	3.9	0.3	19.5	6.7
Pechuga de pollo sin piel asada	30	g	30	30	48	8.7	1.2	0.0	23.1	2.4	3.9	0.3	19.5	6.7
Pechuga de pollo sin piel cocida	30	g	30	30	48	8.7	1.2	0.0	23.1	2.4	3.9	0.3	19.5	6.7
Pechuga de pollo sin piel cruda	40	g	40	34	39	7.9	0.6	0.0	19.7	2.7	4.1	0.2	23.1	6.1
Pechuga de pollo sin piel en brocheta cruda	30	g	30	30	34	7.0	0.5	0.0	17.4	2.4	3.6	0.2	20.4	5.3
Pechuga de pollo sin piel en fajitas cruda	30	g	30	30	34	7.0	0.5	0.0	17.4	2.4	3.6	0.2	20.4	5.3
Pechuga de pollo sin piel horneada rebanada	2	rebanada	42	42	41	8.2	0.3	1.6	21.5	0.0	3.7	0.5	479.7	11.0
Pechuga de pollo sin piel molida cruda	30	g	30	30	34	7.0	0.5	0.0	17.4	2.4	3.6	0.2	20.4	5.3
Pechuga sin piel deshebrada	30	g	30	30	34	7.0	0.5	0.0	17.4	2.4	3.6	0.2	20.4	5.3
Pechuga sin piel desmenuzada	30	g	30	30	34	7.0	0.5	0.0	17.4	2.4	3.6	0.2	20.4	5.3
Pechuga sin piel molida	30	g	30	30	34	7.0	0.5	0.0	17.4	2.4	3.6	0.2	20.4	5.3
Perca cocida	30	g	30	30	35	7.4	0.4	0.0	34.6	3.0	30.7	0.3	23.6	4.8
Perca cruda	75	g	75	38	35	7.4	0.4	0.0	34.4	3.6	30.6	0.3	23.9	4.8
Perca fileteada	38	g	38	38	34	7.4	0.4	0.0	34.2	3.6	30.4	0.3	23.7	4.8

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

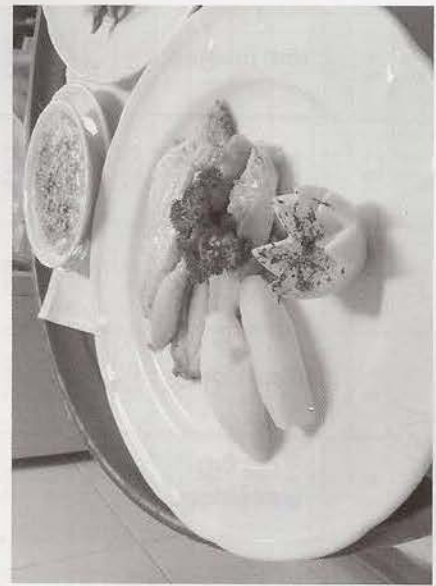
ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Pescado blanco ahumado	32	g	32	32	35	7.5	0.3	0.0	10.5	18.2	5.6	0.2	326.1	4.3
Pescado en trozo	75	g	75	39	35	7.3	0.5	0.0	18.7	3.9	6.9	0.1	31.6	12.8
Pescado entero	75	g	75	39	35	7.3	0.5	0.0	18.7	3.9	6.9	0.1	31.6	12.8
Pescado fileteado	40	g	40	40	36	7.5	0.5	0.0	19.2	4.0	7.1	0.1	32.4	13.1
Pescado rebanado	75	g	75	39	35	7.3	0.5	0.0	18.7	3.9	6.9	0.1	31.6	12.8
Pescado seco tipo bacalao	13	g	13	12	34	7.4	0.3	0.0	17.8	5.0	18.7	0.3	822.2	17.3
Pez espada cocido	28	g	28	28	43	7.1	1.4	0.0	14.0	11.5	1.6	0.3	32.3	17.3
Pez espada crudo	55	g	55	36	43	7.1	1.4	0.0	13.9	13.0	1.3	0.3	32.2	17.2
Pez espada crudo fileteado	38	g	38	36	44	7.1	1.4	0.0	14.0	13.2	1.3	0.3	32.5	17.4
Pez espada crudo rebanado	55	g	55	36	43	7.1	1.4	0.0	13.9	13.0	1.3	0.3	32.2	17.2
Pollo crudo sin piel	40	g	40	26	48	4.6	3.1	0.0	21.2	10.5	2.8	0.2	17.9	6.0
Pollo crudo sin piel en piezas	40	g	40	26	49	4.7	3.2	0.0	21.6	9.4	2.6	0.3	20.5	6.1
Pollo deshebrado	1/4	taza	38	38	43	8.7	0.6	0.0	21.8	30.0	4.5	0.3	25.5	2.1
Pollo sin piel cocido	30	g	30	30	48	8.7	1.2	0.0	23.1	2.4	3.9	0.3	19.5	6.7
Proteína aislada de soya	10	g	10	10	34	8.1	0.3	0.7	1.6	28.0	17.8	1.5	100.5	0.1
Proteína concentrada de soya	10	g	10	10	33	5.8	0.0	3.1	0.0	0.0	36.3	1.1	0.3	0.1
Pulmón de cerdo	55	g	55	48	41	6.7	1.3	0.0	153.1	0.0	3.3	9.0	73.2	8.5
Pulpa de jaiba	1/3	taza	46	46	38	8.0	0.6	0.0	36.0	300.8	19.9	0.4	18.9	6.5
Pulpo cocido	25	g	25	25	41	7.5	0.5	1.1	24.1	22.5	26.5	2.4	115.0	22.4
Pulpo crudo	45	g	45	45	37	6.7	0.5	1.0	21.7	20.1	23.8	2.4	103.5	20.2
Puntas de filete	30	g	30	30	36	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Puntas de res	30	g	30	30	36	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Queso Cotagge Lala Light	50	g	50	50	35	6.5	0.5	1.0	ND	ND	ND	ND	200.0	ND

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Queso cottage	3	cucharada	48	48	43	6.6	0.9	1.7	4.0	10.1	32.9	0.1	195.0	4.9
Queso cottage 1% grasa	1/4	taza	57	57	41	7.0	0.6	1.5	2.5	6.3	34.5	0.1	229.5	5.1
Queso cottage 2% grasa	3	cucharada	48	48	43	6.6	0.9	1.7	4.0	10.1	32.9	0.1	195.0	4.9
Queso cottage bajo en grasa	1/4	taza	57	57	41	7.0	0.6	1.5	2.5	6.3	34.5	0.1	229.5	5.1
Queso Mozzarella cero grasa	1	rebanada	28	28	39	8.9	0.0	1.0	5.0	36.0	26.9	0.1	208.0	0.0
Queso suizo muy bajo en grasa	1	rebanada	28	28	50	8.0	1.4	1.0	10.0	11.0	26.9	0.1	73.0	0.0
Requesón promedio	3	cucharada	36	36	25	4.3	2.3	1.1	10.5	ND	38.6	0.2	163.8	ND
Retazo de pescado crudo	350	g	350	35	35	7.2	0.5	0.0	12.8	10.7	11.1	0.1	22.2	4.9
Riñones de carnero crudos	40	g	40	36	39	6.5	1.2	0.3	135.0	108.0	14.4	1.5	0.0	78.8
Riñones de cerdo cocidos	28	g	28	28	42	7.1	1.3	0.0	134.4	21.8	3.6	1.5	22.4	87.2
Riñones de res cocidos	25	g	25	25	40	6.8	1.2	0.0	179.0	0.0	4.8	1.5	23.5	42.0
Riñones de ternera cocidos	25	g	25	25	41	6.6	1.4	0.0	197.8	50.3	7.3	0.8	27.5	25.0
Roast beef	2 1/2	rebanada	33	33	36	6.6	0.9	0.5	15.6	0.0	1.9	0.6	328.8	6.4
Robalo cocido	30	g	30	30	34	7.3	0.3	0.0	22.2	5.6	12.7	0.4	26.1	12.2
Robalo crudo	75	g	75	38	33	7.2	0.3	0.0	21.8	6.5	12.6	0.4	26.1	11.6
Robalo fileteado	40	g	40	40	35	7.6	0.3	0.0	22.8	6.8	13.2	0.4	27.3	12.1
Salmón ahumado	35	g	35	35	41	6.4	1.5	0.0	8.1	9.1	3.7	0.3	274.4	11.3
Sats orugas	65	g	65	65	35	7.0	0.8	0.0	ND	14.3	35.1	2.7	ND	ND
Surimi	2/3	barra	40	40	39	6.0	0.4	2.7	11.9	7.9	3.7	0.1	56.6	11.1
Surimi imitación camarón	40	g	40	40	40	4.9	0.6	3.7	14.6	8.0	7.5	0.2	282.0	9.2
Tampiqueña	1/4	pieza	30	30	36	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Tampiqueña de filete	1/4	pieza	30	30	36	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Trucha fresca	35	g	35	35	42	7.2	1.2	0.0	20.6	6.6	23.5	0.2	10.7	4.4

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Venado cocido (carne magra)	25	g	25	23	42	6.0	1.8	0.0	22.1	0.0	3.2	0.8	17.6	2.3
Venado crudo (carne magra)	30	g	30	27	42	5.9	1.9	0.0	21.6	0.0	3.0	0.8	20.3	2.7



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJO APOORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Agujas de res	35	g	35	33	51	6.8	2.6	0.0	20.6	77.5	3.0	0.6	20.9	6.6
Anchoa con aceite	6	pieza	24	24	50	7.0	2.3	0.0	20.4	2.9	55.7	1.1	880.3	16.3
Arenque cocido	25	g	25	25	51	5.8	2.9	0.0	19.3	9.0	18.5	0.4	28.8	11.7
Arenque fresco crudo	35	g	35	35	55	6.3	3.2	0.0	21.0	9.8	20.0	0.4	31.5	12.8
Arrachera cruda	35	g	35	35	49	7.5	1.9	0.0	11.6	0.0	8.4	0.5	19.3	9.2
Arrachera de res cocida	30	g	30	30	56	8.4	2.2	0.0	14.7	0.0	5.4	0.5	17.1	9.6
Atún blanco en aceite	30	g	30	30	56	8.0	2.4	0.0	7.0	1.2	0.8	0.1	91.2	18.0
Atún en aceite drenado	1/3	lata	33	33	66	9.7	2.7	0.0	10.3	7.7	4.3	0.5	118.0	25.3
Barbacoa	50	g	50	40	54	7.6	2.4	0.0	26.0	0.0	2.8	0.9	30.0	15.2
Barbacoa con hueso	65	g	65	38	51	7.2	2.3	0.0	24.5	0.0	2.6	0.8	28.3	14.3
Bistec de ternera	35	g	35	35	55	6.9	2.8	0.0	31.5	0.0	3.9	1.1	31.5	5.5
Bonito	60	g	60	31	51	7.3	2.2	0.0	0.0	0.0	8.0	0.2	12.2	4.3
Bonito en aceite	25	g	25	25	55	7.3	2.9	0.0	11.7	0.0	7.2	0.3	0.0	4.0
Bonito fileteado	30	g	30	30	50	7.2	2.2	0.0	0.0	0.0	7.8	0.2	12.0	4.2
Cabeza de carnero cocida	495	g	495	50	55	7.0	2.8	0.0	32.2	0.0	8.4	1.0	37.1	18.8
Cabeza de cerdo	495	g	495	50	55	7.0	2.8	0.0	32.2	0.0	8.4	1.0	37.1	14.1
Calamar frito	35	g	35	35	61	6.3	2.6	2.7	91.0	3.7	13.6	0.4	107.1	15.7
Carne de cerdo	40	g	40	40	56	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	13.2
Carne de cerdo molida	40	g	40	40	56	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	11.4
Carne de ganso de crianza	40	g	40	32	52	7.4	2.3	0.0	27.2	3.9	4.2	0.8	28.2	5.4
Carne de pato de crianza	60	g	60	39	51	7.1	2.3	0.0	30.0	9.4	4.3	0.9	28.9	5.4
Carne de res (promedio)	30	g	30	30	54	6.2	3.0	0.0	19.5	1.8	3.6	0.9	19.5	5.9
Carne de ternera	35	g	35	35	55	6.9	2.8	0.0	31.5	0.0	3.9	1.1	31.5	5.5
Carne molida de cerdo	40	g	40	40	56	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	9.8
Carne promedio	30	g	30	29	51	5.9	2.9	0.0	18.5	1.7	3.4	0.9	18.5	5.7
Carnero	50	g	50	40	54	7.6	2.4	0.0	26.0	0.0	2.8	0.9	30.0	15.2

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Carnero con hueso	65	g	65	38	51	7.2	2.3	0.0	24.5	0.0	2.6	0.8	28.3	14.3
Carpa	75	g	75	41	51	7.2	2.3	0.0	26.7	3.8	16.7	0.5	20.0	5.7
Carpa cocida	30	g	30	30	49	6.8	2.2	0.0	25.1	2.8	15.5	0.5	19.1	5.4
Carpa horneada	30	g	30	30	49	6.8	2.2	0.0	25.1	2.8	15.5	0.5	19.1	5.4
Chuleta de cerdo	1/2	pieza	45	38	54	7.6	2.4	0.0	24.9	0.4	2.3	0.5	31.4	12.2
Conejo	40	g	40	32	51	6.5	2.6	0.0	20.8	0.0	5.8	0.8	13.8	7.6
Conejo de crianza	40	g	40	32	51	6.5	2.6	0.0	20.8	0.0	5.8	0.8	13.8	7.6
Corazón de borrego	45	g	45	45	55	7.4	2.5	0.2	60.0	0.0	0.0	0.0	39.5	21.2
Corazón de borrego cocido	30	g	30	30	55	7.4	2.4	0.6	74.2	0.0	0.0	0.0	18.7	14.1
Corazón de cordero	45	g	45	45	55	7.4	2.5	0.2	60.0	0.0	0.0	0.0	39.5	14.4
Corazón de cordero cocido	30	g	30	30	55	7.4	2.4	0.6	74.2	0.0	0.0	0.0	18.7	14.1
Corazón de pavo	40	g	40	40	58	7.3	2.8	0.3	46.3	0.0	0.0	0.0	35.1	2.0
Corazón de pollo cocido	25	g	25	25	53	7.9	2.6	0.0	70.2	0.0	0.0	0.0	17.5	2.0
Corned beef	25	g	25	25	54	6.7	3.1	0.0	22.3	0.0	0.0	0.6	218.8	4.3
Corned beef con áspic	30	g	30	30	46	6.9	1.8	0.0	13.9	0.0	3.2	0.6	286.1	5.2
Cuete de ternera	35	g	35	35	55	6.9	2.8	0.0	31.5	0.0	3.9	1.1	31.5	5.5
Falda de cerdo	40	g	40	40	56	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	11.4
Filete de carpa	40	g	40	40	51	7.2	2.3	0.0	26.4	3.8	16.5	0.5	19.8	5.6
Filete de cerdo	40	g	40	40	56	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	11.4
Filete de puerco	40	g	40	40	56	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	11.4
Filete de salmón	30	g	30	30	55	6.0	3.2	0.0	17.6	4.6	3.5	0.1	17.6	13.4
Gallina	40	g	40	27	59	7.6	3.0	0.0	21.2	5.4	7.1	0.5	17.4	3.4
Gallina joven cocida	40	g	40	27	59	7.6	3.0	0.0	21.2	5.4	7.1	0.5	17.4	4.9
Ganso de crianza	40	g	40	32	52	7.4	2.3	0.0	27.2	3.9	4.2	0.8	28.2	5.4
Guajolote	45	g	45	36	57	7.3	2.8	0.0	26.0	0.7	5.3	0.5	23.1	8.2

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Hígado de ganso crudo	40	g	40	40	53	6.5	1.7	2.5	206.0	3723.6	17.2	12.2	56.0	27.2
Hígado de borrego cocido	25	g	25	25	55	7.6	2.2	0.6	125.3	1872.8	2.0	2.1	14.0	27.9
Hígado de cerdo cocido	30	g	30	30	50	7.8	1.3	1.1	106.5	1621.5	3.0	5.4	14.7	20.3
Hígado de ganso	1/2	pieza	47	47	63	7.7	2.0	3.0	242.1	4375.2	20.2	14.3	65.8	32.0
Hígado de pato crudo	40	g	40	40	54	7.5	1.8	1.4	206.0	4793.6	4.4	12.2	56.0	26.8
Hígado de pavo	4	cucharada	35	35	59	8.4	2.1	1.2	219.1	4403.4	3.9	2.7	22.4	35.2
Hígado de pollo cocido	30	g	30	30	50	7.3	2.0	0.3	168.9	1194.3	3.3	3.5	22.8	24.7
Hígado de pollo crudo	40	g	40	40	48	7.2	1.6	1.4	120.0	1452.0	4.4	3.4	31.6	25.6
Hígado de res cocido	30	g	30	30	48	7.3	1.5	1.0	116.7	3180.6	2.1	2.0	21.0	17.1
Hígado de res frito	25	g	25	25	54	6.7	2.0	2.0	120.5	2682.3	2.8	1.6	26.5	14.3
Huevo de pescado cocida	25	g	25	25	51	7.2	2.1	0.5	119.8	22.8	7.0	0.2	29.3	12.9
Huevo congelado sin colesterol	4	cucharada	60	60	96	6.8	6.7	1.9	1.0	81.0	44.0	1.2	120.0	2.0
Huevo de tortuga	50	g	50	45	51	5.6	2.8	0.4	0.0	28.9	27.6	0.7	0.0	0.0
Jamón bajo en grasa	2	rebanada	42	42	56	8.1	2.1	0.5	19.5	0.0	3.0	0.3	600.0	7.3
Jamón de pavo	2	rebanada	42	42	54	8.0	2.1	0.1	23.6	0.0	4.4	1.2	418.5	7.3
Jamón de pierna	2	rebanada	42	42	56	8.1	2.1	0.5	19.5	0.0	3.0	0.3	600.0	12.3
Lomo de cerdo	40	g	40	40	56	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	12.8
Lomo de cerdo en trozos	40	g	40	40	56	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	12.8
Maciza de carnero	50	g	50	40	54	7.6	2.4	0.0	26.0	0.0	2.8	0.9	30.0	15.2
Maciza de ternera	35	g	35	35	55	6.9	2.8	0.0	31.5	0.0	3.9	1.1	31.5	5.5
Milanesa de cerdo	40	g	40	40	56	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	11.4
Milanesa de ternera	35	g	35	35	55	6.9	2.8	0.0	31.5	0.0	3.9	1.1	31.5	5.5
Molida de cerdo	40	g	40	40	56	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	9.8
Molida de res	30	g	30	30	54	6.2	3.0	0.0	19.5	1.8	3.6	0.9	19.5	5.7
Molida de sirloin	25	g	25	25	51	7.6	2.0	0.0	22.3	0.0	2.8	0.8	16.5	4.6

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJO APORTE DE GRASA

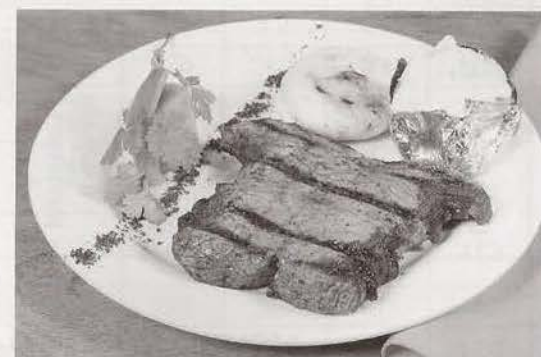
ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Molida especial	30	g	30	30	54	6.2	3.0	0.0	19.5	1.8	3.6	0.9	19.5	5.7
Molida regular de res (10% grasa)	30	g	30	30	54	6.2	3.0	0.0	19.5	1.8	3.6	0.9	19.5	5.7
Muslo de pollo crudo sin piel	1/2	pieza	60	45	54	8.8	1.8	0.0	37.4	9.0	4.5	0.5	38.7	6.1
Ostión cocido	35	g	35	35	57	6.6	1.6	3.5	35.0	51.1	5.8	3.2	74.1	53.9
Ostión crudo	75	g	75	75	61	7.1	1.7	3.7	37.5	60.9	6.2	3.8	79.4	57.8
Ostión cultivado	9	pieza	126	126	75	6.6	2.0	6.9	31.5	10.5	55.5	7.3	225.0	80.3
Ostión cultivado cocido	9	pieza	88	88	70	6.1	1.9	6.4	32.9	16.4	49.3	6.8	143.5	68.4
Ostión en jugo	70	g	70	70	57	6.6	1.6	3.5	35.0	56.8	5.8	3.6	74.1	53.9
Ostión enlatado	100	g	100	100	69	7.1	2.5	3.9	55.3	90.6	44.7	6.7	111.8	77.5
Pámpano	65	g	65	33	55	6.2	3.1	0.0	16.3	0.0	5.5	0.0	15.3	11.9
Pámpano cocido	25	g	25	25	53	5.9	3.0	0.0	15.9	9.1	10.9	0.2	19.1	11.7
Pámpano fileteado	35	g	35	35	60	6.7	3.3	0.0	17.5	0.0	6.0	0.0	16.5	12.8
Pancita de puerco	35	g	35	35	55	5.8	3.4	0.0	67.6	0.0	3.5	0.8	18.2	9.0
Pasta de anchoas	4	cucharadita	28	28	56	5.6	3.2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Pasta de camarón	30	g	30	30	54	6.2	2.8	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
Pasta de langosta	4	cucharadita	28	28	52	6.0	2.8	0.4	0.0	0.0	20.0	0.4	0.0	0.0
Pastrami de pavo	2	rebanada	42	42	59	7.7	2.6	0.7	22.8	0.0	3.7	0.7	439.2	6.8
Pato de crianza	60	g	60	39	51	7.1	2.3	0.0	30.0	9.4	4.3	0.9	28.9	5.4
Pavo	45	g	45	36	57	7.3	2.8	0.0	26.0	0.7	5.3	0.5	23.1	13.1
Pavo entero	45	g	45	36	57	7.3	2.8	0.0	26.0	0.7	5.3	0.5	23.1	11.7
Pechuga de pollo con piel	35	g	35	30	55	6.0	3.3	0.0	19.9	11.6	3.3	0.2	19.3	4.9
Pescado blanco	75	g	75	39	52	7.4	2.3	0.0	23.4	14.2	10.1	0.1	19.7	5.5
Pescado blanco cocido	30	g	30	30	52	7.3	2.3	0.0	22.9	11.6	9.9	0.1	19.4	4.2
Pescado blanco fileteado	35	g	35	35	47	6.7	2.1	0.0	21.0	12.6	9.1	0.1	17.9	4.4
Pescuezo de pollo sin piel	125	pieza	125	38	58	6.6	3.3	0.0	31.1	16.5	10.1	0.8	30.4	4.5

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Pescuezo de res	50	g	50	33	50	6.7	2.4	0.0	19.8	37.7	1.6	0.6	25.4	6.1
Pierna de carnero	50	g	50	40	54	7.6	2.4	0.0	26.0	0.0	2.8	0.9	30.0	15.2
Pierna de cerdo	40	g	40	40	56	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	11.4
Pierna de cordero	30	g	30	26	49	7.2	2.0	0.0	22.7	0.0	2.0	0.5	17.3	2.7
Pierna de pollo sin piel cocida	1/4	pieza	45	26	47	6.7	2.1	0.0	ND	ND	ND	ND	ND	6.8
Pierna de pollo sin piel cruda	1/3	pieza	76	43	52	8.7	1.6	0.0	34.6	7.8	4.8	0.4	37.2	5.8
Pierna de puerco	40	g	40	40	56	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	11.4
Pulpa de cerdo	40	g	40	40	56	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	11.4
Pulpa de ternera	40	g	40	38	59	7.5	3.0	0.0	34.2	0.0	4.2	1.1	34.2	5.9
Queso cheddar bajo en grasa	30	g	30	30	53	7.4	2.1	0.5	6.4	19.3	126.4	0.1	186.4	4.4
Queso cottage cremoso	3	cucharada	54	54	56	6.8	2.5	1.5	7.7	25.1	32.8	0.1	217.9	4.9
Queso de soya	2	rebanada	56	56	84	7.0	4.6	3.8	0.0	2.0	106.0	0.0	12.0	0.0
Queso fresco	40	g	40	40	58	6.1	2.8	2.0	0.0	28.0	273.6	0.1	0.0	3.6
Queso fresco de cabra	30	g	30	30	52	7.1	1.5	2.6	7.8	12.0	260.1	1.7	ND	2.7
Queso fresco de vaca	40	g	40	40	58	6.1	2.8	2.0	0.0	28.0	273.6	0.1	0.0	3.6
Queso Oaxaca Lala Light	30	g	30	30	64	7.8	3.3	0.8	ND	ND	230.0	ND	190.0	ND
Queso panela	40	g	40	40	58	6.1	2.8	2.0	0.0	28.0	273.6	0.1	0.0	4.8
Queso Panela Lala Light	30	g	30	30	52	5.7	2.7	1.2	ND	ND	200.0	ND	180.0	ND
Queso ricotta reducido en grasa	3	cucharada	45	45	62	5.1	3.6	2.3	13.8	48.3	122.3	0.0	56.3	0.0
Retazo de carnero	500	g	500	50	56	7.1	2.8	0.0	32.5	0.0	8.5	1.1	37.5	19.0
Rib eye sin grasa	25	g	25	25	56	7.0	2.9	0.0	20.0	0.0	3.3	0.6	17.3	4.3
Salmón	30	g	30	30	55	6.0	3.2	0.0	17.6	4.6	3.5	0.1	17.6	11.0
Salmón cocido	30	g	30	30	55	6.0	3.2	0.0	17.6	4.6	3.5	0.1	17.6	17.2

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Salmón fresco	30	g	30	30	55	6.0	3.2	0.0	17.6	4.6	3.5	0.1	17.6	13.8
Short loin	25	g	25	25	54	7.2	2.6	0.0	19.0	0.0	2.0	0.6	17.0	5.8
Sierra ahumada	30	g	30	30	51	7.3	2.2	0.0	20.5	25.8	25.8	0.1	12.7	4.2
Sirloin	25	g	25	25	51	7.6	2.0	0.0	22.3	0.0	2.8	0.8	16.5	4.6
Sustituto de huevo en polvo	3	cucharada	15	15	67	8.3	2.0	3.3	85.8	55.4	48.9	0.5	120.0	19.2
Sustituto de huevo líquido	4	cucharada	60	60	51	7.1	2.0	0.4	0.0	130.2	31.9	1.3	106.0	24.8
T-bone sin grasa	30	g	30	24	49	6.4	2.4	0.0	14.2	0.0	1.4	0.8	17.0	5.3
Ternera	35	g	35	35	55	6.9	2.8	0.0	31.5	0.0	3.9	1.1	31.5	5.5
Ternera en canal	40	g	40	38	59	7.5	3.0	0.0	34.2	0.0	4.2	1.1	34.2	5.9
Tofu, firme	40	g	40	40	58	6.3	3.5	1.7	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Trucha	70	g	70	32	54	5.9	3.2	0.0	15.5	0.0	3.9	0.3	22.5	4.1
Trucha ahumada	30	g	30	30	51	7.3	2.2	0.0	20.5	25.8	25.8	0.1	12.7	4.5
Trucha cocida	30	g	30	30	51	7.3	2.2	0.0	20.5	25.8	25.8	0.1	12.7	4.5
Trucha fileteada	35	g	35	35	59	6.4	3.5	0.0	16.8	0.0	4.2	0.4	24.5	4.4



