

## Prológo

Los nutriólogos hemos acordado usar agrupaciones de alimentos para fines de orientación alimentaria poblacional. En México, *El Plato del Bien Comer* ha mostrado ser una herramienta práctica y sencilla para transmitir el "cómo hacer" para conformar menús que satisfagan las características de una dieta correcta, ya sea a nivel personal o familiar, a partir de tres grupos principales de alimentos.

Sin embargo, en ocasiones es necesario un mayor detalle en el diseño o evaluación de los planes alimentarios y El Plato del Bien Comer aún cuando es útil puede ser insuficiente. Por otra parte, puede tampoco ser necesaria ni práctica tanta especificidad como para calcular los microgramos de esto o de aquello. En estos casos particulares en los que no es suficiente una recomendación general y puramente cualitativa pero tampoco se requieren cálculos estrictos de cada uno de los nutrimentos contenidos en la dieta, es que el **Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes** ocupa un sitio relevante, pues se encuentra en el justo medio.

La utilidad de este Sistema, que se ha ido transformando para responder cada vez mejor a su razón de ser radica en su capacidad de intermediación entre el profesional de la salud (particularmente el nutriólogo) y el usuario final. Es decir, se trata de una herramienta que facilita al profesional de la salud la comunicación con su paciente, con el comensal, con el encargado de cocina en un comedor de empleados o con el tomador de decisiones en el terreno de las políticas de alimentación.

En esta, su tercera edición, además de continuar con la actualización de la base de datos y seguir con el uso de tamaños de porciones afines a los hábitos de la población y a la inclusión innovadora de platillos equivalentes, se han incorporado conceptos prácticos y que responden a la realidad nacional actual, tales como el índice glucémico de los alimentos y el conteo de hidratos de carbono. Por otra parte, también se ha agregado una lista de alimentos "riesgosos" por su alto contenido de azúcar por ración equivalente que resultará de mucha utilidad para dar orientación alimentaria a pacientes y clientes por igual.

En adición a la solidez misma de documento, la amplia experiencia y trayectoria profesional de las editoras, las constantes revisiones a la herramienta y el respaldo de las instituciones que participaron en el Consenso Nacional sobre el **Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes** garantizan la calidad y la utilidad de la obra.

Esta nueva edición del **Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes** es material obligado de consulta que debe ocupar un sitio en el librero de nutriólogos, tecnólogos en alimentos, dietistas, agrónomos, economistas, e incluso profesionales de otros campos encargados en divulgar el conocimiento en materia de alimentación.

*Martha Kaufer-Horwitz, NC*

**MCS Ana Bertha Pérez Lizaur NC**

- Egresada de la Lic. en Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Universidad Iberoamericana, Cd. de México
- Nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos AC
- Certificada por la American Dietetic Association en Tratamiento de obesidad en niños y adolescentes
- Socia de Ogali. Consultoría en Nutrición
- Directora del Departamento de Salud Universidad Iberoamericana, Cd. México
- Ex Presidenta del Colegio Mexicano de Nutriólogos AC y del Consejo Nacional para la Calidad de Programas Educativos en Nutriología AC
- Asesor en nutrición Alimento para Todos IAP
- Miembro fundador de Fundación Educación, Campo y Salud AC

**MC Berenice Palacios González**

- Egresada de la Lic. en Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Universidad Iberoamericana, Cd. de México
- Ayudante de Investigador en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán
- Profesor Adjunto en el Curso de Fisiopatología en la Universidad Iberoamericana

**Nut Ana Laura Castro Becerra**

- Egresada de la Lic. en Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Universidad Iberoamericana, Cd. de México
- Ayudante de Investigador en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán



## Índice de Tablas

Verduras.....	14
Frutas.....	19
Cereales sin grasa.....	26
Cereales con grasa.....	35
Leguminosas.....	43
Alimentos de origen animal muy bajo aporte de grasa.....	45
Alimentos de origen animal bajo aporte de grasa.....	53
Alimentos de origen animal moderado aporte de grasa.....	58
Alimentos de origen animal alto aporte de grasa.....	61
Leche descremada.....	66
Leche semidescremada.....	67
Leche entera.....	68
Leche con azúcar.....	69
Aceites y grasas.....	72
Aceites y grasas con proteína.....	77
Azúcares sin grasa.....	81
Azúcares con grasa.....	84
Bebidas alcohólicas.....	87
Libre.....	89
Equivalentes por ración, aporte nutrimental por ración y nutrimentos en cantidades de buena fuente de los productos NESTLÉ.....	96
Equivalentes por ración, aporte nutrimental por ración y nutrimentos de buena fuente de los productos GAMESA.....	101
Equivalentes por ración, aporte nutrimental por ración y nutrimentos de buena fuente de los productos LALA.....	103
Bibliografía.....	107

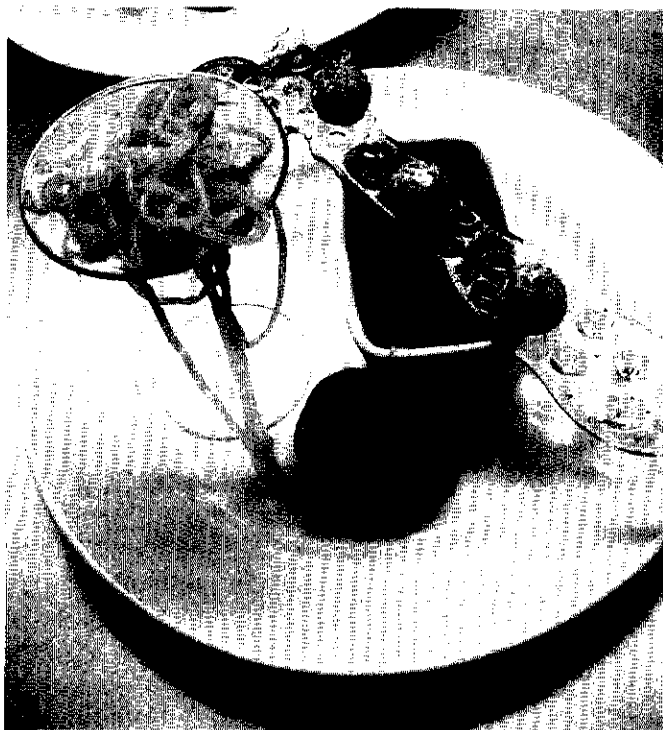
*“El conocimiento no es suficiente; debemos aplicarlo.  
El deseo no es suficiente, debemos actuar.”*

Goethe

## Introducción

El Sistema de Equivalentes surge de la necesidad de ofrecer una herramienta didáctica sencilla, para dar variedad a la dieta individual del paciente con Diabetes Mellitus. El primer Sistema de Equivalentes lo publicó la Asociación de Dietistas Americanas en 1950. En México se empezó a utilizar en los años 70, por la licenciada en nutrición Ruth Simonson de Orellana, como una traducción del sistema norteamericano.

En 1988, un grupo de nutriólogas del Instituto Nacional de Nutrición (Ana Bertha Pérez Lizaur, Ma Eugenia Chapa, Guadalupe Herrera Hernández, Teresa Espinosa Zepeda, Marcela Palma, Claudia Ascencio Peralta y Adriana Barrón Rivera) adaptaron el sistema para la población mexicana e incluyeron alimentos utilizados en el país.



En el año 2000, el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes fue revisado por las licenciadas en nutrición Ana Bertha Pérez Lizaur y Leticia Marván Laborde y consensado por un grupo de expertos de varias instituciones en la Universidad Iberoamericana. La segunda edición incluyó:

- Un mayor número de alimentos calculados, se han incluido alimentos industrializados que las empresas han solicitado su publicación.
- La composición de selenio para los alimentos que son buena fuente.

En esta 3ª edición, nos comueve recordar a Leticia Marván Laborde, una de las fundadoras de **Ogali**, quien después de luchar contra una grave enfermedad, falleció hace tres años y nos dejó una huella imborrable. A ella le dedicamos esta tercera edición como muestra de respeto y admiración por su trabajo en la nutriología mexicana.

El Sistema de Equivalentes es un método útil para el diseño de planes de alimentación normales, modificados y personalizados; en especial para las personas que necesitan controlar la ingestión energética y equilibrar su ingestión de nutrimentos para obtener un peso corporal saludable.

Se basa en el concepto “Alimento Equivalente”, es decir, aquella porción (o ración) de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en calidad y en cantidad; lo que permite que puedan ser intercambiables entre sí.

Los alimentos equivalentes están calculados con base en:

- El peso neto de los alimentos, es decir, sin cáscara, semillas, ni huesos y espinas.
- El peso de los alimentos cocidos.



Dado que la variedad de alimentos y de presentaciones disponibles en el mercado para el consumidor aumenta día a día, es una exigencia para el nutriólogo obtener una versión actualizada del Sistema que le brinde información clara, concisa, pertinente y que le permita tener una práctica profesional más veraz y eficiente.

Los alimentos pueden servirse a los comensales en cantidades (raciones) muy diferentes de una casa a otra o de una región a otra. Cabe hacer mención, por ejemplo, de la "tlayuda" oaxaqueña que pudiera considerarse como tortilla de maíz, y que mide 25 cm de diámetro, es muy delgada y pesa 35 g, la tortilla de Michoacán generalmente mide 14 cm, es gruesa y pesa 37 g, o la actual tortilla industrializada que se vende empacada que mide 10 cm de diámetro, es delgada y pesa 30 g. Estas observaciones nos permiten concebir la dificultad que tienen tanto los comensales como los nutriólogos y médicos cuando se solicita información sobre la historia dietética y se pide el tamaño de las raciones o bien cuando se recomienda a la persona un número de raciones y éste último decide el tamaño de las mismas.

De ahí la utilidad de estandarizar el tamaño de las raciones y poder ofrecer a la población que lo requiera, planes de alimentación sencillos de llevar a cabo y definir el tamaño de las raciones en equivalentes, con pesos y medidas definidos.

Actualmente la utilización del Sistema de Equivalentes se ha extendido, aunque su mayor utilidad es en el control de la glucemia en los pacientes con diabetes y el control de peso en pacientes con sobrepeso y obesidad; con frecuencia se usa también para el manejo nutricional de varios padecimientos, para el diseño de regímenes especializados para deportistas o para la planeación de menús institucionales.

La presentación actual facilitará además:

1. El diseño de guías alimentarias de poblaciones o de individuos sanos en diferentes contextos (como comedores institucionales, guarderías, etc.)
2. El manejo de las porciones de alimento en medidas caseras.
3. La evaluación de las dietas de recordatorio.
4. El cálculo de las cantidades de alimento (en peso bruto, peso neto, crudo y cocido) para



estimar compras y rendimiento en servicios de alimentación.

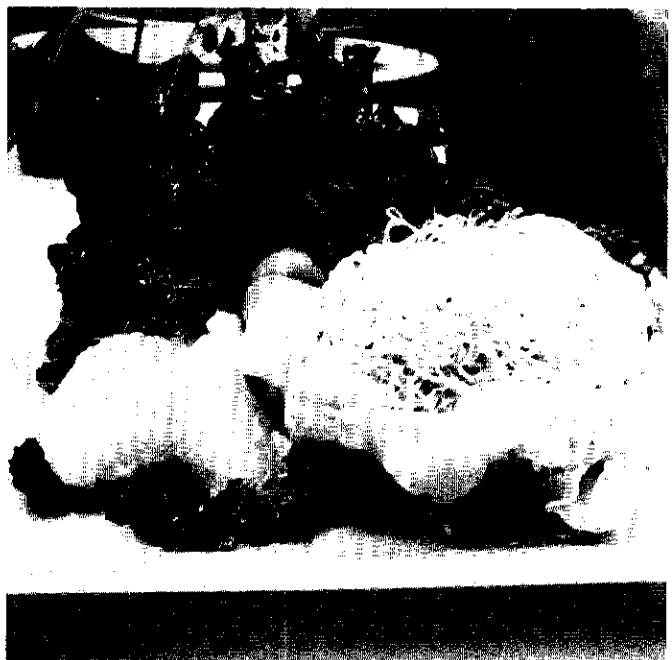
5. La definición de alimentos que son buena fuente de algunos nutrimentos o que el exceso de los mismos puede causar daño a la salud.
6. El conteo de los hidratos de carbono para los planes de alimentación de las personas con diabetes.
7. El cuidado de los planes de alimentación a través del índice glicémico y carga glicémica.

El Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes se basa en la agrupación de alimentos propuesta en la NOM-043-SSA2-2005 Servicios básicos de salud. Promoción para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar información

Se consideran las características cualitativas de los alimentos, (determinación del principal aporte nutrimental o de los componentes nutricios representativos) y cuantitativas (determinación de la medida equivalente –tamaño de las porciones– que en promedio aporten al consumidor cantidades similares de energía, proteínas, hidratos de carbono y lípidos).

Como toda herramienta didáctica o de trabajo, el Sistema tiene ventajas y desventajas. Entre las primeras se pueden mencionar:

- Funciona como un instrumento de trabajo muy útil para el nutriólogo al facilitar el cálculo de dietas y disminuir el tiempo empleado en ello.
- Permite planificar la alimentación dando mayor variedad a la dieta.
- Ofrece las bases operativas para cambiar unos alimentos por otros dentro de cada grupo, con lo que se pueden diseñar dietas individualizadas y adaptadas a diferentes contextos culturales y socioeconómicos.
- Simplifica la orientación alimentaria para los clientes, pacientes o sus familiares.
- Su aplicación sólo requiere de medidas sencillas utilizadas comúnmente en la cocina.
- Cuando la persona hace suyo al Sistema, disminuye la dependencia del nutriólogo para el mantenimiento de una alimentación correcta.
- Los platillos equivalentes permiten el cálculo aproximado y simplificado de menús e historia dietética.
- Puede ser útil a la industria alimentaria para unificar el tamaño de las raciones

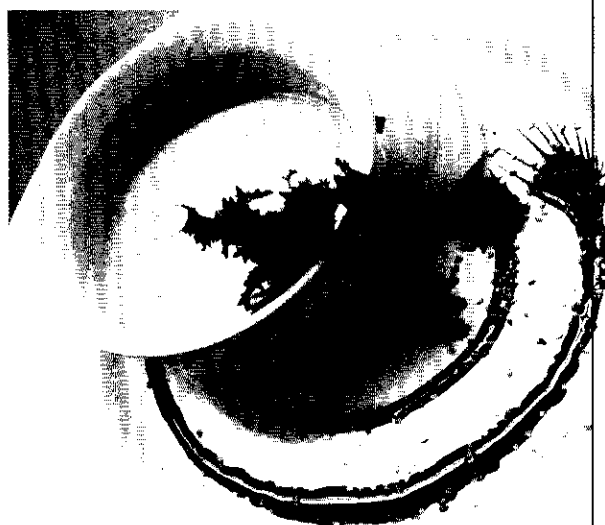


que aparecen en las etiquetas de los alimentos.

- Puede representar un instrumento útil para otros profesionales que trabajan con los alimentos pero los estudian con otra visión (v gr agrónomos, economistas, planeadores, e inclusive publicistas y divulgadores de la ciencia).

Algunos obstáculos o desventajas para su utilización pueden ser:

- El sujeto que recibe la información debe tener un nivel educativo suficiente para manejar el Sistema.
- Las listas de alimentos equivalentes, cada vez son más extensas, es recomendable hacer las adaptaciones pertinentes, ya que de otra manera pueden resultar inadecuadas para algunas regiones (por limitación en la disponibilidad de alimentos debido al clima o la estación del año) o para algunos individuos (por limitaciones socioeconómicas).
- Se requiere tiempo y material didáctico suficientes para que el orientador pueda ofrecer la enseñanza de manera eficiente.
- En algunos casos puede dar la falsa impresión de que es necesario “controlar” la cantidad de alimentos que un sujeto ingiere para tener una dieta correcta.



### Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes

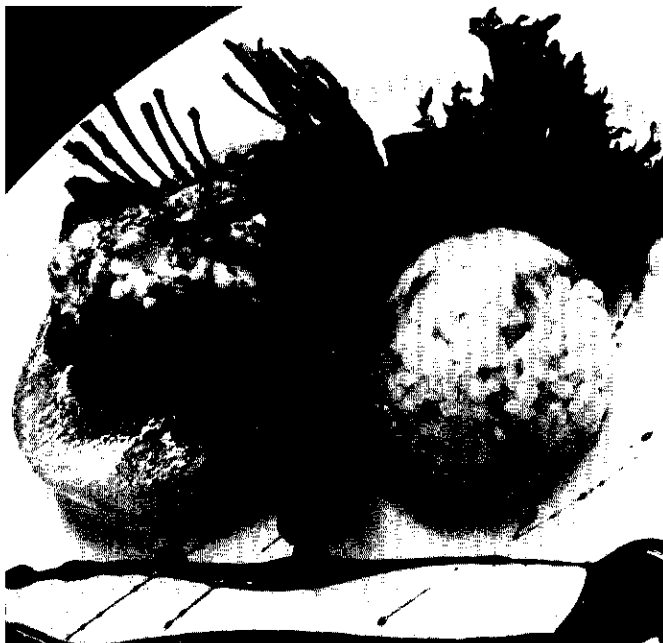
La metodología utilizada en esta última revisión del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes se describe a continuación:

1. Formación de una base de datos de la composición de alimentos obtenida de las siguientes publicaciones:
  - Tablas de Uso Práctico del Valor Nutritivo de los alimentos de mayor consumo en México. Comisión Nacional de Alimentación. INNSZ, 1992
  - Composition of Foods. Agriculture Handbook no 8. United States Department of Agriculture.
  - Composición de alimentos mexicanos. Formato D.C. INNSZ, 1999 ISBN.
  - USDA. Agricultural Research Service. The USDA Nutrient Database for Standard Reference, 2008. <http://www.nal.usda.gov>
2. Cálculo de las raciones comúnmente utilizadas en la cocina urbana casera en medidas caseras estandarizadas (taza de 240 mL, cucharada de 15 mL, cucharadita de 5 mL, taza de 16 cucharadas, cucharada de 3 cucharaditas). Cuando los alimentos se consideren en piezas, se refiere siempre a las de tamaño mediano, y cuando se habla de rebanadas éstas son de un peso dado.

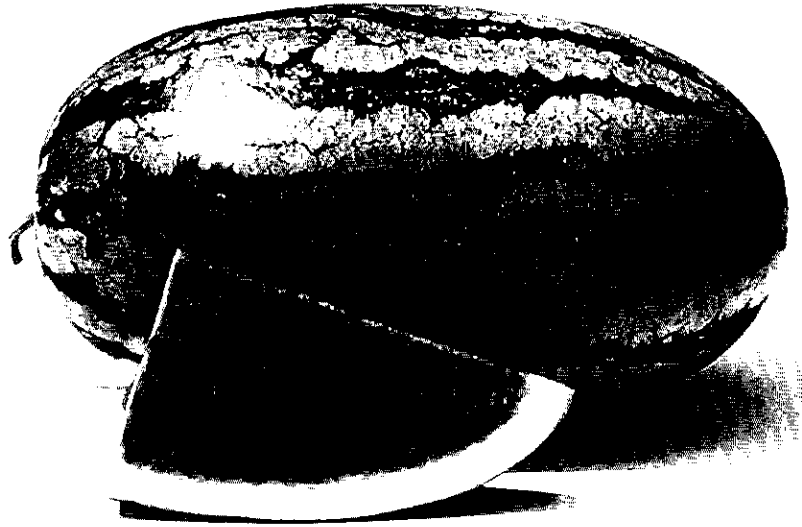
3. Clasificación de los alimentos en sub-grupos a partir del esquema de Grupos de Alimentos propuesto por la NOM-043-SSA2-2005 Servicios básicos de salud. Promoción para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar información
4. Definición del componente nutricio clave y de la cantidad del mismo para cada sub-grupo, con base en un alimento típico del mismo, en la Tabla 1 se muestran algunos ejemplos.
5. Cálculo de las porciones de los alimentos que pertenecen a cada sub-grupo, en peso (g) y en medida casera (taza, etc) de manera que la cantidad de alimento :
  - Sea la adecuada para obtener el valor del componente nutricio clave (en promedio +/- 2 desviaciones estándar).
  - Sea razonable para utilizarse como medida culinaria casera: redondeando el peso en gramos al 5 o al 0 más cercanos en el caso de alimentos con humedad alta como las frutas, las verduras, los alimentos de origen animal, los cereales cocidos y las leguminosas cocidas. Para alimentos secos o crudos como cereales y leguminosas el peso se indica en gramos sin redondear. Ver tabla 2
6. Clasificación de los alimentos en otros sub-grupos de acuerdo al contenido de los otros componentes nutricios.
7. Determinación de sub-grupos para una cuantificación más certera de la historia dietética:
  - Cereales con diferente contenido de lípidos.
  - Alimentos de origen animal con diferente contenido de lípidos.
  - Leches con diferente contenido de lípidos.
  - Leches con alto contenido de azúcar.
  - Aceites y Grasas con diferente contenido de proteínas
  - Azúcares con diferente contenido de lípidos
  - Bebidas alcohólicas
8. Para la 1ª edición se llevó a cabo la revisión del Sistema por un grupo de expertos en dietética y nutrición, durante el Primer Consenso Nacional sobre el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, celebrado en la Universidad Iberoamericana, Ciudad de México, 2000.
9. Se calculó el concepto de “Conteo de hidratos de carbono” (ver tabla 2). A solicitud de los Educadores en Diabetes. El método de conteo de hidratos de carbono es similar al método de la lista de equivalentes ya que ambos utilizan los grupos de alimentos. Sin embargo, cuando se utiliza el conteo de hidratos de carbono se cuentan porciones iguales a 15 gramos o 1 unidad de hidratos de carbono. Los grupos de alimentos que contienen hidratos de carbono y que se cuentan son:

- Frutas
- Cereales con y sin grasa
- Leche y leches con azúcar
- Leguminosas
- Azúcares
- Bebidas alcohólicas

Una porción de cualquiera de estos tres grupos cuenta como una unidad de hidratos de carbono. Por ejemplo, si una persona consume 2 tostadas con mantequilla y toma una taza de leche en el desayuno,







contará un desayuno de tres unidades de hidratos de carbono. El conteo de carbohidratos difiere de la lista de equivalentes ya que la cantidad de proteínas y lípidos de los alimentos no se considera.

10. Se agregaron los conceptos de índice glicémico (IG) y carga glicémica (CG). El primero cuantifica el aumento de la glicemia que se produce posterior a la ingestión de un alimento en relación a la cantidad de glucosa. La determinación se realiza por la ingestión de 50 g de hidratos de carbono de un alimento, midiendo la glicemia postprandial durante un lapso de 2 horas. El área bajo la curva glicemia/tiempo de cada alimento se compara con la curva de referencia posterior a la ingestión de 50 g de glucosa y que tiene un valor de 100. Si el IG es igual o mayor a 70 se considera que el alimento tiene un IG alto; si se encuentra entre 56 y 69 el IG es moderado y si el valor es de 55 o menor se dice que el alimento tiene un IG bajo. La carga glicémica es un concepto matemático derivado del IG y de la cantidad de hidratos de carbono y se creó para representar el efecto glicémico global de una dieta donde se toma en cuenta el tamaño habitual de la ración. Así los alimentos con una carga glicémica igual o menor a 10 se consideran alimentos con CG baja, y aquellos alimentos con una CG igual o mayor a 20 son considerados con una CG alta.
11. Determinación de los alimentos de cada lista que se consideran "Buena Fuente" de vitaminas y nutrimentos inorgánicos porque el equivalente del mismo aporta al menos el 20% de la recomendación o IDR (ingesta diaria recomendada) para un adulto tipo de 70 kg, con una ingesta de 2000 kcal. (Marcados en negritas en cada una de las listas). En la tabla 3 se encuentran los valores mínimos de nutrimentos inorgánicos utilizados para considerar a un alimento "Buena fuente de..." o "Aporte riesgoso de..." sodio, colesterol y azúcares por la importancia que estos nutrimentos han tomado como factores de riesgo en la etiología de las enfermedades crónico degenerativas. En cuanto al azúcar se agregó en las tablas la cantidad de azúcar del equivalente y la cantidad de azúcar que contiene la porción que generalmente está disponible para que la población la adquiera.
12. Cuando no se tiene el dato del nutrimento o del valor de IG o CG se anota la abreviatura ND, refiriéndose a que no está disponible el dato.
13. En el caso del IG o la CG se usa el valor cero en alimentos que no pueden ser consumidos crudos (por ejemplo en el grupo de leguminosas, sólo se tienen los datos de IG y CG de las leguminosas cocidas)

Tabla 1

**Determinación del tamaño del Equivalente con base en los Alimentos de referencia**



Grupo propuesto por la Norma de Orientación Alimentaria	Sub-Grupo en el Sistema de Equivalentes	Alimento de referencia	Porción y tamaño	Aporte nutrimental promedio		
				Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
Verduras y frutas	Verduras	Zanahoria	1/2 taza			4
	Frutas	Manzana	1 pieza			15
Cereales	Cereales y tubérculos sin grasa	Tortilla	1 pieza de 30 g			15
Leguminosas y alimentos de origen animal	Leguminosas	Frijol cocido	1/2 taza	8		
	Alimento de origen animal	Huevo	1 pieza	7		
	Leche	Leche	1 taza	9		12
Grasas y azúcares con moderación	Aceites y grasas	Aceites	1 cucharadita		5	
	Azúcares	Azúcares	2 cucharadita			10

Componente nutricio (nutrimento) clave

Tabla 2

**Aporte nutrimental promedio de los Grupos en el Sistema de Equivalentes**

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Subgrupos	Aporte nutrimental promedio				
		Energía	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Conteo de Hidratos de carbono
Verduras		25	2	0	4	0
Frutas		60	0	0	15	1
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	2	0	15	1
	b. Con grasa	115	2	5	15	1
Leguminosas		120	8	1	20	1.5
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0	0
	b. Bajo aporte de grasa	55	7	3	0	0
	c. Moderado aporte de grasa	75	7	5	0	0
	d. Alto aporte de grasa	100	7	8	0	0
Leche	a. Descremada	95	9	2	12	1
	b. Semidescremada	110	9	4	12	1
	c. Entera	150	9	8	12	1
	d. Con azúcar	200	8	5	30	2
Aceites y Grasas	a. Sin proteína	45	0	5	0	0
	b. Con proteína	70	3	5	3	0
Azúcares	a. Sin grasa	40	0	0	10	1
	b. Con grasa	85	0	5	10	1
Alimentos libres en energía		0	0	0	0	0
Bebidas alcohólicas		140	0	0	20 alcohol	1.5

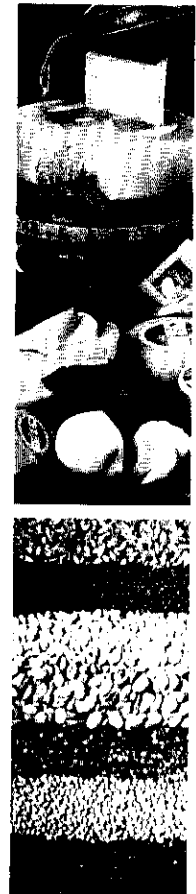


Tabla 3

**Cantidad mínima de nutrimento en alimentos considerados "Buena fuente de..."**

**A. Vitaminas y Nutrimentos Inorgánicos**

Nutrimento	Recomendación	Buena fuente	Equivalentes
Vitamina A	730 µg ER	146 µg ER / Eq	Verduras Frutas Alimentos de Origen Animal Leches y productos lácteos
Ácido Ascórbico	84 mg	16.8 mg / Eq	Verduras Frutas
Ácido Fólico	200 mg	40 mg / Eq	Verduras Frutas
Calcio	900 mg	180 mg / Eq	Alimentos de origen animal Leche y productos lácteos
Hierro	13 mg	2.6 mg / Eq	Cereales Leguminosas Alimentos de origen animal
Potasio	1250 mg	250 mg / Eq	Verduras Frutas
Selenio	70 mg	14 mg / Eq	Alimentos de origen animal
Fósforo	560 mg	112 mg / Eq	Leguminosas

**B. Fibra**

Fibra (2.5 g / equivalente)	Verduras Frutas Cereales Leguminosas
-----------------------------	---

**C. Aporte Riesgoso de algunos nutrimentos**

Sodio (250 mg / equivalente)	Cereales Alimentos de origen animal Leche y productos lácteos Aceites y grasas Azúcares
Coolesterol (100 mg / equivalente), ya que generalmente el tamaño de la ración en estos alimentos puede ser de 2 o hasta 3 equivalentes	Alimentos libres (condimentos) Alimentos de origen animal

**D. Aporte Riesgoso de azúcar**

Azúcar (20g/equivalente)	Azúcares Cereales Cereales con grasa Leche con azúcar Bebidas alcohólicas
--------------------------	---

Le toca al profesional adaptar la extensa lista de alimentos para la población usuaria, según las características geográficas, socios culturales y económicas de la misma.

El Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes es sólo una herramienta de trabajo para el personal especializado en nutrición, y una herramienta de organización de la alimentación para el paciente, ya que se sabe que las personas necesitan varios estímulos para modificar su conducta.



