

Intercambia tus alimentos

Los alimentos equivalentes se han clasificado en grupos por tener en promedio una composición similar de nutrimentos. Dentro de cada grupo, un alimento se puede intercambiar por otro para adaptarse a la comida habitual de cada persona.

GLOSARIO DE CANTIDADES

taza 1/2 taza pieza 1/2 pieza porción* cucharada cucharadita rebanada

VERDURAS 1 porción equivale a



lechuga, espinacas y verduras de hoja verde

de:

- Apio
- Col
- Coliflor
- Chayote
- Espárrago
- Espinacas
- Champiñones
- Jitomate
- Nabo
- Nopales
- Pepino
- Pimiento
- Romeritos

de:

- Acelgas cocidas
- Alcachofas
- Berenjenas
- Betabel
- Brócoli
- Chicharo
- Col de bruselas
- Germinado de soya o lenteja
- Haba verde
- Jícama
- Pepinillos
- Poro
- Verdolagas cocidas
- Zanahoria

FRUTAS



- Ciruela
- Durazno
- Fresa rebanada
- Guayaba
- Higo
- Kiwi
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Piña picada
- Plátano
- Sandía
- Toronja
- Tuna
- Uvas

CEREALES



- Cereal Kellogg's®
- Kellogg's® Granola
- Avena en hojuelas
- Amaranto
- Barra de cereal Kellogg's®
- Galleta maría
- Galleta salada
- Palomitas naturales
- Pan de caja
- Papa cocida
- Bolillo sin migajón
- Elote
- Pasta
- Tortilla
- Arroz

CONDIMENTOS LIBRES



Contienen pocas Calorías o nada y se pueden agregar a los alimentos para dar sabor.

- Caldos y consomés desgrasados
- Té e infusiones sin azúcar
- Especies: Cilantro, ajo, perejil, canela, orégano, azafrán, etc.
- Chile
- Mostaza
- Salsa picante
- Salsa de soya
- Salsa inglesa
- Pimienta
- Vinagre
- Jugo de limón

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



- Atún
- Bistec 30 gramos
- Pechuga de pollo sin piel 30 gramos
- Huevo
- Jamón
- Salchicha
- Pescado fresco 40 gramos
- Queso cottage
- Queso manchego
- Queso panela

LEGUMINOSAS



- Alubias cocidas
- Frijoles cocidos
- Garbanzos cocidos
- Lentejas cocidas
- Habas cocidas
- Soya cocida

GRASAS



- Aceites
- Aguacate
- Cacahuete
- Crema
- Mantequilla
- Mayonesa
- Nuez
- Queso crema

AZÚCARES



- Azúcar
- Cajeta o mermelada
- Miel
- Gelatina
- Jugos de frutas
- Refrescos

LÁCTEOS



- Leche
- Leche en polvo
- Yogurt descremado

*La palma de tu mano sin dedos son 3 porciones

Referencia. Pérez Lizaur, A., Palacios González, B., Castro Becerra., Flores Galicia (2013) Sistema mexicano de alimentos equivalentes. 4ta edición. Editorial: Cuadernos de Nutrición. Fomento de Nutrición y Salud.