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MODERADO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Arenque marinado	1/4	filete	46	46	73	8.3	4.2	0.0	27.6	12.9	26.2	0.5	41.4	16.8
Bistec de bola	25	g	25	25	71	7.2	4.5	0.0	24.0	0.0	1.5	0.8	12.5	5.0
Bola de res	25	g	25	25	71	7.2	4.5	0.0	24.0	0.0	1.5	0.8	12.5	5.0
Boquerones (fritos)	40	g	40	40	70	7.7	4.1	0.1	ND	ND	67.2	0.0	0.0	5.6
Carne de suadero	29	g	29	29	76	7.8	4.8	0.0	20.9	0.0	1.7	1.0	20.3	0.0
Carne deshebrada	30	g	30	30	75	7.4	4.8	0.0	24.6	0.0	2.1	0.7	14.7	5.9
Carne molida extra magra cocida	30	g	30	30	75	7.4	4.8	0.0	24.6	0.0	2.1	0.7	14.7	3.8
Carne molida extra magra salteada	30	g	30	30	77	7.5	4.9	0.0	24.3	0.0	2.1	0.7	21.0	3.8
Caviar	5	cucharadita	27	27	67	6.6	4.8	1.1	156.6	72.2	73.3	3.2	399.8	17.5
Caviar negro	5	cucharadita	27	27	67	6.6	4.8	1.1	156.6	72.2	73.3	3.2	399.8	17.5
Caviar rojo	5	cucharadita	27	27	67	6.6	4.8	1.1	156.6	72.2	73.3	3.2	399.8	17.5
Chicharrón	12	g	12	12	72	6.9	4.7	0.0	8.9	ND	7.3	0.3	0.0	0.0
Chicharrón de cerdo	12	g	12	12	72	6.9	4.7	0.0	8.9	ND	7.3	0.3	0.0	0.0
Chicharrón de puerco	12	g	12	12	72	6.9	4.7	0.0	8.9	ND	7.3	0.3	0.0	0.0
Costillar de cerdo	50	g	50	33	69	6.5	4.6	0.0	19.5	0.7	1.6	0.2	13.7	10.4
Costillitas de cerdo	50	g	50	33	69	6.5	4.6	0.0	19.5	0.7	1.6	0.2	13.7	10.4
Gusanos de maguey	35	g	35	35	70	5.8	4.8	0.0	ND	ND	49.7	1.5	0.0	0.0
Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"	1	pieza	63	55	70	6.0	4.5	0.7	199.7	ND	ND	ND	70.0	16.5
Huevo agra	1	pieza	63	55	70	6.0	4.5	0.7	199.7	ND	ND	ND	70.0	16.5
Huevo batido o revuelto cocido	3	cucharada	41	41	69	4.6	5.0	0.9	144.7	57.5	29.2	0.5	115.1	9.2
Huevo blanco cocido	1	pieza	50	44	68	5.5	4.7	0.5	186.6	73.9	22.0	0.5	54.6	13.6
Huevo cocido	1	pieza	50	44	68	5.5	4.7	0.5	186.6	73.9	22.0	0.5	54.6	13.6
Huevo de codorniz fresco	6	pieza	54	50	78	6.5	5.5	0.2	419.5	77.0	31.8	1.8	70.0	15.9

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MODERADO APORTE DE GRASA

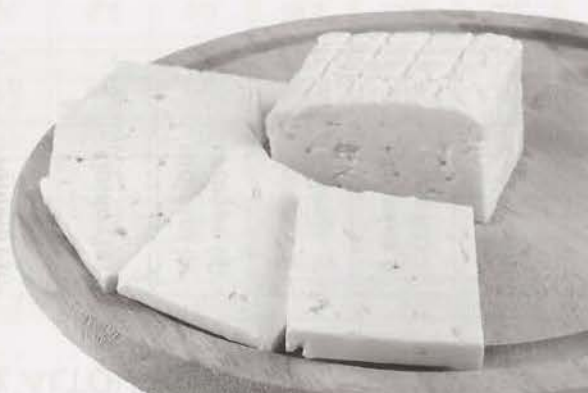
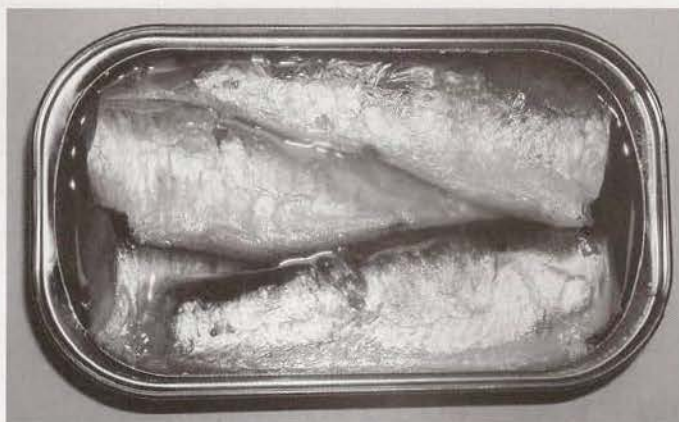
ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Huevo deshidratado	2 1/2	cucharada	13	13	76	6.0	5.4	0.2	203.8	62.5	29.5	0.5	60.0	ND
Huevo en polvo	2 1/2	cucharada	13	13	76	6.0	5.4	0.2	203.8	62.5	29.6	0.5	60.0	ND
Huevo entero cocido	1	pieza	50	44	68	5.5	4.7	0.5	186.6	73.9	22.0	0.5	54.6	13.6
Huevo entero fresco	1	pieza	50	44	63	5.5	4.4	0.3	186.1	61.6	23.3	0.8	61.6	13.9
Huevo fresco	1	pieza	50	44	63	5.5	4.4	0.3	186.1	61.6	23.3	0.8	61.6	13.9
Huevo pochado	1	pieza	50	50	71	6.3	5.0	0.4	211.0	69.5	26.5	0.9	147.0	15.8
Huevo rojo cocido	1	pieza	50	44	68	5.5	4.7	0.5	186.6	73.9	22.0	0.5	54.6	13.6
Longaniza de primera	45	g	45	44	78	7.3	5.2	0.0	ND	6.6	17.6	2.1	0.0	19.1
Macarela cocida	1/3	filete	29	29	76	6.9	5.2	0.0	21.9	15.7	4.4	0.5	24.1	15.0
Macarela fresca	1/3	filete	37	37	76	6.9	5.1	0.0	25.9	18.7	4.3	0.6	33.5	13.5
Muslo de pollo con piel cocido con hueso	1/3	pieza	43	33	76	7.6	4.8	0.0	27.4	14.3	3.6	0.4	23.1	7.7
Muslo de pollo con piel crudo con hueso	1/3	pieza	43	34	72	5.9	5.2	0.0	28.5	13.9	3.4	0.3	25.8	4.4
Orejas de cerdo	1/4	pieza	28	28	66	6.3	4.3	0.2	23.2	0.0	5.9	0.7	54.0	1.2
Pata de cerdo cocidas	150	g	150	51	71	5.9	5.1	0.0	42.3	5.6	16.3	0.2	285.6	8.1
Patatas de cerdo en escabeche	150	g	150	51	71	5.9	5.1	0.0	42.3	5.6	16.3	0.2	285.6	8.1
Patitas de cerdo encurtidas sin hueso	150	g	150	51	71	5.9	5.1	0.0	42.3	5.6	16.3	0.2	285.6	8.1
Pecho de res	50	g	50	37	76	6.4	5.4	0.0	25.9	6.6	2.6	0.2	25.9	2.4
Pierna de pollo con piel cocida	1/3	pieza	63	36	79	8.7	4.6	0.0	30.2	12.9	4.0	0.5	26.2	8.5
Pierna y muslo de pollo con piel	1/5	pieza	61	40	74	7.2	4.8	0.0	32.9	14.3	4.0	0.4	31.3	5.0
Queso blanco	35	g	35	35	77	6.0	5.1	1.8	26.3	22.5	ND	ND	ND	5.1
Queso de soya	2	rebanada	56	56	84	7.0	4.6	3.8	ND	ND	106.0	0.0	12.0	0.0

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MODERADO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Queso holandés	20	g	20	20	75	6.7	5.2	1.6	17.0	56.6	165.8	0.3	0.0	1.8
Queso Monterrey bajo en grasa	1	rebanada	28	28	88	7.9	6.0	0.2	18.0	40.0	197.0	0.2	158.0	0.0
Queso Mozzarella reducido en grasa	1	rebanada	28	28	71	6.8	4.5	0.8	17.9	35.6	219.0	0.1	173.3	0.0
Queso mozzarella semidescremado	30	g	30	30	76	7.3	4.8	0.8	19.2	37.2	234.6	0.1	185.7	4.3
Queso Muenster bajo en grasa	1	rebanada	28	28	77	6.9	4.9	14.1	18.0	49.0	148.0	0.1	168.0	0.0
Queso parmesano	3 1/2	cucharada	18	18	75	6.7	5.0	0.9	15.4	20.5	194.1	0.2	267.6	3.0
Queso parmesano duro	20	g	20	20	78	7.2	5.2	0.6	13.6	21.2	236.8	0.2	320.4	4.5
Queso parmesano en trozo	20	g	20	20	78	7.2	5.2	0.6	13.6	21.2	236.8	0.2	320.4	4.5
Queso parmesano rallado	3 1/2	cucharada	18	18	75	6.7	5.0	0.9	15.4	20.5	194.1	0.2	267.6	3.0
Queso ricotta semidescremado	55	g	55	55	76	6.3	4.3	2.8	16.9	57.8	149.5	0.2	68.8	9.2
Queso Tipo Americano Lala Light	30	g	30	30	63	5.0	3.8	1.7	ND	ND	ND	ND	480.0	ND
Salami de pavo	6	rebanada	42	42	72	8.1	3.9	0.7	31.9	0.8	16.8	0.5	421.7	11.1
Salchicha de pavo	1	pieza	61	61	120	14.6	6.4	1.0	56.4	6.7	13.5	0.9	407.3	0.0
Salchicha vegetariana	1	pieza	25	25	64	4.6	4.5	2.5	ND	ND	15.8	0.9	222.0	1.9
Salmón en aceite	35	g	35	35	71	7.6	4.9	0.0	28.0	6.3	27.7	0.3	165.6	16.1
Sardinas en aceite	3	pieza	36	36	75	8.9	4.1	0.0	51.1	11.5	137.5	1.1	181.8	19.0
Sardinas en tomate	1	pieza	38	38	71	7.9	4.0	0.3	23.2	12.2	91.2	0.9	157.3	15.4
Sesos de cerdo cocidos	50	g	50	50	69	6.1	4.8	0.0	1276.0	0.0	4.5	0.9	45.5	9.3
Sesos de cordero cocidos	50	g	50	50	73	6.3	5.1	0.0	1021.5	0.0	6.0	0.8	67.0	6.0
Sesos de ternera cocidos	50	g	50	50	68	5.7	4.8	0.0	1550.0	0.0	8.0	0.8	78.0	5.5

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MODERADO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Sierra	50	g	50	38	78	7.3	5.2	0.0	30.0	50.6	1.9	0.4	0.0	5.3
Sierra fileteada	35	g	35	35	73	6.8	4.9	0.0	28.0	47.3	1.8	0.4	0.0	4.9
Sierra picada	35	g	35	35	73	6.8	4.9	0.0	28.0	47.3	1.8	0.4	0.0	4.9
Suadero crudo	29	g	29	29	76	7.8	4.8	0.0	20.9	0.0	1.7	1.0	20.3	0.0
Sustituto de queso mozzarella	1	rebanada	28	28	69	3.2	3.4	6.6	ND	122.0	171.0	0.1	192.0	0.0



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Alón de pollo con piel cocido	1	pieza	98	51	117	11.6	8.6	0.0	35.7	20.4	6.1	0.6	34.1	9.4
Alón de pollo con piel crudo	1	pieza	95	51	114	9.4	8.2	0.0	39.5	22.6	6.2	0.5	37.4	8.0
Añejo tipo cotija	2	cucharada	24	24	70	6.8	8.0	0.3	20.4	156.0	206.4	0.6	0.0	1.0
Carne de res semigrasosa	40	g	40	38	98	7.0	7.5	0.0	26.2	3.4	2.7	0.8	22.4	1.4
Carne molida popular de res	40	g	40	33	97	5.2	8.3	0.0	24.3	3.9	2.6	0.6	19.4	0.7
Carne molida regular	40	g	40	40	107	7.2	8.5	0.0	29.6	4.8	4.0	1.1	26.0	0.9
Carne molida regular cocida	35	g	35	35	100	8.1	7.3	0.0	30.5	0.0	3.5	0.8	21.0	1.0
Carne oscura de pollo con piel	40	g	40	40	95	6.7	7.3	0.0	32.4	19.6	4.4	0.4	29.2	1.9
Cecina de res	50	g	50	50	98	7.3	7.4	0.0	42.6	0.0	3.5	0.8	602.4	1.4
Cerdo en canal	40	g	40	28	111	3.8	10.6	0.0	20.7	0.6	1.4	0.2	12.3	1.1
Cheez whiz	2	cucharada	33	33	91	4.0	6.9	3.0	24.8	ND	118.5	0.1	540.5	ND
Chuleta de carnero	40	g	40	36	105	5.6	9.0	0.0	25.6	0.0	1.8	0.8	27.0	2.1
Chuleta de cordero entera	1/3	pieza	82	45	94	8.3	6.5	0.0	29.9	ND	5.0	0.8	26.8	0.6
Cordero	50	g	46	37	104	6.1	8.6	0.0	26.9	0.0	5.9	0.6	21.7	1.2
Costilla de carnero	45	g	45	36	105	5.6	9.0	0.0	25.6	0.0	1.8	0.8	27.0	2.1
Costilla de res	40	g	40	29	112	4.5	10.3	0.0	21.6	0.0	2.3	0.5	15.2	0.7
Espaldilla	45	g	45	36	99	5.8	8.2	0.0	25.9	0.7	1.8	0.4	22.7	1.1
Espaldilla de cerdo	45	g	45	36	99	5.8	8.2	0.0	25.9	0.7	1.8	0.4	22.7	1.1
Espinazo	45	g	45	36	99	5.8	8.2	0.0	25.9	0.7	1.8	0.4	22.7	1.1
Espinazo de cerdo	45	g	45	36	99	5.8	8.2	0.0	25.9	0.7	1.8	0.4	22.7	1.1
Fondue de queso	3 1/2	cucharada	46	46	104	6.5	6.1	1.7	20.6	ND	216.5	0.2	60.2	0.6
Huevo de gansa	1/2	pieza	72	63	116	8.7	8.3	0.8	533.7	115.9	37.8	2.3	86.6	3.2

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Huevo de pato	1	pieza	70	62	114	7.9	8.5	0.9	544.7	118.3	39.6	2.4	89.8	2.9
Huevo de pavo	1	pieza	79	70	119	9.5	8.3	0.8	648.6	115.4	68.6	2.9	105.0	23.8
Huevo estrellado	1	pieza	46	46	90	6.3	7.0	0.4	210.2	88.8	27.1	0.9	93.8	2.1
Huevo frito	1	pieza	46	46	90	6.3	7.0	0.4	210.2	88.8	27.1	0.9	93.8	2.1
Huevo revuelto	60	g	60	60	100	6.7	7.3	1.3	211.5	84.0	42.6	0.7	168.0	1.5
Jamón ahumado	1 1/2	rebanada delgada	32	32	95	4.9	8.2	0.2	28.0	0.0	3.0	0.4	382.5	0.8
Jamón americano	1 1/2	rebanada delgada	32	32	95	4.9	8.2	0.2	28.0	0.0	3.2	0.4	391.2	0.8
Jamón bajo en sodio	1 1/2	rebanada delgada	27	27	82	4.2	7.0	0.2	24.0	0.0	1.7	0.4	225.4	0.7
Jamón cocido	1 1/2	rebanada delgada	32	32	95	4.9	8.2	0.2	28.0	0.0	3.0	0.5	424.5	0.8
Jamón del diablo	3 1/2	cucharada	40	40	100	6.2	8.6	0.0	28.6	0.0	0.0	0.3	333.3	2.7
Jamón horneado	1 1/2	rebanada delgada	32	32	95	4.9	8.2	0.2	28.0	0.0	3.2	0.4	391.2	0.8
Jamón virginia	1 1/2	rebanada delgada	32	32	95	4.9	8.2	0.2	28.0	0.0	3.0	0.5	424.5	0.8
Jumiles	20	g	20	20	89	6.4	6.8	0.0	0.0	0.0	15.6	2.0	0.0	0.0
Lengua de cerdo cocida	30	g	30	30	81	7.2	5.6	0.0	43.8	0.0	5.7	1.5	32.7	4.7
Lengua de res cocida	45	g	45	35	100	6.8	7.8	0.0	46.3	0.0	1.8	0.9	22.8	0.9
Maciza de cerdo	35	g	35	35	92	5.9	7.4	0.0	25.2	0.7	4.9	0.3	19.6	1.5
Maciza de puerco	35	g	35	35	92	5.9	7.4	0.0	25.2	0.7	4.9	0.3	19.6	1.5
Molida de carnero	40	g	40	38	96	6.9	7.4	0.0	27.0	0.0	2.7	1.0	30.4	2.6
Molida popular de res	40	g	40	33	97	5.2	8.3	0.0	24.3	3.9	2.6	0.6	19.4	1.0
Morcilla	1	rebanada gruesa	25	25	95	3.7	8.6	0.3	30.0	0.0	1.5	1.6	170.0	0.6

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Morcilla de arroz	1	rebanada gruesa	25	25	95	3.7	8.6	0.3	30.0	0.0	1.5	1.6	170.0	0.6
Morongá	1	rebanada gruesa	25	25	95	3.7	8.6	0.3	30.0	0.0	1.5	1.6	170.0	0.6
Mortadela	1 1/2	rebanada	32	32	99	5.3	8.0	1.1	18.3	0.0	6.3	0.4	392.7	0.0
Mozzarella fresco	35	g	35	35	105	7.8	7.8	0.8	27.5	60.9	176.8	0.2	219.5	1.3
Nugget de pollo	2	pieza	34	34	101	5.2	6.7	4.8	14.6	0.0	10.5	0.4	189.4	0.9
Nugget de queso	3	pieza	43	43	105	4.5	5.5	10.0	5.0	0.0	75.2	0.2	531.2	0.9
Nugget de soya	2	pieza	34	34	98	4.8	6.4	5.3	0.8	0.0	16.0	0.6	283.6	0.0
Ostión ahumado	55	g	55	55	109	4.9	6.9	6.4	44.6	49.8	34.3	3.8	229.7	3.8
Ostión empanizado	55	g	55	55	109	4.9	6.9	6.4	44.6	49.8	34.3	3.8	229.7	3.8
Palitos de pescado congelados	1 1/2	pieza	42	42	116	6.6	5.3	10.1	48.0	13.5	9.0	0.3	247.5	5.9
Paloma	45	g	45	35	102	6.4	8.2	0.0	32.9	25.3	4.2	1.2	18.7	0.9
Pastel de pavo	1 1/2	rebanada	32	32	105	3.9	9.6	0.6	19.5	0.0	1.5	0.2	406.5	1.3
Pastel de pollo	40	g	40	40	106	4.0	8.7	2.9	28.6	0.0	41.4	0.7	511.4	0.6
Pastel de puerco	1 1/2	rebanada	32	32	105	3.9	9.6	0.6	19.5	0.0	1.5	0.2	406.5	0.6
Pastel de ternera	40	g	40	40	106	4.0	8.7	2.9	28.6	0.0	41.4	0.7	511.4	0.6
Pata de carnero cocida	50	g	50	35	38	7.4	7.4	0.0	0.0	0.0	18.2	0.4	0.0	2.8
Peperami	3/4	pieza	19	19	103	4.0	9.3	1.0	25.3	31.9	13.1	0.6	277.5	0.0
Peperoni	10	rebanada	20	20	99	4.5	8.8	0.0	21.0	0.0	4.4	0.3	330.6	1.6
Pescuezo de pollo con piel sin hueso	1	pieza	50	32	95	4.5	8.4	0.0	31.7	20.8	5.8	0.6	20.5	0.5
Pollo crispy	45	g	45	34	106	5.4	7.1	5.1	20.0	0.0	5.7	0.3	154.4	0.7
Pollo rostizado	1/3	pieza	50	28	80	6.7	6.3	0.0	0.0	57.4	2.8	0.5	0.0	1.6
Pulpa de res	25	g	25	25	87	6.8	6.5	0.0	26.0	0.0	3.3	0.8	16.3	1.3
Queso amarillo	2	rebanada	42	42	100	7.0	5.9	4.9	15.1	47.9	236.0	0.1	564.9	1.1

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Queso americano fundido	7	cucharadita	39	39	105	5.8	8.2	2.3	23.3	0.0	175.0	0.0	653.3	0.8
Queso añejo	25	g	25	25	95	5.4	7.6	1.2	26.8	16.1	172.3	0.1	286.6	0.8
Queso añejo rallado	4	cucharada	29	29	109	6.3	8.7	1.3	30.8	18.5	198.2	0.1	329.7	0.9
Queso asadero	1	rebanada	28	28	100	6.4	8.0	0.8	30.0	18.0	187.0	0.1	186.0	0.9
Queso blue cheese	30	g	30	30	106	6.4	8.6	0.7	22.5	69.6	160.7	0.1	424.3	0.9
Queso brick	25	g	25	25	94	5.9	7.5	0.7	24.1	76.8	170.5	0.1	142.0	0.9
Queso brie	30	g	30	30	102	6.3	8.4	0.1	30.0	55.7	55.7	0.2	190.7	0.9
Queso camembert	35	g	35	35	106	7.0	8.6	0.1	25.0	88.8	137.5	0.1	298.8	1.0
Queso canasto	30	g	30	30	87	8.5	10.0	0.4	25.5	195.0	258.0	0.7	0.0	1.2
Queso cheddar	3/4	rebanada	21	21	85	5.2	7.0	0.3	22.1	63.6	151.5	0.1	130.3	0.7
Queso cheddar rallado	1/4	taza	28	28	114	7.0	9.4	0.4	29.8	85.5	203.8	0.2	175.3	1.0
Queso Cheezwiz	2	cucharada	33	33	91	4.0	6.9	3.0	24.8	ND	118.5	0.1	540.5	ND
Queso Cheshire	1	rebanada	28	28	108	6.5	8.6	1.3	29.0	65.0	180.0	0.1	196.0	0.0
Queso chihuahua	25	g	25	25	94	5.4	7.5	1.4	26.3	16.1	162.8	0.1	156.3	0.8
Queso Chihuahua fresco	1	rebanada	28	28	105	6.0	8.4	1.6	29.4	18.0	182.3	0.1	175.0	0.9
Queso chihuahua rallado	1/4	taza	28	28	106	6.1	8.5	1.6	29.7	18.2	183.9	0.1	176.6	0.9
Queso colby estilo Cheddar	1	rebanada	28	28	110	6.7	9.0	0.7	27.0	74.0	192.0	0.2	169.0	0.0
Queso cotija	30	g	30	30	87	8.5	10.0	0.4	25.5	195.0	258.0	0.7	0.0	1.2
Queso crema light	3	cucharada	45	45	104	4.8	7.9	3.2	25.2	81.5	50.4	0.8	133.2	0.2
Queso de cabra con ceniza	35	g	35	35	94	6.6	7.4	0.3	16.3	100.0	49.0	0.7	130.0	0.3
Queso de cabra duro	20	g	20	20	91	6.2	7.2	0.4	21.4	96.4	181.4	0.4	70.0	0.3
Queso de cabra semi suave	1	rebanada	28	28	102	6.0	8.4	0.7	22.0	114.0	83.0	0.5	144.0	0.0
Queso de cabra suave	35	g	35	35	94	6.6	7.4	0.3	16.3	100.0	49.0	0.7	130.0	0.3
Queso edam	30	g	30	30	107	7.5	8.3	0.4	26.8	72.6	219.3	0.1	289.5	1.1

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTO APORTE DE GRASA

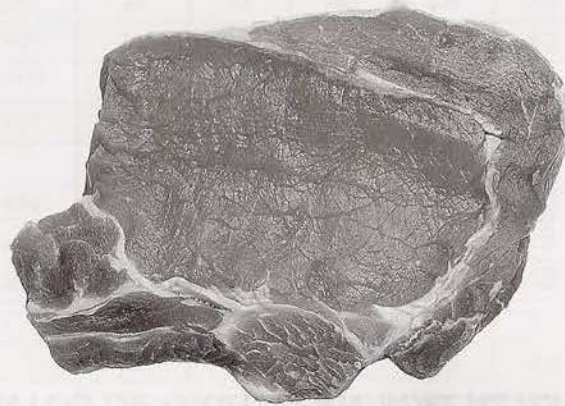
ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Queso feta	40	g	40	40	106	5.7	8.5	1.6	35.7	50.0	197.2	0.3	451.4	0.9
Queso fontina	25	g	25	25	97	6.4	7.8	0.4	29.0	64.5	137.5	0.1	200.0	0.9
Queso fundido	3	cucharada	45	45	103	6.4	6.0	1.7	20.4	ND	214.2	0.2	59.6	0.6
Queso gouda	30	g	30	30	107	7.5	8.2	0.7	34.3	49.2	210.0	0.1	245.7	1.1
Queso gruyere	25	g	25	25	103	7.5	8.1	0.1	27.5	67.0	252.8	0.0	84.0	1.1
Queso Limburger	1	rebanada	28	28	92	5.6	7.6	0.1	25.0	95.0	139.0	0.0	224.0	0.0
Queso manchego	25	g	25	25	102	6.1	8.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9
Queso manchego rallado	25	g	25	25	102	6.1	8.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9
Queso manchego rebanado	25	g	25	25	102	6.1	8.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9
Queso menonita	25	g	25	25	95	5.4	7.5	1.4	26.8	16.1	165.2	0.1	156.3	0.8
Queso Monterrey	25	g	25	25	93	6.1	7.6	0.2	22.3	48.0	186.5	0.2	134.0	0.9
Queso mozzarella	35	g	35	35	105	7.8	7.8	0.8	27.5	60.9	176.8	0.2	219.5	1.3
Queso mozzarella rallado	35	taza	35	35	105	7.8	7.8	0.8	27.5	60.9	176.8	0.2	219.5	1.3
Queso mozzarella suave	1	rebanada	28	28	89	6.0	6.9	0.7	25.0	53.8	163.0	0.1	116.2	1.0
Queso Muenster	1	rebanada	28	28	103	6.6	8.4	0.3	27.0	83.0	201.0	0.1	176.0	0.0
Queso neufchatel	35	g	35	35	91	3.5	8.2	1.0	26.6	101.2	26.3	0.1	139.7	0.1
Queso Oaxaca	30	g	30	30	95	7.7	6.6	0.9	25.8	0.8	140.7	1.0	0.0	1.1
Queso pasteurizado americano	1	rebanada	28	28	105	6.2	8.7	0.4	26.3	69.2	172.5	0.1	400.4	0.9
Queso pasteurizado suizo	1 1/2	rebanada	32	32	105	7.8	7.9	0.7	26.8	60.5	243.2	0.2	431.6	1.1
Queso port salut	1	rebanada	28	28	99	6.7	7.9	0.2	34.4	87.6	182.0	0.1	149.5	1.0
Queso provolone	1	rebanada	28	28	98	7.2	7.5	0.6	19.3	64.4	211.7	0.1	245.3	1.0
Queso ricotta	1/4	taza	62	62	107	6.9	8.0	1.9	31.2	72.0	127.5	0.2	51.6	1.0
Queso romano	23	g	23	23	89	7.3	6.2	0.8	23.8	20.7	244.7	0.2	276.0	3.3
Queso roquefort	25	g	25	25	92	5.4	7.7	0.5	22.5	72.5	165.5	0.1	452.3	0.8

