



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
Cacahuete	14	pieza
Cacahuete cocido	20	g
Cacahuete con cascara	12	g
Cacahuete tostado	13	pieza
Chía	3	cucharada
Chilorio	30	g
Chorizo vegetariano	15	g
Harina de almendras	11	g
Harina de cacahuete	15	g
Mantequilla de cacahuete	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 cacahuete	1	cucharada
Pepitas	60	pieza
Piñón	1	cucharada
Pistache	18	pieza
Salsa de ajonjolí	2	cucharadita
Salsa de cacahuete	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 pimiento	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