**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 tostadoArroz cocidoArroz Inflado Avena CocidaAvena en hojuelas Bolillo sin migajón Camote cocidoElote 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 taza1/2 taza 1/2 taza1/2 taza1/4 taza ó 3 cdas. 1/2 pieza 1/3 taza 1/2 taza2 cucharadas6 piezas5 piezas3 piezas2 cucharadas1/2 taza3 tazas1 rebanada 1 pieza mediana1/2 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 240 ml.3 cdas. soperas1 taza ó 240ml¾ taza ó 200 g.  |

## CARNE Y SUSTITUTOS

Por cada equivalente de este grupo puede consumir:

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO** | **RACION** |
| Huevo EnteroClara de HuevoPollo sin pielResPescado 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 cucharadas3 cucharadas soperas |

**VERDURAS A (LIBRES)**

#### Este grupo sepuede consumir sin restricción

|  |
| --- |
| **ALIMENTO** |
| Espinacas champiñones VerdolagasNopales Acelgas Flor de Calabaza Ejote | Perejil Pepinos BerrosCol Cilantro Tomate Apio  | JitomateJícamaAlcachofa Lechuga Coliflor Rábanos Papaloquelite |

**VERDURAS B (LIMITADAS)**

Por cada equivalente **puede consumir ½ taza**

|  |
| --- |
| **ALIMENTO** |
| Brócoli cocido Zanahoria RomeritosChile poblano CebollaCol de Bruselas Germinado de Soya  | EspárragosJitomate bola Huitlacoche Jugo de Verduras Poro | 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 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** |  **RACION** |
| CapulinCiruela 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 pieza.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.med.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)

##

|  |
| --- |
|  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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**