**SISTEMA DE EQUIVALENTES**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **Calorías indicadas:** |  |

 |  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HCO (%)****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **PROTEÍNAS (%)****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  **LÍPIDOS (%)****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  |

 |  |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**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 **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 **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 **Lípidos**

**OTRAS INDICACIONES:**

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

F17-MOP-SMD-01 Rev 03 DIC 20

**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 maízMedia noche Palomitas sin grasa Pan de caja Papa Pasta cocida Salvado de trigo Tortilla de maíz  | 1/3 taza½ taza ½ taza½ taza¼ taza ó 2 cdas.½ pieza½ pieza½ pieza 1/3 taza 2 cucharadas6 piezas5 piezas5 piezas3 piezas2 cucharadas½ taza½ pieza2 ½ tazas1 rebanada 1 pieza mediana½ taza6 cucharadas1 pieza |

##### LECHE Y SUSTITUTOS

Por cada equivalente de este grupo puede consumir:

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** |  **RACION** |
| Leche descremada líquidaLeche descremada en polvo Yogurt Natural Jocoque  | 1 taza ó 240ml3 cdas. soperas 1 taza ó 240 ml.¾ taza ó 200 g.  |

## CARNE Y SUSTITUTOS

Por cada equivalente de este grupo puede consumir:

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** | **RACION** |
| Huevo EnteroClara de HuevoPollo sin pielResPescado fresco Atún drenado Jamón de pavo (magro) Queso fresco, panela Queso cottage Requesón Salchicha de Pavo  | 1 pieza ó 50 gr.2 piezas ó 60 gr.40 gr.30 gr.30 gr. 30 gr. ó ¼ taza2 rebanadas med.45 gr. ó 1rebanada45 gr. ó ¼ de taza4 cdas. soperas.1 pieza |

 **VERDURAS A (LIBRES)**

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

|  |
| --- |
| **ALIMENTO** |
| Espinacas Champiñones VerdolagasNopales Acelgas Flor de Calabaza Ejote | Perejil Pepinos BerrosCol PimientoCilantro Tomate Jícama | JitomateAlcachofa Lechuga ColiflorApio Rábanos Pápalo quelite |

 **VERDURAS B (LIMITADAS)**

 Por cada equivalente **puede consumir ½ taza**

|  |
| --- |
| **ALIMENTO** |
| Brócoli cocido Zanahoria Chile poblano Col de Bruselas Jugo de verduras Germinado de Soya  | EspárragosJitomate bola Huitlacoche CebollaPoro Romeritos | Haba verde Chayote BetabelHuauzontle Chícharo Pimiento morrón |

2/2

##### LEGUMINOSAS

Por cada equivalente de este grupo puede consumir:

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** |  **RACION** |
| Alubia cocida Alverjón cocido Frijol cocidoLentejas cocidas Garbanzo cocidoSoya texturizada  | 100 gr. ó ½ taza90 gr. ó ½ taza90 gr. 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** | **RACION** |
| CapulínCiruela fresca Ciruela pasaChabacano Chirimoya Durazno Fresa Guayaba Higo Lima MandarinaMangoManzana Melón | 1 taza 3 pzas.3 pzas.3 pzas.1/3 pza2 pzas.1 taza2 pzas.2 pzas.1 ½ pza.1 pza.½ pza.½ pza.1 taza. | Mamey Naranja Papaya Pera Piña Plátano Tabasco Sandía ToronjaTuna Uvas Zapote ZarzamorasJugos naturales: [manzana, naranja, toronja] | 1/3 pza.1 pza. 1 taza½ pza.½ taza ½ pza.1 taza½ pza.2 pzas. ½ taza1/3 pza.3/4 taza ½ taza |

## LÍPIDOS

Por cada equivalente puede elegir

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** | **RACIÒN** |
| AguacateAceite (maíz, olivo, cártamo, girasol)AceitunasAlmendrasAvellanasCacahuate MargarinaNuez picadaNuez enteraSemillas de girasol | 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, Jamaica, tamarindo, canela sin azúcar. |

**RECOMENDACIONES:**

\***Eliminar el consumo de azúcar, dulces, pasteles, chocolates, miel, mermeladas, refrescos, jugos o néctares embotellados y todo tipo de postres o alimentos que contengan azúcares**

**\*Respete loa alimentos y equivalentes prescritos en su dieta, evite el consumo de cereales refinados empleando preferentemente integrales, así como carnes magras.**

**\*Para mejores resultados emplee vasos, tazas, cucharas, etc., de medidas conocidas.**

**\*Omita el consumo de chicharrón de cerdo, crema, chorizo, longaniza, sesos, queso Oaxaca, doble crema; mantequilla, piel de pollo, mariscos,** **barbacoa, carnitas, vísceras, pues su contenido de grasa animal es alto.**

F17-MOP-SMD-01 Rev. 03 DIC 20

1/2

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**DIRECCIÓN MÉDICA**

**SUBDIRECCIÓN DE MEDICINA DEL DEPORTE**

**PLAN DE ALIMENTACIÓN RESTRINGIDO**

**EN HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES**

Y COLESTEROL

**PACIENTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**REGISTRO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

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