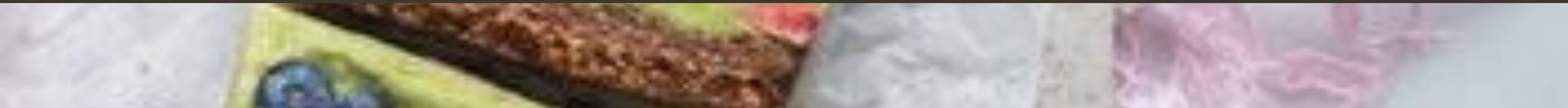




SISTEMA DE EQUIVALENCIAS



Frutas - la cantidad expresada equivale a una porción

| ALIMENTO | Cantidad | Unidad |
|---------------------------------|----------|-----------|
| Agua de coco | 1.5 | taza |
| Arándano fresco | 125 | g |
| Blueberries | 3/4 | taza |
| Caimito blanco o morado | 1 | pieza |
| Caña de azúcar | 250 | g |
| Capulín | 3 | taza |
| Carambolo | 1.5 | pieza |
| Cereza | 20 | pieza |
| Chabacano | 4 | pieza |
| Chicozapote | 1/2 | pieza |
| Chirimoya | 1/3 | pieza |
| Ciruela criolla roja o amarilla | 3 | pieza |
| Ciruela pasa deshuesada | 7 | pieza |
| Dátil seco | 2 | pieza |
| Durazno amarillo | 2 | pieza |
| Durazno prisco | 3 | pieza |
| Frambuesa | 1 | taza |
| Fresa entera | 17 | pieza med |
| Fresa rebanada | 1 | taza |
| Fruta de la pasión | 3 | pieza |

| ALIMENTO | Cantidad | Unidad |
|--------------------|----------|-------------|
| Fruta picada | 1 | taza |
| Gajos de mandarina | 1 | taza |
| Gajos de naranja | 3/4 | taza |
| Gajos de toronja | 1 | taza |
| Granada china | 2 | pieza |
| Granada roja | 1 | pieza |
| Guanábana | 1 | pieza chica |
| Guayaba | 3 | pieza |
| Guayaba rosa | 1 | pieza |
| Higo | 2 | pieza |
| Higo deshidratado | 1 | pieza |
| Jinicuil | 250 | g |
| Kiwi | 1.5 | pieza |
| Lichis | 12 | pieza |
| Lima | 3 | pieza |
| Mamey | 1/3 | pieza |
| Mandarina | 2 | pieza |
| Mandarina reyna | 1 | pieza |
| Mango ataulfo | 1/2 | pieza |
| Mango criollo | 1.5 | pieza |

| ALIMENTO | Cantidad | Unidad |
|-----------------------|----------|-----------|
| Melón chino | 1/4 | pieza |
| Melón picado | 1 | taza |
| Melón valenciano | 1/3 | pieza |
| Melón verde picado | 1 | taza |
| Moras | 3/4 | taza |
| Naranja | 2 | pieza |
| Nectarina | 1 | pieza |
| Níspero | 25 | pieza |
| Orejones de chabacano | 7 | pieza |
| Orejones de durazno | 2 | pieza |
| Orejones de manzana | 9 | pieza |
| Orejones de pera | 1 | pieza |
| Papaya hawaiana | 1/2 | pieza peq |
| Papaya picada | 1 | taza |
| Pasas | 10 | pieza |
| Pera | 1/2 | pieza |
| Perón | 1 | pieza |
| Piña picada | 3/4 | taza |
| Piña rebanada | 1 | rebanada |
| Pitahaya | 2 | pieza |

| ALIMENTO | Cantidad | Unidad |
|-----------------------|----------|----------|
| Plátano | 1/2 | pieza |
| Plátano dominico | 3 | pieza |
| Plátano macho | 1/4 | pieza |
| Plátano manzano | 1/2 | pieza |
| Plátano morado | 1/2 | pieza |
| Pomelo | 260 | g |
| Prisco | 3.5 | pieza |
| Rambután | 7 | pieza |
| Sandía picada | 1 | taza |
| Sandía rebanada | 1 | rebanada |
| Tamarindo pelado | 1/4 | taza |
| Tangerina | 2 | pieza |
| Tejocote | 2 | pieza |
| Toronja | 1 | pieza |
| Tuna | 2 | pieza |
| Tuna cardona | 2 | pieza |
| Tuna picada | 1 | taza |
| Tuna roja | 2 | pieza |
| Uva | 18 | pieza |
| Uva roja | 3/4 | taza |
| Uva verde | 1 | taza |
| Uva verde sin semilla | 1 | taza |
| Zapote | 1/4 | pieza |
| Zarzamora | 3/4 | taza |