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Queso suizo	1	rebanada	28	28	106	7.5	7.8	1.5	26.0	59.9	221.5	0.1	53.8	1.4
Queso suizo rallado	6	cucharada	43	43	95	7.4	6.3	2.3	32.4	27.7	297.2	0.0	0.0	1.1
Queso tipo americano	1 1/2	rebanada	27	27	101	6.0	8.5	0.4	25.1	68.5	149.5	0.0	402.1	0.0
Queso tipo roquefort	25	g	25	25	92	5.4	7.7	0.5	22.5	72.5	165.5	0.1	452.3	0.8
Queso velveta	35	g	35	35	100	6.3	7.5	3.8	25.0	0.0	187.5	0.0	525.0	0.9
Retazo	350	g	350	35	104	5.6	8.9	0.0	25.9	4.2	2.8	0.6	20.7	1.1
Retazo con hueso	350	g	350	35	104	5.6	8.9	0.0	25.9	4.2	2.8	0.6	20.7	1.1
Retazo de pollo	350	g	350	35	104	5.6	8.9	0.0	25.9	4.2	2.8	0.6	20.7	0.7
Retazo de res	350	g	350	35	104	5.6	8.9	0.0	25.9	4.2	2.8	0.6	20.7	1.1
Retazo de ternera	350	g	350	35	104	5.6	8.9	0.0	25.9	4.2	2.8	0.6	20.7	0.9
Rib eye	30	g	30	30	82	5.3	6.6	0.0	20.4	0.0	3.9	0.6	16.8	0.9
Salami	3	rebanada	27	27	104	6.3	8.1	1.0	27.0	0.0	2.2	0.4	542.7	1.6
Salami de ternera	6	rebanada	42	42	110	6.4	8.8	1.1	27.4	0.0	3.7	0.9	493.0	1.0
Salchicha	3/4	pieza	34	34	114	6.6	9.6	0.0	28.4	4.1	4.4	0.5	252.8	0.0
Salchicha ahumada	1/2	pieza	34	34	109	4.1	9.8	0.8	19.7	3.7	4.1	0.3	309.7	0.0
Salchicha de pollo	3/4	pieza	34	34	100	6.2	8.1	0.0	23.6	10.5	3.7	0.4	344.3	0.9
Salchicha de puerco	3/4	pieza	34	34	114	6.6	9.6	0.0	28.4	4.1	4.4	0.5	252.8	0.0
Salchicha de ternera	1/2	pieza	29	29	90	3.4	8.1	0.5	17.5	0.0	5.5	0.4	292.5	0.5
Salchicha vienna	3	pieza	48	48	110	5.0	9.3	1.2	41.8	0.0	4.8	0.4	465.1	0.9
Salchicha vienna ahumada	1 1/2	pieza	41	41	93	4.3	7.9	1.1	35.2	0.0	4.1	0.4	392.4	0.7
Sesos de res cocidos	60	g	60	60	91	7.0	6.3	0.9	1860.0	0.0	5.4	1.4	64.8	1.5
Sesos de res crudos	75	g	75	74	105	8.0	7.6	0.8	2212.4	0.0	31.6	1.9	92.6	1.7
Sesos de res fritos	55	g	55	55	108	6.9	8.7	0.0	1097.3	0.0	5.0	1.2	86.9	1.3
T-bone con grasa cocido	35	g	35	32	96	7.4	7.2	0.0	20.5	0.0	2.2	1.0	21.1	0.9
Tofu, frito	40	g	40	40	108	6.8	8.0	4.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Tripas de res	55	g	55	50	109	5.6	9.5	0.0	74.3	26.2	5.9	0.9	22.8	0.0

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (µg)
Ubre	45	g	45	45	105	6.9	8.4	0.0	0.0	0.0	31.5	1.2	0.0	0.0
Velveta	35	g	35	35	100	6.3	7.5	3.8	25.0	0.0	187.5	0.0	525.0	0.0
Yema	2	pieza	34	34	108	5.4	9.0	1.2	419.6	126.1	43.9	0.9	16.3	3.0
Yema de huevo	2	pieza	34	34	108	5.4	9.0	1.2	419.6	126.1	43.9	0.9	16.3	3.0
Yema de huevo en polvo	3	cucharada	15	15	103	5.3	8.6	0.6	360.8	203.2	43.9	0.8	20.9	4.6



LECHE DESCREMADA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Activia Bebible 0% sabores Fresa y Ciruela Pasa	1	pieza	240	240	108	6.0	3.0	13.0	ND	ND	239.0	110.0
ALF** fresa con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	1.5	envase	159	159	96	6.4	0.3	17.1	ND	ND	223.5	81.0
ALF** mango con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	1.5	envase	159	159	96	6.4	0.3	16.9	ND	ND	223.5	81.0
ALF** manzana con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	1.5	envase	159	159	90	6.4	0.3	15.4	ND	ND	222.0	82.5
Benegastro Bebible (Alimento lácteo fermentado sabores natural y fresa)	1	pieza	100	100	80	2.0	1.3	15.0	ND	ND	78.0	39.0
Danone Yoghurt sabor Fresa con Cereal para mezclar Choconubis	1/2	pieza	71	71	86	2.5	2.0	14.5	ND	ND	74.0	49.0
Danone Yoghurt sabor Manzana con Cereal para Mezclar Frutti Rolls	1/2	pieza	70	70	82	2.5	2.0	13.5	ND	ND	74.0	48.0
Danone Yoghurt sabor Fresa con Cereal para Mezclar Glacs	1/2	pieza	72	72	88	2.5	2.0	15.0	ND	ND	74.0	71.5
Danonino	2	pieza	90	90	106	6.0	2.8	14.0	ND	ND	216.0	30.0
Danonino Yoghurt Bebible sabores Fresa y Uva	1	pieza	90	90	63	0.6	1.4	12.0	ND	ND	272.0	24.0
Danonino Yoghurt Con Cereal	1/2	pieza	69	69	76	2.0	1.5	13.5	ND	ND	165.5	55.5
Leche Alpura Light Extra	1	taza	240	240	103	8.0	2.4	14.0	0.0	144.0	336.0	134.4
Leche de soya	1	taza	240	240	79	6.6	4.6	4.3	0.0	7.0	10.0	29.0
Leche descremada	1	taza	245	245	86	8.4	0.4	11.9	4.0	149.0	302.0	126.0
Leche descremada con chocolate	1	taza	240	240	77	5.8	1.0	12.5	0.0	0.0	297.6	115.2
Leche descremada en polvo	4	cucharada	30	30	109	10.8	0.2	15.6	6.0	2.0	377.0	161.0

*PLF Producto Lácteo Fermentado
 **ALF Alimento Lácteo Fermentado

LECHE DESCREMADA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Leche descremada en polvo, reducida en Ca	4	cucharada	30	30	107	10.8	0.1	15.8	1.1	1.1	84.6	692.1
Leche en polvo descremada	4	cucharada	30	30	109	10.8	0.2	15.6	6.0	2.0	377.0	161.0
Leche evaporada descremada	1/2	taza	120	120	94	9.0	0.4	13.5	3.8	138.8	348.8	138.8
Leche evaporada semidescremada	1/2	taza	120	120	94	7.5	1.9	11.3	18.8	0.0	300.0	131.3
Leche Lala Extracalcio Light	1	taza	240	240	113	9.1	2.4	13.7	ND	ND	364.8	144.0
Leche Lala Light	1	taza	240	240	96	7.5	2.4	11.1	ND	ND	247.7	120.0
Leche Lala Silhouette Plus	1	taza	240	240	83	7.5	0.5	13.6	ND	ND	269.8	149.8
Leche Lala Vive con fibra	1	taza	240	240	91	7.5	1.2	15.0	ND	ND	247.7	120.0
Leche Lala Vive Deslactosada light	1	taza	240	240	85	7.5	1.2	11.1	ND	ND	247.7	120.0
Leche Light Extra	1	taza	240	240	103	8.0	2.4	14.0	0.0	144.0	336.0	134.4
Natilla Lala Silhouette Plus	1	pieza	125	125	88	6.3	0.5	14.6	0.0	0.0	206.3	137.5
PLF* sin azúcar con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	2	envase	160	160	60	2.0	0.1	16.8	ND	ND	74.0	26.0
Vitalínea sólido sabor fresa	1 1/2	piezas	188	188	105	6.3	2.3	14.6	ND	ND	196.6	101.2
Vitalínea sólido sabor natural	1	pieza	125	125	68	5.0	2.0	13.2	ND	ND	149.0	71.0
Yoghur bajo en grasa	1/3	taza	75	75	83	2.7	0.8	16.0	5.0	0.0	99.0	36.6
Yoghur Lala Light batido	1 1/2	pieza	188	188	90	7.3	0.4	14.4	ND	ND	240.0	178.5
Yoghur Lala Light bebible	1	pieza	250	250	85	7.3	0.5	13.0	ND	ND	255.0	100.0
Yoghur Lala Silhouette Plus de fruta	1	pieza	250	250	85	7.3	0.5	13.0	0.0	0.0	255.0	100.0
Yoghur Lala Vive con fibra 0%	1	pieza	250	250	90	6.5	0.5	16.0	0.0	0.0	200.0	100.0
Yoghur light	3/4	taza	180	180	95	6.4	0.0	15.9	5.3	0.0	158.8	100.6
Yoghur light de fruta	3/4	taza	180	180	95	5.3	0.0	16.9	5.3	0.0	211.8	79.4
Yoghur para beber con fruta BAJO EN CALORIAS	1	pieza	250	250	80	5.5	0.0	14.0	0.0	0.0	200.0	82.5

*PLF Producto Lácteo Fermentado

**ALF Alimento Lácteo Fermentado

LECHE SEMIDESCREMADA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
ALF** natural con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	1.5	envase	157.5	157.5	108	5.7	3.4	13.5	ND	ND	195.0	72.0
Leche evaporada semidescremada	1/2	taza	130	130	101	8.1	2.0	12.2	20.3	0.0	324.0	141.8
Leche fácil digestión	1	taza	240	240	109	7.5	3.9	11.2	0.0	144.0	248.0	120.0
Leche Lactium MX	1	taza	240	240	109	7.2	4.0	11.0	21.0	330.0	264.0	100.0
Leche Lala Extracalcio Deslactosada	1	taza	218	218	114	8.3	3.5	12.5	0.0	0.0	332.0	131.0
Leche Lala Extracalcio Semidescremada	1	taza	218	218	114	8.3	3.5	12.5	0.0	0.0	332.0	131.0
Leche Lala Semidescremada	1	taza	240	240	109	7.5	3.8	11.1	0.0	0.0	247.7	120.0
Leche Lala Vive Deslactosada semidescremada	1	taza	240	240	109	7.5	3.8	11.1	0.0	0.0	247.7	120.0
Leche Lala Vive sin colesterol con omega 3	1	taza	228	228	115	8.3	3.6	12.3	0.0	0.0	301.0	166.9
Leche semidescremada	1	taza	233	233	116	7.7	4.4	11.2	18.6	0.0	284.0	116.4
Leche semidescremada 1%	1	taza	244	244	102	8.0	2.6	11.7	10.0	144.0	300.0	123.0
Leche semidescremada 2%	1	taza	234	234	116	7.8	4.5	11.2	17.3	133.4	285.1	117.1
Licuada de leche Lala Siluette Plus	1	pieza	250	250	113	7.5	0.5	16.3	ND	ND	ND	40.5
Vitalinea bebible sabor fresa	1	pieza	240	240	109	6.2	3.6	13.2	ND	ND	219.1	111.1
Yoghurt Oikos, estilo griego, sabor Arándano	1/2	pieza	75	75	98	3.0	3.5	13.5	ND	ND	96.0	33.5
Yoghurt Oikos, estilo griego, sabor Coco	1/2	pieza	75	75	98	3.5	4.0	12.0	ND	ND	107.5	36.5
Yoghurt Oikos, estilo griego, sabor Fresa	1/2	pieza	75	75	94	3.0	3.5	12.5	ND	ND	94.5	32.5
Yoghurt Oikos, estilo griego, sabor Natural	1/2	pieza	75	75	90	3.5	4.0	10.0	ND	ND	113	38

**ALF Alimento Lácteo Fermentado

LECHE ENTERA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Jocoque	5	cucharada	75	75	126	7.0	9.6	2.9	0.0	0.0	0.0	248.3
Jocoque ligero	5	cucharada	75	75	126	7.0	9.6	2.9	0.0	0.0	0.0	248.3
Jocoque seco	5	cucharada	75	75	126	7.0	9.6	2.9	0.0	0.0	0.0	248.3
Leche	1	taza	240	240	148	7.9	8.0	11.2	32.5	74.8	286.2	118.0
Leche caliente	1	taza	240	240	148	7.9	8.0	11.2	32.5	74.8	286.2	118.0
Leche clavel	1/2	taza	120	120	150	7.5	7.5	11.3	37.5	0.0	300.0	112.5
Leche cruda	1	taza	240	240	146	7.9	7.9	11.3	33.6	74.4	285.6	117.6
Leche de burra	1	taza	237	237	126	4.7	5.7	14.5	0.0	47.4	194.3	0.0
Leche de cabra	1	taza	240	240	165	8.6	9.9	10.7	27.5	134.8	320.7	120.0
Leche de vaca	1	taza	240	240	148	7.9	8.0	11.2	32.5	74.8	286.2	118.0
Leche en polvo	4	cucharada	32	32	159	8.4	8.5	12.3	31.0	90.0	292.0	119.0
Leche entera	1	taza	240	240	148	7.9	8.0	11.2	32.5	74.8	286.2	118.0
Leche entera baja en sodio	1	taza	240	240	147	7.5	8.3	10.7	32.5	76.7	242.0	5.9
Leche entera en polvo	4	cucharada	32	32	159	8.4	8.5	12.3	31.0	90.0	292.0	119.0
Leche entera en polvo adicionada	4	cucharada	32	32	159	8.4	8.5	12.3	31.0	90.0	292.0	119.0
Leche entera evaporada	1/2	taza	120	120	150	7.5	7.5	11.3	37.5	0.0	300.0	112.5
Leche entera ultrapasteurizada	1	taza	240	240	134	7.0	7.0	11.3	14.4	0.0	0.0	168.0
Leche evaporada	1/2	taza	120	120	150	7.5	7.5	11.3	37.5	0.0	300.0	112.5
Leche fría	1	taza	240	240	148	7.9	8.0	11.2	32.5	74.8	286.2	118.0
Leche hervida	1	taza	240	240	163	8.2	9.1	12.5	33.6	74.4	271.2	117.6
Leche humana	1	taza	240	240	170	2.3	10.8	16.3	31.0	154.8	77.4	38.7
Leche Lala Desarrollo en polvo	2 1/2	cucharada	33	33	150	5.9	5.9	18.3	0.0	0.0	200.6	96.6
Leche Lala Entera	1	taza	240	240	139	7.5	7.2	12.0	0.0	0.0	247.7	120.0

LECHE ENTERA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Leche Liconsa Te Nutre	4	cucharada	32	32	159	8.4	8.5	12.3	31.0	90.0	292.0	119.0
Leche materna	1	taza	240	240	170	2.3	10.8	16.3	31.0	154.8	77.4	38.7
Leche maternizada en polvo	2	cucharada	26	26	132	3.5	7.0	14.3	0.0	223.6	87.1	0.0
Leche omega verde	1	taza	240	240	120	7.9	4.6	11.5	19.2	0.0	292.8	120.0
Leche pasteurizada	1	taza	240	240	146	7.9	7.9	11.3	33.6	74.4	285.6	117.6
Leche preparada	1	taza	240	240	141	6.5	5.9	8.5	32.5	74.8	286.2	118.0
Yoghur	1	taza	227	227	139	7.9	7.4	10.6	29.0	68.0	274.0	105.0
Yoghur Lala batido	1	pieza	125	125	121	4.1	2.9	20.0	0.0	0.0	131.3	106.3
Yoghur Lala Vive con fibra	1	vasito	150	150	140	5.9	4.2	22.1	0.0	0.0	169.5	81.0
Yoghur natural	1	taza	227	227	139	7.9	7.4	10.6	29.0	68.0	274.0	105.0



LECHE CON AZÚCAR

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)
Activia bebible con Acti-Regularis sabor Ciruela Pasa	1	pieza	240	240	200	6.0	4.0	35.0	ND	ND	218.0	100.0	31
Activia bebible con Acti-Regularis, natural	1	pieza	240	240	172	6.0	4.0	28.0	ND	ND	233.0	105.0	25
Activia bebible con Acti-Regularis sabor Fresa	1	pieza	240	240	200	6.0	3.8	35.0	ND	ND	218.0	100.0	31
Activia Bebible Con Cereales (Papaya y Cereal, Fresa-Plátano y Cereales, Pera y Cereales, Manzana y Linaza)	1	pieza	240	240	196	6.0	4.0	34.0	ND	ND	221.0	100.0	31
Activia sólido con Acti-Regularis sabor Ciruela Pasa	1 1/2	pieza	188	188	183	5.7	5.6	27.5	ND	ND	201.0	79.4	25
Activia sólido con Acti-Regularis sabor Fresa	1 1/2	pieza	188	188	183	5.7	5.6	27.5	ND	ND	201.0	79.4	25
Activia sólido con Acti-Regularis, natural	2	pieza	250	250	230	8,2	8.2	30.4	ND	ND	294.0	115.6	28
ALF**para beber fresa con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	1	envase	215	215	185	6.2	3.2	32.3	0.0	0.0	341.9	96.8	31
ALF**para beber mango con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	1	envase	215	215	155	6.2	0.4	31.4	0.0	0.0	337.6	96.8	29
ALF**para beber natural con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	1	envase	213	213	141	6.0	1.3	26.4	0.0	0.0	334.4	98.0	24
Alimento lácteo fermentado sabor fresa (<i>Lactobacillus casei</i> y <i>Streptococcus thermophilus</i>)	2	pieza	216	216	188	7.6	4.4	29.6	ND	ND	231.1	92.9	30

*PLF Producto Lácteo Fermentado

**ALF Alimento Lácteo Fermentado

LECHE CON AZÚCAR

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)
Alimento lácteo fermentado sabor manzana (Lactobacillus casei y Streptococcus thermophilus)	2	pieza	216	216	161	8.2	0.4	31.2	ND	ND	250.6	97.2	30
Alimento lácteo fermentado sabor natural (Lactobacillus casei y Streptococcus thermophilus)	2	pieza	216	216	161	8.6	0.4	31.0	ND	ND	263.5	103.7	28
Bio 4	2	pieza	240	240	180	6.2	3.1	31.4	ND	ND	ND	96.0	ND
Chongos zamoranos	1/2	taza	108	108	194	6.5	3.2	34.6	10.8	21.6	220.3	54.0	30
Danone Yoghurt Bebible Con Fruta sabores natural, fresa, durazno, manzana, coco y fresa-moras	1	pieza	245	245	192	4.0	4.0	35.0	ND	ND	206.0	77.0	32
Danone Yoghurt Estilo Francés Sabores Vainilla y Frutos Rojos	1 1/2	pieza	187.5	187.5	191	6.0	4.5	31.5	ND	ND	169.5	82.5	26
Danone Yoghurt Saborizado sabores Fresa y Durazno	2	pieza	240	240	223	7.6	6.0	34.4	ND	ND	272.6	118.8	31
Danone Yoghurt Sólido con Fruta sabores Fresa, Manzana y Durazno	1 1/2	pieza	187.5	187.5	189	5.4	4.2	32.6	ND	ND	202.1	86.0	30
Danone Yoghurt sólido natural	2	pieza	250	250	229	8.2	6.4	34.2	ND	ND	292.2	126.6	31
Danone Yoghurt, Licuados sabores nuez con cereal, fresa-plátano con cereal y fresa-mamey con cereal	1	pieza	245	245	200	4.0	4.0	37.0	ND	ND	206.0	77.0	32
Helado de café	1/2	taza	91	91	195	3.4	10.0	25.5	30.8	106.8	98.6	68.8	23
Helado de café bajo en calorías	1/2	taza	91	91	183	4.8	6.6	27.0	37.3	ND	143.8	68.3	22

LECHE CON AZÚCAR

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)
Helado de chocolate	3/4	taza	99	99	214	3.8	10.9	27.9	33.7	114.8	107.9	75.2	25.1
Helado de chocolate bajo en calorías	3/4	taza	99	99	199	5.0	7.1	28.7	9.9	59.4	157.4	70.3	24.5
Helado de fresa	3/4	taza	99	99	190	3.2	8.3	27.3	28.7	95.0	118.8	59.4	23
Helado de fresa bajo en calorías	2/3	taza	123	123	200	6.0	5.7	31.2	18.5	539.3	208.6	87.6	28.1
Helado de vainilla	3/4	taza	99	99	199	3.5	10.9	23.4	43.6	114.8	126.7	79.2	21.0
Helado de vainilla bajo en calorías	1	taza	132	132	218	6.3	6.4	34.1	13.2	167.6	212.5	97.7	29.2
Helado de yogur	1	taza	158	158	201	4.8	5.7	34.2	20.6	60.2	158.3	99.8	34
Helado de yogur de fresa	1	taza	158	158	201	4.8	5.7	34.2	20.6	60.2	158.3	99.8	34
Helado napolitano	3/4	taza	102	102	205	3.6	11.2	24.1	44.9	120.4	130.6	81.6	21.5
Helado napolitano bajo en calorías	2/3	taza	119	119	192	5.6	5.2	31.1	16.7	ND	188.7	82.4	27
Leche con chocolate	1	taza	240	240	200	7.6	8.2	24.9	29.8	151.2	268.8	143.0	22.9
Leche con chocolate semidescremada 1%	1	taza	240	240	182	7.2	4.6	29.1	6.7	142.1	261.6	158.4	23
Leche con vainilla	1	taza	218	218	207	6.4	6.6	31.0	24.0	56.8	200.9	120.1	27
Leche de soya saborizada	1 1/4	taza	300	300	191	9.3	6.8	23.3	ND	10.8	ND	304.5	ND
Leche descremada con chocolate	1 1/4	taza	300	300	189	9.7	3.0	31.3	9.0	174.0	345.0	183.0	30
Leche en polvo sabor fresa	8	cucharada	56	56	187	13.3	0.0	32.0	ND	ND	826.7	400.0	ND
Leche en polvo sabor vainilla	8	cucharada	56	56	187	13.3	0.0	32.0	ND	ND	826.7	400.0	ND
Leche fermentada con lactobacilo	2 1/2	pieza	250	250	180	7.5	4.0	35.8	ND	ND	207.5	100.0	36
Leche fermentada con lactobacilo sabor naranja	2 1/2	pieza	250	250	185	7.3	3.8	40.0	ND	ND	232.5	100.0	40

LECHE CON AZÚCAR

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)
Leche fermentada con lactobacilo sabor natural	2 1/2	pieza	250	250	208	7.0	4.0	35.8	ND	ND	207.5	100.0	36
Leche fermentada con lactobacilo sabor vainilla	2 1/3	pieza	233	233	205	6.3	3.5	37.3	ND	ND	149.1	93.2	37
Leche Lala Saborizada	1 1/3	taza	312	312	207	9.4	3.1	34.9	ND	ND	ND	182.2	ND
Leche Lala Vive con fibra saborizada	1	taza	240	240	167	7.2	3.8	29.9	ND	ND	234.2	114.2	ND
Leche malteada de chocolate	1	taza	240	240	202	8.1	7.8	26.2	24.0	818.4	307.2	208.8	25
Leche malteada sabor chocolate	3/4	pieza	180	180	214	5.5	4.9	38.1	19.8	32.4	237.6	199.8	38
Leche malteada sabor fresa	3/4	pieza	182	182	204	7.0	5.5	32.4	21.9	45.6	266.3	173.3	32
Leche malteada sabor vainilla	3/4	pieza	180	180	202	6.9	5.5	32.0	21.6	45.0	262.8	171.0	32
Leche semidescremada sabor chocolate	1	pieza	240	240	182	7.2	4.6	29.1	19.2	153.6	261.6	158.4	23
Malteada de chocolate	2/3	taza	156	156	198	5.3	5.8	32.0	20.0	39.0	176.3	151.3	29
Malteada de fresa	3/4	pieza	180	180	203	6.1	5.0	34.0	19.8	46.8	203.4	149.4	33
Malteada de vainilla	1/2	pieza	130	130	192	4.4	8.4	25.4	29.8	117.9	149.0	105.0	17.7
Nescafe Dolce Gusto latte macchiato (1 cápsula de leche+ 1 cápsula de café)	2	cápsula	50	50	182	8.6	8.4	18.2	25.5	ND	ND	128.0	18.0
Nescafe Dolce Gusto caramel latte macchiato (1 cápsula de leche con azúcar+ 1 cápsula de café)	2	capsula	42	42	157	5.2	6.2	20.1	ND	ND	ND	57.5	18.1
Nescafe Dolce Gusto Chococino (1 cápsula de leche + 1 cápsula de cocoa)	1 1/2	capsula	51	51	223	7.4	8.2	29.9	22.4	ND	ND	92.8	28

LECHE CON AZÚCAR

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)
PLF *con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	3	envase	240	240	165	3.0	0.1	38.1	ND	ND	108	39	38
Yoghur Activia de Ciruela Pasa	1 1/3	vasito	200	200	206	6.2	6.4	30.9	ND	ND	203.0	94.7	31
Yoghur bebible sabor durazno	2	pieza	330	330	224	7.9	2.3	40.9	ND	ND	290.4	99.5	41
Yoghur bebible sabor fresa	2	pieza	330	330	224	7.9	2.3	40.9	ND	ND	290.4	0.1	41
Yoghur bebible sabor piña colada	2	pieza	330	330	224	7.9	2.3	40.9	ND	ND	290.4	99.5	41
Yoghur de café	3/4	taza	180	180	180	8.5	2.1	32.8	10.6	ND	211.8	95.3	30
Yoghur de fruta	3/4	taza	180	180	201	8.5	3.2	33.9	15.9	ND	211.8	105.9	32
Yoghur de vainilla	3/4	taza	180	180	201	8.5	3.2	33.9	15.9	ND	211.8	100.6	31
Yoghur Lala batido	1 1/2	pieza	188	188	182	6.2	4.4	30.0	ND	ND	196.9	159.4	ND
Yoghur Lala bebible frutas	1	pieza	250	250	195	5.5	4.0	20.0	ND	ND	ND	0.0	ND
Yoghur Lala Vive con fibra	1 1/2	vasito	225	225	210	8.9	6.3	33.2	ND	ND	254.3	121.5	ND
Yoghur Lala Vive Desalctosado	1	pieza	250	250	195	5.5	4.0	34.5	ND	ND	192.5	95.0	ND
Yoghur Lala Vive sin colesterol con Menoscol	1	pieza	250	250	185	6.8	1.0	37.3	ND	ND	225.0	75.0	ND
Yoghur para beber sabor fruta	1 1/4	pieza	313	313	216	5.9	5.0	37.5	ND	ND	221.9	81.3	ND
Yogur de soya	1	taza	180	180	169	6.3	3.2	28.7	ND	ND	ND	462.6	ND

*PLF Producto Lácteo Fermentado

**ALF Alimento Lácteo Fermentado

ACEITES Y GRASAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Aceite	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.4	2.9	1.5	0.0	0.0
Aceite comestible	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.4	2.9	1.5	0.0	0.0
Aceite de aguacate	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.6	3.5	0.7	0.0	0.0
Aceite de ajonjolí	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.7	2.0	2.1	0.0	0.0
Aceite de algodón	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	1.3	0.9	2.6	0.0	0.0
Aceite de almendra	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.4	3.5	0.9	0.0	0.0
Aceite de cacahuate	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.9	2.3	1.6	0.0	0.0
Aceite de cacao	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	3.0	1.6	0.1	0.0	0.0
Aceite de canola	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.4	2.9	1.5	0.0	0.0
Aceite de cártamo	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.7	2.0	2.1	0.0	0.0
Aceite de coco	1	cucharadita	5	5	43	0.0	5.0	0.0	4.3	0.3	0.1	0.0	0.0
Aceite de girasol	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.5	1.0	3.3	0.0	0.0
Aceite de girasol 60% con ácido linoleico	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.5	1.0	3.3	0.0	0.0
Aceite de girasol 70% con ácido oleico	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.6	2.3	1.8	0.0	0.0
Aceite de hígado de bacalao	1	cucharadita	5	5	45	0.0	5.0	0.0	1.1	2.3	1.1	28.6	0.0
Aceite de maíz	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.6	1.2	2.9	0.0	0.0
Aceite de oliva	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.7	3.7	0.4	0.0	0.0
Aceite de oliva extra virgen	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.7	3.7	0.4	0.0	0.0
Aceite de olivo	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.7	3.7	0.4	0.0	0.0
Aceite de palma	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	2.5	1.9	0.5	0.0	0.0
Aceite de soya	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.7	1.1	2.6	0.0	0.0