**VERDURAS**

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (mg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Índice glicémico	Carga glicémica
Acelga cruda	2	taza	120	98	22	90	2.2	0.1	4.3	3.6	310.9	29.5	14.8	2.5	749.8	64.0	2.7
Acelga picada cocida	1/2	taza	72	72	19	81	1.9	0.1	3.9	2.1	275.8	17.9	10.1	1.4	654.5	64.0	2.5
Alcachofa mediana cocida	1	pieza	120	48	25	106	1.4	0.2	5.7	4.1	0.5	3.6	42.7	0.3	137.3	ND	ND
Apio cocido	3/4	taza	113	113	20	85	0.9	0.2	4.5	1.8	29.3	6.9	24.8	0.5	319.5	ND	ND
Apio crudo	1 1/2	taza	152	135	22	90	0.9	0.2	4.0	2.5	29.7	4.2	48.5	0.3	350.6	ND	ND
Berenjena picada cocida	3/4	taza	74	74	26	109	0.6	0.2	6.5	1.9	1.5	1.0	10.4	0.3	184.1	ND	ND
Berro crudo	1	taza	34	28	17	71	0.6	0.0	0.4	0.1	23.1	3.3	17.8	0.6	50.2	ND	ND
Betabel crudo	1/4	pieza	43	39	19	80	0.8	0.1	4.3	0.3	0.8	7.8	36.4	0.6	131.0	ND	ND
Betabel crudo rallado	1/4	taza	38	38	18	77	0.8	0.1	4.1	0.3	0.8	7.5	34.9	0.6	125.6	ND	ND
Bledos crudos	150	g	150	95	27	115	2.4	0.3	3.8	0.9	189.5	40.6	80.3	4.1	577.4	ND	ND
Brócoli cocido	1/2	taza	92	92	26	108	2.7	0.4	4.6	2.7	127.4	68.4	46.0	0.8	268.9	ND	ND
Brócoli crudo	1	taza	88	71	19	81	2.1	0.3	3.7	2.1	110.2	66.4	50.2	0.6	231.7	ND	ND
Calabacita alargada cruda	1	pieza	111	91	21	88	1.6	0.1	3.4	1.4	12.3	11.8	23.7	0.5	183.9	ND	ND
Calabacita redonda cruda	1	pieza	100	79	18	76	1.4	0.1	2.9	1.2	10.7	10.3	20.5	0.4	159.6	ND	ND
Calabaza de Castilla cocida	1/2	taza	110	110	22	92	0.8	0.1	5.4	1.2	275.0	5.2	9.9	0.6	253.0	ND	ND
Cebolla blanca rebanada	1/2	taza	58	58	23	96	0.6	0.1	5.4	1.0	0.0	4.3	10.9	0.1	84.0	ND	ND
Cebolla cocida	1/4	taza	53	53	23	96	0.7	0.1	5.3	0.7	0.0	2.7	7.9	0.1	87.0	ND	ND
Cebolla morada rebanada	1/2	taza	58	58	20	84	0.5	0.1	4.4	0.7	0.0	6.3	ND	0.8	90.3	ND	ND
Cebollita de cambrey sin raíz	3	pieza	75	72	23	96	1.3	0.1	5.3	1.9	36.0	13.5	46.1	1.1	198.7	ND	ND
Cebollitas en salmuera	1/2	taza	95	95	24	100	0.9	0.2	6.7	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND
Champañón cocido entero	1/2	taza	78	78	20	85	2.8	0.3	3.2	1.4	0.0	0.0	15.6	0.2	308.9	ND	ND
Champañón cocido rebanado	1 1/2	taza	210	210	55	228	7.5	0.7	8.5	3.8	0.0	0.0	42.0	0.5	831.6	ND	ND
Champañón crudo entero	1	taza	96	93	20	86	2.9	0.3	3.1	0.9	0.0	2.0	14.9	0.5	296.1	ND	ND
Champañón crudo rebanado	1 1/2	taza	105	105	23	97	3.2	0.4	3.4	1.1	0.0	2.2	16.8	0.5	333.9	ND	ND
Chayote cocido picado	1/2	taza	80	80	19	80	0.5	0.4	4.1	2.2	1.6	6.4	14.4	0.2	138.4	ND	ND
Chayote crudo	1/2	pieza	102	100	19	80	0.8	0.1	4.5	1.7	0.0	7.7	93.5	0.3	125.6	ND	ND
Chepil crudo	70	g	70	41	26	107	2.8	0.2	3.0	0.9	135.4	20.3	ND	1.9	ND	ND	ND
Chicharo cocido sin vaina	1/5	taza	32	32	27	112	1.7	0.1	4.9	1.8	12.8	4.5	20.2	0.5	86.7	48.0	2.4
Chicharo crudo con vaina	1/2	taza	73	28	22	93	1.5	0.1	4.0	1.4	10.5	11.0	17.9	0.4	67.2	48.0	1.9
Chicharo en vaina cocido	1/3	taza	53	53	21	89	1.7	0.1	3.4	1.5	27.7	25.5	15.5	1.1	128.0	48.0	1.7
Chicoria cruda	140	g	140	120	24	101	1.4	0.2	4.1	1.1	123.4	8.4	171.0	1.0	378.1	ND	ND

VERDURAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (KJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (mg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Índice glucémico	Carga glucémica
Chilacas crudas	3	pieza	90	76	24	101	1.1	0.2	5.5	0.7	6.8	134.6	17.4	3.0	257.0	ND	ND
Chilacayote crudo	150	g	150	135	19	79	1.6	0.3	3.6	0.4	8.1	9.5	ND	0.8	ND	ND	ND
Chile chilaca	2	pieza	60	50	20	82	0.8	0.2	3.7	0.5	48.9	89.7	11.6	2.0	171.4	ND	ND
Chile chipotle seco	1 3/4	pieza	9	7	25	106	1.0	0.5	4.2	0.5	16.9	0.0	ND	0.4	ND	ND	ND
Chile costeño	4	pieza	64	54	17	72	0.9	0.1	3.9	1.1	7.0	135.5	12.4	1.8	182.8	ND	ND
Chile cristalino	4	pieza	64	54	20	85	0.9	0.1	3.9	1.1	3.5	135.5	12.4	1.8	182.8	ND	ND
Chile cuaresmeño	2	pieza	60	50	16	67	0.8	0.2	3.7	0.5	4.5	89.7	11.6	2.0	171.4	ND	ND
Chile de árbol seco	4	pieza	8	7	21	88	0.9	0.4	4.3	2.1	70.9	3.7	0.0	0.3	0.0	ND	ND
Chile habanero	5	pieza	80	67	25	104	1.5	0.5	3.6	1.1	19.8	63.2	15.5	1.6	228.5	ND	ND
Chile jalapeño	6	pieza	90	78	23	98	1.1	0.5	4.6	2.2	31.3	34.7	36.8	0.5	168.3	ND	ND
Chile poblano	2/3	pieza	53	43	20	86	1.1	0.3	4.4	0.2	6.8	155.3	9.8	1.4	145.1	ND	ND
Chiles secos	10	g	10	7	23	95	0.8	0.7	4.3	0.0	124.6	5.2	0.0	0.4	0.0	ND	ND
Cilantro picado crudo	1 3/4	taza	105	105	24	101	2.2	0.5	3.9	2.9	353.9	28.4	65.1	1.9	547.1	ND	ND
Clavito (hongo) crudo	1	taza	75	71	28	116	4.3	0.4	3.8	1.1	0.0	3.8	0.0	1.5	0.0	ND	ND
Col cocida picada	1/2	taza	75	75	17	71	1.0	0.0	4.1	1.4	3.0	28.1	22.5	0.1	147.0	ND	ND
Col cruda picada	1 1/2	taza	105	84	20	84	1.0	0.2	4.5	1.9	5.0	35.3	47.9	0.5	206.4	ND	ND
Col morada cruda picada	1	taza	70	56	17	73	0.8	0.1	4.1	1.2	31.4	31.9	10.1	0.4	136.1	ND	ND
Colecita de Bruselas cocida	3	pieza	63	63	23	95	1.6	0.3	4.5	1.6	24.6	39.1	37.8	0.8	199.5	ND	ND
Coliflor cocida	3/4	taza	94	94	21	88	1.7	0.4	3.9	2.2	0.9	41.5	41.3	0.3	133.1	ND	ND
Coliflor cruda	2	taza	200	80	20	84	1.6	0.1	4.2	2.0	0.8	37.1	45.6	0.4	242.4	ND	ND
Coliflor verde cocida	1/2	taza	68	68	22	91	2.1	0.2	4.2	2.2	4.7	49.0	27.7	0.5	187.7	ND	ND
Coliflor verde cruda	1 3/4	taza	112	68	21	89	2.0	0.2	4.2	2.2	5.5	60.2	38.9	0.5	205.0	ND	ND
Colinabo crudo	90	g	90	66	22	91	1.1	0.1	4.1	1.4	0.3	40.7	ND	0.3	230.0	ND	ND
Corazón de alcachofa crudo	1	pieza	25	25	16	68	0.6	0.0	4.1	0.3	3.0	1.5	18.5	0.2	84.8	ND	ND
Corazón de lechuga crudo	1	pieza	130	124	12	52	1.2	0.0	4.4	1.9	43.2	6.2	67.9	0.6	197.6	ND	ND
Corazón de palmito crudo	3	pieza	99	99	27	113	2.4	0.6	4.5	2.4	0.0	9.0	39.0	3.1	174.0	ND	ND
Cresón cocido	3/4	taza	101	101	23	97	1.9	0.6	3.9	0.7	234.9	23.3	37.5	0.8	357.4	ND	ND
Cresón limpio crudo	1 1/2	taza	75	75	24	100	2.1	0.6	4.2	0.9	259.5	51.8	60.0	1.0	454.5	ND	ND
Cruceñas crudas	150	g	150	117	21	88	1.3	0.2	4.3	0.8	25.7	28.1	0.0	6.8	0.0	ND	ND
Cuitlacoche cocido	1/3	taza	66	66	20	86	0.8	0.1	4.1	1.2	0.0	2.6	ND	0.3	ND	ND	ND
Echalot	1	pieza	40	34	25	104	0.9	0.0	5.8	ND	20.6	2.8	11.7	0.4	114.9	ND	ND

VERDURAS

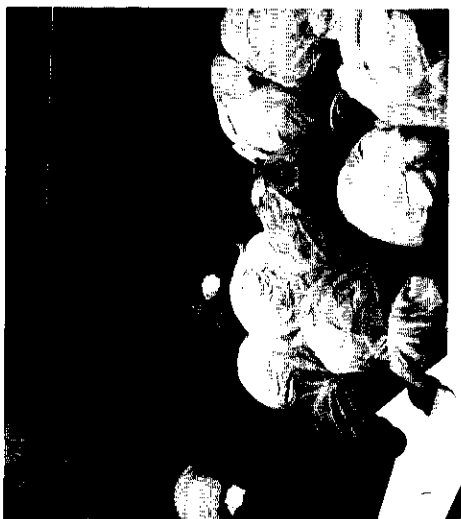
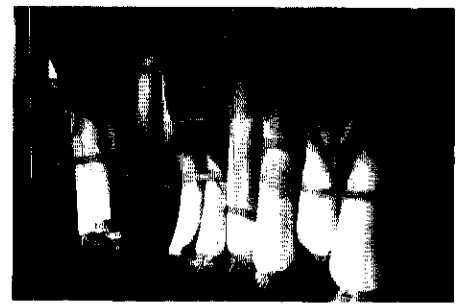
ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (mg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Índice glicémico	Carga glicémica
Ejotes cocidos picados	1/2	taza	63	63	22	91	1.2	0.2	4.9	2.0	21.9	6.1	20.6	0.4	91.3	ND	ND
Elofitos de cambrey	8	pieza	64	64	26	107	2.1	0.0	4.3	1.8	14.0	3.9	29.7	0.4	159.2	ND	ND
Endivia cruda	3	taza	150	129	22	92	1.6	0.3	4.3	4.0	139.3	8.4	183.2	1.1	405.1	ND	ND
Espárragos crudos	6	pieza	90	90	22	92	2.3	0.3	3.8	2.8	49.0	10.0	131.0	0.7	144.0	ND	ND
Espinaca cocida	1/2	taza	90	90	21	88	2.7	0.2	3.4	3.2	471.6	8.8	131.0	3.2	419.0	ND	ND
Espinaca cruda picada	2	taza	120	120	28	115	3.4	0.4	4.4	2.6	562.8	33.7	232.8	3.3	669.6	ND	ND
Flor de calabaza cocida	1	taza	134	134	20	84	1.4	0.2	4.4	1.2	116.6	6.0	54.0	1.2	142.0	ND	ND
Flor de calabaza cruda picada	4	taza	132	132	20	84	1.2	0.0	4.4	ND	128.0	36.0	76.0	0.9	228.0	ND	ND
Flor de colorín cocida	1/2	taza	40	40	24	99	1.8	0.1	4.0	1.0	2.6	14.8	ND	1.0	ND	ND	ND
Flor de colorín cruda	1	taza	40	40	24	99	1.8	0.1	4.0	1.0	2.6	14.8	ND	1.0	ND	ND	ND
Flor de garambullo cruda	50	g	50	50	19	79	0.4	0.1	4.1	0.4	10.5	20.0	ND	2.2	ND	ND	ND
Flor de maguay cruda	60	g	60	60	21	88	0.5	0.1	4.4	0.4	14.4	35.4	ND	0.5	ND	ND	ND
Flor de Yuca cruda	75	g	75	75	29	119	2.0	0.3	4.5	0.5	0.8	204.8	ND	0.5	ND	ND	ND
Germen de alfalfa crudo	3	taza	99	99	23	95	4.0	0.7	2.1	1.9	7.9	8.1	35.6	1.0	78.0	ND	ND
Germen de lenteja crudo	1/4	taza	19	19	20	85	1.7	0.1	4.3	ND	0.4	3.2	19.3	0.6	62.0	ND	ND
Germen de soya cocido	1/3	taza	31	31	25	106	2.7	1.4	2.1	0.3	0.6	2.6	25.1	0.4	111.3	ND	ND
Granos de elote crudos	2	cucharada	21	21	18	75	0.7	0.2	4.0	0.6	1.9	1.4	9.7	0.1	56.7	54.0	2.2
Hojas de chichoria crudas	130	g	130	130	26	109	1.6	0.3	4.4	1.2	133.3	9.1	184.6	1.0	408.2	ND	ND
Hojas de diente de león	50	g	50	45	24	102	1.2	0.3	4.1	0.8	49.1	15.8	ND	1.4	178.7	ND	ND
Hojas de pata de paloma	30	g	30	25	20	83	0.8	0.4	4.2	0.4	21.9	11.1	ND	1.5	ND	ND	ND
Hongo portobello crudo	1	pieza	84	81	21	89	2.0	0.2	4.1	1.2	0.0	0.0	17.9	0.5	394.4	ND	ND
Hongo shitake deshidratado	1 1/2	pieza	5	5	16	67	0.5	0.1	4.1	0.6	0.0	0.2	8.8	0.1	82.8	ND	ND
Hongos crudos	1 1/2	taza	105	95	26	107	3.0	0.4	4.2	2.4	0.0	2.8	19.8	4.1	349.7	ND	ND
Huauzontle	1/2	taza	40	40	24	100	1.8	0.3	4.8	1.1	50.4	18.0	ND	2.4	ND	ND	ND
Huitacoche cocido	1/3	taza	66	66	20	86	0.8	0.1	4.1	1.2	0.0	2.6	ND	0.3	107.5	ND	ND
Ibes frescos	30	g	30	17	22	92	1.7	0.0	3.6	0.5	7.2	2.6	ND	0.2	107.3	ND	ND
Jicama picada	1/2	taza	60	60	23	95	0.4	0.1	5.3	2.9	0.6	12.1	7.2	0.4	90.0	ND	ND
Jitomate	120	g	120	113	20	85	1.0	0.2	4.4	1.4	47.4	14.3	16.9	0.3	267.3	ND	ND
Jitomate bola	1	pieza	123	108	19	81	1.0	0.2	4.2	1.3	45.5	13.7	16.2	0.3	256.5	ND	ND
Jitomate cereza	4	pieza	100	95	17	71	0.8	0.2	3.7	1.1	39.9	12.1	14.3	0.3	225.2	ND	ND
Jitomate deshidratado	5	pieza	10	10	23	94	1.5	0.5	4.3	2.0	5.0	5.0	0.0	0.5	0.0	ND	ND

VERDURAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (mg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Índice glicémico	Carga glicémica
Jitomate guaje o saladet	2	pieza	130	124	22	93	1.1	0.2	4.8	1.5	51.9	15.7	18.5	0.3	292.7	ND	ND
Jitomate verde	3/4	pieza	92	92	21	89	1.1	0.2	4.7	1.1	29.5	21.8	8.3	0.5	188.3	ND	ND
Jitomatlillo (mitomate)	70	g	70	60	21	88	0.9	0.1	4.3	0.9	150.5	51.2	5.4	3.6	124.6	ND	ND
Jugo de tomate	1/2	taza	122	122	21	87	0.9	0.1	5.1	0.5	27.9	22.2	24.3	0.5	278.2	ND	ND
Jugo de verduras	1/2	taza	121	121	23	96	0.8	0.1	5.5	1.0	94.4	33.5	25.4	0.5	233.5	ND	ND
Jugo de zanahoria	1/4	taza	59	59	24	99	0.6	0.1	5.5	0.5	564.0	5.0	2.4	0.3	172.2	ND	ND
Lechuga	3	taza	141	135	23	96	1.7	0.4	4.5	2.8	392.5	32.5	184.1	1.3	334.3	ND	ND
Lengua de vaca	110	g	110	99	27	112	2.0	0.7	3.2	0.8	198.0	47.5	ND	2.4	386.1	ND	ND
Lenteja germinada cocida	1/4	taza	19	19	19	81	1.7	0.1	4.1	ND	0.4	2.4	12.9	0.6	54.7	ND	ND
Maíva	100	g	100	85	34	142	4.1	0.5	3.3	0.8	255.0	29.8	ND	1.7	ND	ND	ND
Morillas deshidratadas	10	g	10	10	27	113	3.2	0.4	4.4	2.5	0.0	3.0	21.0	4.3	370.0	ND	ND
Morillas frescas	110	g	110	94	25	106	3.0	0.4	4.1	2.3	0.0	2.8	19.6	4.0	346.0	ND	ND
Nabo cocido	150	g	150	99	22	91	0.7	0.1	5.0	2.0	0.0	11.5	8.9	0.2	175.2	ND	ND
Nopal cocido	1	taza	149	149	22	92	2.0	0.1	4.9	3.0	32.8	7.9	4.5	0.7	291.0	ND	ND
Nopal crudo	2	pieza	140	134	22	90	1.8	0.1	4.5	3.2	30.9	12.5	4.0	0.8	345.4	ND	ND
Nopal crudo de cambrey	4	pieza	100	100	27	113	1.7	0.3	2.9	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND
Papaquite crudo	2	taza	120	108	24	99	1.9	0.3	3.1	1.0	69.7	20.5	ND	2.6	ND	ND	ND
Papilla de verduras mixtas	1/3	frasco	43	43	19	79	0.5	0.0	4.1	0.6	58.3	1.3	3.4	0.1	51.9	ND	ND
Pepinillos crudos	1/3	taza	80	80	23	98	1.1	1.0	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	0.0	ND	ND
Pepinillos dulces	1	cucharada	15	15	20	84	0.1	0.1	5.3	0.2	2.0	0.0	0.0	0.1	4.0	ND	ND
Pepino con cáscara rebanado	1 1/4	taza	130	130	20	82	0.8	0.1	4.7	0.7	6.5	3.6	9.1	0.4	191.1	ND	ND
Perejil crudo picado	1	taza	60	60	22	90	1.8	0.5	3.8	2.0	252.6	80.0	91.2	3.7	332.4	ND	ND
Pimiento amarillo crudo chico	1	pieza	75	64	17	72	0.7	0.1	4.0	0.6	6.4	116.9	16.6	0.3	135.0	ND	ND
Pimiento cocido	1/2	taza	68	68	19	79	0.6	0.1	4.6	0.8	40.0	51.0	11.0	0.3	113.0	ND	ND
Pimiento fresco	1	taza	60	60	17	70	0.5	0.1	3.8	1.1	38.4	54.0	13.2	0.3	106.8	ND	ND
Pimiento rojo crudo chico	1	pieza	75	64	17	72	0.7	0.1	4.0	0.6	100.1	81.4	29.3	0.3	134.5	ND	ND
Pimiento verde crudo chico	1	pieza	75	64	17	72	0.7	0.1	4.0	0.6	11.5	51.3	6.4	0.2	111.6	ND	ND
Porro crudo	1/4	taza	40	32	21	88	0.5	0.1	4.5	0.5	1.6	3.5	20.5	0.7	57.6	ND	ND
Puré de tomate enlatado	1/4	taza	63	63	24	99	1.0	0.1	5.6	1.5	16.3	6.6	6.9	1.1	274.4	ND	ND
Quelite crudo	80	g	80	66	26	107	3.1	0.3	2.6	0.8	213.2	26.2	ND	2.4	400.8	ND	ND
Rábano crudo rebanado	1 1/4	taza	145	131	21	87	0.9	0.1	4.4	2.1	0.0	19.3	32.6	0.4	304.1	ND	ND

**VERDURAS**

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (mg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Índice glucémico	Carga glucémica
Romeritos crudos	120	g	120	72	26	108	2.6	0.1	3.5	0.7	112.0	2.9	ND	1.8	ND	ND	ND
Salsa de chile	1/2	taza	115	115	28	115	1.2	0.2	5.2	2.8	4.6	2.3	0.0	0.6	234.6	ND	ND
Salsifí	35	g	35	23	18	73	0.3	0.0	4.0	0.4	0.0	1.8	ND	0.2	86.5	ND	ND
Semilla de guaje verde	65	g	65	29	28	116	2.5	0.2	4.0	0.5	2.3	11.7	ND	1.1	ND	ND	ND
Setas cocidas	1/2	taza	78	78	21	88	2.5	0.3	3.4	2.0	0.0	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Setas crudas	100	g	100	85	23	96	2.7	0.3	3.7	2.1	0.0	2.6	17.9	3.7	314.5	ND	ND
Tomate verde	5	pieza	100	86	21	86	0.9	0.2	3.9	2.1	1.7	1.7	ND	0.4	175.4	ND	ND
Tomatitos (tomiles)	75	g	75	65	26	108	2.3	0.1	4.1	0.8	112.6	29.7	ND	4.5	131.6	ND	ND
Verdolaga cocida	1	taza	115	115	21	87	1.7	0.2	4.1	0.9	107.0	12.1	10.4	0.9	561.1	ND	ND
Verdolaga cruda limpia	1 1/4	taza	120	120	19	80	1.6	0.1	4.1	1.0	79.2	25.2	14.4	2.4	592.8	ND	ND
Xocoostle	3	pieza	102	71	18	75	0.1	0.3	3.7	1.6	1.4	15.7	ND	0.2	ND	ND	ND
Yerbitas (hongo) crudas	1 1/2	taza	120	120	20	85	3.6	1.3	4.8	2.7	0.0	4.6	ND	4.5	ND	ND	ND
Yerbamora cruda	50	g	50	41	21	86	2.0	0.3	3.6	0.6	13.9	49.2	ND	3.7	ND	ND	ND
Zanahoria miniatura cruda	3	pieza	45	45	16	66	0.3	0.1	3.7	1.3	310.5	1.2	12.2	0.4	106.7	47.0	1.7
Zanahoria picada cruda	1/2	taza	64	64	26	110	0.6	0.2	4.3	1.8	534.4	3.8	12.2	0.2	204.8	47.0	2.0
Zanahoria rallada cruda	1/2	taza	55	55	23	94	0.5	0.1	4.1	1.5	459.3	3.2	10.5	0.2	176.0	47.0	1.9





## FRUTAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (mg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar (g)	Índice glucémico	Carga glucémica
Agua de coco	1 1/2	taza	360	360	65	271	1.1	0.7	16.9	0.0	0.0	7.2	0.0	4.3	529.2	ND	ND	ND
Anona	130	g	130	59	59	247	1.0	0.4	14.7	2.0	0.0	5.3	0.0	0.4	223.5	ND	ND	ND
Arañano fresco	125	g	125	123	56	236	0.5	0.2	14.9	5.6	6.1	20.8	7.4	0.6	107.8	4.9	ND	ND
Blueberries	3/4	taza	109	107	61	254	0.7	0.4	15.4	2.6	0.0	13.9	6.4	0.2	94.9	10.6	ND	ND
Breba	5	pieza	200	192	63	265	1.0	0.2	16.1	3.3	71.0	1.9	0.0	4.4	372.5	ND	ND	ND
Caimito blanco o morado	1	pieza	200	130	68	283	1.7	2.2	12.2	3.8	0.0	15.6	0.0	5.7	0.0	ND	ND	ND
Calabaza melón	130	g	130	98	58	240	2.8	0.9	11.2	1.3	36.1	23.4	0.0	2.6	0.0	ND	ND	ND
Caña de azúcar	250	g	250	100	64	268	0.5	0.5	17.2	1.9	0.0	8.0	0.0	0.7	0.0	ND	ND	ND
Capulín	3	taza	480	96	63	265	1.4	0.0	16.1	0.6	25.0	12.5	0.0	1.3	0.0	ND	ND	ND
Carambolo	1 1/2	pieza	191	171	53	222	1.8	0.6	11.5	4.8	83.7	36.5	24.3	0.4	279.5	6.8	ND	ND
Cereza	20	pieza	136	88	56	233	0.9	0.2	14.7	2.1	18.2	6.5	3.9	0.4	197.6	11.3	22.0	3.2
Chabacano	4	pieza	140	126	61	253	1.8	0.5	14.0	2.5	329.3	13.1	10.7	0.7	373.2	11.6	57.0	8.0
Chagua	150	g	150	150	114	477	15.8	1.3	14.0	4.7	0.2	6.8	0.0	4.6	0.0	ND	ND	ND
Chicozapote	1/2	pieza	85	75	62	259	0.3	0.8	14.9	4.0	4.4	11.0	10.6	0.6	144.3	ND	40.0	6.0
Chirimoya	1/3	pieza	112	56	53	220	0.7	0.2	13.4	1.2	0.6	5.0	0.0	0.3	0.0	ND	ND	ND
Circote	300	g	300	90	59	245	1.1	0.1	15.0	1.4	25.2	9.9	0.0	1.7	0.0	ND	ND	ND
Ciruella criolla roja o amarilla	3	pieza	198	158	73	305	1.1	0.4	18.1	2.2	50.4	14.4	2.4	0.2	273.6	ND	39.0	7.1
Ciruella pasa deshuesada	7	pieza	56	56	60	250	0.5	0.1	15.7	1.7	140.0	0.0	0.0	0.4	0.0	14.0	29.0	4.6
Cocoyol	150	g	150	38	66	274	2.2	3.3	8.4	1.8	8.6	43.5	0.0	1.7	0.0	ND	ND	ND
Coloc	60	g	60	60	61	256	1.1	0.3	15.4	0.3	0.4	14.8	0.0	3.2	0.0	ND	ND	ND
Cundeamor	450	g	450	450	32	132	3.9	0.7	15.9	5.6	0.3	230.0	0.0	7.7	0.0	ND	ND	ND
Dátil seco	2	pieza	17	17	46	192	0.3	0.0	12.4	1.1	0.8	0.0	2.0	0.2	108.2	11.0	103.0	12.8
Durazno amarillo	2	pieza	174	153	60	250	1.4	0.2	14.6	2.3	82.7	10.6	5.3	0.2	301.0	12.8	42.0	6.1
Durazno prisco	3	pieza	150	132	51	215	1.2	0.1	12.5	2.0	46.2	13.2	0.0	0.4	266.6	11.1	42.0	6.1
Frambuesa	1	taza	123	123	64	267	1.5	0.8	14.7	8.0	6.0	31.0	32.0	0.7	187.0	5.4	ND	ND
Fresa entera	17	pieza med	204	204	65	273	1.4	0.6	15.7	4.1	55.1	120.0	49.0	0.8	312.1	10.0	40.0	6.3
Fresa rebanada	1	taza	166	166	53	222	1.1	0.5	12.7	3.3	44.8	97.6	39.8	0.7	254.0	8.1	40.0	6.3
Fruta de la pasión	3	pieza	165	58	56	234	1.3	0.4	13.5	6.0	41.7	16.0	9.6	0.9	202.1	6.5	ND	ND
Fruta picada	1	taza	140	140	59	245	0.7	0.3	14.7	1.4	30.3	37.4	13.1	0.2	213.2	7.7	ND	ND
Fruto del pan	85	g	85	74	60	250	1.0	0.4	14.9	1.3	3.0	21.4	0.0	0.4	362.4	ND	38.0	5.6
Gajos de mandarina	1	taza	105	105	56	233	0.9	0.3	14.0	1.9	113.4	75.6	8.4	0.3	186.9	11.1	ND	ND

## FRUTAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (Kj)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (mg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Gajos de naranja	3/4	taza	113	113	53	221	1.0	0.1	13.3	2.7	13.5	59.6	33.8	0.1	203.6	10.5	ND	ND
Gajos de toronja	1	taza	150	150	50	207	0.8	0.2	12.6	1.7	ND	ND	ND	ND	ND	11.0	ND	ND
Gotilla	200	g	200	130	66	277	2.3	1.0	13.9	2.0	0.0	22.1	0.0	4.3	0.0	ND	ND	ND
Granada china	2	pieza	120	67	65	272	1.5	0.5	15.7	7.3	18.8	20.2	13.4	1.1	233.9	ND	ND	ND
Granada roja	1	pieza	190	87	44	183	0.9	0.3	15.5	2.4	0.0	5.2	0.0	0.3	226.4	ND	ND	ND
Guanábana	1	pieza chica	350	238	90	378	1.0	3.8	15.5	9.0	92.8	50.0	0.0	5.5	0.0	ND	ND	ND
Guanábana cimarrona	1	pieza	350	238	90	378	1.0	3.8	15.5	9.0	92.8	50.0	0.0	5.5	0.0	ND	ND	ND
Gueyaba	3	pieza	135	124	63	265	1.0	0.7	14.8	7.0	39.7	227.3	0.0	0.4	352.7	ND	ND	ND
Gueyaba rosa	1	pieza	90	77	52	217	2.0	0.7	11.0	4.1	6.9	28.2	0.0	0.2	223.2	6.8	ND	ND
Higo	2	pieza	80	72	53	223	0.6	0.1	13.8	2.1	10.1	1.4	4.3	0.3	167.0	11.7	ND	ND
Higo deshidratado	1	pieza	19	19	47	195	0.6	0.2	11.9	1.8	2.4	0.1	1.4	0.4	133.1	9.0	61.0	7.3
Jinicuil	250	g	250	50	73	303	6.0	0.5	13.5	0.5	10.0	14.0	0.0	1.0	0.0	ND	ND	ND
Jugo de limón	3/4	taza	180	180	45	188	0.7	0.0	15.6	0.7	3.7	82.6	22.9	0.1	223.5	4.3	ND	ND
Jugo de mamey	1/3	taza	80	80	52	217	0.6	0.1	12.5	0.2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Jugo de mandarina natural	1/2	taza	120	120	46	191	0.8	0.0	11.3	1.4	ND	ND	ND	ND	ND	9.9	ND	ND
Jugo de mango	1/2	taza	120	120	61	256	0.1	0.1	15.7	0.4	ND	ND	ND	ND	ND	14.9	ND	ND
Jugo de naranja natural	1/2	taza	120	120	54	227	0.8	0.2	12.5	0.2	24.2	60.0	36.3	0.2	240.0	10.1	46.0	5.7
Jugo de papaya	1/3	taza	79	79	45	189	0.1	0.1	11.5	0.5	ND	ND	ND	ND	ND	11.0	ND	ND
Jugo de toronja natural	1/2	taza	120	120	47	195	0.6	0.1	11.0	0.1	1.0	45.7	12.1	0.2	194.3	10.1	48.0	5.3
Kiwi	1 1/2	pieza	132	114	69	287	1.2	0.6	16.6	3.4	20.9	110.5	43.3	0.5	376.4	10.2	53.0	8.8
Lichis	12	pieza	180	90	59	248	0.7	0.3	14.9	1.2	ND	ND	ND	ND	ND	13.7	79.0	11.8
Lima	3	pieza	234	147	44	185	1.0	0.3	15.5	4.1	5.1	78.8	15.3	0.9	203.3	2.5	ND	ND
Limón real	4	pieza	232	153	31	128	1.8	0.5	16.4	7.2	0.0	45.9	0.0	2.4	0.0	ND	ND	ND
Mamey	1/3	pieza	137	85	58	244	1.4	0.5	13.7	3.8	51.7	19.5	0.0	2.0	0.0	ND	ND	ND
Mandarina	2	pieza	180	128	68	283	1.0	0.4	17.0	2.3	138.0	92.0	10.2	0.4	227.5	13.5	ND	ND
Mandarina reina	1	pieza	200	142	75	315	1.2	0.4	18.9	2.6	153.4	102.2	11.4	0.4	252.8	15.0	ND	ND
Mango ataulfo	1/2	pieza	95	62	40	168	0.3	0.2	10.5	1.1	84.6	17.3	0.0	0.1	96.3	ND	51.0	5.4
Mango cróllo	1 1/2	pieza	300	162	57	237	1.3	0.0	14.6	1.8	388.8	129.6	0.0	2.1	306.2	ND	51.0	5.4
Mango en almíbar enlatado	1	pieza	61	61	56	235	0.3	0.1	15.0	0.1	31.7	19.5	0.0	0.5	0.0	ND	ND	ND
Mango manila	1	pieza	207	145	62	260	1.2	0.0	16.1	1.6	486.9	110.1	0.0	1.2	273.9	ND	51.0	5.4
Mango petacón	1/2	pieza	200	110	72	299	0.6	0.3	12.9	1.2	150.7	30.8	0.0	0.1	171.6	ND	51.0	5.4

# FRUTAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (mg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Mango picado	1	taza	165	165	58	241	1.3	0.0	14.9	1.8	226.1	46.2	0.0	0.2	257.4	ND	51.0	5.4
Manzana	1	pieza	138	106	55	231	0.3	0.2	14.7	2.6	5.4	6.2	3.1	0.2	122.4	11.0	38.0	5.6
Manzana al vapor	1/2	taza	86	86	44	186	0.2	0.1	11.7	2.1	3.5	0.0	0.5	0.2	75.0	8.9	ND	ND
Manzana amarilla	1	pieza	130	100	65	272	0.3	0.3	16.5	2.1	10.0	11.0	0.4	0.7	113.1	10.4	ND	ND
Manzana cocida	1/2	taza	86	86	44	186	0.2	0.1	11.7	2.1	3.5	0.0	0.5	0.2	75.0	8.9	ND	ND
Manzana deshidratada	9	orejones	23	23	55	232	0.2	0.1	15.0	2.0	0.0	0.7	0.0	0.3	102.4	13.0	ND	ND
Manzana en almíbar	1	pieza	24	24	54	226	0.0	0.0	15.7	2.1	1.2	0.5	0.1	0.0	16.2	13.6	ND	ND
Manzana en almíbar enlatada	1	pieza	24	24	54	226	0.0	0.0	15.7	2.1	1.2	0.5	0.1	0.0	16.2	13.6	ND	ND
Manzana golden	1	pieza	130	100	65	272	0.3	0.3	16.5	2.1	10.0	11.0	0.4	0.7	113.1	13.3	ND	ND
Manzana granny	1/2	pieza	93	71	42	175	0.2	0.3	10.8	1.9	3.6	4.1	2.1	0.1	82.1	9.5	ND	ND
Manzana picada	1/2	taza	75	75	44	184	0.2	0.3	11.4	2.0	3.8	4.3	2.2	0.1	86.4	10.0	ND	ND
Manzana roja	3/4	pieza	139	107	63	262	0.2	0.4	16.3	2.9	5.4	6.2	3.1	0.2	123.1	14.2	ND	ND
Manzana sin cáscara	1	pieza	128	128	73	305	0.2	0.4	19.0	1.7	5.0	5.0	1.0	0.1	145.0	12.9	ND	ND
Manzana verde	1/2	pieza	93	71	42	175	0.2	0.3	10.8	1.9	3.6	4.1	2.1	0.1	82.1	9.5	ND	ND
Manzana Washington	1/2	pieza	93	71	42	175	0.2	0.3	10.8	1.9	3.6	4.1	2.1	0.1	82.1	9.5	ND	ND
Maracuyá	3	pieza	150	53	51	213	1.2	0.4	12.3	5.5	37.9	14.6	8.8	0.8	183.8	5.9	ND	ND
Maracuyá rebanado	1/2	taza	69	69	66	278	1.5	0.5	16.0	7.1	49.5	19.0	11.4	1.1	239.8	7.7	ND	ND
Marañón fresco	190	g	190	171	62	257	1.5	0.5	14.4	4.6	136.8	285.6	0.0	4.1	0.0	ND	ND	ND
Melón	1/3	pieza	271	179	61	255	1.5	0.3	14.6	1.6	225.6	64.5	30.4	0.4	553.4	14.1	65.0	9.5
Melón cantaloupe	1/3	pieza	271	179	61	255	1.5	0.3	14.6	1.6	225.6	64.5	30.4	0.4	553.4	14.1	65.0	9.5
Melón chino	1/4	pieza	219	144	52	217	0.8	0.2	13.1	1.2	181.9	52.0	24.5	0.3	446.1	11.7	65.0	9.5
Melón picado	1	taza	160	160	54	227	1.3	0.3	13.1	1.4	201.6	57.6	27.2	0.3	494.4	12.6	65.0	9.5
Melón valenciano	1/3	pieza	271	179	61	255	1.5	0.3	14.6	1.6	5.4	75.2	30.4	0.4	553.4	14.1	65.0	9.5
Melón valenciano picado	1	taza	160	160	54	227	1.3	0.3	13.1	1.4	4.8	67.2	27.2	0.3	494.4	12.6	65.0	9.5
Melón verde picado	1	taza	160	160	58	241	0.9	0.2	14.5	1.3	515.0	68.0	27.0	0.3	494.0	13.0	65.0	9.5
Membrillo	1	pieza	163	98	56	233	0.4	0.1	15.0	1.7	3.9	14.7	0.0	0.7	192.7	ND	ND	ND
Moras	3/4	taza	108	108	67	280	2.2	0.6	14.9	8.2	42.1	22.7	27.0	0.7	175.0	7.6	ND	ND
Nanche agria	45	pieza	225	122	66	274	1.3	1.6	13.9	2.4	4.9	86.3	0.0	1.2	0.0	ND	ND	ND
Naranja	2	pieza	242	152	72	300	1.4	0.2	18.0	3.7	18.3	80.8	45.7	0.2	276.0	14.3	42.0	7.6
Naranja agria	2	pieza	200	126	73	305	1.9	0.8	14.9	3.0	12.6	39.1	ND	1.0	252.0	11.8	42.0	7.6
Naranja cajera	2	pieza	220	139	69	290	1.4	1.0	16.4	3.3	15.2	70.7	ND	3.5	277.2	13.0	42.0	7.6

## FRUTAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (mg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Naranja china	4	pieza	140	129	48	199	2.1	0.4	15.2	3.1	36.1	56.7	ND	1.2	ND	12.0	42.0	7.6
Naranja sin semilla	1	pieza	201	155	72	300	1.1	0.6	18.3	3.7	ND	ND	ND	ND	ND	14.5	42.0	7.6
Naranja valenciana	2	pieza	242	162	79	330	1.7	0.5	19.1	3.9	37.5	79.1	63.0	0.1	290.8	15.2	42.0	7.6
Naranja concentrada	1/2	taza	130	130	57	239	1.0	0.2	13.2	0.3	ND	ND	ND	ND	7.6	ND	ND	ND
Nectarina	1	pieza	136	124	54	228	1.3	0.4	13.1	2.1	91.9	6.4	4.6	0.2	262.1	9.8	ND	ND
Níspero	25	pieza	350	140	59	246	0.1	1.2	13.3	0.0	ND	ND	ND	ND	0.0	ND	ND	ND
Níspero del Japón	2	pieza	180	108	52	217	0.4	0.2	13.4	1.3	56.2	1.1	8.6	0.3	287.3	ND	ND	ND
Orejones de chabacano	7	pieza	25	25	59	247	0.8	0.1	15.3	1.8	177.1	0.7	2.8	1.2	337.4	13.1	30.0	4.6
Orejones de durazno	2	pieza	26	26	62	260	0.9	0.2	15.9	2.1	56.2	1.2	0.0	1.1	259.0	10.9	ND	ND
Orejones de manzana	9	pieza	23	23	55	229	0.2	0.1	14.8	2.0	0.0	0.7	0.0	0.3	101.3	12.9	29.0	4.3
Orejones de pera	1	pieza	18	18	47	197	0.3	0.1	12.5	1.3	0.0	1.2	0.0	0.4	96.0	11.2	ND	ND
Papaya hawaiana	1/2	pieza pec	152	114	45	187	0.7	0.2	11.2	2.1	23.9	70.5	43.3	0.1	292.9	ND	ND	ND
Papaya picada	1	taza	140	140	55	228	0.8	0.1	13.7	2.5	29.4	86.5	53.2	0.1	359.8	ND	59.0	8.1
Papilla de chabacano con tapioca	3/4	frasco	98	98	61	257	0.3	0.0	16.9	1.5	70.2	2.0	1.5	0.3	118.0	1.4	ND	ND
Papilla de ciruela pasa con tapioca	3/4	frasco	98	98	68	285	0.6	0.1	18.2	2.6	43.9	1.0	0.2	0.4	172.6	10.7	ND	ND
Papilla de durazno	3/4	frasco	98	98	63	265	0.9	0.3	14.1	1.3	15.6	2.9	3.8	0.2	158.0	11.2	ND	ND
Papilla de frutas mixtas	3/4	frasco	98	98	59	245	0.2	0.0	16.0	ND	0.0	30.2	0.0	0.2	81.9	ND	ND	ND
Papilla de guayaba y papaya con tapioca	3/4	frasco	98	98	61	257	0.2	0.1	16.6	ND	0.0	100.6	0.0	0.1	146.3	ND	ND	ND
Papilla de mango con tapioca	2/3	frasco	85	85	59	24	0.3	0.2	16.1	0.9	56.6	1.7	0.0	0.1	49.9	11.0	ND	ND
Papilla de manzana	2/3	frasco	85	85	61	254	0.3	0.0	16.6	ND	1.7	0.0	0.3	0.2	42.3	ND	ND	ND
Papilla de manzana y chabacano	1	frasco	130	130	61	255	0.3	0.3	16.1	2.3	50.7	2.6	1.7	0.4	156.0	11.3	ND	ND
Papilla de pera	3/4	frasco	98	98	56	232	0.3	0.1	13.3	1.2	2.9	2.0	3.5	0.2	126.8	8.4	ND	ND
Papilla de pera y piña	1	frasco	130	130	57	239	0.4	0.3	14.8	3.4	3.9	2.6	3.6	0.3	150.8	9.6	ND	ND
Papilla de plátano y piña con tapioca	3/4	frasco	98	98	66	277	0.2	0.1	17.9	1.6	3.9	2.0	5.4	0.1	76.1	8.2	ND	ND
Pasas	10	pieza	20	20	59	247	0.5	0.1	15.7	1.4	0.0	1.0	0.6	0.5	165.0	ND	64.0	10.0
Pasitas	10	pieza	20	20	59	247	0.5	0.1	15.7	1.4	0.0	1.0	0.6	0.5	165.0	ND	64.0	10.0
Pasitas sin semilla	10	pieza	20	20	60	250	0.6	0.1	15.8	0.7	0.2	0.6	0.6	0.4	150.2	11.8	64.0	10.0
Pera	1/2	pieza	95	81	47	196	0.3	0.1	12.5	2.5	1.5	3.4	5.8	0.2	101.2	7.9	38.0	4.7
Pera asiática	1/2	pieza	138	117	49	205	0.6	0.3	12.4	4.2	ND	4.4	ND	ND	141.8	8.2	38.0	4.7

## FRUTAS

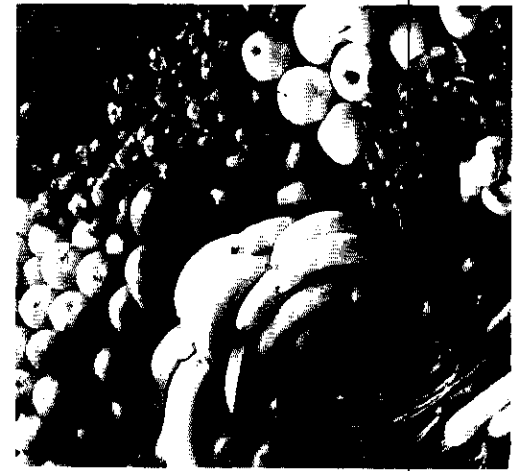
ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (mg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Pera bartlett	1/2	pieza	91	77	45	188	0.3	0.1	12.0	2.4	1.4	3.3	5.6	0.2	96.9	7.6	38.0	4.7
Pera d'anjou	1/2	pieza	95	81	47	196	0.3	0.1	12.5	2.5	1.5	3.4	5.8	0.2	101.2	7.9	38.0	4.7
Pera de agua	1/2	pieza	91	74	43	179	0.3	0.1	11.4	2.3	1.3	3.1	5.3	0.2	92.4	7.2	38.0	4.7
Pera de San Juan	2	pieza	130	105	61	255	0.4	0.1	16.3	3.3	1.9	4.4	7.6	0.3	131.9	10.3	38.0	4.7
Pera deshidratada	1	orejón	18	18	46	192	0.3	0.1	12.2	1.3	0.0	1.2	0.0	0.4	93.3	ND	ND	ND
Pera en almibar	1/2	pieza	76	76	44	184	0.3	0.1	11.7	2.4	0.0	0.6	0.9	0.2	50.3	7.4	ND	ND
Pera mantequilla	1/2	pieza	83	70	41	170	0.3	0.1	10.8	2.2	1.3	3.0	5.1	0.2	87.9	6.9	38.0	4.7
Pera picada	1	taza	150	150	63	263	0.8	0.3	16.0	5.4	2.7	6.3	10.8	0.4	188.0	10.6	38.0	4.7
Pera piña	1/2	pieza	100	80	46	194	0.3	0.1	12.4	2.5	1.4	3.4	5.8	0.2	100.2	7.8	38.0	4.7
Pera rebanada	2/3	taza	98	98	41	171	0.5	0.2	10.4	3.5	1.8	4.1	7.0	0.2	122.2	6.9	38.0	4.7
Pera roja	1/2	pieza	90	81	47	196	0.3	0.1	12.5	2.5	0.0	0.6	1.0	0.2	53.6	7.9	38.0	4.7
Pera roja rebanada	1/2	taza	80	80	46	194	0.3	0.1	12.4	2.5	0.0	0.6	1.0	0.2	52.9	7.8	38.0	4.7
Perón	1	pieza	150	105	65	272	0.4	0.4	16.7	2.2	1.1	5.3	0.0	0.8	0.0	ND	ND	ND
Perón picado	3/4	taza	94	94	58	243	0.4	0.4	14.9	2.0	0.9	4.7	0.0	0.8	0.0	ND	ND	ND
Pérsimo	2	pieza	50	50	64	265	0.4	0.2	16.8	ND	0.0	34.0	0.0	1.3	156.0	ND	ND	ND
Pérsimo japonés	1/2	pieza	84	84	59	247	0.5	0.2	15.6	3.0	182.5	6.5	6.5	0.1	135.0	10.5	ND	ND
Piña en almibar	1	rebanada	50	50	42	175	0.2	0.1	10.8	0.4	0.5	2.0	2.3	0.7	51.3	ND	ND	ND
Piña en almibar	1/3	taza	63	63	53	220	0.2	0.1	13.6	0.5	0.7	4.7	3.0	0.2	65.8	ND	ND	ND
Piña picada	3/4	taza	124	124	62	259	0.7	0.1	16.2	1.7	2.4	19.2	12.8	0.5	139.7	12.2	59.0	9.6
Piña rebanada	1	rebanada	84	84	42	176	0.5	0.1	11.0	1.2	1.6	13.0	8.7	0.3	94.8	8.3	59.0	9.6
Pitahaya	2	pieza	240	108	52	217	1.7	0.6	11.2	2.2	0.0	17.3	0.0	2.1	0.0	ND	ND	ND
Plátano	1/2	pieza	80	54	48	202	0.6	0.2	12.4	1.4	4.3	4.8	10.5	0.2	215.2	6.7	52.0	6.5
Plátano deshidratado	1/4	taza	20	20	69	289	0.8	0.4	17.7	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.5	ND	ND
Plátano dominico	3	pieza	105	57	54	228	1.0	0.1	14.0	1.2	20.4	13.0	12.5	0.7	209.8	7.4	ND	ND
Plátano machacado	1/4	taza	56	56	50	209	0.6	0.2	12.8	1.5	34.9	7.3	12.4	0.4	208.1	6.9	52.0	6.5
Plátano macho	1/4	pieza	95	49	95	396	0.5	0.2	11.6	1.0	38.0	4.4	9.4	0.1	195.6	6.0	ND	ND
Plátano macho rebanado	1/3	taza	51	51	99	412	0.5	0.3	12.0	1.1	39.5	4.6	9.8	0.2	203.3	6.3	ND	ND
Plátano manzano	1/2	pieza	90	49	47	195	0.5	0.3	11.8	1.0	6.8	6.3	10.7	0.6	179.8	5.9	ND	ND
Plátano morado	1/2	pieza	90	49	41	171	0.9	0.1	10.3	1.0	20.4	3.9	10.7	0.7	179.8	5.9	ND	ND
Pomaraosa	140	g	140	95	60	251	0.6	0.2	15.6	1.3	32.4	20.9	0.0	0.4	117.1	ND	ND	ND
Pomelo	260	g	260	153	58	244	0.9	0.2	14.7	0.3	0.0	93.6	18.4	0.2	331.3	ND	25.0	3.7

FRUTAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (mg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Prisco	3 1/2	pieza	175	154	59	245	0.9	0.2	14.9	2.2	53.9	15.4	0.0	0.5	311.1	ND	ND	ND
Pulpa de fresa	2	cucharada	25	25	44	184	0.1	0.1	11.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND
Pulpa de guayabana	2	cucharada	25	25	45	189	0.1	0.1	12.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND
Pulpa de mamey	6	cucharada	75	75	52	216	1.3	0.5	12.2	3.4	45.8	17.3	0.0	1.8	0.0	ND	ND	ND
Pulpa de tamarindo	8	cucharada	100	100	57	238	0.1	0.1	14.7	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.7	ND	ND
Pulpa de zapote negro	1/2	taza	105	105	59	246	0.8	0.1	15.2	1.3	10.5	87.2	0.0	1.7	0.0	ND	ND	ND
Puré de ciruela pasa	3	cucharada	41	41	51	214	0.5	0.1	13.6	0.2	12.0	0.8	0.0	0.4	128.7	ND	ND	ND
Puré de guayaba	1/2	frasco	65	65	49	204	0.1	0.1	12.0	1.7	0.0	67.0	0.0	0.1	97.5	ND	ND	ND
Puré de Guayaba Gerber 2A Etapa	1/2	frasco	65	65	49	204	0.1	0.1	12.0	1.7	0.0	67.0	0.0	0.1	97.5	ND	ND	ND
Puré de manzana	6	cucharada	83	83	63	262	0.1	0.1	16.4	1.0	0.0	1.3	0.0	0.0	60.4	13.6	ND	ND
Puré de manzana sin azúcar	1/2	taza	122	122	52	217	0.2	0.1	13.8	1.5	4.0	1.0	1.0	0.2	92.0	ND	ND	ND
Puré de plátano	1/4	taza	56	56	50	209	0.6	0.2	12.8	1.5	34.9	7.3	12.4	0.4	208.1	6.9	ND	ND
Rambután	7	pieza	175	88	55	231	0.6	0.3	15.0	0.9	8.6	3.8	3.8	0.3	167.4	14.4	ND	ND
Rollo de frutas	1	pieza	21	21	78	326	0.0	0.6	18.0	0.0	3.0	1.0	2.0	0.2	62.0	10.3	ND	ND
Sandía picada	1	taza	160	160	48	201	1.0	0.2	12.1	0.6	59.0	15.0	4.0	0.3	186.0	9.9	72.0	8.7
Sandía rebanada	1	rebanada	200	200	60	251	1.3	0.3	15.1	0.8	73.8	18.8	5.0	0.3	232.5	12.4	72.0	8.7
Saramuyo	130	g	130	85	63	261	1.8	0.8	13.8	0.0	7.6	27.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND
Semilla de jinicuil	200	g	200	40	58	242	4.8	0.4	10.8	0.4	8.0	11.2	0.0	0.8	0.0	ND	ND	ND
Tamarindo	50	g	50	25	60	250	0.7	0.1	15.6	1.3	0.8	0.8	3.5	0.7	157.1	14.4	ND	ND
Tamarindo (pulpa sin azúcar)	8	cucharada	100	100	57	238	0.1	0.1	14.7	0.5	ND	ND	ND	ND	ND	12.7	ND	ND
Tamarindo pelado	1/4	taza	30	30	72	300	0.9	0.2	18.8	1.5	1.0	1.0	4.3	0.8	188.5	17.2	ND	ND
Tangerina	2	pieza	180	128	56	235	0.6	0.3	15.3	0.4	138.0	92.0	10.2	0.4	227.5	ND	ND	ND
Tejocote	2	pieza	70	60	52	216	0.5	0.4	13.1	1.6	251.1	27.4	0.0	1.0	0.0	ND	ND	ND
Toronja	1	pieza	246	162	54	224	0.9	0.2	13.7	1.8	4.9	86.1	16.2	0.2	225.7	11.9	25.0	3.4
Toronja en gajos	1	taza	150	150	50	207	0.8	0.2	12.6	1.7	18.3	51.2	15.9	0.1	208.5	11.0	ND	ND
Tuna	2	pieza	250	138	56	236	1.0	0.7	13.2	5.0	6.9	19.3	0.0	0.4	302.5	ND	ND	ND
Tuna cartóna	2	pieza	250	138	56	236	1.0	0.7	13.2	5.0	6.9	30.3	0.0	3.6	302.5	ND	ND	ND
Tuna picada	1	taza	150	150	62	257	1.1	0.8	14.4	5.4	7.5	21.0	0.0	0.5	330.0	ND	ND	ND
Tuna roja	2	pieza	250	138	56	236	1.0	0.7	13.2	5.0	6.9	30.3	0.0	3.6	302.5	ND	ND	ND
Uva	18	pieza	126	86	61	254	0.6	0.5	15.3	1.1	1.7	9.4	3.4	0.2	158.5	ND	43.0	6.6
Uva blanca	1	taza	92	87	59	245	0.6	0.3	15.0	0.8	8.6	3.8	3.8	0.3	167.2	14.3	43.0	6.6

## FRUTAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (mg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Azúcar (g)	Índice glucémico	Carga glucémica
Uva con semilla	3/4	taza	90	86	57	239	0.5	0.3	14.7	0.8	5.9	9.1	3.2	0.2	158.2	14.0	43.0	6.6
Uva pasa	1	pieza	19	19	57	236	0.5	0.1	15.0	1.3	0.0	1.0	0.6	0.5	157.6	ND	43.0	6.6
Uva roja	3/4	taza	90	86	57	239	0.5	0.3	14.7	0.8	5.9	9.1	3.2	0.2	158.2	14.0	43.0	6.6
Uva sin semilla	1	taza	92	87	55	230	0.6	0.3	15.0	0.9	8.6	3.8	3.8	0.3	167.2	14.3	43.0	6.6
Uva verde	1	taza	92	87	55	230	0.6	0.3	15.0	0.9	8.6	3.8	3.8	0.3	167.2	14.3	43.0	6.6
Uva verde sin semilla	1	taza	92	87	55	230	0.6	0.3	15.0	0.9	8.6	3.8	3.8	0.3	167.2	14.3	43.0	6.6
Xocoyol	900	g	900	225	56	235	0.5	0.2	14.9	2.9	873.0	58.5	0.0	9.7	0.0	ND	ND	ND
Zapote	1/4	pieza	56	51	68	284	1.1	0.3	17.1	1.3	20.7	10.1	0.0	0.5	174.2	ND	ND	ND
Zapote amarillo	1/3	pieza	100	62	49	205	0.7	0.3	12.4	0.7	11.2	36.6	0.0	1.3	29.1	ND	ND	ND
Zapote blanco	1/3	pieza	100	76	53	222	1.3	0.5	12.2	0.9	5.3	27.4	0.0	0.2	0.0	ND	ND	ND
Zapote borracho	1/4	pieza	75	45	63	265	0.6	0.4	16.3	0.5	11.3	18.0	0.0	0.3	0.0	ND	ND	ND
Zapote negro	1/2	pieza	150	93	52	218	0.7	0.1	13.5	1.1	9.3	77.2	0.0	1.5	0.0	ND	ND	ND
Zapote negro limpio	1/2	taza	115	115	64	269	0.9	0.1	16.7	1.4	11.5	95.5	0.0	1.8	0.0	ND	ND	ND
Zarzamora	3/4	taza	113	108	56	235	0.8	0.6	13.8	4.4	42.1	22.7	0.0	0.5	211.7	ND	ND	ND



CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (KJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Acido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Alegría natural	4	cucharadita	17	17	60	249	2.1	1.2	10.8	1.1	0.0	0.4	0.6	0.0	ND	ND	ND	ND
Alegría tostada	4	cucharadita	16	16	63	265	2.2	1.3	11.7	1.6	0.0	47.9	0.3	0.0	ND	ND	ND	ND
Amaranto cocido	2 1/2	taza	330	330	70	293	7.0	0.5	13.5	0.0	<b>185.0</b>	<b>690.0</b>	<b>7.5</b>	70.0	ND	ND	ND	ND
Amaranto tostado	1/4	taza	16	16	63	262	2.2	1.3	11.6	1.6	0.0	47.5	0.3	0.0	ND	ND	ND	ND
Aroz cocido	1/4	taza	47	47	60	252	1.1	0.1	13.3	0.1	26.0	1.4	0.7	0.0	ND	ND	64.0	<b>29.8</b>
Aroz crudo	20	g	20	20	72	301	1.3	0.1	15.9	ND	1.8	1.8	0.2	0.2	ND	ND	0.0	0.0
Aroz inflado con cocoa	1/2	taza	17	17	64	267	0.9	0.2	14.7	0.1	<b>58.2</b>	3.0	1.0	126.2	ND	ND	<b>82.0</b>	13.5
Aroz inflado natural	1/2	taza	17	17	65	273	1.1	0.1	14.6	0.5	<b>58.2</b>	3.0	1.0	126.2	ND	ND	ND	ND
Aroz integral cocido	1/3	taza	65	65	73	304	1.5	0.5	15.3	1.2	2.6	6.7	0.3	0.7	ND	ND	66.0	<b>42.9</b>
Aroz integral crudo	20	g	20	20	72	303	1.5	0.5	15.2	0.7	4.0	6.6	0.4	0.8	ND	ND	0.0	0.0
Aroz precocido cocido	1/3	taza	52	52	64	268	1.5	0.2	13.6	0.5	1.6	9.9	0.1	1.0	0.1	0.2	<b>48.0</b>	<b>25.0</b>
Aroz precocido crudo	20	g	20	20	75	313	1.6	0.2	16.1	0.4	1.6	11.0	0.1	0.6	0.1	0.0	0.0	0.0
Aroz pulido crudo	20	g	20	20	72	301	1.3	0.1	15.9	ND	1.8	1.8	0.2	0.2	ND	ND	0.0	0.0
Aroz salvaje cocido	1/3	taza	54	54	55	229	2.1	0.2	11.6	1.0	14.1	1.7	0.3	1.7	0.4	1.2	54.0	<b>29.2</b>
Aroz salvaje crudo	20	g	20	20	71	298	2.9	0.2	15.0	1.2	19.0	4.2	0.4	1.4	0.5	0.0	0.0	0.0
Atole en polvo	7	cucharadita	18	18	68	285	0.0	0.0	16.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	<b>74.0</b>	13.5
Atole en sobre	1/3	sobre	16	16	58	243	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	51.0	7.9
Atole vitamizado	1/3	sobre	16	16	59	246	0.0	0.0	14.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	51.0	8.0
Avena cocida	3/4	taza	164	164	66	275	5.2	1.3	18.8	<b>4.3</b>	10.5	16.4	1.4	1.5	ND	ND	50.0	<b>82.1</b>
Avena con canela y especias	1/3	sobre	15	15	56	235	1.3	0.7	11.7	1.0	29.0	36.3	1.3	81.2	5.1	15.5	65.0	9.9
Avena con manzana y canela	1/3	sobre	14	14	53	219	1.2	0.7	10.9	0.9	27.1	33.9	1.2	75.9	4.8	14.5	65.0	9.2
Avena con pasitas y especias	1/3	sobre	14	14	53	219	1.2	0.7	10.9	0.9	27.1	33.9	1.2	75.9	4.8	14.5	65.0	9.2
Avena cruda	1/3	taza	31	31	76	319	5.4	2.2	20.5	<b>4.8</b>	16.0	18.0	1.7	1.0	0.4	0.0	59.0	18.3
Avena en hojuelas	1/3	taza	27	27	65	273	4.6	1.9	17.6	<b>4.1</b>	13.8	15.5	1.4	0.9	ND	ND	65.0	17.3
Avena instantánea preparada	2	cucharada	28	28	68	283	4.8	2.0	18.2	<b>4.3</b>	14.2	16.0	1.5	0.9	0.4	0.2	65.0	17.9
Avena integral	1/3	taza	26	26	65	271	4.6	1.9	17.5	<b>4.1</b>	13.6	15.3	1.4	0.9	ND	ND	ND	ND
Avena integral con pasitas instantánea preparada	1/2	sobre	22	22	77	324	1.7	0.9	16.4	1.3	<b>44.1</b>	55.0	2.0	120.8	7.8	15.6	ND	ND
Bagel	1/3	pieza	24	24	65	272	2.5	0.4	12.6	0.5	5.3	17.7	0.8	126.3	ND	ND	<b>72.0</b>	17.0
Bagel de ajo	1/3	pieza	24	24	67	279	2.5	0.4	12.9	0.6	5.5	18.1	0.9	129.4	ND	ND	ND	ND
Bagel de ajonjolí	1/3	pieza	24	24	74	309	2.7	0.7	12.9	0.6	5.3	0.0	0.0	145.6	ND	ND	ND	ND



CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Acido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glucémico	Carga glucémica
Bagel de avena	1/3	pieza	24	24	60	252	2.5	0.3	12.6	0.9	11.0	3.0	0.7	120.0	ND	ND	ND	ND
Bagel de canela y pasas	1/3	pieza	24	24	65	272	2.3	0.4	13.1	0.5	5.0	4.3	0.9	76.3	ND	ND	ND	ND
Bagel de cebolla	1/3	pieza	24	24	74	309	2.7	0.7	12.9	0.6	11.0	0.0	0.0	145.6	ND	ND	ND	ND
Bagel integral	1/3	pieza	24	24	60	252	2.5	0.3	12.6	0.9	5.3	0.0	0.0	120.0	ND	ND	ND	ND
Baguette	1/7	pieza	27	27	72	302	2.2	1.0	13.4	0.6	9.7	29.2	0.8	145.8	1.0	6.5	<b>95.0</b>	<b>25.7</b>
Barquillo	1 1/2	pieza	15	15	64	266	1.1	1.1	12.0	0.4	0.0	3.8	0.5	22.5	ND	ND	ND	ND
Barrita de avena	1/2	pieza	14	14	56	232	0.8	1.1	11.1	0.5	2.0	4.5	0.3	52.5	4.8	9.6	ND	ND
Barrita de granola sabor manzana	1/2	pieza	14	14	55	228	0.8	1.0	11.3	0.7	2.0	4.5	0.3	39.5	5.1	10.1	ND	ND
Birrote	1/3	pieza	22	22	67	278	2.1	0.0	14.1	0.1	0.0	9.1	0.3	123.3	ND	ND	ND	ND
Bolillo	1/3	pieza	20	20	61	254	1.9	0.0	12.8	0.1	0.0	8.3	0.2	112.7	ND	ND	ND	ND
Bolillo integral	1/3	pieza	20	20	64	269	2.1	0.1	13.4	0.2	0.0	12.3	0.6	68.5	ND	ND	ND	ND
Bolillo integral sin migajón	1/3	pieza	20	20	64	269	2.1	0.1	13.4	0.2	0.0	12.3	0.6	68.5	ND	ND	ND	ND
Bolillo sin migajón	1/3	pieza	20	20	61	254	1.9	0.0	12.8	0.1	0.0	8.3	0.2	112.7	ND	ND	ND	ND
Bollo de hamburguesa	1/3	pieza	25	25	65	270	2.4	1.1	12.5	0.6	0.0	25.7	0.7	108.2	1.8	5.4	ND	ND
Bollos para hamburguesa	1/3	pieza	25	25	65	270	2.4	1.1	12.5	0.6	0.0	25.7	0.7	108.2	1.8	5.4	ND	ND
Burbujas de maíz azucaradas	1/2	taza	16	16	59	245	0.7	0.1	14.0	0.2	<b>50.0</b>	2.0	0.9	59.5	7.0	14.0	<b>80.0</b>	12.4
Camote al horno	1/3	taza	70	70	70	293	1.2	0.1	16.4	1.3	15.9	24.7	0.4	5.6	ND	ND	ND	ND
Camote amarillo	1/7	pieza	59	46	57	238	0.6	0.4	12.9	1.3	6.4	19.6	1.1	4.6	ND	ND	ND	ND
Camote cocido	1/4	taza	53	53	55	230	0.9	0.2	12.7	1.0	5.8	10.9	0.3	6.7	ND	ND	ND	ND
Camote con miel	1/4	taza	45	45	45	188	0.3	0.0	10.9	0.9	0.0	3.2	0.2	5.7	ND	ND	ND	ND
Camote con naranja	1/4	taza	50	50	77	321	0.2	0.0	19.0	0.0	0.0	4.2	0.1	5.2	ND	ND	ND	ND
Camote en dulce	1/5	taza	52	52	71	298	0.4	1.7	14.5	1.2	5.9	13.4	0.6	36.6	ND	ND	ND	ND
Camote largo	1/4	pieza	75	59	73	306	0.8	0.5	16.6	1.7	8.2	25.2	1.4	5.9	ND	ND	ND	ND
Camote pobiano (dulce)	3/4	pieza	45	45	62	258	0.4	1.5	12.6	1.1	5.1	11.6	0.5	31.7	ND	ND	ND	ND
Canelones	4	pieza	20	20	68	284	1.9	0.1	14.6	0.4	5.0	5.2	0.4	0.4	ND	ND	ND	ND
Cáscara de papa cruda	2 1/2	taza	125	125	73	303	3.2	0.1	15.6	<b>3.1</b>	21.3	37.5	<b>4.1</b>	12.5	ND	ND	0.0	0.0
Cebada	20	g	20	20	69	289	2.2	0.5	15.3	2.1	4.6	5.4	0.4	1.3	0.1	0.6	ND	ND
Cebada perla cocida	1/3	taza	52	52	64	269	1.2	0.2	14.8	2.0	8.3	5.7	0.7	1.7	ND	ND	25.0	13.1
Centeno	5	cucharadita	22	22	72	302	2.6	0.4	15.9	0.4	0.0	8.2	0.8	0.0	ND	ND	41.0	8.9
Cereal con almendras y pasas	1/3	taza	19	19	70	291	1.5	0.7	16.5	1.6	33.3	9.3	2.1	100.0	4.0	12.0	ND	ND
Cereal de arroz	1/2	taza	17	17	67	279	1.4	0.5	14.1	1.1	2.5	9.1	<b>7.9</b>	2.0	0.2	0.3	ND	ND

**CEREALES SIN GRASA**

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Cereal de arroz inflado con chocolate	1/2	taza	16	16	62	259	1.1	0.6	13.8	1.2	3.0	4.5	0.2	1.9	1.5	2.9	<b>82.0</b>	13.1
Cereal de avena con maple	1/3	taza	27	27	65	273	4.6	1.9	17.6	<b>4.1</b>	13.8	15.5	1.4	0.9	ND	ND	ND	ND
Cereal de avena integral seco	1/3	taza	19	19	71	295	2.9	1.0	13.8	2.2	34.7	10.3	<b>5.4</b>	68.3	3.1	9.2	ND	ND
Cereal de salvado de trigo	1/3	taza	21	21	54	226	2.6	0.7	15.3	<b>6.7</b>	<b>66.7</b>	66.7	<b>3.0</b>	189.3	4.0	12.0	42.0	8.7
Cereal de trigo con canela	1/3	taza	13	13	58	242	0.4	1.6	10.7	0.4	<b>44.4</b>	17.8	2.0	93.3	4.4	13.3	ND	ND
Cereal de trigo sabor frutas	1/2	taza	15	15	60	251	0.5	0.8	13.0	0.0	<b>50.0</b>	10.0	2.1	100.0	6.5	13.0	69.0	10.4
Cereal integral con pasitas	1/3	taza	20	20	66	274	2.0	0.5	15.7	<b>2.7</b>	33.3	11.7	1.5	130.0	6.0	18.0	42.0	8.5
Cereal multigrano	1/4	taza	20	20	67	278	2.3	0.5	14.7	2.4	5.5	7.0	0.6	0.5	0.1	0.4	ND	ND
Cereal sin azúcar	1/2	taza	14	14	51	213	1.2	0.1	12.0	0.6	<b>50.0</b>	0.5	<b>4.1</b>	152.0	1.0	1.9	ND	ND
Codito crudo	20	g	20	20	74	308	2.5	0.2	15.0	0.1	5.0	5.4	0.3	0.4	ND	ND	0.0	0.0
Coditos con crema deshidratados	1 1/2	cucharada	15	15	61	257	1.9	1.5	9.6	0.0	0.0	0.0	0.2	122.9	ND	ND	0.0	0.0
Crepas	2	pieza	30	30	69	287	1.6	1.0	13.1	0.5	0.2	0.3	0.3	147.5	ND	ND	ND	ND
Crepas para rellenar	2	pieza	30	30	69	288	2.3	1.4	11.6	0.3	0.2	0.3	0.3	116.4	ND	ND	ND	ND
Crepas saladas	2	pieza	30	30	69	287	1.6	1.0	13.1	0.5	0.2	0.3	0.3	147.5	ND	ND	ND	ND
Croutones	1/2	taza	15	15	61	255	1.8	1.0	11.1	0.8	3.5	11.5	0.6	104.5	ND	ND	ND	ND
Cuadritos de avena	1/3	taza	19	19	71	295	2.9	1.0	13.8	2.2	34.7	10.3	<b>5.4</b>	68.3	3.1	9.2	ND	ND
Cuadritos de avena con salvado	1/3	taza	19	19	71	295	2.9	1.0	13.8	2.2	34.7	10.3	<b>5.4</b>	68.3	3.1	9.2	ND	ND
Cubierta de chocolate	3	cucharadita	18	18	72	301	0.0	2.0	13.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND	ND
Cubierta de fresa	5	cucharadita	27	27	68	284	0.1	0.0	17.7	0.3	0.6	6.3	0.3	5.7	ND	ND	ND	ND
Cubierta de piña	5	cucharadita	27	27	67	281	0.0	0.0	17.7	0.3	0.6	5.7	0.1	16.5	ND	ND	ND	ND
Cúrcuma	160	g	160	138	73	305	5.6	0.0	13.2	1.7	0.0	70.2	<b>16.8</b>	0.0	ND	ND	ND	ND
Eliote amarillo cocido	1 1/2	pieza	174	66	71	298	2.2	0.8	16.6	1.9	30.4	1.6	0.3	0.0	2.7	1.8	53.0	<b>35.0</b>
Eliote amarillo congelado	1 1/2	pieza	188	71	70	292	2.3	0.6	16.7	2.0	27.9	2.9	0.5	2.3	ND	ND	47.0	<b>33.5</b>
Eliote amarillo crudo	1 1/3	pieza	186	71	61	254	2.3	0.9	17.7	2.0	32.7	1.7	0.4	12.1	ND	ND	0.0	0.0
Eliote amarillo desgranado cocido	1/2	taza	83	83	66	278	2.3	0.4	16.2	2.0	38.5	3.3	0.3	4.2	2.6	5.2	ND	ND
Eliote amarillo desgranado crudo	1/2	taza	83	83	66	278	2.3	0.4	16.2	2.0	38.5	3.3	0.3	4.2	2.6	5.2	0.0	0.0
Eliote amarillo enlatado	1/2	taza	82	82	66	276	2.1	0.8	15.2	1.6	<b>40.0</b>	4.0	0.7	175.0	2.3	4.6	ND	ND
Eliote blanco cocido	1 1/2	pieza	215	82	70	293	2.6	1.0	15.5	2.2	37.5	1.6	0.4	12.2	2.6	1.7	59.0	<b>48.1</b>
Eliote blanco desgranado	1/2	taza	83	83	66	278	2.3	0.4	16.2	2.0	38.5	3.3	0.3	4.2	2.6	5.2	ND	ND
Eliote crudo	1 1/2	pieza	215	82	70	293	2.6	1.0	15.5	2.2	37.5	1.6	0.4	12.2	2.6	0.0	0.0	0.0

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Elote desgranado	1/2	taza	83	83	66	278	2.3	0.4	16.2	2.0	38.5	3.3	0.3	4.2	2.6	5.2	ND	ND
Elote enlatado	1/2	taza	82	82	66	276	2.1	0.8	15.2	1.6	<b>40.0</b>	4.0	0.7	175.0	2.3	4.6	46.0	<b>37.7</b>
English muffin	1/2	pieza	29	29	67	280	2.2	0.5	13.1	0.8	10.5	49.5	0.7	132.0	ND	ND	<b>77.0</b>	<b>21.9</b>
Espagueti cocido	1/3	taza	46	46	57	239	2.5	0.2	12.3	2.1	2.3	6.9	0.5	1.4	0.4	1.1	44.0	<b>20.3</b>
Espagueti con espinaca cocido	1/3	taza	47	47	61	254	2.1	0.3	12.2	0.0	5.7	14.0	0.5	6.7	ND	ND	ND	ND
Espagueti crudo	20	g	20	20	70	291	2.9	0.3	15.0	0.1	11.4	8.0	0.7	1.6	ND	ND	0.0	0.0
Espagueti integral cocido	1/3	taza	46	46	57	240	2.5	0.3	12.3	2.1	2.3	6.9	0.5	1.3	ND	ND	ND	ND
Espagueti integral crudo	20	g	20	20	70	291	2.9	0.3	15.0	0.1	11.4	8.0	0.7	1.6	ND	ND	0.0	0.0
Espagueti cocido	1/3	taza	47	47	58	242	2.5	0.3	12.4	2.1	2.3	7.0	0.5	1.4	0.4	1.1	44.0	<b>20.5</b>
Espagueti con espinaca cocido	1/3	taza	47	47	61	254	2.1	0.3	12.2	0.0	5.7	14.0	0.5	6.7	ND	ND	ND	ND
Espagueti crudo	20	g	20	20	70	291	2.9	0.3	15.0	0.1	11.4	8.0	0.7	1.6	ND	ND	0.0	0.0
Espagueti integral cocido	1/3	taza	47	47	58	242	2.5	0.3	12.4	2.1	2.3	7.0	0.5	1.4	0.4	1.1	ND	ND
Fécula de maíz	2	cucharada	16	16	60	251	0.0	0.0	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND	ND
Fécula de maíz de sabor	2	cucharada	16	16	60	251	0.0	0.0	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND	ND
Fetuccini crudo	20	g	20	20	70	293	2.7	0.5	14.1	0.6	3.9	4.3	0.6	3.2	0.6	0.0	ND	ND
Fideo cocido	1/2	taza	20	20	74	308	2.5	0.2	15.0	0.1	5.0	5.4	0.3	0.4	ND	ND	ND	ND
Fideo con tomate deshidratado	2	cucharada	20	20	72	300	2.6	1.0	13.3	0.0	0.0	0.0	0.3	<b>399.4</b>	ND	ND	ND	ND
Fideo crudo	20	g	20	20	72	299	2.7	0.5	14.5	0.7	4.2	4.2	0.6	1.1	0.7	0.0	ND	ND
Fideo seco deshidratado	2	cucharada	20	20	72	300	2.6	1.0	13.3	0.0	0.0	0.0	0.3	<b>399.4</b>	ND	ND	ND	ND
Fruitcake	1/2	rebanada	20	20	65	270	0.6	1.8	12.3	0.7	0.5	6.5	0.4	54.0	8.6	17.2	ND	ND
Fusilli cocido	1/3	taza	46	46	57	239	2.5	0.2	12.3	2.1	2.3	6.9	0.5	1.4	0.4	1.1	ND	ND
Fusilli crudo	20	g	20	20	70	291	2.9	0.3	15.0	0.1	11.4	8.0	0.7	1.6	ND	ND	ND	ND
Galleta barras de higo	1	pieza	16	16	56	234	0.6	1.2	11.3	0.7	2.0	10.0	0.5	56.0	ND	ND	ND	ND
Galleta de animalitos	6	pieza	15	15	68	282	1.1	2.1	11.3	0.2	2.1	6.4	0.4	59.5	3.4	0.6	ND	ND
Galleta de manzana	1 1/3	pieza	19	19	65	272	0.7	0.0	15.6	0.7	0.0	0.0	0.0	39.0	9.1	7.0	ND	ND
Galleta dulce	2	pieza	16	16	64	270	1.5	1.7	10.7	0.7	1.1	3.5	0.3	48.5	ND	ND	ND	ND
Galleta dulce sin relleno	2	pieza	16	16	64	270	1.5	1.7	10.7	0.7	1.1	3.5	0.3	48.5	ND	ND	ND	ND
Galleta maría	5	pieza	19	19	69	287	1.3	1.3	13.8	0.1	6.3	0.0	0.5	110.6	11.3	2.3	ND	ND
Galleta para sopa	15	pieza	19	19	75	314	1.3	1.9	13.8	0.0	0.0	0.0	0.0	<b>287.5</b>	ND	ND	ND	ND
Galleta salada	4	pieza	16	16	69	290	1.4	2.1	11.2	0.0	1.1	7.8	0.3	176.0	ND	ND	ND	ND
Galleta salada integral	4	pieza	16	16	70	292	1.6	1.9	11.2	0.4	0.0	4.3	0.1	108.8	0.6	0.2	ND	ND