CEREALES - la cantidad expresada equivale a una porción

| ALIMENTO | Cantidad | Unidad |
|------------------------|----------|-------------|
| Alegría | 4 | cucharadita |
| Amaranto cocido | 2.5 | taza |
| Amaranto tostado | 1/4 | taza |
| Arroz cocido | 1/4 | taza |
| Arroz inflado | 1/2 | taza |
| Arroz integral cocido | 1/3 | taza |
| Arroz precocido cocido | 1/3 | taza |
| Arroz salvaje cocido | 1/3 | taza |
| Avena cocida | 3/4 | taza |
| Avena cruda | 1/3 | taza |
| Bagel | 1/3 | pieza |
| Baguette | 1/7 | pieza |
| Birote | 1/3 | pieza |
| Bolillo | 1/3 | pieza |
| Camote al horno | 1/3 | taza |
| Camote cocido | 1/4 | taza |
| Camote (pieza mediana) | 1/4 | pieza |
| Cebada | 20 | g |
| Centeno | 5 | cucharadita |
| Codito crudo | 20 | g |
| Crepas para rellenar | 2 | pieza |

| ALIMENTO | Cantidad | Unidad |
|--------------------------------|----------|---------------|
| Elote cocido | 1 1/2 | pieza |
| Elote desgranado | 1/2 | taza |
| Espagueti cocido | 1/3 | taza |
| Espagueti crudo | 20 | 9 |
| Fécula de maíz | 2 | cucharada |
| Fusili cocido | 1/3 | taza |
| Galleta maría / mexicana | 5 | pieza |
| Galleta salada | 4 | pieza |
| Galleta SUSALIA (Tipo salmas) | 3 | paquetes |
| Gluten de trigo | 3 | cucharada |
| Harina | 2.5 | cucharada |
| Hot cake | 1 | pieza mediana |
| Lasagna cruda | 20 | g |
| Media noche | 1/2 | pieza |
| Palitos de pan | 3 | pieza |
| Palomitas naturales sin aceite | 2.5 | taza |
| Pan de caja | 1 | pieza |
| Pan árabe o pita | 1/2 | pieza |
| Pan dulce | 1/4 | rebanada |
| Pan para hamburguesa chico | 1/2 | pieza |
| Pan para hamburguesa grande | 1/3 | pieza |

| ALIMENTO | Cantidad | Unidad |
|------------------|----------|-----------|
| Pan tostado | 1 | rebanada |
| Papa | 3/4 | pieza |
| Papa de cambray | 5 | pieza |
| Puré de camote | 1/4 | taza |
| Salvado de maíz | 6 | cucharada |
| Salvado de trigo | 8 | cucharada |
| Tapioca | 2 | cucharada |
| Telera | 1/3 | pieza |
| Tortilla | 1 | pieza |
| Trigo cocido | 1.5 | cucharada |
| Yuca | 1/4 | pieza |

LEGUMINOSAS - la cantidad expresada equivale a una porción

| ALIMENTO | Cantidad | Unidad |
|--|----------|--------|
| Alubia cocida (chica o grande) | 1/2 | taza |
| Alubia cruda (chica o grande) | 35 | g |
| Alubia enlatada guisada | 1/3 | taza |
| Alubia germinada | 2 | taza |
| Alverjón o chícharo seco cocido | 1/2 | taza |
| Alverjón o chícharo seco crudo | 35 | g |
| Chícharo germinado cocido | 1/2 | taza |
| Frijol germinado cocido | 1 | taza |
| Frijol germinado crudo | 1 1/2 | taza |
| Frijol molido | 1/3 | taza |
| Frijol promedio cocido | 1/2 | taza |
| Frijol promedio crudo | 35 | g |
| Frijoles enteros enlatados | 1/2 | taza |
| Frijoles refritos, caseros o enlatados | 1/3 | taza |
| Gandul | 40 | g |
| Garbanzo cocido | 1/2 | taza |
| Garbanzo crudo | 35 | g |
| Garbanzo enlatado | 1/3 | taza |
| Haba cocida | 1/2 | taza |