ACEITES Y GRASAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Aceite de soya y algodón	1	cucharadita	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.9	1.5	2.4	0.0	0.0
Aceite en spray	5	disp. de un segundo	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.6	1.2	2.9	0.0	0.0
Aceituna negra sin hueso	5	pieza	25	25	46	0.3	5.0	0.8	0.5	3.8	0.3	0.0	600.0
Aceituna verde con hueso	6	pieza	30	25	46	0.3	5.1	0.8	0.5	3.8	0.3	0.0	604.8
Aceituna verde sin hueso	8	pieza	24	24	44	0.3	4.8	0.8	0.5	3.6	0.2	0.0	576.0
Aceitunas rellenas de anchoa	5	pieza	25	25	46	0.6	4.5	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	600.0
Aceitunas rellenas de pimienta	7	pieza	35	35	44	0.0	3.5	2.6	0.9	2.6	0.0	0.0	306.3
Aderezo	3	cucharada	45	45	48	0.0	4.5	2.1	0.6	0.9	2.7	3.0	354.0
Aderezo blue cheese	1/2	cucharada	8	8	38	0.4	3.9	0.6	0.8	0.9	2.1	1.5	82.0
Aderezo con queso y ajo	1/2	cucharada	8	8	33	0.0	3.8	0.2	0.6	0.0	0.0	0.0	77.3
Aderezo cremoso	1/2	cucharada	8	8	38	0.4	3.9	0.6	0.8	0.9	2.1	1.5	82.0
Aderezo de ciruela pasas	1/2	cucharada	8	8	39	0.1	3.9	1.1	0.6	2.4	0.7	11.1	35.7
Aderezo de hierbas finas	1/2	cucharada	8	8	31	0.1	3.2	0.8	0.5	2.3	0.3	0.0	73.0
Aderezo de mayonesa	1/2	cucharada	7	7	51	0.1	5.4	0.3	0.9	3.4	1.0	18.2	41.8
Aderezo de miel y mostaza	1/2	cucharada	8	8	36	0.0	3.6	1.0	0.5	0.0	0.0	0.0	48.4
Aderezo francés	1/2	cucharada	8	8	32	0.0	3.1	1.3	0.7	0.6	1.6	0.0	102.7
Aderezo italiano	1/2	cucharada	8	8	35	0.1	3.6	0.8	0.6	0.9	2.1	0.0	59.0
Aderezo italiano bajo en calorías	3	cucharada	45	45	48	0.0	4.5	2.1	0.6	0.9	2.7	3.0	354.0
Aderezo italiano cremoso	1/2	cucharada	8	8	28	0.0	2.8	0.8	1.0	0.0	0.0	0.0	57.5
Aderezo italiano cremoso bajo en calorías	4	cucharada	60	60	40	2.0	2.2	6.0	0.8	0.0	0.0	0.0	560.0

ACEITES Y GRASAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Aderezo jalapeño	1/2	cucharada	8	8	33	0.1	3.4	0.7	0.5	2.1	0.6	11.1	30.4
Aderezo mil islas	1/2	cucharada	8	8	28	0.0	2.7	1.1	0.5	0.6	1.5	1.9	52.5
Aderezo ranch	1/2	cucharada	8	8	44	0.0	4.7	0.5	0.8	0.0	0.0	1.3	69.8
Aderezo roquefort	1/2	cucharada	8	8	38	0.4	3.9	0.6	0.8	0.9	2.1	1.5	82.0
Aderezo ruso	1/2	cucharada	8	8	37	0.1	3.8	0.8	0.6	0.9	2.2	1.5	65.0
Aderezo tipo blue cheese	1/2	cucharada	8	8	38	0.4	3.9	0.6	0.8	0.9	2.1	1.5	82.0
Aderezo tipo cesar	1/2	cucharada	8	8	33	0.3	3.3	0.5	0.6	0.0	0.0	1.3	92.5
Aderezo tipo francés	1/2	cucharada	8	8	32	0.0	3.1	1.3	0.7	0.6	1.6	0.0	102.7
Aderezo tipo mil islas	1/2	cucharada	8	8	28	0.0	2.7	1.1	0.5	0.6	1.5	1.9	52.5
Aderezo tipo ranch	1/2	cucharada	8	8	44	0.0	4.7	0.5	0.8	0.0	0.0	1.3	69.8
Aderezo vinagreta casera	2	cucharadita	10	10	45	0.0	5.0	0.3	0.9	1.5	2.4	0.0	0.0
Aderezo vinagreta comercial	4	cucharadita	20	20	41	0.0	3.3	2.7	0.7	0.0	0.0	0.0	166.7
Aguacate California	1/3	pieza	58	31	54	0.7	5.3	2.1	0.8	3.4	0.6	0.0	3.7
Aguacate de pellejo	1 1/2	pieza	68	36	44	0.5	4.5	2.0	0.7	1.8	0.4	0.0	1.4
Aguacate florida	1/3	pieza	101	54	60	0.8	4.8	4.8	0.9	2.6	0.8	0.0	2.6
Aguacate hass	1/3	pieza	58	31	54	0.7	5.3	2.1	0.8	3.4	0.6	0.0	3.7
Aguacate mediano	1/3	pieza	58	31	44	0.5	4.1	2.3	0.7	2.7	0.6	0.0	1.2
Aguacate verde	1/2	pieza	48	25	46	0.5	4.6	1.5	0.8	2.0	0.5	0.0	1.0
Calahua	1	cucharada	19	19	35	0.5	3.3	1.6	2.9	0.1	0.0	0.0	9.4
Coco	8	g	8	6	41	0.5	4.3	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Coco de aceite	8	g	8	6	41	0.5	4.3	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Coco deshidratado	6	g	6	6	40	0.4	3.9	1.5	3.5	0.2	0.0	0.0	2.1
Coco en hojuelas	2	cucharada	9	9	44	0.3	3.0	4.4	2.6	0.1	0.0	0.0	23.6

ACEITES Y GRASAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Coco entero	25	g	25	14	42	0.5	4.6	0.7	4.1	0.5	0.1	0.0	3.2
Coco fresco	12	g	12	12	42	0.4	4.0	1.8	3.6	0.2	0.1	0.0	2.4
Coco rallado	1 1/2	cucharada	9	9	44	0.3	3.1	4.2	2.7	0.1	0.0	0.0	22.9
Coco rallado y endulzado	1 1/2	cucharada	9	9	44	0.3	3.1	4.2	2.7	0.1	0.0	0.0	22.9
Coco seco	1 1/2	cucharada	9	9	44	0.3	3.1	4.2	2.7	0.1	0.0	0.0	22.9
Coco seco y endulzado	1 1/2	cucharada	9	9	44	0.3	3.1	4.2	2.7	0.1	0.0	0.0	22.9
Coquito	8	g	8	6	41	0.5	4.3	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Crema	1	cucharada	15	15	43	0.0	3.2	2.1	2.1	0.0	0.0	10.7	0.0
Crema 20% grasa (dulce)	1 1/3	cucharada	21	21	41	0.6	4.1	0.8	2.6	1.0	0.1	14.0	8.5
Crema 40% grasa (agria)	1	cucharada	13	13	45	0.3	4.8	0.4	3.0	1.2	0.1	17.8	4.9
Crema ácida	2	cucharada	21	21	46	0.7	4.4	0.9	2.8	1.2	0.2	8.8	10.5
Crema agria	1	cucharada	13	13	44	0.3	4.8	0.4	3.0	1.2	0.1	17.6	4.9
Crema batida	1 1/2	cucharada	12	12	42	0.2	4.4	0.3	2.8	1.3	0.2	16.8	4.8
Crema batida en aerosol	5	cucharada	15	15	40	0.5	3.5	2.0	2.0	1.0	0.0	10.0	20.0
Crema chantilly	1 1/2	cucharada	12	12	42	0.2	4.4	0.3	2.8	1.3	0.2	16.8	4.8
Crema de coco dulce	3	cucharadita	19	19	36	0.2	3.1	10.1	2.9	0.1	0.0	0.0	6.8
Crema de coco natural	3	cucharadita	15	15	50	0.5	5.2	1.0	4.6	0.2	0.1	0.0	0.6
Crema de leche en polvo	4	cucharadita	8	8	44	0.4	2.8	4.4	2.4	0.1	0.0	0.0	14.5
Crema dulce	4	cucharadita	19	19	36	0.5	3.6	0.7	2.2	0.9	0.1	12.3	7.5
Crema dulce para batir	4	cucharadita	19	19	36	0.5	3.6	0.7	2.2	0.9	0.1	12.3	7.5
Crema entera	1	cucharada	14	14	41	0.3	4.3	0.4	2.7	1.3	0.1	15.9	4.7
Crema Lala Light	5	cucharada	80	80	39	0.8	3.4	1.4	ND	ND	ND	ND	0.0
Crema ligera	1	cucharada	14	14	41	0.3	4.3	0.4	2.7	1.3	0.1	15.9	4.7
Crema natural	1	cucharada	15	15	43	0.0	3.2	2.1	2.1	0.0	0.0	10.7	0.0

ACEITES Y GRASAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Crema para batir	1 1/2	cucharada	21	21	41	0.6	4.1	0.8	2.5	1.0	0.1	13.9	8.4
Crema para café	1	cucharada	14	14	41	0.3	4.3	0.4	2.7	1.3	0.1	15.9	4.7
Dip	2	cucharada	30	30	48	1.0	3.9	1.9	2.9	0.0	0.0	19.4	154.8
Dip de cebolla	2	cucharada	30	30	48	1.0	3.9	1.9	2.9	0.0	0.0	19.4	154.8
Dip preparado	2	cucharada	30	30	48	1.0	3.9	1.9	2.9	0.0	0.0	19.4	154.8
Dip preparado con crema	2	cucharada	30	30	48	1.0	3.9	1.9	2.9	0.0	0.0	19.4	154.8
Grasa de tocino	5	g	5	5	44	0.0	5.0	0.0	2.2	2.1	0.6	4.8	0.0
Grasas animales	5	g	5	5	44	0.0	5.0	0.0	2.2	2.1	0.6	4.8	0.0
Grasas vegetales para cocinar	5	g	5	5	44	0.0	5.0	0.0	1.2	3.3	0.4	0.0	0.0
Guacamole	2	cucharada	28	28	46	1.0	3.7	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	195.7
Lardo	5	g	5	5	45	0.0	5.0	0.0	2.0	2.1	0.5	4.8	0.0
Manteca de cerdo	1	cucharadita	4	4	39	0.0	4.3	0.0	1.7	2.0	0.5	4.0	0.0
Manteca vegetal	1	cucharadita	4	4	38	0.0	4.3	0.0	1.1	1.9	1.1	0.0	0.0
Mantequilla	1 1/2	cucharadita	6	6	47	0.1	5.3	0.0	3.3	1.3	0.1	14.2	0.6
Mantequilla con sal	1 1/2	cucharadita	6	6	47	0.1	5.3	0.0	3.3	1.3	0.1	14.2	53.6
Mantequilla derretida	1	cucharadita	5	5	36	0.0	4.1	0.0	2.5	1.0	0.1	11.0	0.5
Mantequilla Lala Reducida en grasa	7	cucharada	84	84	32	0.2	3.4	0.2	ND	ND	ND	ND	11.8
Mantequilla sin sal	1 1/2	cucharadita	6	6	47	0.1	5.3	0.0	3.3	1.3	0.1	14.2	0.6
Margarina	1	cucharadita	4	4	39	0.0	4.3	0.0	1.7	1.9	0.5	2.3	0.0
Margarina baja en grasa	2 1/2	cucharadita	11	11	42	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	108.3
Margarina con sal	1 1/2	cucharadita	6	6	47	0.1	5.2	0.1	1.0	2.3	1.6	0.0	61.2
Margarina sin sal	1	cucharadita	4	4	39	0.0	4.3	0.0	1.7	1.9	0.5	2.3	0.0
Mayonesa	1	cucharadita	5	5	34	0.1	3.6	0.2	0.6	2.2	0.7	12.1	27.8

ACEITES Y GRASAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Media crema	2	cucharada	30	30	40	0.8	3.4	1.2	2.2	1.0	0.2	12.0	12.0
Pam	5	disp. de un segundo	5	5	44	0.0	5.0	0.0	0.6	1.2	2.9	0.0	0.0
Praliné	1/2	cucharada	8	8	36	0.2	1.9	5.0	0.1	1.2	0.5	0.0	4.9
Queso crema	1	cucharada	13	13	46	1.0	4.6	0.4	2.9	1.3	0.2	14.4	39.0
Queso crema bajo en grasa	1	cucharada	13	13	32	1.1	3.0	0.3	2.1	0.0	0.0	6.1	51.1
Queso crema untable	1	cucharada	10	10	37	0.7	3.7	0.3	2.3	0.0	0.0	11.6	31.6
Queso Philadelphia	1	cucharada	13	13	46	1.0	4.6	0.4	2.9	1.3	0.2	14.4	39.0
Salsa alfredo	1	cucharada	14	14	44	0.7	4.3	0.8	0.0	0.0	0.0	7.0	50.8
Salsa holandesa industrializada	1/2	cucharada	8	8	44	0.9	3.7	2.6	2.2	1.1	0.2	9.4	292.0
Salsa tártara industrializada	1	cucharadita	16	16	52	0.0	5.2	2.1	2.1	0.0	0.0	5.2	93.0
Salsa tártara sin grasa	4	cucharada	62	62	48	0.0	2.0	9.7	0.8	0.0	0.0	0.0	406.9
Salsa velouté	1 1/2	cucharada	21	21	38	0.6	3.4	1.1	0.0	0.0	0.0	8.6	98.3
Tocino	1	rebanada delgada	8	8	44	0.7	4.6	0.0	1.7	2.0	0.5	5.4	54.8
Tocino ahumado	1	rebanada delgada	8	8	44	0.7	4.6	0.0	1.7	2.0	0.5	5.4	54.8
Tocino en lonja	8	g	8	8	44	0.7	4.6	0.0	1.7	2.0	0.5	5.4	54.8
Tocino frito	1	rebanada	7	7	39	0.6	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	48.0
Tocino imitación	1	rebanada	10	10	41	1.0	3.9	0.1	0.0	0.0	0.0	6.7	96.7
Vinagreta	1/2	cucharada	8	8	36	0.0	4.0	0.2	0.8	1.2	2.0	0.0	0.0
Vinagreta baja en calorías	5	cucharada	80	80	38	0.0	0.0	7.5	0.0	0.0	0.0	0.0	1000.0
Vinagreta comercial	1 1/2	cucharada	23	23	46	0.0	3.8	3.0	0.8	0.0	0.0	0.0	187.5

ACEITES Y GRASAS CON PROTEÍNA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Ajonjolí	4	cucharadita	10	10	61	2.7	5.7	1.0	0.8	2.2	2.5	0.0	3.9
Ajonjolí tostado	5	cucharada	13	13	75	2.2	6.3	3.4	0.9	2.4	2.8	0.0	5.1
Almendra	10	pieza	12	12	66	2.7	6.6	0.5	0.5	4.3	1.3	0.0	0.5
Almendra acaramelada	6	pieza	12	12	72	2.2	6.0	3.4	0.4	3.3	1.5	0.0	15.9
Almendra ahumada	10	pieza	12	12	71	2.6	6.4	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	73.7
Almendra deshidratada	10	pieza	12	12	71	2.4	6.3	2.4	0.6	4.1	1.3	0.0	1.3
Almendra fileteada	2	cucharada	12	12	72	2.5	6.5	2.2	0.5	4.3	1.4	0.0	0.0
Almendra picada	4	cucharadita	10	10	62	2.1	5.2	1.8	0.4	0.0	1.2	0.0	0.0
Almendra tostada	10	cucharada	12	12	71	2.0	6.3	3.0	0.6	4.1	1.3	0.0	1.3
Avellana	9	pieza	13	13	72	2.5	6.5	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Avellana picada	5	cucharadita	12	12	71	2.4	6.4	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Avellana salada	8	pieza	11	11	72	1.8	7.1	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	15.6
Avellana tostada	8	pieza	11	11	75	1.1	7.5	2.0	0.6	5.9	0.7	0.0	0.4
Cacahuete	14	pieza	12	12	73	2.9	6.2	2.7	0.9	3.1	1.9	0.0	100.6
Cacahuete acaramelado	5	cucharadita	14	14	75	3.0	6.5	2.5	1.0	3.5	2.0	0.0	57.8
Cacahuete cocido	20	g	20	20	64	2.7	4.4	4.3	0.6	2.2	1.4	0.0	150.0
Cacahuete con cáscara	12	g	12	12	70	2.8	6.0	0.2	0.8	1.9	1.7	0.0	0.6
Cacahuete con pepitas	12	g	12	12	75	2.8	6.0	2.4	0.8	2.8	2.4	0.0	144.0
Cacahuete con piel	15	pieza	14	14	72	3.4	6.3	2.9	1.4	2.9	1.9	0.0	50.6
Cacahuete enchilado	13	pieza	12	12	67	2.9	5.9	2.1	0.8	2.9	1.7	0.0	79.4
Cacahuete japonés	15	pieza	14	14	68	2.7	3.6	6.3	0.0	0.0	0.0	0.0	270.0
Cacahuete picado	5	cucharadita	12	12	74	3.0	6.2	2.7	0.9	3.1	1.9	0.0	101.9
Cacahuete salado	13	pieza	12	12	71	3.2	5.5	2.4	1.0	2.9	1.6	0.0	34.0
Cacahuete tostado	13	pieza	12	12	69	2.8	5.9	2.5	0.8	2.9	1.8	0.0	96.1
Cacahuates confitados	1/4	bolsa	14	14	72	1.4	4.3	7.1	1.5	2.0	0.6	0.7	36.7

ACEITES Y GRASAS CON PROTEÍNA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Cacahuates cubiertos con salsa y limón	2	cucharada	13	13	72	2.6	4.6	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0	124.7
Cacao con cáscara	14	g	14	13	70	1.9	5.9	3.3	3.4	2.4	0.1	0.0	0.5
Cacao pataste	12	g	12	12	72	2.1	6.5	2.6	3.6	2.5	0.1	0.0	0.5
Cacao sin cáscara	12	g	12	12	67	1.9	5.9	2.5	3.2	2.3	0.1	0.0	0.5
Chía	7	cucharada	49	12	69	3.5	5.9	1.9	1.2	0.9	3.5	0.0	12.3
Chilorio	30	g	30	30	64	5.0	4.7	0.7	0.7	0.0	0.0	17.1	203.1
Chilorio de pavo	30	g	30	30	64	5.0	4.7	0.7	0.7	0.0	0.0	17.1	203.1
Chistorra	15	g	15	15	73	1.7	7.0	0.7	0.0	0.0	0.0	25.5	156.8
Chorizo	15	g	15	15	64	3.5	5.6	0.0	2.1	2.4	0.4	16.2	11.5
Chorizo de pollo	35	g	35	35	72	5.0	5.7	0.1	0.0	0.0	0.0	5.3	302.4
Chorizo vegetariano	15	g	15	15	70	4.1	5.7	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Coroso	14	g	14	11	72	0.8	7.5	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Falafel, hecho en casa	20	g	20	20	67	2.7	3.5	6.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Harina de ajonjolí	13	g	13	13	69	4.0	4.9	3.5	0.7	1.9	2.1	0.0	5.6
Harina de almendras	11	g	11	11	66	2.2	5.7	2.5	0.6	3.7	1.2	0.0	0.8
Harina de cacahuete	15	g	15	15	65	5.1	3.3	4.8	0.5	1.7	1.1	0.0	0.0
Hot nuts	1/4	paquete	13	13	68	2.1	4.2	5.3	0.8	ND	ND	ND	133.5
hummus, de garbanzo (1cda)	20	g	20	20	67	2.7	3.5	6.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Jamón serrano	15	g	15	15	70	2.4	3.9	6.7	1.5	ND	ND	ND	3257.0
KKwate Sabritas Japonés	15	g	15	15	74	2.4	4.2	6.6	0.0	0.0	0.0	0.0	69.0
KKwate Sabritas Salado	10	g	10	10	60	2.0	5.2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	60.0
Mafer Tostado Sazonado	12	g	12	12	66	2.7	5.4	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	76.8
Mantequilla de cacahuete	2	cucharadita	11	11	63	2.6	5.3	2.3	1.0	2.5	1.5	0.0	52.0

ACEITES Y GRASAS CON PROTEÍNA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Mazapan Azteca Oreo	0.5	pieza	15	15	75	1.5	3.5	9.5	0.5	0.0	0.0	0.0	9.0
Mazapán sin azúcar	1	pieza	25	25	73	4.0	5.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Nueces mixtas	1	cucharada	12	12	74	2.0	6.8	2.6	1.0	3.8	1.6	0.0	78.2
Nuez	3	pieza	9	9	67	0.9	7.0	1.3	0.6	4.2	1.9	0.0	0.1
Nuez acaramelada	3/4	taza	12	12	64	1.7	5.6	3.0	1.3	3.0	1.3	0.0	38.6
Nuez de castilla	3	pieza	9	9	67	0.9	7.0	1.3	0.6	4.2	1.9	0.0	0.1
Nuez de la india acaramelada	12	g	12	12	64	1.7	5.6	3.0	1.3	3.0	1.3	0.0	38.6
Nuez de la india con almendras	12	g	12	12	73	2.1	6.4	2.6	0.9	3.9	1.7	0.0	40.7
Nuez de la india con sal	7	pieza	11	11	66	1.9	5.2	2.7	1.0	3.2	1.0	0.0	32.0
Nuez de la india sin sal en mitades	15	mitades	12	12	72	2.1	5.9	3.4	1.1	3.4	1.1	0.0	0.0
Nuez de la india tostada sin sal	8	pieza	13	13	73	1.9	5.9	4.2	1.2	3.5	1.0	0.0	2.3
Nuez de macadamia deshidratada	4	pieza	10	10	73	0.9	7.7	1.4	1.1	6.1	0.1	0.0	0.4
Nuez deshidratada	3	pieza	9	9	67	0.9	7.0	1.3	0.6	4.2	1.9	0.0	0.1
Nuez en mitades	7	mitades	10	10	74	1.0	7.7	1.4	0.7	4.6	2.1	0.0	0.1
Nuez entera	3	pieza	9	9	67	0.9	7.0	1.3	0.6	4.2	1.9	0.0	0.1
Nuez garapiñada	3/4	taza	12	12	64	1.7	5.6	3.0	1.3	3.0	1.3	0.0	38.6
Nuez picada	10	g	10	10	71	1.0	7.4	1.4	0.6	4.4	2.1	0.0	0.1
Nuez tostada	3	pieza	9	9	67	0.9	7.0	1.3	0.6	4.2	1.9	0.0	0.1
Pasta de almendras	4	cucharadita	13	13	62	1.2	3.8	6.5	0.3	2.4	0.8	0.0	1.4
Pasta de cacahuete	5	cucharadita	13	13	73	3.5	6.2	2.2	1.1	3.1	1.8	0.0	59.8

ACEITES Y GRASAS CON PROTEÍNA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Pasta de cacahuete desgrasada	7	cucharadita	18	18	76	5.3	4.4	4.9	1.6	4.4	2.5	0.0	106.2
Paté	5	cucharadita	22	22	69	3.1	6.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	150.9
Paté de cerdo	1	cucharada	13	13	61	1.5	5.8	0.6	1.9	3.4	0.1	20.0	91.9
Paté de Foie Gras	1	cucharada	13	13	60	1.5	5.7	0.6	1.9	3.3	0.1	19.5	90.6
Paté de ganso	1	cucharada	13	13	61	1.5	5.8	0.6	1.9	3.4	0.1	20.0	91.9
Paté de hígado de cerdo	1	cucharada	13	13	61	1.5	5.8	0.6	1.9	3.4	0.1	20.0	91.9
Paté de hígado de ternera	1	cucharada	13	13	61	1.5	5.8	0.6	1.9	3.4	0.1	20.0	91.9
Paté de pollo	8	cucharadita	35	35	71	4.7	4.6	2.4	1.4	1.9	0.9	137.3	134.8
Paté de ternera	1	cucharada	13	13	61	1.5	5.8	0.6	1.9	3.4	0.1	20.0	91.9
Pepita limpia	1.5	cucharada	15	15	79	5.0	6.4	2.0	1.2	2.0	2.9	0.0	2.7
Pepitas	60	pieza	12	12	66	3.0	5.6	2.1	1.1	1.7	2.5	0.0	2.1
Pepitas con cáscara	2	cucharada	13	13	70	3.5	5.6	1.3	0.9	2.2	2.6	0.0	520.0
Pepitas de calabaza	1 1/2	cucharada	12	12	66	3.6	5.5	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Pepitas de melón	5	cucharadita	12	12	66	3.3	5.6	1.8	1.2	0.9	3.3	0.0	11.7
Pepitas tostadas	1	cucharada	13	13	69	4.3	5.5	1.8	1.1	1.7	2.5	0.0	2.3
Pepperoni	4	rebanada	15	15	72	2.8	6.7	0.1	2.6	3.3	0.6	12.5	274.0
Piñón	1	cucharada	10	10	64	1.2	6.2	2.0	1.0	2.3	2.6	0.0	7.1
Pistache	18	pieza	13	13	73	2.6	6.3	2.5	0.8	3.1	1.9	0.0	86.4
Pistache tostado	18	pieza	13	13	74	2.6	6.2	3.2	0.8	4.2	0.9	0.0	0.9
Queso de puerco	20	g	20	20	75	2.0	7.4	0.0	4.1	4.0	1.0	20.0	0.0
Salsa bearnesa industrializada	4	cucharadita	17	17	61	2.3	1.5	9.9	0.2	0.7	0.5	0.0	564.4
Salsa bechamel	3	cucharada	45	45	66	1.7	4.8	4.1	1.3	2.0	1.3	3.2	159.5
Salsa blanca	3	cucharada	45	45	66	1.7	4.8	4.1	1.3	2.0	1.3	3.2	159.5

ACEITES Y GRASAS CON PROTEÍNA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Salsa de ajonjolí	2	cucharadita	11	11	63	2.6	5.3	2.3	1.0	2.5	1.5	0.0	50.4
Salsa de cacahuete	2	cucharadita	11	11	63	2.6	5.3	2.3	1.0	2.5	1.5	0.0	52.0
Salsa de pimienta verde	5	cucharada	75	75	72	2.3	4.4	6.0	2.7	1.2	0.1	13.3	280.4
Salsa de queso	2	cucharada	34	34	67	3.5	5.1	1.8	2.7	1.6	0.5	12.5	167.7
Salsa pesto	4	cucharadita	24	24	66	3.1	5.5	0.9	0.0	0.0	0.0	5.9	103.2
Selección de botana mexicana	1	cucharada	10	10	62	2.3	5.0	2.0	0.7	2.3	2.0	0.0	120.0
Semilla de calabaza	1 1/2	cucharada	15	11	61	3.4	5.1	1.6	0.9	1.9	2.2	0.0	0.0
Semilla de calabaza menuda	2	cucharada	20	15	65	5.3	4.1	3.0	0.7	1.5	0.0	0.0	0.0
Semilla de chía	5	cucharadita	12	12	66	3.3	5.6	1.8	1.2	0.9	3.3	0.0	11.7
Semilla de girasol	4	cucharadita	12	12	69	2.7	6.0	2.1	0.7	1.5	3.7	0.0	0.4
Semilla de girasol tostada	4	cucharadita	12	12	71	2.4	6.0	2.9	0.6	1.2	4.0	0.0	0.4
Tocino vegetariano	2	rebanada	20	20	63	2.3	6.0	1.3	1.0	1.5	3.0	0.0	292.5



