

Tabla de equivalencias

Frutas	
Ciruela pasa deshuesada	3 piezas
Agua de coco	1 ½ taza
Arándano fresco	1 ½ taza
Blue berries	¾ taza
Cereza	20 piezas
Chabacano	4 piezas
Ciruela negra	½ pieza
Dátil seco	2 piezas
frambuesa	1 taza
fresa	17 piezas med.
Fresas congeladas	¼ taza
Granada china	2 piezas
Guanábana	1 pieza chica
Guayaba	3 piezas
Higo	2 piezas
Jugo de naranja natural	½ taza
Higo deshidratado	1 pieza
Kiwi	1 ½ pieza
Mamey	1/3 pieza
Mandarina	2 piezas
Mango picado	1 taza
Manzana	1 pieza
Melón	1/3 de pieza
Moras	¾ taza
Naranja	2 piezas
Nectarina	1 pieza
Papaya picada	1 taza
Pasa	10 piezas
Pera	½ pieza
Pérsimo	2 piezas
Piña picada	¾ taza
Plátano	½ pieza
Plátano dominico	3 piezas
Plátano macho	¼ de pieza
Rambután	7 piezas
Sandía picada	1 taza
Toronja	1 pieza
Tuna	2 piezas
Uva	18 piezas
Zarzamora	1 taza

Leche	
Jocoque	¾ de taza
Leche de soya	1 taza
Leche light	1 taza
Leche light en polvo	4 cucharadas
Yogurt light bebible	1 envase
Yogurt light cremoso	¾ de taza

Verduras	
Apio crudo	1 ½ taza
Betabel crudo rallado	¼ taza
Brócoli cocido	½ taza
Champiñón cocido rebanado	½ taza
Chayote cocido picado	½ taza
Col cruda picada	2 tazas
Col cruda morada	1 taza
Coliflor cocida	1 taza
Huitlacoche cocido	1/3 taza
Espinaca cocida	½ taza
Espinaca cruda	2 tazas
Flor de calabaza cocida	½ taza
Hongo portobello	1 pieza
Jitomate saladet	2 piezas
Jitomate bola	1 pieza
Nopal cocido	1 taza
Lechuga	3 tazas
Zanahoria rallada cruda	½ taza
Jícama picada	½ taza
Pepino con cascara rebanado	1 taza
Jugo de zanahoria	¼ de taza

Alimento de origen animal (AOA)	
Arrachera cocida	30 grs
Atún enlatado	½ de lata
Atún fresco	30 grs
Carne roja	30 grs
Calamar	45 grs
Camarón cocido	5 piezas
Cangrejo cocido	40 grs
Clara de huevo	2 piezas
Fajitas de pollo	30 grs
Filete de pescado	40 grs
Huevo entero	1 pieza
Jamón	2 rebanadas
Pollo deshebrado	¼ de taza
Pulpo cocido	25 grs
Queso cottage	3 cucharadas
Queso de cabra	30 grs
Queso fresco	40 grs
Queso mozzarella	1 rebanada
Salchicha de pavo	1 pieza
Salmón	30 grs
Sardina en tomate	1 pieza
Yogurt griego sin grasa y azúcar	125 ml

Cereales Sin Grasa	
Amaranto tostado	1/4 de taza
Arroz cocido	1/4 de taza
Avena en hojuelas	1/2 taza
Barra <100kcall	1 pieza
Birote/Bolillo	1/2 pieza
Camote cocido	1/3 de taza
Cereal de caja	1/3 de taza
Elote desgranado	1/2 taza
Galleta habanera	4 piezas
Galleta María	5 piezas
Galleta Salada	4 piezas
Granola sin grasa	3 cucharadas
Pan hamburguesa	1/2 pieza
Pan hot dog	1/2 pieza
Palomitas natural	2 1/2 taza
Pan árabe	1/2 pieza
Pan de caja	1 rebanada
Pan molido	8 cucharaditas
Papa cambray	5 piezas
Papa cocida	1/2 pieza
Pasta cocida	1/2 taza
Quinoa	1/3 de taza
Salvado de trigo	8 cucharadas
Tapioca	2 cucharadas
Thins	1 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza
Tostadas horneadas	2 piezas

Azúcares	
Azúcar/ miel	2 cucharadas
Cajeta	1 cucharada
Caramelo macizo	2 pzas
Gelatina	1/3 de taza
Leche condensada	2 cucharaditas
Mermelada	2 ½ cucharaditas
Paleta helada de agua	1 pza
Refresco	¼ de lata
Salsa Catsup	2 cucharadas
Té helado polvo	4 cucharaditas



Leguminosas	
Frijol /alubia	½ taza
Garbanzo cocido	½ taza
Haba cocida	½ taza
Hummus	5 cucharadas
Lenteja cocida	½ taza
Soya cocida	1/3 de taza
Soya texturizada	1 taza
Tofu	40 grs

Oleaginosas	
Ajonjolí	4 cucharaditas
Almendra	10 piezas
Cacahuete	14 piezas
Chía	7 cucharaditas
Crema de cacahuete	2 cucharaditas
Nueces	7 mitades
Pistaches	18 piezas
Semilla de calabaza	4 cucharaditas
Semilla de girasol	4 cucharaditas

Grasas	
Aceite en spray	5disp. 1 segundo
Aceite vegetal	1 cucharadita
Aderezo común	½ cucharada
Aderezo light	3 cucharadas
Aguacate	1/3 de pieza
Crema	1 cucharada
Guacamole	2 cucharadas
Manteca	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharadita
Queso crema	1 cucharada



Libres	
Ajo	Jamaica
Alcaparras	Limón
Café y té sin azúcar	Mostaza
Cocoa	Refresco sin azúcar
Consomé desgrasado	Sal
Espicias y condimentos	Salsa picante
Gelatina light	Salsa soya
Hierbas de olor	Vinagre

Cereales Con Grasa	
Barrita granola	3/4 de pieza
Bisquet	1/2 pieza
Croissant/cuernito	1/2 pieza mediana
Crotones	3/4 de taza
Galleta dulce	2 piezas
Palomitas micro	2 1/2 tazas
Panqué	1/2 rebanada
Papas fritas	1/2 taza
Tortilla de harina	1 pieza
Tostada deshidratada	2 piezas



Nutricio

LNCA Karla Castañeda
karla@nutricior24.com