**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 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 ó 2 cdas.  ½ pieza  ½ pieza  ½ pieza  1/3 taza  2 cucharadas  6 piezas  5 piezas  5 piezas  3 piezas  2 cucharadas  ½ taza  ½ pieza  2 ½ tazas  1 rebanada  1 pieza mediana  ½ taza  6 cucharadas  1 pieza |

##### LECHE Y SUSTITUTOS

Por cada equivalente de este grupo puede consumir:

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** | **RACION** |
| Leche descremada líquida  Leche descremada en polvo  Yogurt Natural  Jocoque | 1 taza ó 240ml  3 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 Entero  Clara de Huevo  Pollo sin piel  Res  Pescado 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 taza  2 rebanadas med.  45 gr. ó 1rebanada  45 gr. ó ¼ de taza  4 cdas. soperas.  1 pieza |

**VERDURAS A (LIBRES)**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | | |
| Espinacas Champiñones Verdolagas  Nopales  Acelgas  Flor de Calabaza  Ejote | Perejil Pepinos  Berros  Col Pimiento  Cilantro Tomate  Jícama | Jitomate  Alcachofa Lechuga  Coliflor  Apio 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 | Espárragos  Jitomate bola Huitlacoche Cebolla  Poro  Romeritos | Haba verde Chayote Betabel  Huauzontle Chícharo Pimiento morrón |

2/2

##### LEGUMINOSAS

Por cada equivalente de este grupo puede consumir:

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** | **RACION** |
| Alubia cocida  Alverjón cocido  Frijol cocido  Lentejas cocidas  Garbanzo cocido  Soya texturizada | 100 gr. ó ½ taza  90 gr. ó ½ taza  90 gr. 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** | **RACION** | | |
| Capulín  Ciruela fresca  Ciruela pasa  Chabacano  Chirimoya  Durazno  Fresa  Guayaba  Higo  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 ½ pza.  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] | 1/3 pza.  1 pza.  1 taza  ½ pza.  ½ taza  ½ pza.  1 taza  ½ pza.  2 pzas.  ½ taza  1/3 pza.  3/4 taza  ½ taza |

## LÍPIDOS

Por cada equivalente puede elegir

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** | **RACIÒN** |
| Aguacate  Aceite (maíz, olivo, cártamo, girasol)  Aceitunas  Almendras  Avellanas  Cacahuate  Margarina  Nuez picada  Nuez entera  Semillas de girasol | 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, 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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**