AZÚCARES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Aderezos para ensalada bajos en calorías y grasa	1/3	taza	85	85	40	0.0	0.0	8.0	1066.6	8.0	ND	ND
Agua quina	1/3	lata	117	117	42	0.0	0.0	11.1	16.3	11.1	ND	ND
Ate	13	g	13	13	41	0.4	0.1	9.8	0.0	9.2	51.0	5.0
Ate de guayaba	13	g	13	13	41	0.4	0.1	9.8	0.0	9.2	51.0	5.0
Ate de membrillo	13	g	13	13	41	0.4	0.1	9.8	0.0	9.2	51.0	5.0
Azúcar blanca	2	cucharadita	8	8	33	0.0	0.0	8.4	0.0	8.4	68.0	5.7
Azúcar de mesa	2	cucharadita	8	8	33	0.0	0.0	8.4	0.0	8.4	68.0	5.7
Azúcar glass	4	cucharadita	10	10	39	0.0	0.0	10.0	0.1	9.8	68.0	6.8
Azúcar granulada	2	cucharadita	8	8	33	0.0	0.0	8.4	0.0	8.4	68.0	5.7
Azúcar mascabado	2	cucharadita	10	10	36	0.0	0.0	9.1	3.0	9.1	68.0	6.2
Azúcar morena	3	cucharadita	9	9	34	0.0	0.0	8.8	2.5	8.7	68.0	6.0
Bebida láctea fermentada	1	pieza	80	80	50	0.9	0.2	11.7	0.0	11.4	46.0	5.4
Bebida para deportistas	1/4	bote sport	152	152	40	0.0	0.0	9.8	59.4	8.0	78.0	7.6
Bebida para deportistas en polvo	2	cucharadita	10	10	36	0.0	0.0	9.5	60.3	9.0	78.0	7.4
Boost *	1/3	lata	78	78	33	0.3	0.0	7.9	0.6	7.9	ND	ND
Bubbaloo xtreme	1/2	pieza	8	8	33	0.1	0.0	8.1	0.2	5.7	ND	ND
Bubulubu	1/3	pieza	12	12	46	0.1	0.9	9.2	38.5	6.6	ND	ND
Burn *	1/5	lata	62	62	36	0.2	0.0	9.0	28.0	9.0	ND	ND
Café capuchino helado	1/3	taza	80	80	43	0.7	0.8	8.0	40.0	7.0	ND	ND
Café capuchino instantáneo	2	cucharadita	8	8	32	0.2	0.4	6.9	14.4	5.5	ND	ND
Cajeta	1 1/2	cucharadita	9	9	36	0.5	1.0	6.4	7.7	ND	ND	ND
Caramelo	2	pieza pequeña	12	12	47	0.0	0.0	11.8	4.6	7.5	ND	ND
Caramelo de mantequilla	2	pieza	11	11	45	0.0	0.4	10.8	4.8	10.8	ND	ND
Caramelo macizo	2	pieza pequeña	12	12	47	0.0	0.0	11.8	4.6	7.5	ND	ND
Caramelo salvavidas	4	pieza	10	10	40	0.0	0.0	10.0	0.0	10.0	70.0	7.0

*Bebida energética con cafeína

AZÚCARES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Cáscara de naranja cristalizada	10	g	10	10	32	0.0	0.0	8.2	0.0	ND	ND	ND
Castaña	2	pieza	22	22	44	0.4	0.3	9.9	0.4	ND	ND	ND
Castaña con cáscara	2	pieza	30	18	39	0.4	0.4	8.3	0.5	ND	ND	ND
Castaña asada	12	g	12	12	44	0.6	0.5	9.4	4.4	ND	ND	ND
Chewy candy	1/2	pieza	13	13	44	0.0	0.2	10.5	26.1	7.2	ND	ND
Chicle	5	pieza	15	15	37	0.0	0.0	9.9	0.2	9.9	ND	ND
Chicle bajo en azúcar	6	pieza	12	12	32	0.0	0.0	11.4	0.8	ND	ND	ND
Chicloso	1	pieza	12	12	46	0.3	1.1	8.7	15.5	5.4	ND	ND
Chocolate en polvo sin azúcar	2	cucharadita	10	10	40	2.0	1.0	6.0	ND	4.0	51.0	3.1
Cocoa en polvo	2	cucharadita	10	10	40	2.0	1.0	6.0	ND	4.0	51.0	3.1
Conos de helado	3	pieza	12	12	44	0.0	ND	11.1	ND	ND	ND	ND
Crazy dips sabor frutas	1	sobre	12	12	45	0.0	ND	12.0	0.0	ND	ND	ND
Cubierta de chocolate	2	cucharadita	12	12	48	0.0	1.3	9.1	0.0	0.0	ND	ND
Cubierta de fresa	3	cucharadita	16	16	41	0.0	0.0	10.6	3.4	0.0	ND	ND
Cubierta de piña	3	cucharadita	16	16	40	0.0	0.0	10.6	9.9	0.0	ND	ND
Cueritos de fruta	1/2	pieza	11	11	39	0.0	0.3	9.0	33.3	5.2	99.0	8.9
Flan en polvo	1	cucharada	12	12	42	0.0	0.0	11.0	51.8	ND	ND	ND
Fruta cristalizada	15	g	15	15	45	0.5	0.1	11.0	0.0	11.0	103.0	11.4
Gatorade variedad de sabores	200	ml	200	200	46	0.0	0.0	11.6	91.6	11.6	ND	ND
Gelatina	1/3	taza	59	59	37	0.7	0.0	8.4	44.6	8.0	ND	ND
Gelatina de Agua Dany sabor fresa	1/2	pieza	63	63	43	1.0	0.0	10.0	13.5	9.8	ND	ND
Gelatina de Agua Dany sabor limón	1/2	pieza	63	63	43	1.0	0.0	10.0	13.5	9.8	ND	ND
Gelatina de Agua Dany sabor mandarina	1/2	pieza	63	63	43	1.0	0.0	10.0	13.5	9.8	ND	ND

AZÚCARES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Gelatina de Agua Dany sabor mango	1/2	pieza	63	63	43	1.0	0.0	10.0	13.5	9.8	ND	ND
Gelatina de Agua Dany sabor mora azul	1/2	pieza	63	63	43	1.0	0.0	10.0	13.5	9.8	ND	ND
Gelatina de Agua Dany sabor piña	1/2	pieza	63	63	43	1.0	0.0	10.0	13.5	9.8	ND	ND
Gelatina de Agua Dany sabor uva	1/2	pieza	63	63	43	1.0	0.0	10.0	13.5	9.8	ND	ND
Gelatina de sabor en polvo	10	g	10	10	38	0.8	0.0	9.1	46.6	8.6	ND	ND
Gelatina en polvo para agua	10	g	10	10	38	0.8	0.0	9.1	46.6	8.6	ND	ND
Gelatina en polvo para leche	10	g	10	10	38	0.8	0.0	9.1	46.6	8.6	ND	ND
Gelatina preparada	4 1/2	cucharada	72	72	45	0.9	0.0	10.2	54.0	9.7	ND	ND
Gomitas	4	pieza	12	12	42	0.5	0.0	10.2	0.0	7.1	ND	ND
Halls nite	1/2	pieza	8	8	31	0.1	0.0	7.6	0.0	5.5	ND	ND
Jalea	2	cucharadita	13	13	42	0.0	0.0	10.7	3.3	6.5	ND	ND
Jarabe de chocolate	1	cucharada	18	18	49	0.4	0.2	11.4	12.7	8.7	ND	ND
Jarabe de sabor para preparar agua	1	cucharada	17	17	41	0.0	0.1	11.2	0.0	ND	ND	ND
Jugo de caña de azúcar	1/4	taza	60	60	50	0.2	0.1	12.3	ND	ND	ND	ND
Jugo de ciruela pasa	1/4	taza	64	64	45	0.4	0.0	11.2	2.6	10.5	ND	ND
Jugo de cítricos preparado con agua	1/3	taza	80	80	37	0.2	0.0	9.2	3.2	6.5	50.0	4.6
Jugo de fruta concentrado	20	g	20	20	45	0.8	0.3	10.1	1.0	10.0	50.0	5.1
Jugo de frutas	1/3	taza	80	80	40	0.0	0.0	10.0	53.3	10.0	50.0	5.0
Jugo de zanahoria, manzana y 3 frutas cítricas	1/3	taza	80	80	39	0.0	0.0	9.7	6.4	9.0	ND	ND
Jugo Natural'es de Lala	1	pieza	125	125	28	0.5	0.0	6.5	3.8	6.5	ND	ND
Leche condensada	2	cucharadita	11	11	36	0.9	1.0	6.1	14.2	6.1	61.0	3.7
Leche condensada light	1	cucharada	16	16	45	1.4	0.1	9.6	16.8	ND	ND	ND

AZÚCARES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Leche en polvo sabor chocolate con malvavisco	2	cucharada	14	14	56	0.6	0.3	12.6	19.0	11.5	ND	ND
Leche en polvo sabor fudge de chocolate	2	cucharada	14	14	56	0.6	0.3	12.6	19.0	11.5	ND	ND
Malvavisco	2	pieza	14	14	45	0.3	0.0	11.4	11.2	8.1	ND	ND
Malvavisco miniatura	18	pieza	13	13	40	0.2	0.0	10.2	10.1	7.3	ND	ND
Melaza	2 1/2	cucharadita	13	13	36	0.0	0.0	8.9	6.1	ND	ND	ND
Mentas de caramelo	6	pieza	10	10	41	0.0	0.0	10.2	0.0	10.2	70.0	7.1
Merengue "duro"	11	pieza pequeña	11	11	42	0.2	0.0	10.2	0.0	ND	ND	ND
Mermelada	2 1/2	cucharadita	17	17	41	0.1	0.0	10.0	0.2	8.1	48.0	4.8
Mermelada con fructosa	2 1/2	cucharada	43	43	40	0.0	0.0	10.0	50.0	10.0	ND	ND
Mermelada de fruta, menos azúcar	2	cucharada	30	30	40	0.0	0.0	9.9	0.0	9.9	ND	ND
Miel	2	cucharadita	14	14	43	0.0	0.0	11.5	0.6	11.5	55.0	6.3
Miel de abeja	2	cucharadita	14	14	43	0.0	0.0	11.5	0.6	11.5	55.0	6.3
Miel de caña	2	cucharadita	12	12	35	0.1	0.0	8.7	ND	ND	ND	ND
Miel de maíz	2	cucharadita	12	12	36	0.0	0.0	9.0	8.2	ND	ND	ND
Miel o jarabe sabor maple	2	cucharadita	12	12	31	0.0	0.0	8.1	1.1	7.1	ND	ND
Monster Energy *	1/5	lata	96	96	72	0.0	0.0	11.0	72.0	11.0	ND	ND
Monster Kaos *	1/5	lata	96	96	36	0.4	0.0	8.4	6.0	8.4	ND	ND
Mousse de chocolate sin grasa	1/4	taza	50	50	47	1.0	0.2	10.4	55.0	7.9	31.0	3.2
Néctar de fruta	1/4	taza	63	63	38	0.1	0.0	9.9	2.5	9.5	54.0	5.3
Nescafe Dolce Gusto Nestea peach	2	cápsula	12	12	42	0.0	0.0	10.0	0.0	10.0	ND	ND
Nieve de frutas	40	g	40	40	40	0.2	0.1	9.7	0.0	9.7	ND	ND
Obleas de cajeta	1	pieza chica	7	7	30	0.7	0.7	5.3	15.3	5.3	ND	ND

*Bebida energética con cafeína

AZÚCARES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Paleta de caramelo	2	pieza	12	12	44	0.0	0.0	11.8	0.0	11.8	70.0	8.3
Paleta helada de agua	1	pieza	52	52	41	0.0	0.1	10.0	3.6	7.1	ND	ND
Paleta helada de fruta	1/2	pieza	46	46	38	0.6	0.1	9.3	2.0	9.3	ND	ND
Paleta helada de fruta sin azúcar	3	pieza	153	153	36	0.9	0.3	9.6	9.0	9.6	ND	ND
Paleta helada de yogur sabor coco	1/2	pieza	35	35	47	0.7	0.9	9.1	22.8	9.1	ND	ND
Panditas	1/3	bolsa	15	15	47	0.9	0.0	10.9	1.7	7.6	ND	ND
Pasitas con chocolate	11	pieza	11	11	43	0.5	1.6	7.5	4.0	6.8	ND	ND
Piloncillo	10	g	10	10	36	0.0	0.0	9.1	3.0	9.1	ND	ND
Piloncillo rallado	1	cucharada	10	10	36	0.0	0.0	9.1	3.0	9.1	ND	ND
Ponche de frutas	1/3	taza	79	79	36	0.0	0.0	9.2	4.0	ND	ND	ND
Queso de tuna	13	g	13	13	42	0.2	ND	10.3	ND	ND	ND	ND
Red Bull *	1/3	lata	83	83	37	0.2	0.1	9.0	69.3	8.3	ND	ND
Refresco	1/4	lata	92	92	38	0.0	0.0	9.7	3.5	9.7	66.0	6.4
Refresco de cola	1/4	lata	92	92	38	0.0	0.0	9.7	3.5	9.7	58.0	5.6
Refresco de frutas	1/4	lata	89	89	44	0.0	0.0	11.1	59.2	11.1	ND	ND
Salsa catsup	2	cucharada	30	30	29	0.5	0.1	7.6	334.2	6.8	ND	ND
Salsa de manzana	1	cucharada	16	16	42	0.1	0.0	10.7	37.1	7.2	ND	ND
Salsa de tamarindo	25	g	25	25	40	0.3	0.7	8.8	131.5	3.5	ND	ND
Salsa demiglass	1/3	taza	63	63	36	1.3	0.5	7.5	576.2	3.5	ND	ND
Skwinkes clásicos	1/2	paquete	10	10	35	0.5	0.2	8.1	75.0	5.0	ND	ND
So be rush	1/3	lata	99	99	52	0.4	0.0	10.7	43.6	10.7	ND	ND
Té helado en polvo	4	cucharadita	10	10	41	0.0	0.1	10.1	0.5	9.7	ND	ND
Tribu *	1/4	lata	63	63	30	0.3	0.0	7.0	47.5	7.0	ND	ND

*Bebida energética con cafeína

AZÚCARES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Aderezo blue cheese bajo en calorías	4	cucharada	60	60	86	1.7	15.0	10.4	582.9	5.1	ND	ND
Aderezo de miel	4	cucharada	64	64	70	2.5	2.4	10.7	526.7	7.7	ND	ND
Aderezo de miel y mostaza bajo en calorías	3	cucharada	45	45	64	1.3	1.8	14.1	424.3	6.4	ND	ND
Aderezo francés bajo en calorías	4	cucharada	60	60	79	0.0	3.4	13.1	472.5	ND	ND	ND
Aderezo mil islas bajo en calorías	4	cucharada	60	60	96	0.4	6.4	9.6	600.0	ND	ND	ND
Aderezo ranch bajo en calorías	3	cucharada	45	45	64	1.3	2.8	14.1	398.6	2.6	ND	ND
Aderezo ruso bajo en calorías	3	cucharada	45	45	65	0.3	1.7	12.4	390.9	ND	ND	ND
Aderezo tipo cesar bajo en calorías	3	cucharada	45	45	87	1.5	7.3	2.9	812.9	2.9	ND	ND
Almendra con chocolate	15	g	15	15	77	1.4	5.6	6.6	1.4	4.0	ND	ND
Almond joy	1/3	pieza	16	16	80	4.3	4.3	9.4	23.8	7.4	ND	ND
Almond joy miniatura	1	pieza	20	20	98	5.3	5.3	11.7	29.4	9.1	ND	ND
Cacahuete confitado (chocolate)	4	pieza	16	16	83	2.1	5.4	8.0	6.6	6.0	33.0	2.6
Carlos V	1/2	pieza	11	11	56	0.4	2.8	7.4	16.5	6.6	ND	ND
Chispas chocolate Hershey	5	cucharadita	17	17	89	0.8	4.8	10.7	2.2	8.7	43.0	4.6
Chispas de chocolate	5	cucharadita	18	18	94	1.3	5.2	10.4	13.8	8.9	43.0	4.5
Chocolate amargo	1/3	pieza	14	14	70	0.7	4.4	8.0	0.5	6.3	43.0	3.5
Chocolate blanco	15	g	15	15	81	0.9	4.8	8.9	13.5	8.9	44.0	3.9
Chocolate blanco sin azúcar	19	g	19	19	90	1.7	6.7	9.9	0.0	ND	35.0	3.5
Chocolate con arroz tostado	1/3	barra	13	13	70	1.0	3.9	7.9	11.4	6.7	ND	ND

AZÚCARES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Chocolate con almendra	1/3	barra	15	15	77	1.3	5.0	7.8	10.9	6.4	ND	ND
Chocolate con azúcar	15	g	15	15	70	0.6	2.5	11.3	5.0	ND	43.0	4.8
Chocolate con galleta y caramelo	1/2	barra	15	15	75	0.7	3.7	9.7	29.7	7.2	44.0	4.3
Chocolate con leche	15	g	15	15	64	1.4	1.6	11.1	57.3	ND	43.0	4.8
Chocolate con leche con menos del 10% proteínas	14	g	14	14	60	1.3	1.5	10.3	53.5	ND	ND	ND
Chocolate con leche y almendras sin azúcar	15	g	15	15	86	1.5	6.3	6.0	24.5	5.3	ND	ND
Chocolate con nugat	1/3	pieza	19	19	87	0.8	3.3	13.6	32.3	11.5	ND	ND
Chocolate con nugat y cacahuete	1/3	pieza	19	19	90	1.4	4.5	11.5	46.7	9.6	41.0	4.7
Chocolate de coco y almendra	1/3	pieza	16	16	78	0.7	4.4	9.7	23.2	7.9	ND	ND
Chocolate de leche	2/3	pieza	17	17	88	1.3	4.9	9.8	13.0	8.4	43.0	4.2
Chocolate de menta	2	pieza	17	17	68	0.3	2.0	12.8	0.2	11.2	ND	ND
Chocolate en polvo con más del 10% proteínas	15	g	15	15	60	1.9	1.0	11.0	14.1	ND	ND	ND
Chocolate en polvo con menos del 10% proteínas	12	g	12	12	48	0.9	0.4	10.1	45.8	ND	ND	ND
Chocolate en polvo DICONSA	25	g	25	25	94	15.0	1.1	6.0	162.5	5.4	54.0	3.2
Chocolate en polvo sin azúcar	3	cucharadita	15	15	60	3.0	1.5	9.0	ND	ND	ND	ND
Chocolate fundido	3/4	cucharada	14	14	59	0.3	1.5	10.9	6.4	10.4	43.0	4.7
Chocolate rallado	5	cucharadita	17	17	87	0.9	5.4	9.9	0.7	7.7	43.0	4.3

AZÚCARES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Chocolate semi amargo	17	g	17	17	81	0.7	5.1	10.7	1.9	9.3	43.0	4.6
Chocolate sin azúcar	15	g	15	15	85	2.1	5.8	6.1	0.5	ND	35.0	2.1
Cocada	3/4	pieza	21	21	92	5.3	5.3	12.8	30.0	6.0	ND	ND
Crema en polvo para café	9	cucharadita	18	18	98	0.9	6.4	9.9	32.6	9.9	ND	ND
Flan casero	1/5	taza	61	61	89	2.8	2.5	13.9	32.4	14.2	65.0	9.0
Flan Danette	1/2	pieza	50	50	54	1.5	1.5	8.5	34.0	8.5	ND	ND
Flan de caja preparado con leche descremada	1/5	taza	61	61	63	1.8	1.1	11.5	69.2	ND	ND	ND
Flan de caja preparado con leche entera	1/5	taza	61	61	69	1.8	1.8	11.4	68.5	ND	ND	ND
Gelatina de Leche Danette sabor cajeta	1/2	pieza	50	50	67	2.5	2.0	9.5	58.0	9.0	ND	ND
Gelatina de Leche Danette sabor coco	1/2	pieza	50	50	67	2.5	2.0	9.5	58.0	9.0	ND	ND
Gelatina de Leche Danette sabor fresa	1/2	pieza	50	50	74	2.5	2.0	11.5	57.0	11.5	ND	ND
Gelatina de Leche Danette sabor vainilla	1/2	pieza	50	50	67	2.5	2.0	9.5	58.0	9.0	ND	ND
Hershey's creme'n 'Arandano	1/4	pieza	11	11	57	3.1	3.1	6.2	13.7	5.2	ND	ND
Jarabe de coco	5	cucharada	85	85	83	0.4	3.9	6.5	0.0	ND	ND	ND
Kinder delice	1/2	paquete	21	21	95	5.9	5.9	9.0	20.0	7.4	ND	ND
Kranky	1/3	paquete	15	15	67	2.2	2.2	11.0	27.0	6.6	ND	ND
Lunetas	1/3	paquete (50)	16	16	79	0.7	3.4	11.4	9.7	10.1	33.0	3.8
Malvavisco con chocolate	1/2	pieza	14	14	59	0.6	2.4	9.5	23.5	6.3	ND	ND
Mayonesa baja en grasa	2	cucharada	28	28	93	0.0	1.9	9.5	149.0	9.5	ND	ND
Mayonesa light	2	cucharada	28	28	93	0.0	1.9	9.5	149.0	9.5	ND	ND
Mazapan	3/4	pieza	19	19	85	3.8	3.8	11.3	0.0	9.8	ND	ND

AZÚCARES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Menta cubierta con chocolate	1 1/2	pieza	14	14	55	0.2	1.5	10.9	24.5	ND	ND	ND
Mole	3	cucharada	48	48	79	1.7	5.3	6.2	64.3	ND	ND	ND
Mole de pepita	1	cucharada	16	16	82	0.9	5.0	8.2	406.8	ND	ND	ND
Mole poblano	1	cucharada	16	16	91	1.2	6.7	6.7	186.2	ND	ND	ND
Mole poblano en pasta	1	cucharada	16	16	91	1.2	6.7	6.7	186.2	ND	ND	ND
Mole poblano preparado	3	cucharada	48	48	79	1.7	5.3	6.2	64.3	ND	ND	ND
Mousse de chocolate	1/4	taza	50	50	71	1.0	2.3	11.5	76.0	8.6	ND	ND
Natilla Danette de Chocolate	1/2	pieza	50	50	63	1.7	1.8	10.4	60.0	8.9	ND	ND
Natilla Danette de Vainilla	1/2	pieza	50	50	60	1.5	1.8	9.4	61.2	8.0	ND	ND
Palanqueta de cacahuete	1/3	pieza	15	15	78	2.3	5.0	7.0	23.2	6.3	ND	ND
Paleta helada de café con cubierta de chocolate y almendras	1/5	pieza	21	21	74	1.0	5.3	5.5	ND	5.3	37.0	2.0
Paleta helada de chocolate cubierta con chocolate	1/5	pieza	21	21	72	1.0	4.9	5.9	10.8	ND	37.0	2.2
Paleta helada de crema con café cubierta de chocolate y almendras	1/5	pieza	21	21	74	1.0	5.3	5.5	ND	5.3	ND	ND
Paleta helada de vainilla cubierta con chocolate	1/4	pieza	24	24	83	1.1	5.7	6.9	13.5	ND	38.0	2.6
Paleta helada de vainilla cubierta con chocolate y almendras	1/4	pieza	23	23	80	1.0	5.8	5.8	11.8	ND	ND	ND
Pipián	15	g	15	15	77	0.9	4.7	7.7	381.4	ND	ND	ND
Rompope sin alcohol	1/4	taza	64	64	86	2.4	4.8	8.6	34.5	5.3	ND	ND
Salsa de cebollín	25	g	25	25	63	0.3	4.7	3.3	24.1	2.7	ND	ND
Salsa de Epazote	40	g	40	40	82	1.3	6.2	4.7	178.5	1.4	ND	ND

ALIMENTOS LIBRES EN ENERGÍA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)
Achiote	1/4	cucharada	4	4	10	0.5	0.1	2.1	0.0
Agua	1	taza	240	240	2	0.0	0.0	0.0	7.1
Agua mineral	1	lata	355	355	4	0.0	0.0	0.0	74.6
Ajo en polvo	1/2	cucharadita	2	2	5	0.3	0.0	1.1	0.5
Albahaca deshidratada	1 1/2	cucharadita	2	2	5	0.2	0.0	0.9	0.0
Albahaca molida	1 1/2	cucharadita	2	2	5	0.2	0.0	0.9	0.0
Alcaparras	2	cucharada	17	17	4	0.4	0.1	0.8	509.8
Alcaravea	1/2	cucharadita	1	1	4	0.2	0.2	0.5	0.0
Anís	1/2	cucharadita	1	1	4	0.2	0.2	0.5	0.0
Arúgula	1	taza	20	12	3	0.3	0.1	0.4	3.2
Aspartame	1	sobre	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
Azafrán	1	cucharadita	1	1	3	0.1	0.1	0.7	1.0
Café americano	1	taza	240	240	5	0.3	0.0	0.9	5.4
Café con azúcar	1	taza	240	240	5	0.3	0.0	8.2	5.4
Café de grano	7	cucharada	56	56	4	11.2	0.0	0.0	0.0
Café descafeinado	1	taza	240	240	5	0.3	0.0	0.9	5.4
Café descafeinado preparado	1	taza	240	240	5	0.3	0.0	0.9	5.4
Café en polvo	1/2	cucharada	1	1	4	0.1	0.0	0.9	0.8
Café en polvo descafeinado	1	cucharadita	2	2	4	0.2	0.0	0.7	1.0
Café en polvo sabor moka	2	cucharadita	4	4	8	0.4	0.0	1.4	2.0
Café express	5 1/2	taza	440	440	10	0.5	0.0	1.7	9.9
Café instantáneo	1	cucharadita	2	2	4	0.2	0.0	0.7	1.0
Café instantáneo preparado	1	taza	240	240	5	0.3	0.0	0.9	6.7

ALIMENTOS LIBRES EN ENERGÍA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)
Café instantáneo, descafeinado	1	cucharadita	2	2	4	0.2	0.0	0.8	0.0
Café molido	1	cucharada	4	4	1	0.8	0.0	0.0	0.0
Café ó té sin azúcar	1	taza	240	240	3	0.0	0.0	0.5	2.7
Café sin azúcar	1	taza	240	240	5	0.3	0.0	0.9	5.4
Caldo	1/2	taza	120	120	9	1.4	0.3	0.1	391.0
Caldo de carne	1/2	taza	120	120	9	1.4	0.3	0.1	391.0
Caldo de carne concentrado	1/4	taza	62	62	8	1.5	0.0	0.5	450.0
Caldo de pescado	1/2	taza	120	120	9	1.4	0.3	0.1	391.0
Caldo de pollo	1/2	taza	120	120	9	1.3	0.4	0.4	381.6
Caldo de pollo concentrado	1/5	taza	50	50	12	0.8	0.8	0.8	308.0
Caldo de pollo enlatado	1/5	taza	50	50	12	0.8	0.8	0.8	308.0
Caldo de res	1/2	taza	120	120	9	1.4	0.3	0.1	391.0
Caldo de res enlatado	1/3	taza	82	82	10	2.0	0.0	0.7	594.0
Canela	1	cucharadita	2	2	5	0.1	0.1	1.6	1.0
Canela en polvo	1	cucharadita	2	2	5	0.1	0.1	1.6	1.0
Canela en raja	1/5	raja	2	2	5	0.1	0.1	1.6	1.0
Canela molida	1	cucharadita	2	2	5	0.1	0.1	1.6	1.0
Cardamomo	1	cucharadita	2	2	6	0.2	0.1	1.4	0.0
Cardamomo molido	1	cucharadita	2	2	6	0.2	0.1	1.4	0.0
Cáscara de limón	5	cucharadita	10	10	5	0.2	0.0	1.7	0.0
Cáscara de naranja	2	cucharadita	4	4	4	0.1	0.0	1.0	0.0
Cebolla deshidratada	1	cucharadita	1	1	4	0.0	0.0	0.8	4.0

ALIMENTOS LIBRES EN ENERGÍA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)
Cebolla en polvo	1/2	cucharadita	1	1	4	0.1	0.0	0.8	0.5
Cebollín	15	cucharadita	15	15	5	0.5	0.0	0.5	0.0
Cebollín deshidratado	30	cucharadita	12	12	0	0.0	0.0	0.0	0.0
Cebollín fresco	15	cucharadita	15	15	5	0.5	0.0	0.5	0.0
Cebollín liofilizado	10	cucharada	2	2	5	0.5	0.0	1.3	2.5
Chicle sin azúcar	1	pieza	3	3	10	0.0	0.0	2.0	0.0
Chile cascabel	3	g	3	3	8	0.3	0.2	1.6	0.0
Chile en polvo	3	pieza	2	1	4	0.2	0.1	0.8	0.0
Chile piquín	3	pieza	2	1	4	0.2	0.1	0.8	0.0
Chile piquín molido	1/2	cucharadita	2	2	5	0.2	0.3	0.8	15.0
Chocolate para repostería sin azúcar	2	g	2	2	10	0.2	1.1	0.6	0.3
Clavo	1	cucharadita	2	2	6	0.1	0.4	1.2	5.0
Clavo de olor	1	cucharadita	2	2	6	0.1	0.4	1.2	5.0
Clavo en polvo	1	cucharadita	2	2	6	0.1	0.4	1.2	5.0
Clavo entero	2	g	2	2	6	0.1	0.4	1.2	5.0
Clavo molido	1	cucharadita	2	2	6	0.1	0.4	1.2	5.0
Clight	3	sobre	4	4	8	0.0	0.0	2.0	6.5
Coca Cola de dieta	1	lata	240	240	1	0.0	0.0	0.1	3.9
Coca Cola Zero	1	lata	240	240	1	0.0	0.0	0.0	7.2
Coca light	1	lata	240	240	1	0.0	0.0	0.1	3.9
Cocacola de dieta	1	lata	240	240	1	0.0	0.0	0.1	3.9
Cocoa en polvo con aspartame	1/4	cucharada	3	3	9	0.7	0.1	1.6	30.8
Cocoa sin azúcar	1/5	cucharada	2	2	7	0.4	0.2	0.9	0.3

