Equivalentes Navideños

Frutas

Arándano fresco	1 1/2 taza
Arándano seco	1/2 taza
Caña	250 g
Cereza en almíbar	1/ 4 taza
Ciruela	3pzas
Ciruela pasa	7 pzas
Fresas	17 pzas med
Granada	1 pza
Guayaba	3 pzas
Mandarina	2 pzas
Manzana	1 pza
Naranja	2 pzas
Orejones de manzana	9 pzas
Pasitas	10 pzas
Pera	1/2 pza
Piña en almíbar	1 reb
Pulpa de Tamarindo	8 cdas
Tejocote	2 pzas
Toronja	1 pza
Uvas	18 pzas

Grasas

Aceite	1 cdita
Aderezo	1/2 cda
Aguacate	1/3 pza
Calahua	1cda
Crema	1 cda
Guacamole	2 cda
Mantequilla sin sal	1 a1 1/2 cdita
Margarina sin sal	1 cdita
Mayonesa	1 cdita
Pam	5 disparos
Queso philadelphia	1cda
Tocino frito	8 g
Vinagreta	1/2 cda

Grasas

con proteína

Aderezo de yogurt	2 cdas
Almendras	10 pzas
Cacahuate salado	13 piezas
Cacahuate tostado	13 piezas
Cacahuate	14 piezas
Chilorio	30 g
Chistorra	15 g
Crema de almendras	1 cda
Harina de almendra	11 g
Hummus	20 g
Nuez de la india	8 pzas
Nuez	7 mitades
Paté	13 g
Piñones	1 cda
Pistaches	18 pzas
Salsa bechamel	3 cdas
Salsa de queso	2 cdas
Pesto	4 cditas
Vinagreta mostaza miel	1 1/2 cdita

Libres

Café sin azúcar	1 taza
Té sin azúcar	1 taza
Refresco s/azúcar	1 lata
Gelatina light	1/4 taza

Azúcares

Azúcar	2 cdita
Ate	13 g
Cajeta	1 1/2 cdita
Chocolate en polvo	2 cditas
Gelatina de agua	1/3 taza
Gelatina de leche	1/4 taza
Lechera	1 cda
Bombones	2 pzas
Mermelada	1 cda
Miel de abeja	2 cditas
Ponche de fruta	1/3 taza
Redbull	1/3 lata
Refresco de toronja	1/3 lata
Rollo de guayaba	15 g
Sidral mundet	1/3 lata

con grasa

Chai en polvo	18 g
Chocolate de leche	2/3 pza
Chocolate larín	3/4 pza
Conejo Turín	1 pieza
Flan	1/5 taza
Kisses de chocolate	4 pzas
Mole preparado	3 cdas
Rompope s/alcohol	55 ml

Alcohol

**Consume con moderación

Aguardiente	50 ml
Brandy	60 ml
Cerveza	1 lata
Rompope	60 ml
Sidra	2 copas
Tequila	55 ml
Vino espumoso	1copa
Vino rosado	2 copas
Vino tinto	2 copas
Vodka	60 ml
Whisky	55 ml

michelle méndez
NUTRICIÓN TERAPEUTICA FAMILIAR

Medidas Caseras


250 ml


355 ml


250 ml


15 gramos


5- 8 gramos

Equivalentes Navideños

Leche

Leche (entera, semi o descremada)	1 taza
Yogurt natural	1 taza
Yogurt de fruta	4 tazas

Cereales

Arroz cocido	1/4 taza
Atole en polvo	7 cdita
Atole en sobre	1/3 sobre
Avena cocida	3/4 taza
Baguette	1/7 pza
Bolillo	1/3 pza
Camote en dulce	1/5 taza
Chapatas	1/3 pza
Croutones	1/2 taza
Elote amarillo enlatado	1/2 taza
Espagueti cocido	1/3 taza
Pasta cocida	1/3 taza
Galleta de animalito	6 pzas
Galleta para sopa	14 pzas
Lasaña cruda	20 g
Maicena	2 cda
Pan de caja	1 reb
Papa cocida	1/2 pza
Papa en hojuelas para puré	20 g
Tortillas	1 pieza

con grasa

Brownie casero	24 g
Buñuelos	1 1/2 pza
Churros	1/2 pza
Fruit cake	3/4 rebanada
Macarrón con queso	1/4 taza
Panqué	1/2 reb
Pasta hojaldre	20 g
Pay de queso	1 reb
Pastisetas	2 1/2 piezas
Puré de papa	1/2 taza
Tamal de carne	1/5 pieza
Totopos	6 pzas
Tostadas horneadas	2 pzas

Proteína

Muy bajo aporte grasa

Atún en agua	1/3 lata
Atún fresco	30 g
Bacalao seco	15 g
Bistec de res	30 g
Camarón cocido	5 pzas
Cecina	25 g
Chuleta ahumada	1/2 pza
Filete de blanco del nilo	40 g
Langosta	100 g
Maciza de res	25 g
Milanesa de pollo	30 g
Pancita de res	45 g
Pechuga de pavo	1 1/2 reb
Pechuga de pollo sin piel	30 g
Pollo deshebrado	1/4 taza
Pollo sin piel cocido	30 g
Pulpo cocido	45 g
Roast beef	2 1/2 reb
Salmón ahumado	35 g

Bajo aporte grasa

Arrachera	30 g
Barbacoa	50 g
Molida de cerdo	40 g
Molida de sirloin	25 g
Molida de res	25 g
Chuleta de cerdo	1/2 pza
Lomo de cerdo	40 g
Pavo	45 g
Pierna de cerdo	40 g
Queso fresco	40 g
Queso cabra	30 g
Salmón cocido	30 g
Sirloin	25 g

Moderado aporte grasa

Bistec de bola	25 g
Chicharrón	12 g
Costillas de cerdo	50 g
Huevo	1 pza
Longaniza	45 g
Requesón	3 1/2 cda
Sardina en tomate	1 pieza

Alto aporte grasa

Alitas de pollo	2 pza
Modila popular	40 g
Jamón ahumado	1 1/2 reb
Pollo rostizado	1/3 pza

Leguminosas

Frijol cocido	1/2 taza
Frijol refrito	1/3 taza
Garbanzo cocido	1/2 taza
Hummus	5 cdas
Lentejas cocidas	1/2 taza

Verduras

Acelga cocida	1/2 taza
Apio crudo	1 taza
Arúgula	4 tazas
Berenjena cocida	1 taza
Betabel crudo	1/4 pieza
Brócoli cocido	1 pieza
Calabacitas	1 pieza
Champiñones cocidos	1 pieza 1/2 taza
Col (repollo)	2 tazas
Coliflor cocida	1 taza
Espárragos	6 pzas
Jitomate	1 pieza
Jitomate cherry	4 piezas
Kale	2/3 taza
Lechuga	2 tazas
Pimiento cocido	1/2 taza
Pimiento crudo	1 taza
Romeritos crudos	120 g
Salsa de chile	1/2 taza
Zanahoria baby	4 pzas
Zanahoria cruda	1/2 taza

Algunas Recomendaciones Navideñas

- Consume abundante agua natural
- Evita las bebidas tipo cocktail con granadina y jarabe de azúcar
- Si vas a tomar postre, evita el refresco
- Prefiere las bebidas naturales y sin edulcorantes
- Disfruta la buena compañía cuidando las porciones

