## SISTEMA DE EQUIVALENTES .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Calorías: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |
| **% HC:**  **\_\_\_\_\_\_\_\_** | **%** **PROT.**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | **% LIP.**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**D E S A Y U N O**

Equivalente de **Cereales y Féculas** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Leche** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Carne** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Verduras A (Libres)** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Leguminosas** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Frutas** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Azucares** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Lípidos** \_\_\_\_\_\_

**C O M I D A**

Equivalente de **Cereales y Féculas** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Carne** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Verduras A (Libres)** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Verduras B (Limitadas)** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Leguminosas** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Frutas** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Azúcares** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Lípidos** \_\_\_\_\_\_

**C E N A**

Equivalente de **Cereales y Féculas** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Leche** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Carne** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Verduras A (Libres)** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Leguminosas** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Frutas** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Azúcares** \_\_\_\_\_\_

Equivalente de **Lípidos** \_\_\_\_\_\_

**OTRAS INDICACIONES:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**CEREALES Y FECULAS**

Por cada equivalente de este grupo puede consumir:

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** | **RACION** |
| Amaranto tostado  Arroz cocido  Arroz inflado  Avena cocida  Avena en hojuelas  Barrita de avena  Bolillo sin migajón  Camote cocido  Elote cocido  Fécula de maíz  Galletas de animalitos  Galletas Marías  Galletas saladas  Galletas habaneras  Harina de arroz  Hojuelas de maíz  Media noche  Palomitas sin grasa  Pan de caja  Papa  Pasta cocida  Salvado de trigo  Tortilla de maíz | 1/3 taza  ½ taza  ½ taza  ½ taza  ¼ taza  ½ pieza  ½ pieza  1/3 taza  ½ taza  2 cucharadas  6 piezas  5 piezas  5 piezas  3 piezas  2 cucharadas  ½ taza  ½ pieza  3 tazas  1 rebanada  1 pieza mediana  ½ taza  6 cucharadas  1 pieza |

CEREALES Y FECULAS CON ADICIÓN DE GRASA

|  |  |
| --- | --- |
| ALIMENTO | RACIÓN |
| Pan dulce o industrializado  Galletas c/ chocolate o malvavisco  Hot cakes casero o industrial  Panqué casero o industrial  Tamal | ½ pieza  2 piezas  1 pieza mediana  1 rebanada  ½ pieza |

\*Si elige un equivalente de este grupo debe OMITIR un equivalente de LÍPIDOS

F16-MOP-SMD-01 Rev 03 DIC 20

## LECHE

Por cada equivalente de este grupo puede consumir:

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** | **RACION** |
| Leche entera líquida  Leche entera en polvo  Leche Descremada líquida  Leche descremada en polvo  Yogurt Natural  Jocoque | 1 taza ó 240 ml  3 cdas. soperas  1 taza ó 240 ml.  3 cdas. soperas  1 taza ó 240ml  4 cdas. soperas |

## CARNE

Por cada equivalente de este grupo puede consumir:

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** | **RACION** |
| Huevo entero  Clara de huevo  Pollo sin piel  Res  Pescado fresco  Jamón de pavo (magro)  Queso fresco, panela  Queso cottage  Requesón  Queso Oaxaca  Salchicha de Pavo | 1 pieza ó 50 gr.  2 piezas ó 60 gr.  40 gr.  30 gr.  30 gr  2 rebanadas med.  45 gr. ó 1 rebanada  45 gr. ó ¼ de taza  4 cdas. soperas  30 gr.  1 pieza |

**VERDURAS A (LIBRES)**

#### *Este grupo se puede consumir sin restricción*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | | |
| Espinacas Champiñones Verdolagas  Nopales  Acelgas  Flor de Calabaza  Ejote  Calabazas | Perejil Pepinos  Berros  Col Pimiento  Cilantro Tomate  Jícama | Jitomate  Alcachofa Lechuga  Coliflor  Apio Rábanos  Pápalo quelite |

2/2

**VERDURAS B (LIMITADAS)**

Por cada equivalente puede consumir ½ taza

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | | |
| Brócoli cocido Zanahoria  Chile poblano  Jugo de verduras Col de Bruselas  Germinado de Soya | Espárragos  Jitomate bola Huitlacoche Poro  Cebolla  Romeritos | Haba verde Chayote Betabel  Huauzontle Chícharo Pimiento |

## LEGUMINOSAS

Por cada equivalente de este grupo puede consumir:

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** | **RACIÓN** |
| Alubia cocida  Alverjón cocido  Frijol cocido  Lentejas cocidas  Garbanzo cocido  Soya texturizada | 100 gr ó ½ taza  90 gr ó ½ taza  90gr ó ½ taza  100 gr ó ½ taza  90 gr ó ½ taza  20 gr ó 2 cdas sop. |

## FRUTAS

Por cada equivalente de este grupo puede consumir:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **RACIÓN** | | |
| Capulín  Ciruela fresca  Ciruela pasa  Chabacano  Chirimoya  Durazno  Fresa  Guayaba  Higo  Kiwi  Lima  Mandarina  Mango  Manzana  Melón | 1 taza  3 pzas.  3 pzas.  3 pzas.  1/3 pza  2 pzas.  1 taza  2 pzas.  2 pzas.  1 pieza  2 pzas.  1 pza.  ½ pza.  ½ pza.  1 taza. | Mamey  Naranja  Papaya  Pera  Piña  Plátano Tabasco  Sandía  Toronja  Tuna  Uvas  Zapote  Zarzamoras  Jugos naturales: (manzana, naranja, toronja, etc.) | 1/3 pza.  1 pza. med.  1 taza  ½ pza.  ½ taza  ½ pza.  1 taza  ½ pza.  2 pzas.  ½ taza  1/3 pza.  3/4 taza  ½ taza |

## AZÚCARES

Por cada equivalente de este grupo puede consumir:

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** | **RACIÓN** |
| Polvo para bebidas  Gelatina  Mermeladas, mieles  Azúcar o cajeta  Ate | 70 ml.  1 pieza de 70 ml.  1 cucharada  1 cucharada cafetera  15 gr |

## LÍPIDOS

Por cada equivalente puede elegir

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** | **RACIÓN** |
| Aguacate  Aceite (maíz, olivo, cártamo, girasol)  Aceitunas  Almendras  Avellanas  Cacahuate  Margarina, mayonesa  Nuez picada  Nuez entera  Semillas de girasol, pistaches | ¼ pieza mediana.  1 cucharadita  10 piezas  6 semillas  7 piezas  6 semillas ó 1 ½ cucharada  1 cucharadita  1 ½ cucharadas  2 mitades  1 cucharada |

## COMPLEMENTOS DEL MENÚ

## [NO EXCEDERSE]

|  |
| --- |
| Ablandadores, limón, sal, pimienta, ajo, hierbas de olor, picantes o salsas, polvos para hornear, agua mineral, café negro, vinagre, consomés desgrasados, sustitutos de azúcares. |

**RECOMENDACIONES:**

**-Emplee vasos, tazas y cucharas de medidas conocidas para mejorar la realización de la alimentación.**

**- Evite periodos prolongados de ayuno**

**- Acuda a sus consultas periódicamente**

**- Procure consumir los alimentos y cantidades prescritos en su plan de alimentación**

F16-MOP-SMD-01 Rev. 03 DIC 20

# 



**DIRECCIÓN MÉDICA**

**SUBDIRECCIÓN DE MEDICINA**

**DEL DEPORTE**

**PLAN DE ALIMENTACIÓN NORMAL**

## PACIENTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**No. DE EXPEDIENTE:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**FECHA:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**REALIZÓ:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1/2