ALIMENTOS LIBRES EN ENERGÍA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)
Cocoa sin azúcar Hershey	1/5	cucharada	2	2	7	0.4	0.2	0.9	0.3
Comino	1	cucharadita	2	2	7	0.4	0.4	0.9	3.0
Comino entero	1	cucharadita	2	2	7	0.4	0.4	0.9	3.0
Comino molido	1/2	cucharadita	1	1	6	0.2	0.2	0.4	2.0
Concentrado de pollo	3	g	3	3	6	0.4	0.1	0.7	720.0
Consomé	1/4	taza	60	60	10	1.2	0.3	0.2	190.8
Consomé de camarón en polvo	1/3	cucharada	4	4	8	0.6	0.2	1.0	950.4
Consomé de pescado	20	g	20	20	6	0.0	0.4	0.2	19.2
Consomé de pollo	1/4	taza	60	60	10	1.2	0.3	0.2	190.8
Consomé de pollo bajo en grasa	5	cucharada	60	60	5	0.3	0.0	0.8	120.0
Consomé de pollo desgrasado en polvo	1	cucharada	12	12	2	0.0	0.4	0.4	0.0
Consomé de pollo en cubo	1/3	pieza	2	2	4	0.3	0.1	0.5	475.2
Consomé de pollo en polvo	1/3	cucharada	4	4	8	0.6	0.2	1.0	950.4
Consomé de res	1/2	taza	120	120	9	1.4	0.3	0.1	391.0
Consomé de res condensado	1/4	taza	60	60	8	1.3	0.2	0.0	391.2
Consomé de res en cubo	1/3	pieza	2	2	5	0.3	0.2	0.5	336.3
Consomé de res en polvo	1	cucharada	12	12	2	0.0	0.2	0.4	2.0

ALIMENTOS LIBRES EN ENERGÍA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)
Consomé de res enlatado	1/4	taza	60	60	8	1.3	0.2	0.0	391.2
Consomé en polvo	1/3	cucharada	4	4	8	0.6	0.2	1.0	950.4
Consomé sabor tomate	2	g	2	2	6	0.3	0.0	1.5	2.7
Cremor tártaro	1	cucharadita	3	3	8	0.0	0.0	1.8	2.0
Cubo consomé	1/4	pieza	6	6	12	0.8	0.2	1.4	1440.0
Curry	1	cucharadita	2	2	7	0.3	0.3	1.2	1.0
Curry en polvo	1	cucharadita	2	2	7	0.3	0.3	1.2	1.0
Decaf	1	cucharadita	2	2	4	0.2	0.0	0.7	1.0
Diet coke	1	taza	240	240	1	0.0	0.0	0.1	3.9
Diet sprite	1	taza	240	240	3	0.1	0.0	0.0	0.0
Eneldo	5	cucharadita	8	8	3	0.3	0.1	0.5	4.2
Eneldo deshidratado	1	cucharadita	1	1	3	0.2	0.0	0.6	2.0
Eneldo en semilla	1	cucharadita	2	2	6	0.3	0.3	1.1	0.0
Especias para sazonar aves	1	cucharadita	2	2	6	0.2	0.2	1.3	1.0
Estragón	1	cucharadita	2	2	6	0.5	0.1	1.0	1.0
Estragón molido	1	cucharadita	2	2	6	0.5	0.1	1.0	1.0
Estragón seco	1	cucharadita	2	2	6	0.5	0.1	1.0	1.0
Extracto de vainilla	1	cucharadita	5	5	8	0.0	0.0	0.4	0.0
Flor de jamaica	1	taza	37	1	1	0.0	0.0	0.2	0.1
Gelatina de dieta	1/4	taza	60	60	4	0.6	0.0	0.4	28.7
Gelatina sin azúcar preparada	1	taza	121	121	10	1.0	0.0	0.0	56.0

ALIMENTOS LIBRES EN ENERGÍA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)
Grenetina sin sabor	1/4	sobre	3	3	9	1.5	0.0	0.8	3.8
Hierbabuena	10	g	10	10	4	0.2	0.2	0.7	0.0
Hierbas de olor	1	cucharadita	2	2	5	0.1	0.2	1.4	2.0
Hierbas finas	1	cucharadita	2	2	5	0.1	0.2	1.4	2.0
Hierbas molidas	1	cucharadita	2	2	5	0.1	0.2	1.4	2.0
Hinojo	10	g	10	10	3	0.1	0.0	0.7	5.2
Hoja de aguacate	1	pieza	3	3	1	0.1	0.0	0.1	0.0
Hojas de laurel	1	pieza	1	1	3	0.1	0.1	0.7	0.0
Jamaica	1	taza	37	1	1	0.0	0.0	0.2	0.1
Jengibre	3	cucharadita	6	6	4	0.1	0.1	0.9	0.8
Jengibre fresco	1	cucharada	6	6	4	0.1	0.1	0.9	0.8
Jengibre molido	1	cucharadita	2	2	7	0.2	0.1	1.4	1.0
Jengibre rallado	1	cucharadita	2	2	1	0.0	0.0	0.3	0.3
Koll-Aid en polvo sin azúcar	1	sobre	1	1	5	0.0	0.0	0.0	2.0
Laurel	2	hoja	2	2	6	0.2	0.2	1.4	0.0
Laurel fresco	2	hoja	2	2	6	0.2	0.2	1.4	0.0
Laurel troceado	2	cucharadita	2	2	6	0.2	0.2	1.4	0.0
Levadura comprimida	1/2	sobre	9	9	9	0.7	0.2	1.6	2.5
Levadura en polvo	1/4	sobre	2	2	5	0.7	0.1	0.7	1.0
Levadura fresca	2	g	2	2	5	0.9	0.0	0.9	2.1
Levadura seca	1/2	sobre	4	4	11	1.4	0.2	1.4	2.0
Limón	1/2	pieza	34	34	10	0.3	0.1	3.6	0.5
Limón agrio	1/2	pieza	14	9	2	0.1	0.0	0.9	0.3

ALIMENTOS LIBRES EN ENERGÍA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)
Limón sin semilla	1/2	pieza	18	11	2	0.1	0.0	1.2	0.3
Manzanilla fresca	10	g	10	10	4	0.2	0.2	0.7	0.0
Manzanilla seca	1	bolsa	2	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
Mejorana	1	cucharadita	1	1	3	0.1	0.1	0.6	1.0
Menta	1	cucharadita	1	1	5	0.0	0.0	0.5	5.0
Menta fresca	1	cucharadita	1	1	1	0.1	0.0	0.2	0.0
Menta molida	1	cucharadita	2	2	6	0.2	0.2	1.2	2.0
Monster Lo-Carb Energía	1/3	lata	158	158	7	0.0	0.0	2.0	118.8
Mostaza	1	cucharadita	5	5	5	0.3	0.3	0.3	65.0
Mostaza Dijón	1	cucharadita	5	5	5	0.3	0.3	0.3	65.0
Mostaza en polvo	1	cucharadita	3	3	9	0.5	0.6	0.3	0.3
Nuez moscada	1	cucharadita	2	2	10	0.1	0.7	1.0	0.0
Nuez moscada molida	1	cucharadita	2	2	10	0.1	0.7	1.0	0.0
Nutra sweet	1	sobre	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
Orange crush diet	1/2	lata	178	178	10	0.0	0.0	2.5	22.2
Orégano	1	cucharadita	2	2	6	0.2	0.2	1.3	0.0
Orégano molido	1	cucharadita	2	2	5	0.2	0.2	1.0	0.0
Orégano troceado	1	cucharadita	2	2	6	0.2	0.2	1.3	0.0
Paprika	1	cucharadita	2	2	6	0.3	0.3	1.1	1.0
Pepsi de dieta	1	lata	355	355	4	0.0	0.0	0.0	34.5
Pepsi Max	1	lata	355	355	4	0.0	0.0	0.0	34.5
Perejil deshidratado	1	cucharada	3	3	9	0.6	0.0	1.5	15.0
Pimentón	1	cucharadita	2	2	6	0.3	0.3	1.1	1.0
Pimienta	1	cucharadita	2	2	5	0.2	0.1	1.3	1.0

ALIMENTOS LIBRES EN ENERGÍA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)
Pimienta blanca	1	cucharadita	2	2	6	0.2	0.0	1.4	0.0
Pimienta blanca en polvo	1	cucharadita	2	2	6	0.2	0.0	1.4	0.0
Pimienta blanca entera	1	cucharadita	4	4	9	0.4	0.2	2.3	1.8
Pimienta blanca molida	1	cucharadita	2	2	6	0.2	0.0	1.4	0.0
Pimienta de cayena	1	cucharadita	2	2	6	0.2	0.3	1.1	1.0
Pimienta de tabasco	1	cucharadita	2	2	6	0.2	0.3	1.1	1.0
Pimienta gorda	1	cucharadita	4	4	9	0.4	0.2	2.3	1.8
Pimienta molida	1	cucharadita	2	2	5	0.2	0.1	1.3	1.0
Pimienta negra	1	cucharadita	2	2	5	0.2	0.1	1.3	1.0
Pimienta negra en polvo	1	cucharadita	2	2	5	0.2	0.1	1.3	1.0
Pimienta negra entera	1	cucharadita	4	4	9	0.4	0.2	2.3	1.8
Pimienta negra molida	1	cucharadita	2	2	5	0.2	0.1	1.3	1.0
Pimienta roja	1	cucharadita	2	2	6	0.2	0.3	1.1	1.0
Pimienta verde	1	cucharadita	2	2	6	0.2	0.0	1.4	0.0
Raíz de jengibre	1	cucharadita	2	2	1	0.0	0.0	0.3	0.3
Raíz fuerte	5	g	5	5	3	0.1	0.0	0.7	0.6
Raja de canela	1/3	pieza	2	2	6	0.1	0.1	1.8	1.2
Ralladura de limón	5	cucharadita	10	10	5	0.2	0.0	1.7	0.0
Ralladura de naranja	5	cucharadita	10	10	10	0.2	0.0	2.5	0.0
Red Bull sugar free*	1/2	lata	125	125	6	0.3	0.1	0.9	105.0
Refresco de dieta	1	lata	355	355	1	0.0	0.0	0.1	5.7
Refresco en polvo sin azúcar	1	sobre	1	1	5	0.0	0.0	0.0	2.0

*Bebida energética con cafeína

ALIMENTOS LIBRES EN ENERGÍA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)
Romero	1	cucharadita	3	3	11	0.2	0.5	2.0	1.5
Romero deshidratado	1	cucharadita	2	2	7	0.1	0.3	1.3	1.0
Romero picado	1/2	cucharadita	2	2	6	0.1	0.3	1.1	0.9
Sal	1	cucharadita	6	6	0	0.0	0.0	0.0	2325.0
Sal de ajo	1	cucharadita	5	5	4	0.0	0.0	0.8	760.0
Sal de apio	1	cucharadita	5	5	4	0.0	0.0	0.8	760.0
Sal de potasio	1	cucharadita	5	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0
Salsa de barbecue	1/2	cucharada	8	8	6	0.1	0.1	1.0	64.9
Salsa de soya	1	cucharadita	5	5	3	0.4	0.0	0.3	340.8
Salsa inglesa	1/2	cucharada	8	8	8	1.0	0.5	3.8	82.5
Salsa Tabasco	1	cucharadita	6	6	1	0.0	0.0	0.1	38.4
Salsa teriyaki	1	cucharadita	5	5	5	0.3	0.0	0.8	254.7
Salvia	1	cucharadita	1	1	3	0.1	0.1	0.6	0.0
Semilla de anís	1	cucharadita	2	2	7	0.4	0.3	1.0	0.0
Semilla de apio	1	cucharadita	2	2	8	0.4	0.5	0.8	3.0
Semilla de cardamomo	1	cucharadita	2	2	6	0.2	0.1	1.4	0.0
Semilla de cilantro	1	cucharadita	2	2	6	0.2	0.4	1.1	1.0
Semilla de eneldo	1	cucharadita	2	2	6	0.3	0.3	1.1	0.0
Semilla de mostaza	1/2	cucharadita	2	2	7	0.4	0.5	0.5	0.0
Sidral de dieta	1	lata	355	355	1	0.0	0.0	0.1	5.7
Sidral light	1	lata	355	355	1	0.0	0.0	0.1	5.7
Squirt de dieta	1	lata	355	355	1	0.0	0.0	0.1	5.7
Squirt light	1	lata	355	355	1	0.0	0.0	0.1	5.7
Tomillo	1	cucharadita	2	2	7	0.2	0.2	1.3	1.0
Vainilla	1	cucharadita	5	5	8	0.0	0.0	0.4	0.0

ALIMENTOS LIBRES EN ENERGÍA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Sodio (mg)
Vainilla en trozo	1/4	raja	3	3	6	0.1	0.1	2.0	1.3
Vinagre	1	cucharadita	5	5	1	0.0	0.0	0.3	0.0
Vinagre balsámico	1	cucharadita	5	5	1	0.0	0.0	0.3	0.0
Vinagre blanco	1	cucharadita	5	5	1	0.0	0.0	0.3	0.0
Vinagre de caña	1	cucharadita	5	5	1	0.0	0.0	0.3	0.0
Vinagre de fruta	1	cucharadita	5	5	1	0.0	0.0	0.3	0.0
Vinagre de jerez	1	cucharadita	5	5	1	0.0	0.0	0.3	0.0
Vinagre de manzana	1	cucharadita	5	5	1	0.0	0.0	0.3	0.0
Vinagre de sidra	1	cucharadita	5	5	1	0.0	0.0	0.3	0.0
Vinagre de vino	1	cucharadita	5	5	1	0.0	0.0	0.3	0.0
Vinagre de yema	1	cucharadita	5	5	1	0.0	0.0	0.3	0.0



BEBIDAS ALCOHÓLICAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Etanol (g)
Aguardiente	50	ml	50	50	140	0.0	20.0
Anís dulce o seco	55	ml	55	55	147	0.6	20.6
Brandy	60	ml	60	60	139	0.0	20.0
Cerveza	1	tarro o lata	356	356	153	12.6	13.9
Cerveza light	1 1/2	tarro o lata	531	531	154	8.7	16.5
Champaña	1	copa	150	150	101	2.3	13.1
Coñac	60	ml	60	60	144	1.2	19.9
Crema de menta	40	ml	40	40	148	16.6	11.9
Ginebra	55	ml	55	55	145	0.0	20.8
Licor 100° proof	50	ml	50	50	148	1.8	21.3
Licor 94° proof	50	ml	50	50	138	1.8	19.9
Licor 90° proof	55	ml	55	55	145	1.9	20.8
Licor 86° proof	55	ml	55	55	138	1.9	19.8
Licor 80° proof	60	ml	60	60	139	2.1	20.0
Licor de almendras	60	ml	60	60	134	21.0	7.2
Licor de café	45	ml	45	45	147	21.1	9.8
Licor de café con crema	45	ml	45	45	147	9.4	15.9
Licor de café con whiskey	45	ml	45	45	147	9.4	15.9
Licor de naranja	65	ml	65	65	146	22.8	7.8
Oporto	90	ml	90	90	145	11.7	14.0
Pulque	1	tarro	330	330	155	20.1	9.9
Rompope	60	ml	60	60	141	14.1	10.0
Ron blanco o añejo	60	ml	60	60	139	0.0	20.0
Sidra	2	copa	300	300	150	18.0	11.1
Tequila	55	ml	55	55	146	0.0	20.9

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Etanol (g)
Vermouth seco	60	ml	60	60	134	0.2	18.6
Vino (12.2% alcohol)	1	copa	100	100	137	7.7	12.2
Vino blanco dulce	1	copa	100	100	160	13.7	15.3
Vino blanco seco	2	copa	200	200	164	5.2	20.6
Vino de manzana	1	copa	150	150	191	15.0	18.5
Vino de mesa	2	copa	200	200	166	5.4	20.8
Vino espumoso	1	copa	150	150	101	2.3	13.1
Vino rosado	2	copa	200	200	134	2.7	17.4
Vino tinto	2	copa	200	200	170	5.2	21.2
Vodka	60	ml	60	60	139	0.0	19.8
Whisky	55	ml	55	55	138	0.1	19.8



PRODUCTOS YAKULT

LECHE DESCREMADA	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Sofúl LT fresa con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	1.5	envase	159	159	96	6.4	0.3	17.1	ND	ND	223.5	81.0
Sofúl LT mango con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	1.5	envase	159	159	96	6.4	0.3	16.9	ND	ND	223.5	81.0
Sofúl LT manzana con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	1.5	envase	159	159	90	6.4	0.3	15.4	ND	ND	222.0	82.5
Yakult 40 LT con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota*	2	envase	160	160	60	2.0	0.1	16.8	ND	ND	74	26

*Endulzado con sucralosa

LECHE SEMI DESCREMADA	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Sofúl LT natural con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	1.5	envase	157.5	157.5	108	5.7	3.4	13.5	ND	ND	195.0	72.0

LECHE CON AZÚCAR	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Azúcar por equivalente (g)
Sofúl bebible fresa con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	1	envase	215	215	185	6.2	3.2	32.3	ND	ND	341.9	96.8	31.2
Sofúl bebible mango con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	1	envase	215	215	155	6.2	0.4	31.4	ND	ND	337.6	96.8	29.2
Sofúl bebible natural con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	1	envase	213	213	141	6.0	1.3	26.4	ND	ND	334.4	98.0	24.3
Yakult con <i>Lactobacillus casei</i> Shirota*	3	envase	240	240	165	3.0	0.1	38.1	ND	ND	108	39	38.088

*Lácteo fermentado con más de 100 millones de *Lactobacillus casei* Shirota por gramo o mililitro.

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos		leguminosa	Alimentos de Origen Animal				Leche				Aceites y Grasas		Azúcares		Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol
						cereal sin grasa	cereal con grasa		muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína	azúcar	azúcar con grasa						
BEBIDAS	Agua de fruta	2	taza	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70.00	-	-	17.50	-
	Agua de melón	2	taza	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70.00	-	-	17.50	-
	Agua de sandía	2	taza	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70.00	-	-	17.50	-
	Agua de guayaba	2	taza	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70.00	-	-	17.50	-
	Agua de piña	2	taza	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70.00	-	-	17.50	-
	Agua de sabor	2	taza	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60.00	-	-	15.00	-
	Agua de limón	2	taza	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60.00	-	-	15.00	-
	Agua de jamaica	2	taza	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60.00	-	-	15.00	-
	Agua de verduras	2	taza	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	52.50	1.00	-	12.00	-
	Agua de pepino	2	taza	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	52.50	1.00	-	12.00	-
	Agua de alfalfa	2	taza	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	52.50	1.00	-	12.00	-
	Jugo de fruta natural	1	taza	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	120.00	-	-	30.00	-
	Jugo de papaya con naranja	1	taza	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	120.00	-	-	30.00	-
	Jugo de papaya natural	1	taza	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	120.00	-	-	30.00	-
	Jugo de naranja natural	1	taza	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	120.00	-	-	30.00	-
	Jugo de toronja natural	1	taza	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	120.00	-	-	30.00	-
	Jugo de fruta con verdura	2	taza	1.00	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	85.00	2.00	-	19.00	-
	Jugo de naranja con betabel	2	taza	1.00	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	85.00	2.00	-	19.00	-
	Jugo de naranja con zanahoria	1	taza	1.00	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	85.00	2.00	-	19.00	-

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos		leguminosa	Alimentos de Origen Animal				Leche		Aceites y Grasas		Azúcares		etanol	Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol	
						cereal sin grasa	cereal con grasa		muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína								azúcar
BEBIDAS	Refrescos y jugos industrializados	1	taza	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5.00	-	-	-	160.00	-	-	40.00	-
	Café o Té con leche	1	taza	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.25	-	-	-	1.00	-	-	-	77.50	2.25	2.00	13.00	-
	Licudo de frutas	1	taza	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	0.50	-	-	-	200.00	9.00	8.00	24.50	-
	Licudo de plátano	1	taza	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	0.50	-	-	-	200.00	9.00	8.00	24.50	-
	Licudo de fresa	1	taza	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	0.50	-	-	-	200.00	9.00	8.00	24.50	-
	Licudo de mango	2	taza	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	0.50	-	-	-	200.00	9.00	8.00	24.50	-
	Licudo de frutas con cereal	1 ½	taza	-	1.00	1.00	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	280.00	11.00	8.00	42.00	-
	Licudo de fresa con amaranto	1 ½	taza	-	1.00	1.00	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	280.00	11.00	8.00	42.00	-
	Licudo de plátano con avena	1 ½	taza	-	1.00	1.00	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	280.00	11.00	8.00	42.00	-
	Atole con leche	1	taza	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	1.00	-	-	-	185.00	6.50	4.00	31.00	-
	Atole de chocolate	1	taza	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	1.00	-	-	-	185.00	6.50	4.00	31.00	-
	Atole de fresa	1	taza	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	1.00	-	-	-	185.00	6.50	4.00	31.00	-
	Atole de vainilla	1	taza	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	1.00	-	-	-	185.00	6.50	4.00	31.00	-
BEBIDAS	Champurrado	1	taza	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	1.00	-	-	-	185.00	6.50	4.00	31.00	-
	Atole	1	taza	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	110.00	2.00	-	25.00	-
BEBIDAS ALCOHÓLICAS	Alcohol con refresco	1	vaso (300ml)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.00	-	0.50	-	190.00	-	-	30.00	10.00
	Tequila con refresco de toronja	1	vaso (300ml)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.00	-	0.50	-	190.00	-	-	30.00	10.00

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos			Alimentos de Origen Animal				Leche				Aceites y Grasas		Azúcares		Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol
						cereal sin grasa	cereal con grasa	leguminosa	muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína	azúcar	azúcar con grasa						
	Cuba	1	vaso (300ml)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.00	-	0.50	-	190.00	-	-	30.00	10.00
	Vodka tonic	1	vaso (300ml)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.00	-	0.50	-	190.00	-	-	30.00	10.00
	Alcohol con verdura	1	vaso (300ml)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	95.00	2.00	-	4.00	10.00
	Bloody merry	1	vaso (300ml)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	95.00	2.00	-	4.00	10.00
	Clamato	1	vaso (300ml)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	95.00	2.00	-	4.00	10.00
	Alcohol con leche	1	vaso (300ml)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	1.00	-	0.50	-	185.00	4.50	4.00	16.00	10.00
	Alfonso 13	1	vaso (300ml)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	1.00	-	0.50	-	185.00	4.50	4.00	16.00	10.00
	Ruso blanco	1	vaso (300ml)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	1.00	-	0.50	-	185.00	4.50	4.00	16.00	10.00
	Alcohol con fruta	1	vaso (300ml)	-	0.25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.00	-	0.50	-	165.00	-	-	23.75	10.00
	Desarmador	1	vaso (300ml)	-	0.25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.00	-	0.50	-	165.00	-	-	23.75	10.00
	Fresa colada	1	vaso (300ml)	-	0.25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.00	-	0.50	-	165.00	-	-	23.75	10.00
	Piña colada	1	vaso (300ml)	-	0.25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.00	-	0.50	-	165.00	-	-	23.75	10.00
PLATILLOS DE DESAYUNO	Cereal con leche y azúcar	1	taza (240ml)	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	1.00	-	-	-	260.00	11.00	8.00	37.00	-
	Fruta con yogur	1	taza (160ml)	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	-	135.00	4.50	4.00	21.00	-
	Hot cakes, waffles, pan francés	2	piezas (100g)	-	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	270.00	4.00	10.00	40.00	-

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos		Alimentos de Origen Animal				Leche				Aceites y Grasas		Azúcares		etanol	Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol
						cereal sin grasa	cereal con grasa	leguminosa	muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína	azúcar							
	Cereal con leche y fruta	1	taza (240ml)	-	0.50	1.00	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	0.50	-	-	-	270.00	11.00	8.00	39.50	-
	Cereal con plátano ó fresas	1	taza (240ml)	-	0.50	1.00	-	-	-	-	-	-	-	2.00	-	-	-	1.50	-	-	-	270.00	11.00	8.00	39.50	-
	Tamal de dulce	1	pieza	-	-	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	270.00	4.00	10.00	40.00	-
	Huevo con verdura	1	pieza (85g)	0.50	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	110.00	8.00	7.50	2.00	-
	Huevo a la mexicana	1	pieza (85g)	0.50	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	110.00	8.00	7.50	2.00	-
	Huevo con ejotes	1	pieza (85g)	0.50	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	110.00	8.00	7.50	2.00	-
	Huevo con salsa	1	pieza (85g)	0.50	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	110.00	8.00	7.50	2.00	-
	Huevo con embutidos	1	pieza (85g)	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	157.50	10.50	12.50	-	-
	Huevo con chorizo	1	pieza (85g)	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	157.50	10.50	12.50	-	-
	Huevo con jamón	1	pieza (85g)	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	157.50	10.50	12.50	-	-
	Huevo con tocino	1	pieza (85g)	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	157.50	10.50	12.50	-	-
	Huevo con salchicha	1	pieza (85g)	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	157.50	10.50	12.50	-	-
	Huevo con tortilla o papa y salsa	1	pieza (85g)	0.25	-	1.00	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	218.75	9.50	12.50	16.00	-
	Huevo ranchero	1	pieza (85g)	0.25	-	1.00	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	218.75	9.50	12.50	16.00	-
	Huevo revuelto con tortilla	1	pieza (85g)	0.25	-	1.00	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	218.75	9.50	12.50	16.00	-

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos			Alimentos de Origen Animal				Leche				Aceites y Grasas		Azúcares		Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol
						cereal sin grasa	cereal con grasa	leguminosa	muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína	azúcar	azúcar con grasa						
	Tortilla española	1	pieza (85g)	0.25	-	1.00	-	-	-	-	4.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	218.75	9.50	12.50	16.00	-
	Huevo con leguminosa	1	pieza (85g)	-	-	-	-	0.50	-	-	1.00	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	157.50	11.00	8.00	10.00	-
	Huevo con salsa de frijol	1	pieza (85g)	-	-	-	-	0.50	-	-	1.00	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	157.50	11.00	8.00	10.00	-
	Huevo revuelto con frijoles	1	pieza (85g)	-	-	-	-	0.50	-	-	1.00	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	157.50	11.00	8.00	10.00	-
	Huevo con queso	1	pieza (85g)	-	-	-	-	-	-	0.50	1.00	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	125.00	10.50	9.00	-	-
	Tortilla con salsa, crema y queso	1	taza (160g)	1.00	-	2.00	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	270.00	9.50	10.00	34.00	-
	Chilaquiles	1	taza (160g)	1.00	-	2.00	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	270.00	9.50	10.00	34.00	-
	Enchiladas	1	taza (160g)	1.00	-	2.00	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	270.00	9.50	10.00	34.00	-
GUARNICIONES	Frijoles cocidos	¾	taza (120g)	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	142.50	8.00	3.50	20.00	-
	Frijoles de la olla	¾	taza (120g)	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	142.50	8.00	3.50	20.00	-
	Frijoles con cilantro	¾	taza (120g)	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	142.50	8.00	3.50	20.00	-
	Frijoles con epazote	¾	taza (120g)	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	142.50	8.00	3.50	20.00	-
	Frijoles refritos	½	taza (110g)	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	187.50	8.00	8.50	20.00	-
	Frijoles con chorizo	½	taza (110g)	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	187.50	8.00	8.50	20.00	-
	Frijoles con tocino	½	taza (110g)	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	187.50	8.00	8.50	20.00	-