| ALIMENTO | Cantidad | Unidad |
|------------------------------|----------|-----------|
| Haba cruda | 1/4 | taza |
| Harina de frijol | 3 | cucharada |
| Harina de garbanzo | 3 | cucharada |
| Harina de haba | 3 | cucharada |
| Harina de lenteja | 3 | cucharada |
| Harina de soya | 4 | cucharada |
| Harina de soya baja en grasa | 5 | cucharada |
| Harina de soya sin grasa | 5 | cucharada |
| Ibes o haba de lima cocido | 1/2 | taza |
| Ibes o haba de lima crudo | 90 | g |
| Lenteja cocida | 1/2 | taza |
| Lenteja cruda | 35 | g |
| Miso de soya | 1/4 | taza |
| Proteína aislada de soya | 15 | g |
| Proteína concentrada de soya | 20 | g |
| Soya cocida | 1/3 | taza |
| Soya texturizada | 35 | g |
| Tofu | 80 | g |
| Leche de soya | 1 | taza |
| "Carnes vegetales" | 100 | g |

GRASAS CON PROTEÍNA- la cantidad expresada equivale a una porción



| ALIMENTO | Cantidad | Unidad |
|--------------------------|----------|-------------|
| Ajonjolí | 4 | cucharadita |
| Ajonjolí tostado | 5 | cucharada |
| Almendra | 10 | pieza |
| Almendra fileteada | 2 | cucharada |
| Almendra picada | 4 | cucharadita |
| Avellana | 9 | pieza |
| Avellana picada | 5 | cucharadita |
| Avellana salada | 8 | pieza |
| Avellana tostada | 8 | pieza |
| Cacahuate | 14 | pieza |
| Cacahuate cocido | 20 | g |
| Cacahuate con cascara | 12 | g |
| Cacahuate tostado | 13 | pieza |
| Chía | 3 | cucharada |
| Chilorio | 30 | g |
| Chorizo vegetariano | 15 | g |
| Harina de almendras | 11 | g |
| Harina de cacahuate | 15 | g |
| Mantequilla de cacahuate | 2 | cucharadita |
| Nueces mixtas | 1 | cucharada |

| ALIMENTO | Cantidad | Unidad |
|----------------------------------|----------|-------------|
| Nuez | 3 | pieza |
| Nuez de castilla | 3 | pieza |
| Nuez de la india tostada sin sal | 8 | pieza |
| Nuez en mitades | 7 | mitades |
| Nuez entera | 3 | pieza |
| Pasta de almendras | 4 | cucharadita |
| Pasta o crema de cacahuate | 1 | cucharada |
| Pepitas | 60 | pieza |
| Piñón | 1 | cucharada |
| Pistache | 18 | pieza |
| Salsa de ajonjolí | 2 | cucharadita |
| Salsa de cacahuate | 2 | cucharadita |
| Salsa pesto | 4 | cucharadita |
| Selección de botana mexicana | 1 | cucharada |
| Semilla de calabaza | 1.5 | cucharada |
| Semilla de girasol | 4 | cucharadita |

GRASAS SM PROTEÍNA- la cantidad expresada equivale a una porción



| ALIMENTO | Cantidad | Unidad |
|--------------------------------|----------|------------------|
| Aceite de aguacate | 1 | cucharadita |
| Aceite de ajonjolí | 1 | cucharadita |
| Aceite de cacahuate | 1 | cucharadita |
| Aceite de oliva extra virgen | 1 | cucharadita |
| Aceite en spray | 5 | disp. de un seg. |
| Aceituna negra sin hueso | 5 | pieza |
| Aceituna verde con hueso | 6 | pieza |
| Aceituna verde sin hueso | 8 | pieza |
| Aceitunas rellenas de pimienta | 7 | pieza |
| Aderezo vinagreta casera | 2 | cucharaditas |
| Aguacate California | 1/3 | pieza |
| Aguacate de pellejo | 1.5 | pieza |
| Aguacate florida | 1/3 | pieza |
| Aguacate hass | 1/3 | pieza |
| Aguacate verde | 1/2 | pieza |
| Coco | 8 | 9 |
| Coco deshidratado | 6 | g |
| Coco en hojuelas | 2 | cucharada |
| Coco entero | 25 | g |
| Coco fresco | 12 | g |
| Coco rallado | 1.5 | cucharada |
| Crema vegana | 2 | cucharada |
| Guacamole | 2 | cucharada |
| Mayonesa vegana | 2 | cucharadita |
| Queso crema vegano | 1 | cucharada |
| Quso vegano | 1 | cucharada |



Sinai Morelos



@sinaimorelos