**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 Leche |  |
| Equivalente de Carne |  |
| Equivalente de Verduras **A** (Libres) |  |
| Equivalente de verduras **B** |  |
| 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:**

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

F18-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  Bolillo sin migajón  Camote cocido  Elote cocido  Fécula de Maíz  Galletas de animalitos  Galletas Marías  Galletas habaneras  Harina de arroz  Hojuelas de Maíz  Palomitas sin grasa  Pan de caja  Papa  Pasta cocida  Salvado de trigo  Tortilla de maíz | 1/3 taza  1/2 taza  1/2 taza  1/2 taza  1/4 taza ó 3 cdas.  1/2 pieza  1/3 taza  1/2 taza  2 cucharadas  6 piezas  5 piezas  3 piezas  2 cucharadas  1/2 taza  3 tazas  1 rebanada  1 pieza mediana  1/2 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 240 ml.  3 cdas. soperas  1 taza ó 240ml  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  Queso fresco, panela  Queso cottage  Requesón | 1 pieza ó 50 gr.  2 piezas ó 60 gr.  40 gr.  30 gr.  40 gr.  30 gr.  45 gr. ó 3 cucharadas  3 cucharadas soperas |

**VERDURAS A (LIBRES)**

#### Este grupo sepuede consumir sin restricción

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | | |
| Espinacas champiñones Verdolagas  Nopales  Acelgas  Flor de Calabaza  Ejote | Perejil Pepinos  Berros  Col  Cilantro Tomate  Apio | Jitomate  Jícama  Alcachofa Lechuga  Coliflor Rábanos Papaloquelite |

**VERDURAS B (LIMITADAS)**

Por cada equivalente **puede consumir ½ taza**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | | |
| Brócoli cocido Zanahoria  Romeritos  Chile poblano  Cebolla  Col de Bruselas  Germinado de Soya | Espárragos  Jitomate bola Huitlacoche Jugo de Verduras Poro | 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  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** | **RACION** | | |
| Capulin  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 pieza.  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.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 |

## 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)

## 

|  |
| --- |
| Limón, pimienta, ajo, hierbas de olor, salsas caseras sin sal, polvos para hornear, vinagre, canela, vainilla, jamaica, tamarindo sin azúcar, sustitutos de azúcares, picantes (chile serrano, jalapeño, de árbol, pimiento manzano, |

**RECOMENDACIONES:**

\* Elimine el consumo de alimentos enlatados como sardinas, atún, salmueras; embutidos, ablandadores de carne, consomés en cubo o en polvo, chuletas, sal, sal de ajo, carnes o pescados secos, aderezos (mayonesa, catsup, mostaza, roquefort) ya que su contenido de sodio es muy alto.

\*Respete alimentos y equivalentes prescritos en su dieta, evite aumentar o eliminar grupos de alimentos de los que le sean indicados.

\* Evite el consumo de cereales refinados empleando preferentemente integrales, así como carnes magras (SIN GRASA).

\* Evite periodos prolongados de ayuno.

\*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.

\* Evite el excesivo consumo de infusiones, te y café.

\* Acuda a sus consultas nutriológicas periódicamente.

F18-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, COLESTEROL Y SODIO

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

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

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

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