##  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 tostadoArroz cocidoArroz inflado Avena cocidaAvena en hojuelas Barrita de avena Bolillo sin migajón Camote cocidoElote 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 taza½ taza ½ taza½ taza¼ taza ½ pieza½ pieza 1/3 taza ½ taza2 cucharadas6 piezas5 piezas5 piezas3 piezas2 cucharadas½ taza½ pieza3 tazas1 rebanada 1 pieza mediana½ taza6 cucharadas1 pieza |

CEREALES Y FECULAS CON ADICIÓN DE GRASA

|  |  |
| --- | --- |
| ALIMENTO | RACIÓN |
| Pan dulce o industrializado Galletas c/ chocolate o malvaviscoHot cakes casero o industrialPanqué casero o industrialTamal | ½ pieza2 piezas1 pieza mediana1 rebanada½ 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 líquidaLeche entera en polvoLeche Descremada líquidaLeche descremada en polvo Yogurt Natural Jocoque  | 1 taza ó 240 ml3 cdas. soperas1 taza ó 240 ml.3 cdas. soperas1 taza ó 240ml4 cdas. soperas  |

## CARNE

Por cada equivalente de este grupo puede consumir:

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** |  **RACION** |
| Huevo enteroClara de huevoPollo sin pielRes 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 gr2 rebanadas med.45 gr. ó 1 rebanada45 gr. ó ¼ de taza4 cdas. soperas30 gr.1 pieza |

**VERDURAS A (LIBRES)**

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

|  |
| --- |
| **ALIMENTO** |
| Espinacas Champiñones VerdolagasNopales Acelgas Flor de Calabaza EjoteCalabazas  | Perejil Pepinos BerrosCol PimientoCilantro TomateJícama  | JitomateAlcachofa Lechuga ColiflorApio 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 | EspárragosJitomate bola Huitlacoche PoroCebollaRomeritos | Haba verde Chayote BetabelHuauzontle Chícharo Pimiento |

## LEGUMINOSAS

Por cada equivalente de este grupo puede consumir:

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** |  **RACIÓN** |
| Alubia cocida Alverjón cocido Frijol cocidoLentejas cocidas Garbanzo cocidoSoya texturizada  | 100 gr ó ½ taza90 gr ó ½ taza90gr ó ½ taza100 gr ó ½ taza90 gr ó ½ taza20 gr ó 2 cdas sop.  |

## FRUTAS

 Por cada equivalente de este grupo puede consumir:

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** |  **RACIÓN** |
| CapulínCiruela fresca Ciruela pasaChabacano Chirimoya Durazno Fresa Guayaba Higo Kiwi Lima MandarinaMangoManzana Melón | 1 taza 3 pzas.3 pzas.3 pzas.1/3 pza2 pzas.1 taza2 pzas.2 pzas.1 pieza2 pzas.1 pza.½ pza.½ pza.1 taza. | Mamey Naranja Papaya Pera Piña Plátano Tabasco Sandía ToronjaTuna Uvas Zapote ZarzamorasJugos naturales: (manzana, naranja, toronja, etc.) | 1/3 pza.1 pza. med.1 taza½ pza.½ taza ½ pza.1 taza½ pza.2 pzas. ½ taza1/3 pza.3/4 taza ½ taza |

## AZÚCARES

 Por cada equivalente de este grupo puede consumir:

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** | **RACIÓN** |
| Polvo para bebidas GelatinaMermeladas, mielesAzúcar o cajetaAte | 70 ml.1 pieza de 70 ml.1 cucharada1 cucharada cafetera15 gr |

## LÍPIDOS

Por cada equivalente puede elegir

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** | **RACIÓN** |
| AguacateAceite (maíz, olivo, cártamo, girasol)AceitunasAlmendrasAvellanasCacahuate Margarina, mayonesaNuez picadaNuez enteraSemillas de girasol, pistaches | ¼ pieza mediana. 1 cucharadita10 piezas6 semillas 7 piezas6 semillas ó 1 ½ cucharada1 cucharadita1 ½ cucharadas2 mitades1 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