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos		leguminosa	Alimentos de Origen Animal				Leche				Aceites y Grasas		Azúcares		Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol
						cereal sin grasa	cereal con grasa		muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína	azúcar	azúcar con grasa						
	Frijoles refritos	½	taza (110g)	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	187.50	8.00	8.50	20.00	-
	Caldo gallego	1	taza	0.50	-	-	-	1.50	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	372.50	23.50	16.50	32.00	-
	Fabada	1	taza	0.50	-	-	-	1.50	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	372.50	23.50	16.50	32.00	-
	Frijoles con queso	1	taza	0.50	-	-	-	1.50	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	372.50	23.50	16.50	32.00	-
	Frijoles puercos	1	taza	0.50	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	372.50	23.50	16.50	32.00	-
	Verduras al vapor y con limón	½	taza (130g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	25.00	2.00	-	4.00	-	
	Ejotes al vapor	½	taza (130g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	25.00	2.00	-	4.00	-	
	Ensalada de germen con limón y sal	½	taza (130g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	25.00	2.00	-	4.00	-	
	Jícamas con limón y sal	½	taza (130g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	25.00	2.00	-	4.00	-	
	Verduras guisadas	½	taza (120g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	47.50	2.00	2.50	4.00	-
	Calabacitas con elote y rajas	½	taza (120g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	47.50	2.00	2.50	4.00	-
	Champiñones al ajillo	½	taza (120g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	47.50	2.00	2.50	4.00	-
	Ejotes salteados	½	taza (120g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	47.50	2.00	2.50	4.00	-
	Verduras con vinagreta	½	taza (120g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	47.50	2.00	2.50	4.00	-
	Verduras estofadas	½	taza (120g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	47.50	2.00	2.50	4.00	-
	Verduras a la mantequilla	½	taza	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	70.00	2.00	5.00	4.00	-

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	Cereales y Tubérculos		Alimentos de Origen Animal					Leche			Aceites y Grasas		Azúcares		Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol	
				verdura	fruta	cereal sin grasa	cereal con grasa	leguminosa	muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína							grasa con proteína
	Verduras con crema	½	taza	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	70.00	2.00	5.00	4.00	-
	Verduras con mantequilla	½	taza	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	70.00	2.00	5.00	4.00	-
	Verduras cocidas con crema, tocino o mayonesa	½	taza (120g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	=	92.50	2.00	7.50	4.00	-
	Verduras cocidas con crema, tocino o mayonesa	½	taza (120)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	92.50	2.00	7.50	4.00	-
	Betabel con mayonesa	½	taza (120g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	=	92.50	2.00	7.50	4.00	-
	Chicharos o espinacas con crema	½	taza (120g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	=	92.50	2.00	7.50	4.00	-
	Ejotes salteados con almendras	½	taza (120g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	=	92.50	2.00	7.50	4.00	-
	Verduras gratinadas	1	taza (240ml)	1.50	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	97.50	6.50	5.00	6.00	-
	Calabacitas rellenas	2	taza (240ml)	1.50	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	97.50	6.50	5.00	6.00	-
	Chayotes al horno con crema y queso	3	taza (240ml)	1.50	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	97.50	6.50	5.00	6.00	-
	Chayotes rellenos	4	taza (240ml)	1.50	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	97.50	6.50	5.00	6.00	-
	Verdura rellena de queso	½	pieza	1.00	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	145.00	9.00	10.00	4.00	-
	Calabacitas rellenas	1	pieza	1.00	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	145.00	9.00	10.00	4.00	-
	Chayotes rellenos	½	pieza	1.00	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	145.00	9.00	10.00	4.00	-

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos		leguminosa	Alimentos de Origen Animal				Leche				Aceites y Grasas		Azúcares		Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol
						cereal sin grasa	cereal con grasa		muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína	azúcar	azúcar con grasa						
	Verduras capeadas y en salsa	1	pieza	1.50	-	0.50	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	2.00	-	-	-	-	-	170.00	6.00	12.50	7.75	-
	Huauzontles	1	pieza	1.50	-	0.50	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	2.00	-	-	-	-	-	170.00	6.00	12.50	7.75	-
	Tortitas de coliflor	1	pieza	1.50	-	0.50	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	2.00	-	-	-	-	-	170.00	6.00	12.50	7.75	-
	Ensaladas con vinagreta	1	taza (140g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	70.00	2.00	5.00	4.00	-
	Ensalada de betabel	1	taza (140g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	70.00	2.00	5.00	4.00	-
	Ensalada de lechuga y jitomate	1	taza (140g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	70.00	2.00	5.00	4.00	-
	Ensalada de nopales	1	taza (140g)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	70.00	2.00	5.00	4.00	-
	Ensaladas con proteína y aderezo	1	taza	1.50	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	217.50	13.50	15.00	6.00	-
	Ensalada de atún	1	taza	1.50	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	217.50	13.50	15.00	6.00	-
	Ensalada de pollo	1	taza	1.50	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	217.50	13.50	15.00	6.00	-
	Ensalada del chef	1	taza	1.50	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	217.50	13.50	15.00	6.00	-
	Ensalada de lechugas con queso cabra	1	taza	1.50	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	217.50	13.50	15.00	6.00	-
	Ensaladas de verdura con fruta y aderezo	1	taza	1.00	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	122.50	2.00	7.50	11.50	-
	Ensalada de brócoli con pasitas	½	taza (80g)	1.00	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	122.50	2.00	7.50	11.50	-

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos		Alimentos de Origen Animal				Leche			Aceites y Grasas		Azúcares		Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol	
						cereal sin grasa	cereal con grasa	leguminosa	muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína							azúcar
	Ensalada de espinaca con toronja	½	taza (80g)	1.00	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	122.50	2.00	7.50	11.50	-	
	Ensalada de lechugas con pera	1	taza (80g)	1.00	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	122.50	2.00	7.50	11.50	-	
	Papas guisadas o en vinagreta	½	taza (100g)	-	-	1.50	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	150.00	3.00	5.00	22.50	-	
	Papas con vinagreta	½	taza (100g)	-	-	1.50	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	150.00	3.00	5.00	22.50	-	
	Papas salteadas con perejil		taza (100g)	-	-	1.50	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	150.00	3.00	5.00	22.50	-	
	Tortitas de papa	1	pieza (60g)	-	-	1.50	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	150.00	3.00	5.00	22.50	-	
SOPAS	Consomé y caldos desgrasados	1	taza (240ml)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.25	-	-	-	-	1.00	11.25	-	1.25	-	-
	Caldo de pollo desgrasado	1	taza (240ml)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.25	-	-	-	-	1.00	11.25	-	1.25	-	-
	Caldo de res desgrasado	1	taza (240ml)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.25	-	-	-	-	1.00	11.25	-	1.25	-	-
	Sopas de verduras	1	taza (240ml)	1.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	60.00	3.00	2.50	6.00	-	-
	Consomé con verdura	1	taza (240ml)	1.50	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	60.00	3.00	2.50	6.00	-	-
	Sopa de verdura	1	taza (240ml)	1.50	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	60.00	3.00	2.50	6.00	-	-
	Sopa de espinaca	1	taza (240ml)	1.50	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	60.00	3.00	2.50	6.00	-	-
	Sopa de nopal	1	taza (240ml)	1.50	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	60.00	3.00	2.50	6.00	-	-

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos		Alimentos de Origen Animal				Leche				Aceites y Grasas		Azúcares			Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol
						cereal sin grasa	cereal con grasa	leguminosa	muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína	azúcar	azúcar con grasa						
	Sopa de hongos con flor	1	taza (240ml)	1.50	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	60.00	3.00	2.50	6.00	-	
	Sopa juliana	1	taza (240ml)	1.50	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	60.00	3.00	2.50	6.00	-	
	Cremas de verduras	1	taza (240ml)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	0.33	-	0.50	-	-	-	-	-	97.00	4.97	5.14	7.96	-	
	Crema de brócoli	1	taza (240ml)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	0.33	-	0.50	-	-	-	-	-	97.00	4.97	5.14	7.96	-	
	Crema de calabacitas	1	taza (240ml)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	0.33	-	0.50	-	-	-	-	-	97.00	4.97	5.14	7.96	-	
	Crema de espinacas	1	taza (240ml)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	0.33	-	0.50	-	-	-	-	-	97.00	4.97	5.14	7.96	-	
	Crema de poblano	1	taza (240ml)	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	0.33	-	0.50	-	-	-	-	-	97.00	4.97	5.14	7.96	-	
	Sopas de cereal	1	taza (240ml)	0.25	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	98.75	2.50	2.50	16.00	-	
	Sopa de pasta	1	taza (240ml)	0.25	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	98.75	2.50	2.50	16.00	-	
	Sopa de tapioca	1	taza (240ml)	0.25	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	98.75	2.50	2.50	16.00	-	
	Sopa de tortilla	1	taza (240ml)	0.25	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	98.75	2.50	2.50	16.00	-	
	Sopa de cereal con verdura	1	taza (240ml)	0.50	-	0.75	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	87.50	2.50	2.50	13.25	-	
	Sopa de fideo con espinacas	1	taza (240ml)	0.50	-	0.75	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	87.50	2.50	2.50	13.25	-	
	Sopa de poro y papa	1	taza (240ml)	0.50	-	0.75	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	87.50	2.50	2.50	13.25	-	
	Sopa de codito con acelgas	1	taza (240ml)	0.50	-	0.75	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	87.50	2.50	2.50	13.25	-	

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos			Alimentos de Origen Animal					Leche				Aceites y Grasas		Azúcares		Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol
						cereal sin grasa	cereal con grasa	leguminosa	muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína	azúcar	azúcar con grasa							
	Sopa de letras con zanahoria	1	taza (240ml)	0.50	-	0.75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	87.50	2.50	2.50	13.25	-	
	Cremas de cereal	1	taza (240ml)	0.50	-	0.75	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	0.50	-	-	-	-	-	150.00	6.00	6.50	17.25	-	
	Crema de papa	1	taza (240ml)	0.50	-	0.75	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	0.50	-	-	-	-	-	150.00	6.00	6.50	17.25	-	
	Crema de elote	1	taza (240ml)	0.50	-	0.75	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	0.50	-	-	-	-	-	150.00	6.00	6.50	17.25	-	
	Sopas de leguminosas	1	taza (240ml)	0.25	-	-	-	0.75	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	141.25	6.50	5.75	16.00	-	
	Sopa de frijol	1	taza (240ml)	0.25	-	-	-	0.75	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	141.25	6.50	5.75	16.00	-	
	Sopa de habas	1	taza (240ml)	0.25	-	-	-	0.75	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	141.25	6.50	5.75	16.00	-	
	Sopa de lentejas	1	taza (240ml)	0.25	-	-	-	0.75	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	141.25	6.50	5.75	16.00	-	
	Caldos con carne	1	taza (240ml)	0.50	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	0.25	-	-	-	-	-	51.25	4.50	2.75	2.00	-	
	Caldo tlalpeño	1	taza (240ml)	0.50	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	0.25	-	-	-	-	-	51.25	4.50	2.75	2.00	-	
	Sopa de huevo	1	taza (240ml)	0.50	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	0.25	-	-	-	-	-	51.25	4.50	2.75	2.00	-	
	Sopa de pescado	1	taza (240ml)	0.50	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	0.25	-	-	-	-	-	51.25	4.50	2.75	2.00	-	
SOPAS SECAS	Arroz y pastas	1	taza (195 g)	0.25	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	168.75	4.50	2.50	31.00	-	
	Arroz rojo	1	taza (195 g)	0.25	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	168.75	4.50	2.50	31.00	-	
	Codito al chipotle	1	taza (195 g)	0.25	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	168.75	4.50	2.50	31.00	-	

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos		Alimentos de Origen Animal					Leche				Aceites y Grasas		Azúcares		etanol	Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol
						cereal sin grasa	cereal con grasa	leguminosa	muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína	azúcar	azúcar con grasa							
	Fideo seco	1	taza (195 g)	0.25	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	168.75	4.50	2.50	31.00	-	
	Arroz , pastas, tortillas con verdura	1	taza (195 g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	175.00	5.00	2.50	32.00	-	
	Arroz a la jardinera	1	taza (195 g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	175.00	5.00	2.50	32.00	-	
	Arroz a la mexicana	1	taza (195 g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	175.00	5.00	2.50	32.00	-	
	Pasta a la putanesca	1	taza (195 g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	175.00	5.00	2.50	32.00	-	
	Pasta con jitomate	1	taza (195 g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	175.00	5.00	2.50	32.00	-	
	Chilaquiles	1	taza (195 g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	175.00	5.00	2.50	32.00	-	
	Enchiladas	2	piezas	0.50	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	175.00	5.00	2.50	32.00	-	
	Entomatadas	2	piezas	0.50	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	175.00	5.00	2.50	32.00	-	
	Arroz y pastas con carne y salsa cremosa	1	taza (210 g)	-	-	2.00	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	282.50	11.00	12.50	30.00	-	
	Arroz con pollo al horno	1	taza (210 g)	-	-	2.00	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	282.50	11.00	12.50	30.00	-	
	Codito con atún	1	taza (210 g)	-	-	2.00	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	282.50	11.00	12.50	30.00	-	
	Macarrón con jamón y queso	1	taza (210 g)	-	-	2.00	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	282.50	11.00	12.50	30.00	-	
	Arroz , pastas, papas con salsa cremosa o fritos	1	taza (210 g)	-	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	207.50	4.00	7.50	30.00	-	
	Espagueti al burro	1	taza (210 g)	-	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	207.50	4.00	7.50	30.00	-	

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos		Alimentos de Origen Animal				Leche			Aceites y Grasas		Azúcares		Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol	
						cereal sin grasa	cereal con grasa	leguminosa	muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína							azúcar
	Papas a la francesa	1	taza (210 g)	-	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	207.50	4.00	7.50	30.00	-
	Tallarín al chipotle	1	taza (210 g)	-	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	207.50	4.00	7.50	30.00	-
	Espagueti con crema	1	taza (210 g)	-	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	207.50	4.00	7.50	30.00	-
	Arroz blanco con plátano frito	1	taza (210 g)	-	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	207.50	4.00	7.50	30.00	-
PLATOS FUERTES	Carne, pollo o pescado a la plancha	1	pieza (100g)	-	-	-	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	247.50	21.00	17.50	-	-
	Pescado empapelado	1	pieza (100g)	-	-	-	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	247.50	21.00	17.50	-	-
	Pollo a la plancha	1	pieza (100g)	-	-	-	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	247.50	21.00	17.50	-	-
	Ternera al horno en su jugo	2	rebanadas (100g)	-	-	-	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	247.50	21.00	17.50	-	-
	Carne, pollo ó pescado guisados	1	pieza (100g)	0.50	-	-	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	282.50	22.00	20.00	2.00	-
	Albóndigas de res	2	pieza	0.50	-	-	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	282.50	22.00	20.00	2.00	-
	Bistec con salsa morita	100	g	0.50	-	-	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	282.50	22.00	20.00	2.00	-
	Chicharrón en salsa verde	½	taza	0.50	-	-	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	282.50	22.00	20.00	2.00	-
	Estofado de res	½	taza	0.50	-	-	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	282.50	22.00	20.00	2.00	-
	Pollo en salsa verde	¾	taza	0.50	-	-	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	282.50	22.00	20.00	2.00	-
	Tinga	¾	taza	0.50	-	-	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	282.50	22.00	20.00	2.00	-
	Albóndigas al chipotle	2	pieza	0.50	-	-	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	282.50	22.00	20.00	2.00	-

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos		leguminosa	Alimentos de Origen Animal				Leche				Aceites y Grasas		Azúcares		Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol
						cereal sin grasa	cereal con grasa		muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína	azúcar	azúcar con grasa						
	Pollo con verduras	¾	taza (100g)	1.50	-	-	-	-	-	-	2.50	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	247.50	20.50	15.00	6.00	-
	Carne, pollo o pescado guisados con salsas picantes ó adobos	100	g	0.50	-	-	-	-	-	-	2.50	-	-	-	-	1.50	-	-	1.00	-	-	352.50	18.50	25.00	12.00	-
	Pollo con mole	90	g	0.50	-	-	-	-	-	-	2.50	-	-	-	-	1.50	-	-	1.00	-	-	352.50	18.50	25.00	12.00	-
	Bistec de res en salsa pasilla	100	g	0.50	-	-	-	-	-	-	2.50	-	-	-	-	1.50	-	-	1.00	-	-	352.50	18.50	25.00	12.00	-
	Cochinita pibil	¾	taza	0.50	-	-	-	-	-	-	2.50	-	-	-	-	1.50	-	-	1.00	-	-	352.50	18.50	25.00	12.00	-
	Puntas al albañil	¾	taza	0.50	-	-	-	-	-	-	2.50	-	-	-	-	1.50	-	-	1.00	-	-	352.50	18.50	25.00	12.00	-
	Cerdo en adobo	¾	taza	0.50	-	-	-	-	-	-	2.50	-	-	-	-	1.50	-	-	1.00	-	-	352.50	18.50	25.00	12.00	-
	Res en adobo	¾	taza	0.50	-	-	-	-	-	-	2.50	-	-	-	-	1.50	-	-	1.00	-	-	352.50	18.50	25.00	12.00	-
	Carnes empanizadas	¾	taza	-	-	0.50	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	2.00	-	-	-	-	-	350.00	22.00	25.00	7.50	-
	Croquetas de atún	2	piezas (150g)	-	-	0.50	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	2.00	-	-	-	-	-	350.00	22.00	25.00	7.50	-
	Filete de pescado empanizado	100	g	-	-	0.50	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	2.00	-	-	-	-	-	350.00	22.00	25.00	7.50	-
	Milanesa empanizada	100	g	-	-	0.50	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	2.00	-	-	-	-	-	350.00	22.00	25.00	7.50	-
	Pollo empanizado	90	g	-	-	0.50	-	-	-	-	3.00	-	-	-	-	2.00	-	-	-	-	-	350.00	22.00	25.00	7.50	-
	Carne, pollo, queso con cereales	90	g	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Chilaquiles rojos con pollo	1	taza (190g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Enchiladas con pollo	2	piezas (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos		Alimentos de Origen Animal					Leche				Aceites y Grasas		Azúcares		Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol
						cereal sin grasa	cereal con grasa	leguminosa	muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína	azúcar	azúcar con grasa						
	Enchiladas con res	2	piezas (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Lasagna de carne	1	taza	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Hojaldre con pollo	1	rebanada	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Sopes con chorizo	2	piezas	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Tacos de canasta	2	piezas (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Tacos de guisado	2	piezas (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Tostadas de tinga	2	piezas (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Tacos al pastor	3	piezas (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Tacos de barbacoa	2	piezas (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Tacos de canasta	3	piezas (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Tacos de carnitas	2	piezas (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Tacos de guisado	2	piezas (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Tlacoyos	2	piezas (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Tostadas de pollo o chorizo	2	piezas (180g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Tostadas vegetarianas	2	piezas (180g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos		Alimentos de Origen Animal				Leche				Aceites y Grasas		Azúcares		Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol	
						cereal sin grasa	cereal con grasa	leguminosa	muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína	azúcar							azúcar con grasa
	Budín azteca	1	taza (180g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Gorditas de requesón	1	pieza (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Empanada de atún	2	piezas (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Huarache de carne o verdura	1	pieza (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Lasagna vegetariana con parmesano	1	rebanada (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Quesadillas surtidas	2	piezas (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Sandwich de jamón y queso	1	pieza (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Sincronizadas	1	pieza (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Hot dog	1	pieza (150g)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Burritas	2	piezas	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Flautas de pollo	2	piezas	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Gorditas de chicharrón	1	pieza	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Hamburguesa con pan	1	pieza	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	1.50	-	-	-	-	-	332.50	15.50	15.00	32.00	-
	Tortas, tamales y pizzas			0.50	-	3.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	365.00	14.00	12.50	47.00	-
	Torta de jamón	1	pieza	0.50	-	3.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	365.00	14.00	12.50	47.00	-
	Tamal	1	pieza (80g)	0.50	-	3.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	365.00	14.00	12.50	47.00	-

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos			Alimentos de Origen Animal				Leche				Aceites y Grasas		Azúcares									
						cereal sin grasa	cereal con grasa	leguminosa	muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína	azúcar	azúcar con grasa	etanol	Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol	
	Pay de tamal	¾	taza	0.50	-	3.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	365.00	14.00	12.50	47.00	-
	Pizza	2	rebanadas (100g)	0.50	-	3.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	365.00	14.00	12.50	47.00	-
	Cereal con verdura			1.00	-	2.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	240.00	13.00	5.00	34.00	-
	Empanada de verdura	2	piezas (150g)	1.00	-	2.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	240.00	13.00	5.00	34.00	-
	Lasagna vegetariana	1	rebanada (150g)	1.00	-	2.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	240.00	13.00	5.00	34.00	-
	Quesadillas de hongos	2	piezas (150g)	1.00	-	2.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	240.00	13.00	5.00	34.00	-
	Tortas de papa con verdura	2	piezas (150g)	1.00	-	2.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	240.00	13.00	5.00	34.00	-
	Pizza vegetariana	2	rebanadas (100g)	1.00	-	2.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	240.00	13.00	5.00	34.00	-
	Cereal con leguminosas y queso	2	pieza	-	-	2.00	-	1.00	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	380.00	19.00	11.00	50.00	-
	Enfrijoladas	2	pieza	-	-	2.00	-	1.00	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	380.00	19.00	11.00	50.00	-
	Molletes	2	pieza	-	-	2.00	-	1.00	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	380.00	19.00	11.00	50.00	-
	Moros con cristianos	1	taza	-	-	2.00	-	1.00	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	380.00	19.00	11.00	50.00	-
	Tacos de frijol	2	pieza	-	-	2.00	-	1.00	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	380.00	19.00	11.00	50.00	-
	Torta de frijoles con queso	1	pieza	-	-	2.00	-	1.00	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	380.00	19.00	11.00	50.00	-
	Pozoles	1	tazón (300ml)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	240.00	13.00	5.00	34.00	-
	Pozole de cerdo	1	tazón (300ml)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	240.00	13.00	5.00	34.00	-

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos		Alimentos de Origen Animal					Leche				Aceites y Grasas		Azúcares		Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol
						cereal sin grasa	cereal con grasa	leguminosa	muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína	azúcar	azúcar con grasa						
	Pozole de pollo	1	tazón (300ml)	0.50	-	2.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	240.00	13.00	5.00	34.00	-
	Potajes	1	tazón (300ml)	0.50	-	2.00	-	1.50	-	-	1.50	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	327.50	23.50	11.50	32.00	-
	Caldo gallego	1	tazón (300ml)	0.50	-	2.00	-	1.50	-	-	1.50	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	327.50	23.50	11.50	32.00	-
	Fabada	1	tazón (300ml)	0.50	-	2.00	-	1.50	-	-	1.50	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	327.50	23.50	11.50	32.00	-
	Frijoles puercos	1	tazón (300ml)	0.50	-	2.00	-	1.50	-	-	1.50	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	327.50	23.50	11.50	32.00	-
POSTRES	Frutas en almíbar	½	taza (120g)	-	1.00	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	1.00	-	-	-	100.00	-	-	25.00	-
	Coktail de frutas	½	taza (120g)	-	1.00	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	1.00	-	-	-	100.00	-	-	25.00	-
	Compota de frutas	½	taza (120g)	-	1.00	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	1.00	-	-	-	100.00	-	-	25.00	-
	Frutas con crema o al horno con mantequilla	½	taza (120g)	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	0.50	-	-	-	125.00	-	5.00	20.00	-
	Guayabas en almíbar	½	taza (120g)	-	1.00	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	1.00	-	-	-	100.00	-	-	25.00	-
	Duraznos con crema	½	taza (120g)	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	0.50	-	-	-	125.00	-	5.00	20.00	-
	Fresas con crema	½	taza (120g)	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	0.50	-	-	-	125.00	-	5.00	20.00	-
	Mangos con rompopo	½	taza (120g)	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	0.50	-	-	-	125.00	-	5.00	20.00	-
	Manzanas al horno	½	taza (120g)	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	0.50	-	-	-	125.00	-	5.00	20.00	-
	Gelatinas de agua con fruta	½	taza (120g)	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	70.00	-	-	17.50	-

PLATILLOS

Grupo	Genérico	Cantidad	Unidad	verdura	fruta	Cereales y Tubérculos		Alimentos de Origen Animal					Leche				Aceites y Grasas		Azúcares							
						cereal sin grasa	cereal con grasa	leguminosa	muy bajo aporte de grasa	bajo aporte de grasa	moderado aporte de grasa	alto aporte de grasa	descremada	semidescremada	entera	con azúcar	grasa sin proteína	grasa con proteína	azúcar	azúcar con grasa	etanol	Alimentos libres en energía	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono
	Gelatina de guayaba	½	taza (120g)	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	70.00	-	-	17.50	-
	Gelatina de mango	½	taza (120g)	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	70.00	-	-	17.50	-
	Gelatina de naranja	½	taza (120g)	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	-	-	70.00	-	-	17.50	-
	Gelatinas de leche con fruta	½	taza (120g)	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	1.00	-	-	-	145.00	4.50	4.00	23.50	-
	Gelatina de yogur con mango	½	taza (120g)	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	1.00	-	-	-	145.00	4.50	4.00	23.50	-
	Gelatina de leche con fresas	½	taza (120g)	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	1.00	-	-	-	145.00	4.50	4.00	23.50	-
	Pan o Crepas con azúcar	2	pieza (60g)	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	2.00	-	-	-	195.00	2.00	5.00	35.00	-
	Capirotada	2	pieza (60g)	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	2.00	-	-	-	195.00	2.00	5.00	35.00	-
	Crepas de cajeta	2	pieza (60g)	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	2.00	-	-	-	195.00	2.00	5.00	35.00	-
	Galletas marías con cajeta	2	pieza (60g)	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	2.00	-	-	-	195.00	2.00	5.00	35.00	-
	Dulces de leche con huevo y azúcar	½	taza (120g)	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	0.50	-	-	-	-	2.00	-	-	-	192.50	8.00	6.50	26.00	-
	Flan	½	taza (120g)	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	0.50	-	-	-	-	2.00	-	-	-	192.50	8.00	6.50	26.00	-
	Natillas	½	taza (120g)	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	0.50	-	-	-	-	2.00	-	-	-	192.50	8.00	6.50	26.00	-
	Pudin de cajeta	½	taza (120g)	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	0.50	-	-	-	-	2.00	-	-	-	192.50	8.00	6.50	26.00	-
	Pasteles, tartas y crepas con fruta	1	rebanada (60 g)	-	0.50	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	1.00	-	-	-	185.00	2.00	5.00	32.50	-

PLATILLOS

				Cereales y Tubérculos				Alimentos de Origen Animal				Leche				Aceites y Grasas		Azúcares							
Crepas de fresa	2	pieza (80g)	-	0.50	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	1.00	-	-	-	185.00	2.00	5.00	32.50	-
Panqué de guayaba	3	pieza (80g)	-	0.50	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	1.00	-	-	-	185.00	2.00	5.00	32.50	-
Tarta de frutas	4	pieza (80g)	-	0.50	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	-	1.00	-	-	-	185.00	2.00	5.00	32.50	-
Arroz con leche	½	taza	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	1.00	-	-	-	185.00	6.50	4.00	31.00	-



PLATILLOS

	cantidad	unidad	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol	Composición en Equivalentes		
BEBIDAS Y BEBIDAS ALCOHÓLICAS										
agua de fruta	2	taza	70.00	-	-	17.50		0.5 Fruta	1 Azúcar	
agua de sabor	2	taza	60.00	-	-	15.00		1.5 Azúcar		
agua de verduras	2	taza	52.50	1.00	-	12.00		0.5 Verdura	1 Azúcar	
jugo de fruta natural	1	taza	120.00	-	-	30.00		2 Frutas		
jugo de fruta con verdura	2	taza	85.00	2.00	-	19.00		1 Fruta	1 Verdura	
refrescos y jugos industrializados	1	taza	160.00	-	-	40.00		5 Azúcar		
leche especial (soya/omega)	1	taza	150.00	9.00	8.00	12.00		1 Leche entera		
café ó te con leche	1	taza	77.50	2.25	2.00	13.00		0.25 Leche enetera	1 Azúcar	
licuados de frutas	1	taza	200.00	9.00	8.00	24.50		0.5 Fruta	1 Leche entera	0.5 Azúcar
licuados de frutas con cereal	1 ½	taza	280.00	11.00	8.00	42.00		1 Fruta	1 Cereal s/grasa	1 Leche entera
atole	1	taza	110.00	2.00	-	25.00		1 Cereal s/grasa	1 Azúcar	
atole con leche	1	taza	185.00	6.50	4.00	31.00		1 Cereal s/grasa	0.5 Leche entera	1 Azúcar
bebidas sin azúcar	1	taza	-	-	-	-		1 Alimento libre		
alcohol con resresco	1	vaso (300ml)	190.00	-	-	30.00	10.00	3 Azúcar	0.5 etanol	
alcohol con verdura	1	vaso (300ml)	95.00	2.00	-	4.00	10.00	1 Verdura	0.5 etanol	
alcohol con leche	1	vaso (300ml)	185.00	4.50	4.00	16.00	10.00	0.5 Leche entera	1 Azúcar	0.5 Etanol
alcohol con fruta	1	vaso (300ml)	165.00	-	-	23.75	10.00	0.25 Fruta	2 Azúcar	0.5 Etanol

PLATILLOS

	cantidad	unidad	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol	Composición en Equivalentes			
PLATILLOS DESAYUNO											
Cereal con leche y azúcar	1	taza (240ml)	260.00	11.00	8.00	37.00		1 Cereal s/grasa	1 Leche entera	1 Azúcar	
Fruta con yogur	1	taza (160ml)	135.00	4.50	4.00	21.00		1 Fruta	0.5 Leche entera		
Hot cakes, waffles, pan francés	2	pieza (100g)	270.00	4.00	10.00	40.00		2 Cereal s/grasa	2 Grasa s/proteína	1 Azúcar	
Cereal con leche y fruta	1	taza (240ml)	270.00	11.00	8.00	39.50		0.5 Fruta	1 Cereal s/grasa	1 Leche entera	0.5 Azúcar
Tamal de dulce	1	pieza	270.00	4.00	10.00	40.00		2 Cereales c/grasa	1 Azúcar		
Huevo con verdura	1	pieza (85g)	110.00	8.00	7.50	2.00		0.5 Verdura	1 AOAMAG	1 Grasa s/proteína	
Huevo con embutidos	1	pieza (85g)	157.50	10.50	12.50	-		1.5 AOAMAG	1 Grasa s/proteína		
Huevo con tortilla o papa y salsa	1	pieza (85g)	218.75	9.50	12.50	16.00		0.25 Verdura	1 Cereal s/grasa	1 AOAMAG	1.5 Grasa s/proteína
Huevo con leguminosa	1	pieza (85g)	157.50	11.00	8.00	10.00		0.5 Leguminosa	1 AOAMAG	0.5 Grasa s/proteína	
Huevo con queso	1	pieza (85g)	125.00	10.50	9.00	-		0.5 AOABAG	1 AOAMAG	0.5 Grasa s/proteína	
Tortilla con salsa, crema y queso	1	taza (160g)	270.00	9.50	10.00	34.00		1 Verdura	2 Cereales s/grasa	0.5 AOAMAG	1.5 Grasa s/proteína
GUARNICIONES											
Frijoles cocidos	¾	taza (120g)	142.50	8.00	3.50	20.00		1 Leguminosa	0.5 Grasa s/proteína		
Frijoles refritos	½	taza (110)	187.50	8.00	8.50	20.00		1 Leguminosa	1.5 Grasa s/proteína		
Caldo gallego	1	taza	372.50	23.50	16.50	32.00		0.5 Verdura	1.5 Leguminosa	1.5 AOAMAG	1.5 Grasa s/proteína
Verduras al vapor y con limón	½	taza (130)	25.00	2.00	-	4.00		1 Verdura	1 Alimento libre		

PLATILLOS

	cantidad	unidad	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol	Composición en Equivalentes			
Verduras guisadas	½	taza (120)	47.50	2.00	2.50	4.00		1 Verdura	0.5 Grasa s/proteína		
Verduras a la mantequilla	½	taza	70.00	2.00	5.00	4.00		1 Verdura	1 Grasa s/proteína		
Verduras cocidas con crema, tocino o mayonesa	½	taza (120)	92.50	2.00	7.50	4.00		1 Verdura	1.5 Grasa s/proteína		
Verduras gratinadas	1	taza (240ml)	97.50	6.50	5.00	6.00		1.5 Verdura	0.5 AOAMAG	0.5 Grasa s/proteína	
Verdura rellena de queso	½	pieza	145.00	9.00	10.00	4.00		1 Verdura	1 AOAMAG	1 Grasa s/proteína	
Verduras capeadas y en salsa	1	pieza	170.00	6.00	12.50	7.75		1.5 Verdura	0.5 Cereal s/grasa	0.5 AOAMAG	2 Grasa s/proteína
Ensaladas con vinagreta	1	taza (140)	70.00	2.00	5.00	4.00		1 Verdura	1 Grasa s/proteína		
Ensaladas con proteína y aderezo	1	taza	217.50	13.50	15.00	6.00		1.5 Verdura	1.5 AOAMAG	1.5 Grasa s/proteína	
Ensaladas de verdura con fruta y aderezo	½	taza (80)	122.50	2.00	7.50	11.50		1 Verdura	1 Fruta	1.5 Grasa s/proteína	
Papas guisadas o en vinagreta	½	taza (100)	150.00	3.00	5.00	22.50		1.5 Cereal s/grasa	1 Grasa s/proteína		
Ensalada rusa	½	taza	185.00	4.25	11.25	16.00		0.25 Verdura	1 Cereal s/grasa	0.25 AOAMAG	2 Grasa s/proteína
SOPAS											
Consomés y caldos desgrasados	1	taza (240ml)	11.25	-	1.25	-		0.25 Grasa s/proteína	1 Alimento libre		
Sopas de verduras	1	taza (240ml)	60.00	3.00	2.50	6.00		1.5 Verdura	0.5 Grasa s/proteína		
Cremas de verduras	1	taza (240ml)	97.00	4.97	5.14	7.96		1 Verdura	0.33 Leche entera	0.5 Grasa s/proteína	
Sopas de cereal	1	taza (240ml)	98.75	2.50	2.50	16.00		0.25 Verdura	1 Cereal s/grasa	0.5 Grasa s/proteína	

PLATILLOS

	cantidad	unidad	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol	Composición en Equivalentes			
Sopa de cereal con verdura	1	taza (240ml)	87.50	2.50	2.50	13.25		0.5 Verdura	0.75 Cereal s/grasa	0.5 Grasa s/ proteína	
Cremas de cereal	1	taza (240ml)	150.00	6.00	6.50	17.25		0.75 Cereal s/grasa	0.5 Leche entera	0.5 Grasa s/ proteína	
Sopas de leguminosas	1	taza (240ml)	141.25	6.50	5.75	16.00		0.25 Verdura	0.75 Leguminosa	1 Grasa s/ proteína	
Caldos con carne	1	taza (240ml)	51.25	4.50	2.75	2.00		0.5 Verdura	0.5 AOABAG	0.25 Grasa s/ proteína	
Sopas secas											
Arroz y pastas	1	taza (195 g)	168.75	4.50	2.50	31.00		2 Cereal s/grasa	0.5 Grasa s/ proteína		
Arroz , pastas , tortillas con verdura	1	taza (195 g)	175.00	5.00	2.50	32.00		0.5 Verdura	2 Cereal s/grasa	0.5 Grasa s/ proteína	
Arroz y pastas con carne y salsa cremosa	1	taza (210 g)	282.50	11.00	12.50	30.00		2 Cereal s/grasa	1 AOAMAG	0.5 Grasa s/ proteína	
Arroz , pastas, papas con salsa cremosa o fritos	1	taza (210 g)	207.50	4.00	7.50	30.00		2 Cereal s/grasa	1.5 Grasa s/ proteína		
PLATOS FUERTES											
Carne, pollo o pescado a la plancha	1	pieza (100g)	247.50	21.00	17.50	-		3 AOAMAG	0.5 Grasa s/ proteína		
Carne, pollo ó pescado guisados	100	g	282.50	22.00	20.00	2.00		0.5 Verdura	3 AOAMAG	1 Grasa s/ proteína	
Carne, pollo o pescado con salsas ligeras	100	g	270.00	21.00	20.00	-		3 AOAMAG	1 Grasa s/ proteína		
Carne, pollo o pescado guisados con verduras	¾	taza (100g)	247.50	20.50	15.00	6.00		1.5 Verdura	2.5 AOAMAG	0.5 Grasa s/ proteína	
Carne, pollo o pescado guisados con salsas picantes ó adobos	100	g	352.50	18.50	25.00	12.00		0.5 Verdura	2.5 AOAMAG	1.5 Grasa s/ proteína	1 Azúcar
Carnes empanizadas	100	g	350.00	22.00	25.00	7.50		0.5 Cereal s/grasa	3 AOAMAG	2 Grasa s/ proteína	

PLATILLOS

	cantidad	unidad	Kcal	proteína	lípidos	hidratos de carbono	etanol	Composición en Equivalentes			
Carne, pollo, queso con cereales	150	g	332.50	15.50	15.00	32.00		0.5 Verdura	2 Cereal s/grasa	1.5 AOAMAG	1.5 Grasa s/ proteína
Tortas, tamales y pizzas	1	pieza	365.00	14.00	12.50	47.00		0.5 Verdura	3 Cereal s/grasa	1 AOAMAG	1 Grasa s/ proteína
Cereal con verdura	150	g	240.00	13.00	5.00	34.00		Verdura	2 Cereal s/grasa	1 AOAMAG	1 Grasa s/ proteína
Cereal con leguminosas y queso	2	piezas	380.00	19.00	11.00	50.00		2 Cereal s/grasa	1 Leguminosa	1 AOAMAG	1 Grasa s/ proteína
Pozoles	1	tazón (300ml)	240.00	13.00	5.00	34.00		0.5 Verdura	2 Cereal s/grasa	1 AOAMAG	
Potajes	1	tazón (300ml)	327.50	23.50	11.50	32.00		0.5 Verdura	1.5 Leguminosa	1.5 AOAMAG	0.5 Grasa s/ proteína
POSTRES											
Frutas en almíbar	½	taza (120g)	100.00	-	-	25.00		1 Fruta	1 Azúcar		
Frutas con crema o al horno con mantequilla	½	taza (120g)	125.00	-	5.00	20.00		1 Fruta	1 Grasa s/ proteína	0.5 Azúcar	
Gelatinas de agua con fruta	½	taza (120g)	70.00	-	-	17.50		0.5 Fruta	1 Azúcar		
Gelatinas de leche con fruta	½	taza (120g)	145.00	4.50	4.00	23.50		0.5 Fruta	0.5 Leche entera	1 Azúcar	
Pan o Crepas con azúcar	2	piezas (60g)	195.00	2.00	5.00	35.00		1 Cereal s/grasa	1 Grasa s/ proteína	2 Azúcar	
Dulces de leche con huevo y azúcar	½	taza (120g)	192.50	8.00	6.50	26.00		0.5 AOAMAG	0.5 Leche entera	2 Azúcar	
Pasteles, tartas y crepas con fruta	1 rebanada	60 g	185.00	2.00	5.00	32.50		0.5 Fruta	1 Cereal s/grasa	1 Grasa s/ proteína	1 Azúcar
Helado	½	taza									
Arroz con leche	½	taza	185.00	6.50	4.00	31.00		1 Cereal s/grasa	0.5 Leche entera	1 Azúcar	

COMIDA RÁPIDA

BURGER KING	KCAL POR EQUIVALENTES	AOAMBAG	AOABAG	AOAMAG	GRASA SIN PROTEÍNA	CEREAL SIN GRASA	AZÚCAR SIN GRASA	LECHE ENTERA	LECHE DESCREMADA	VERDURAS	FRUTAS	LEGUMINOSAS	LIBRE
Hamburguesa con queso	380	-	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-
Double Whopper con queso	1150	-	-	8	6	4	-	-	-	-	-	-	-
Whopper con queso	970	-	-	5	7	4	-	-	-	-	-	-	-
Chicken tenders (5 piezas)	225	-	2	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-
Whopper de pollo	565	-	4	-	3	3	-	-	-	-	-	-	-
Croissant con huevo y queso	305	-	-	1	2	2	-	-	-	-	-	-	-
Croissant con salchicha y queso	395	-	-	1	4	2	-	-	-	-	-	-	-
Croissant con salchicha, huevo y queso	515	-	-	2	5	2	-	-	-	-	-	-	-
Pan tostado frances (5 sticks)	360	-	-	-	4	2	1	-	-	-	-	-	-
Papas fritas porción mediana	390	-	-	-	4	3	-	-	-	-	-	-	-
Papas fritas porción grande	550	-	-	-	6	4	-	-	-	-	-	-	-
Papas estilo hash brown 2.6 oz	320	-	-	-	4	2	-	-	-	-	-	-	-
Papas estilo hash brown 4.5 oz	480	-	-	-	6	3	-	-	-	-	-	-	-
Malteada de vainilla	615	-	-	-	5	-	6	1	-	-	-	-	-

COMIDA RÁPIDA

Mc DONALDS	KCAL POR EQUIVALENTES	AOAMBAG	AOABAG	AOAMAG	GRASA SIN PROTEÍNA	CEREAL SIN GRASA	AZÚCAR SIN GRASA	LECHE ENTERA	LECHE DESCREMADA	VERDURAS	FRUTAS	LEGUMINOSAS	LIBRE
Hamburguesa con queso	335	-	-	2	1	2	-	-	-	-	-	-	-
Hamburguesa doble con queso	455	-	-	3	2	2	-	-	-	-	-	-	-
Hamburguesa de pollo crispy	535	-	3	-	2	4	-	-	-	-	-	-	-
Hamburguesa de pollo al grill	386	-	4	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
Hamburguesa	260	-	-	1	1	2	-	-	-	-	-	-	-
Quarter Pounder	410	-	-	3	1	2	-	-	-	-	-	-	-
Quarter Pounder con queso	570	-	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	-
Quarter Pounder doble	795	-	-	6	3	3	-	-	-	-	-	-	-
Big Mac	570	-	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	-
Nugget de pollo	315	-	2	-	3	1	-	-	-	-	-	-	-
Tiras de pechuga	710	-	5	-	5	3	-	-	-	-	-	-	-
Biscuit	230	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-
Biscuit con tocino, huevo, y queso	470	-	-	2	4	2	-	-	-	-	-	-	-
Biscuit con salchicha	440	-	-	1	5	2	-	-	-	-	-	-	-
Biscuit con salchicha y huevo	515	-	-	2	5	2	-	-	-	-	-	-	-
Burrito con salchicha	305	-	-	1	2	2	-	-	-	-	-	-	-
McMuffin de huevo	290	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-
Huevos revueltos	195	-	-	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Muffin inglés	185	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-
Papas fritas pequeña	230	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-

COMIDA RÁPIDA

Mc DONALDS	KCAL POR EQUIVALENTES	AOAMBAG	AOABAG	AOAMAG	GRASA SIN PROTEÍNA	CEREAL SIN GRASA	AZÚCAR SIN GRASA	LECHE ENTERA	LECHE DESCREMADA	VERDURAS	FRUTAS	LEGUMINOSAS	LIBRE
Yogur con fruta	310	-	-	-	-	-	4	1	-	-	-	-	-
Yogur con fruta y granola	380	-	-	-	-	1	4	1	-	-	-	-	-
Hot cakes con margarina y jarabe	660	-	-	-	4	4	5	-	-	-	-	-	-
Ensalada de tocino con ranch	140	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
Ensalada de tocino con pollo crispy y ranch	380	-	3	-	2	-	-	-	-	5	-	-	-
Ensalada con tocino y pollo al grill	295	-	5	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Ensalada César	95	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	-
Ensalada de pollo crispy con aderezo Cesar	325	-	2	-	2	-	-	-	-	5	-	-	-
Ensalada de pollo grill con aderezo Cesar	135	-	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Ensalada de frutas y nuez	315	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-
Salsa de caramelo baja en grasa	80	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Salsa de nuggets barbeque	40	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
Salsa de nuggets miel	40	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
Salsa de nuggets agridulce	40	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
Aderezo balsámico bajo en grasa	40	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
Aderezo César	180	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-
Pay de manzana	200	-	-	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-
Cono	155	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-

COMIDA RÁPIDA

Mc DONALDS	KCAL POR EQUIVALENTES	AOAMBAG	AOABAG	AOAMAG	GRASA SIN PROTEINA	CEREAL SIN GRASA	AZÚCAR SIN GRASA	LECHE ENTERA	LECHE DESCREMADA	VERDURAS	FRUTAS	LEGUMINOSAS	LIBRE
McFlurry M&M	605	-	-	-	3	-	8	1	-	-	-	-	-
McFlurry Oreo	520	-	-	-	2	-	7	1	-	-	-	-	-
Malteada de chocolate	310	-	-	-	-	-	4	1	-	-	-	-	-
Malteada de fresa	515	-	-	-	1	-	8	1	-	-	-	-	-
Malteada de vainilla	400	-	-	-	2	-	4	1	-	-	-	-	-
Sundae caramelo	350	-	-	-	-	-	5	1	-	-	-	-	-
Sundae hot fudge	310	-	-	-	-	-	4	1	-	-	-	-	-
Sundae fresa	310	-	-	-	-	-	4	1	-	-	-	-	-



COMIDA RÁPIDA

DOMINOS	KCAL POR EQUIVALENTES	AOAMBAG	AOABAG	AOAMAG	GRASA SIN PROTEÍNA	CEREAL SIN GRASA	AZÚCAR SIN GRASA	LECHE ENTERA	LECHE DESCREMADA	VERDURAS	FRUTAS	LEGUMINOSAS	LIBRE
Pizza de queso corteza normal Rebanada mediana	260	-	-	1	1	2	-	-	-	-	-	-	-
Pizza de queso corteza delgada Rebanada mediana	115	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-
Pizza extravaganza corteza normal Rebanada mediana	375	-	-	1	2	3	-	-	-	-	-	-	-
Pizza pepperoni corteza normal Rebanada mediana	420	-	-	1	3	3	-	-	-	-	-	-	-

PAPA JOHNS	KCAL POR EQUIVALENTES	AOAMBAG	AOABAG	AOAMAG	GRASA SIN PROTEÍNA	CEREAL SIN GRASA	AZÚCAR SIN GRASA	LECHE ENTERA	LECHE DESCREMADA	VERDURAS	FRUTAS	LEGUMINOSAS	LIBRE
Pizza de queso corteza regular	330	-	-	1	1	3	-	-	-	-	-	-	-
Pizza de queso corteza delgada	280	-	-	1	3	1	-	-	-	-	-	-	-
Pizza de pepperoni corteza regular	305	-	-	1	2	2	-	-	-	-	-	-	-
Pizza The Works corteza regular	375	-	-	1	2	3	-	-	-	-	-	-	-

COMIDA RÁPIDA

PIZZA HUT	KCAL POR EQUIVALENTES	AOAMBAG	AOABAG	AOAMAG	GRASA SIN PROTEÍNA	CEREAL SIN GRASA	AZÚCAR SIN GRASA	LECHE ENTERA	LECHE DESCREMADA	VERDURAS	FRUTAS	LEGUMINOSAS	LIBRE
Pizza de queso corteza regular	260	-	-	1	1	2	-	-	-	-	-	-	-
Pizza de queso corteza delgada	260	-	-	1	1	2	-	-	-	-	-	-	-
Pizza de pepperoni corteza regular	305	-	-	1	2	2	-	-	-	-	-	-	-
Pizza de pepperoni corteza delgada	260	-	-	1	1	2	-	-	-	-	-	-	-
Pizza Super supreme corteza regular	335	-	-	2	1	2	-	-	-	-	-	-	-

LITTLE CAESARS	KCAL POR EQUIVALENTES	AOAMBAG	AOABAG	AOAMAG	GRASA SIN PROTEÍNA	CEREAL SIN GRASA	AZÚCAR SIN GRASA	LECHE ENTERA	LECHE DESCREMADA	VERDURAS	FRUTAS	LEGUMINOSAS	LIBRE
Pizza de queso corteza regular	260	-	-	1	1	2	-	-	-	-	-	-	-
Pizza de queso corteza delgada	190	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-
Pizza de vegetales y carne corteza regular	305	-	-	1	2	2	-	-	-	-	-	-	-
Pizza de pepperoni corteza regular	260	-	-	1	1	2	-	-	-	-	-	-	-

COMIDA RÁPIDA

KFC	KCAL POR EQUIVALENTES	AOAMBAG	AOABAG	AOAMAG	GRASA SIN PROTEÍNA	CEREAL SIN GRASA	AZÚCAR SIN GRASA	LECHE ENTERA	LECHE DESCREMADA	VERDURAS	FRUTAS	LEGUMINOSAS	LIBRE
Bisquet	160	-	-	-	2	1	-	-	-	-	-	-	-
Ensalada de col	215	-	-	-	2	-	-	-	-	5	-	-	-
Pure de papa con gravy	115	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-
Crispy chicken	380	-	4	-	2	1	-	-	-	-	-	-	-
Extra Crispy chicken pechuga	480	-	5	-	3	1	-	-	-	-	-	-	-
Extra Crispy chicken pierna	360	-	2	-	4	1	-	-	-	-	-	-	-
Extra Crispy chicken ala	155	-	2	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Pechuga receta original	320	-	5	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Tiras de pollo con receta original	345	-	5	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Pierna receta original	245	-	2	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-
Ala receta original	100	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Popcorn de pollo tamaño kid	315	-	2	-	3	1	-	-	-	-	-	-	-
Popcorn de pollo tamaño regular	370	-	3	-	3	1	-	-	-	-	-	-	-



COMIDA RÁPIDA

SUBWAY (15cm, pan 9 granos integral, con lechuga, cebolla, jitomate, pimienta, pepino, sin queso a menos que lo mencione)	KCAL POR EQUIVALENTES	AOAMBAG	AOABAG	AOAMAG	GRASA SIN PROTEÍNA	CEREAL SIN GRASA	AZÚCAR SIN GRASA	LECHE ENTERA	LECHE DESCREMADA	VERDURAS	FRUTAS	LEGUMINOSAS	LIBRE
Chicken bacon ranch MELT	620	-	5	-	3	3	-	-	-	-	-	-	-
Ham	290	2	-	-	0	3	-	-	-	-	-	-	-
Italian BMT	405	-	-	2	1	3	-	-	-	-	-	-	-
Meatball marinara	490	-	-	1	3	4	-	-	-	-	-	-	-
Oven roasted chicken	330	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
Roast beef	330	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
Steak and cheese	375	3	-	-	1	3	-	-	-	-	-	-	-
Subway Club	290	2	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
Subway melt w/cheese	360	-	-	2	-	3	-	-	-	-	-	-	-
Sweet onion chicken teriyaki	400	3	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Tuna	515	2	-	-	5	3	-	-	-	-	-	-	-
Turkey breast	290	2	-	-	0	3	-	-	-	-	-	-	-
Turkey breast and ham	290	2	-	-	0	3	-	-	-	-	-	-	-



COMIDA RÁPIDA

TACO BELL	KCAL POR EQUIVALENTES	AOAMBAG	AOABAG	AOAMAG	GRASA SIN PROTEÍNA	CEREAL SIN GRASA	AZÚCAR SIN GRASA	LECHE ENTERA	LECHE DESCREMADA	VERDURAS	FRUTAS	LEGUMINOSAS	LIBRE
Burrito de frijoles	400	-	-	-	2	1	-	-	-	-	-	2	-
Burrito Supreme con carne	405	-	-	2	1	3	-	-	-	-	-	-	-
Burrito Supreme con pollo	320	-	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
Burrito Supreme con bistec	475	-	-	2	1	4	-	-	-	-	-	-	-
Nachos	320	-	-	-	4	2	-	-	-	-	-	-	-
Nachos supreme	465	-	-	1	4	3	-	-	-	-	-	-	-
Grilled steak soft taco	265	-	-	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-
Chicken soft taco	170	-	1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-
Soft taco beef	190	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-



COMIDA RÁPIDA

STARBUCKS	KCAL POR EQUIVALENTES	AOAMBAG	AOABAG	AOAMAG	GRASA SIN PROTEÍNA	CEREAL SIN GRASA	AZÚCAR SIN GRASA	LECHE ENTERA	LECHE DESCREMADA	VERDURAS	FRUTAS	LEGUMINOSAS	LIBRE
Café americano	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Expresso	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Capuchino con leche entera grande	150	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Café latte con leche entera grande	235	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-	-	-
Café mocha con leche entera y crema batida	360	-	-	-	2	-	3	1	-	-	-	-	-
Caramel Macchiato con leche entera	230	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-	-	-
Frapuchino caramel con crema batida	355	-	-	-	1	-	4	1	-	-	-	-	-
Frapuchino mocha con crema batida	355	-	-	-	1	-	4	1	-	-	-	-	-
Frapuchino con crema batida	435	-	-	-	1	-	6	1	-	-	-	-	-
Chocolate caliente con leche entera y crema batida	400	-	-	-	2	-	4	1	-	-	-	-	-
Latte frio	150	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Mocha frio	360	-	-	-	2	-	3	1	-	-	-	-	-
Mocha chocolate blanco con leche entera y crema batida	505	-	-	-	1	-	4	2	-	-	-	-	-
Chocolate blanco caliente con leche entera y crema batida	550	-	-	-	2	-	4	2	-	-	-	-	-

COMIDA RÁPIDA

COMIDA RÁPIDA

STARBUCKS	KCAL POR EQUIVALENTES	AOAMBAG	AOABAG	AOAMAG	GRASA SIN PROTEÍNA	CEREAL SIN GRASA	AZÚCAR SIN GRASA	LECHE ENTERA	LECHE DESCREMADA	VERDURAS	FRUTAS	LEGUMINOSAS	LIBRE
Frapuchino caramel light	120	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Frapuchino mocha light	175	-	-	-	-	-	2	-	1	-	-	-	-
Frapuchino light	215	-	-	-	-	-	3	-	1	-	-	-	-
Café latte con leche baja en grasa	135	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-
Limonada Tazo	200	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-
Té helado negro/verde Marca Tazo	80	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Té helado pasión marca Tazo	80	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-



Bibliografía

1. Pérez de Gallo, AB. El Sistema de Equivalentes en la Guía de Alimentación diaria. Cuad. de Nut. 8: 39-43, 1985.
2. Pérez de Gallo, AB. El Sistema de Equivalentes. Cuad. de Nut. 17: 36, 1994.
3. Pérez de Gallo, AB, Marván, L. Dietas Normales y Terapéuticas. Ed. Prensa Médica. México, 2000.
4. Pérez Lizaur, AB, Marván Laborde, L. El Sistema de Equivalentes, herramienta para la orientación alimentaria del paciente con diabetes. Cuad. de Nut. 23 :365-376, 2000.
5. Exchange Lists for meal planning. The American Dietetic Association, The American Diabetes Association. 1995.
6. Young, L. Portion Sizes in dietary assessment: issues and policy implications. Nut Rev 53: 149-158, 1995.
7. Wheeler, M. Macronutrient and energy database for the exchange lists for meal planning . J Am Diet Assoc 96:1335,1996.
8. Hogbin, M. Public confusion over food portions and servings. J Am Diet Assoc 99:1209, 1999.
9. Smith, SA. Can people really estimate their portion sizes? (abstract) . En : Society for Nutrition Education . 26th Annual Meeting 1993:28
10. Cypel, YS. Validity of portion size measurement aids: a review . J Am Diet Assoc 1997; 97: 289.
11. Cronin, FJ. Developing a food guidance system to implement the dietary guidelines. J. Nut. Educ. 1987; 19:281.
12. USDA, Composition of Foods. Agriculture Handbook no. 8. Departamento de Agricultura de los EEUU.
13. Instituto Nacional de Nutrición Valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo en México. INNSZ. 1992.
14. Tablas de Composición de Alimentos. INNSZ. México,1996
15. USDA Agricultural Research Service. The USDA Nutrient database for standar reference. 1998. <http://www.nal.usda.gov>
16. Dietary References Intakes. Applications in Dietary Planning. Institute of Medicine of the National Academies. The National Academies Press. Washington, 2003
17. Jenkins D, Wolever T, Jenkins. The glycaemic response to carbohydrate foods. Lancet 1984; II:388-391.
18. Foster-Powell K, Brand Miller J. International tables of glycemic index. Am J Clin Nutr 1995; 62:S871-S893.
19. Juan A Rivera, MS, PhD; Onofre Muñoz-Hernández, M en C Martín Rosas-Peralta, MC, MCS, DCS; Carlos A Aguilar-Salinas, MEsp; Barry M Popkin, PhD; Walter C Willett, MD, Dr PH Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana Salud pública Méx v.50 n.2 Cuernavaca mar./abr. 2008
20. http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342008000200011&lng=es&nrm=iso