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Acido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Galleta salada molida	2	cucharada	12	12	52	217	1.1	1.6	8.4	0.0	0.8	5.9	0.2	132.0	ND	ND	ND	ND
Galletas de Animalitos Adicionadas	5	galletas	19	19	72	300	1.3	0.6	15.6	0.0	<b>42.5</b>	0.0	1.2	99.9	ND	ND	ND	ND
Galletas Mariñas	5	galletas	19	19	69	287	1.3	1.3	13.8	0.1	6.3	0.0	0.5	110.6	11.3	2.3	ND	ND
Galletas Mariñas Adicionadas	5	galletas	19	19	76	319	1.3	1.3	15.0	0.0	<b>41.9</b>	0.0	1.1	125.0	ND	ND	ND	ND
Galletas Mariñas azucaradas	4	galletas	16	16	63	261	1.0	1.5	11.5	0.1	32.8	0.0	2.2	98.0	3.5	0.9	ND	ND
Gluten de trigo	3	cucharada	18	18	68	284	7.5	0.3	8.5	0.0	0.0	7.2	0.0	0.4	ND	ND	ND	ND
Granola baja en grasa	3	cucharada	18	18	70	292	1.5	1.1	14.4	1.1	36.7	7.0	0.7	44.1	4.4	1.5	ND	ND
Granola con fruta seca baja en grasas	3	cucharada	18	18	69	287	1.3	0.8	14.4	1.0	0.0	6.5	0.5	68.7	6.2	2.1	ND	ND
Harina	2 1/2	cucharada	20	20	73	304	2.1	0.2	15.3	0.5	5.3	3.0	0.9	0.5	0.3	0.0	0.0	0.0
Harina adicionada	2 1/2	cucharada	20	20	73	304	2.1	0.2	15.3	0.5	15.3	3.0	1.5	0.5	0.3	0.0	0.0	0.0
Harina blanca	2 1/2	cucharada	20	20	73	304	2.1	0.2	15.3	0.5	5.3	3.0	0.9	0.5	0.3	0.0	0.0	0.0
Harina blanca adicionada	2 1/2	cucharada	20	20	73	304	2.1	0.2	15.3	0.5	15.3	3.0	1.5	0.5	0.3	0.0	0.0	0.0
Harina blanca refinada	20	g	20	20	73	304	2.1	0.2	15.3	0.5	5.3	3.0	0.9	0.5	0.3	0.0	0.0	0.0
Harina de amaranto	2	cucharada	19	19	68	284	2.7	1.0	11.9	1.3	0.0	0.0	0.0	0.2	ND	ND	66.0	12.5
Harina de arroz	2	cucharada	20	20	72	300	1.4	0.6	15.1	0.9	3.1	2.1	0.4	1.6	0.2	0.0	0.0	0.0
Harina de arroz refinada	2	cucharada	20	20	75	312	1.2	0.3	16.3	0.5	0.9	2.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Harina de cebada	2	cucharada	18	18	62	261	2.2	0.3	10.9	2.2	0.0	0.0	0.0	0.4	ND	ND	0.0	0.0
Harina de centeno	2	cucharada	18	18	63	265	2.1	0.3	13.6	0.2	0.0	4.9	0.5	0.2	ND	ND	0.0	0.0
Harina de centeno integral	2 1/2	cucharada	20	20	65	271	2.8	0.5	13.8	<b>4.5</b>	12.0	11.3	1.3	0.2	ND	ND	0.0	0.0
Harina de maíz	2 1/2	cucharada	18	18	65	272	1.7	0.7	13.6	1.7	4.2	25.2	1.3	0.9	ND	ND	0.0	0.0
Harina de maíz adicionada	2 1/2	cucharada	20	20	72	301	2.0	0.8	14.7	1.6	10.5	3.0	0.6	0.0	ND	ND	0.0	0.0
Harina de maíz nixtamalizada	2 1/2	cucharada	18	18	65	272	1.7	0.7	13.6	1.7	4.2	25.2	1.3	0.9	ND	ND	0.0	0.0
Harina de maíz para atole	2 1/2	cucharada	19	19	75	313	1.5	1.0	14.8	0.2	0.0	6.6	0.5	0.0	ND	ND	0.0	0.0
Harina de maíz para tamales	2 1/2	cucharada	18	18	77	322	1.7	0.8	15.9	0.1	0.0	24.2	0.6	0.2	ND	ND	0.0	0.0
Harina de maíz vitaminada	2 1/2	cucharada	20	20	72	301	2.0	0.8	14.7	1.6	10.5	3.0	0.6	0.0	ND	ND	0.0	0.0
Harina de papa	2	cucharada	19	19	66	275	1.5	0.1	15.0	1.1	9.6	6.3	<b>3.2</b>	6.5	ND	ND	0.0	0.0
Harina de trigo	2 1/2	cucharada	20	20	71	297	2.0	0.2	14.9	0.5	5.2	3.0	0.9	0.5	0.3	0.0	41.0	8.0
Harina de trigo adicionada	2 1/2	cucharada	20	20	71	297	2.0	0.2	14.9	0.5	14.9	3.0	1.5	0.5	0.3	0.0	0.0	0.0
Harina de trigo integral	2 1/2	cucharada	19	19	64	266	2.6	0.3	13.6	2.3	8.3	6.4	0.7	0.9	0.4	0.0	30.0	5.6
Harina de trigo para panificación	2	cucharada	17	17	62	259	2.1	0.3	12.4	0.4	5.0	2.6	0.8	0.4	ND	ND	0.0	0.0

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Harina de trigo para pastelería	2 1/2	cucharada	17	17	62	258	1.4	0.1	13.3	0.3	3.3	2.3	1.2	0.3	ND	ND	0.0	0.0
Harina integral	2 1/2	cucharada	19	19	64	266	2.6	0.3	13.6	2.3	8.3	6.4	0.7	0.9	0.4	0.0	0.0	0.0
Harina integral de centeno	2 1/2	cucharada	20	20	65	271	2.8	0.5	13.8	4.5	12.0	11.3	1.3	0.2	ND	ND	0.0	0.0
Harina integral de trigo	2 1/2	cucharada	19	19	64	266	2.6	0.3	13.6	2.3	8.3	6.4	0.7	0.9	0.4	0.0	0.0	0.0
Harina mixtamalizada	2 1/2	cucharada	18	18	67	281	1.3	0.8	13.8	1.7	0.0	24.9	0.7	0.2	ND	ND	0.0	0.0
Harina para brownies	1 1/2	cucharada	13	13	60	250	0.7	2.3	9.0	0.0	0.0	0.0	0.2	36.6	6.3	0.0	0.0	0.0
Harina para brownies baja en grasas	2	cucharada	18	18	61	254	0.9	1.2	12.6	0.5	0.0	0.0	0.5	56.1	8.4	0.0	0.0	0.0
Harina para hot cakes	2	cucharada	18	18	61	254	1.7	0.2	13.3	0.5	1.5	6.0	0.8	243.6	1.9	0.0	0.0	0.0
Harina para repostería	2	cucharada	16	16	60	253	1.7	0.2	12.6	0.1	0.0	5.0	0.0	0.3	ND	ND	0.0	0.0
Harina para tamales	2	cucharada	14	14	62	258	1.4	0.7	12.7	0.1	0.0	19.4	0.5	0.1	ND	ND	0.0	0.0
Hojuelas de arroz	1/2	taza	16	16	55	230	3.2	0.2	11.2	0.5	50.0	2.5	4.1	125.0	1.5	ND	ND	ND
Hojuelas de avena	1/3	taza	26	26	65	271	4.6	1.9	17.5	4.1	13.6	15.3	1.4	0.9	ND	ND	ND	ND
Hojuelas de avena con maple	1/3	taza	26	26	65	271	4.6	1.9	17.5	4.1	13.6	15.3	1.4	0.9	ND	ND	ND	ND
Hojuelas de cereales con fruta seca	1/3	taza	18	18	70	293	1.3	1.0	14.0	1.0	33.3	83.3	1.5	110.0	ND	ND	ND	ND
Hojuelas de cereales con frutas secas	1/3	taza	18	18	70	293	1.3	1.0	14.0	1.0	33.3	83.3	1.5	110.0	ND	ND	ND	ND
Hojuelas de maíz	1/3	taza	13	13	51	215	1.1	0.0	11.4	0.3	46.6	0.4	0.8	163.4	ND	ND	81.0	10.7
Hojuelas de maíz azucaradas	1/3	taza	13	13	52	216	0.7	0.2	11.9	0.2	0.9	1.5	0.3	85.7	ND	ND	ND	ND
Hojuelas de maíz y trigo con fruta y nueces	1/3	taza	18	18	70	293	1.3	1.0	14.0	1.0	33.3	83.3	1.5	110.0	ND	ND	ND	ND
Hojuelas de papa para puré	20	g	20	20	71	296	1.7	0.1	16.2	1.3	9.2	5.4	0.2	20.8	0.7	0.0	ND	ND
Hojuelas de trigo	1/2	taza	18	18	59	248	1.8	0.3	14.1	0.3	0.0	7.2	0.8	180.6	ND	ND	ND	ND
Hojuelas de trigo con miel	1/2	taza	18	18	62	259	1.6	0.4	14.3	1.9	11.9	8.1	2.8	101.3	ND	ND	ND	ND
Hojuelas fortificadas de trigo entero, almendras, nueces y miel	1/4	taza	15	15	58	243	1.5	1.3	11.4	1.3	24.9	39.9	1.7	75.5	3.3	0.0	ND	ND
Hot cake	3/4	pieza	38	38	69	287	2.5	2.3	9.7	0.0	4.9	81.9	0.7	164.8	ND	ND	67.0	25.1
Hot cake congelado	3/4	g	29	29	65	271	1.5	1.0	12.4	0.5	4.0	17.4	1.0	144.9	ND	ND	67.0	19.1
Lasagna cruda	20	g	20	20	68	284	1.9	0.1	14.6	0.4	5.0	5.2	0.4	0.4	ND	ND	0.0	0.0
Lasagna integral cruda	20	g	20	20	68	284	1.9	0.1	14.6	0.9	5.0	5.2	0.4	0.4	ND	ND	0.0	0.0

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Lasaña cruda	20	taza	20	20	68	284	1.9	0.1	14.6	0.4	5.0	5.2	0.4	0.4	ND	ND	0.0	0.0
Macarrón cocido	1/3	g	47	47	66	274	2.2	0.3	13.2	0.6	3.3	3.3	0.7	0.3	ND	ND	ND	ND
Macarrón crudo	20	taza	20	20	68	284	1.9	0.1	14.6	0.4	5.0	5.2	0.4	0.4	ND	ND	0.0	0.0
Macarrón integral cocido	1/3	cucharada	47	47	58	242	2.5	0.3	12.4	1.3	2.3	7.0	0.5	1.3	ND	ND	ND	ND
Maicena	2	cucharada	16	16	60	251	0.0	0.0	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND	ND
Maicena de sabor	2	g	16	16	60	251	0.0	0.0	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND	ND
Maíz	20	g	20	18	67	280	2.2	0.9	13.0	2.2	0.0	1.5	0.4	0.2	ND	ND	ND	ND
Maíz amarillo	20	g	20	18	67	280	2.2	0.9	13.0	2.2	0.0	1.5	0.4	0.2	ND	ND	53.0	9.8
Maíz amarillo cocido	20	g	20	18	67	280	2.2	0.9	13.0	2.2	0.0	1.5	0.4	0.2	ND	ND	ND	ND
Maíz azul	20	g	20	18	67	281	1.5	0.8	13.7	2.2	0.0	29.3	0.5	0.2	ND	ND	ND	ND
Maíz blanco	20	g	20	18	67	280	2.2	0.9	13.0	2.2	0.0	1.5	0.4	0.2	ND	ND	ND	ND
Maíz blanco cocido	25	g	25	19	68	285	2.2	0.9	13.3	2.3	0.0	1.5	0.4	0.2	ND	ND	59.0	11.1
Maíz cacahuacintle	20	g	20	18	67	280	2.2	0.9	13.0	2.2	0.0	1.5	0.4	0.2	ND	ND	ND	ND
Maíz cacahuazintle	20	g	20	18	67	280	2.2	0.9	13.0	2.2	0.0	1.5	0.4	0.2	ND	ND	ND	ND
Maíz palomero	20	g	20	18	67	280	2.2	0.9	13.0	2.2	0.0	1.5	0.4	0.2	ND	ND	ND	ND
Maíz pozolero	20	g	20	18	73	305	2.4	0.9	14.2	2.4	0.0	3.4	0.4	0.2	ND	ND	ND	ND
Maíz pozolero	1/3	cucharada	54	54	58	244	1.8	0.7	13.6	1.5	0.0	1.1	0.3	9.2	ND	ND	ND	ND
Maizena	2	cucharada	16	16	60	251	0.0	0.0	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	0.0	0.0
Maizena	2	g	16	16	60	251	0.0	0.0	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	0.0	0.0
Malanga	81	g	81	56	68	283	2.2	0.1	15.0	0.3	12.9	14.0	1.7	0.0	ND	ND	ND	ND
Masa de maíz	45	g	45	45	69	290	1.6	0.9	14.3	1.5	0.0	31.5	0.7	0.0	ND	ND	0.0	0.0
Masa de maíz amarillo	39	g	39	39	74	308	1.7	0.9	15.0	1.3	0.0	34.3	0.7	0.0	ND	ND	0.0	0.0
Masa de maíz blanco	45	g	45	45	69	290	1.6	0.9	14.3	1.5	0.0	31.5	0.7	0.0	ND	ND	0.0	0.0
Masa para tortillas	45	g	45	45	69	290	1.6	0.9	14.3	1.5	0.0	31.5	0.7	0.0	ND	ND	0.0	0.0
Masa Yucatán	40	g	40	40	69	289	1.8	0.5	14.6	1.4	0.0	36.0	0.8	0.0	ND	ND	0.0	0.0
Media noche	1/2	pieza	22	22	55	230	2.0	1.0	10.5	0.5	0.0	10.0	0.5	105.0	1.5	3.0	ND	ND
Media noche con ajonjolí	1/2	taza	22	22	55	230	2.0	1.0	10.5	0.5	0.0	10.0	0.5	105.0	1.5	3.0	ND	ND
Mueslix con manzana y almendra	1/4	taza	18	18	68	284	1.7	1.6	13.2	1.5	0.0	11.1	1.5	87.1	3.0	11.9	ND	ND
Nixtamal	45	g	45	45	69	290	1.6	0.9	14.3	1.5	0.0	31.5	0.7	0.0	ND	ND	0.0	0.0
Ñame	100	g	100	86	66	277	1.9	0.1	15.1	0.4	19.8	11.2	0.4	7.7	ND	ND	ND	ND
Palitos de pan	3	pieza	18	18	74	308	2.2	1.7	12.3	0.5	5.4	3.6	0.8	117.9	ND	ND	ND	ND
Palitos de pan con ajo	1	pieza	14	14	55	228	1.8	0.5	10.4	0.0	0.0	3.0	0.8	118.0	ND	ND	ND	ND

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Acido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glucémico	Carga glucémica
Palomitas	2 1/2	taza	18	18	70	293	3.5	0.0	14.0	3.5	0.0	0.0	0.0	140.0	ND	ND	55.0	9.6
Palomitas acarameladas	1/3	taza	12	12	50	208	0.4	1.5	9.1	0.6	0.3	5.0	0.2	23.8	4.6	13.8	ND	ND
Palomitas acarameladas sin grasa	1/2	taza	13	13	46	192	1.2	0.0	6.7	0.0	0.0	0.0	0.0	87.5	0.4	0.8	ND	ND
Palomitas fat free	2 1/2	taza	18	18	70	293	3.5	0.0	14.0	3.5	0.0	0.0	0.0	140.0	ND	ND	ND	ND
Palomitas naturales	2 1/2	taza	18	18	70	293	3.5	0.0	14.0	3.5	0.0	0.0	0.0	140.0	ND	ND	ND	ND
Palomitas sin grasa	2 1/2	pieza	18	18	70	293	3.5	0.0	14.0	3.5	0.0	0.0	0.0	140.0	ND	ND	ND	ND
Pambazo	1	rebanada	25	25	77	321	2.4	0.1	16.2	0.1	0.0	10.5	0.3	142.3	ND	ND	ND	ND
Pan 5 granos	1	rebanada	26	26	65	272	2.6	1.0	12.1	1.7	12.0	23.9	0.9	86.3	ND	ND	ND	ND
Pan 7 granos	1	pieza	26	26	65	272	2.6	1.0	12.1	1.7	12.0	24.0	0.9	127.0	ND	ND	55.0	14.3
Pan ácido	1/3	pieza	20	20	57	240	1.3	1.0	11.1	0.5	2.0	16.2	0.5	78.9	ND	ND	ND	ND
Pan árabe	1/2	pieza	29	29	65	272	3.0	0.5	15.0	1.5	0.0	50.0	0.9	150.0	1.5	3.0	ND	ND
Pan árabe integral	1/3	pieza	21	21	56	234	2.1	0.6	11.6	1.6	7.3	3.3	0.6	112.2	ND	ND	ND	ND
Pan bagel dulce	1/3	pieza	23	23	64	269	2.3	0.4	12.9	0.5	5.0	4.3	0.9	75.6	ND	ND	ND	ND
Pan bagel integral	1/3	pieza	23	23	60	250	2.5	0.3	12.5	0.8	0.0	0.0	0.0	118.8	ND	ND	ND	ND
Pan bagel salado	1/3	pieza	23	23	64	269	2.5	0.4	12.5	0.5	5.3	17.5	0.8	125.1	ND	ND	ND	ND
Pan baguette	1/7	pieza	27	27	72	302	2.2	1.0	13.4	0.6	9.7	29.2	0.8	145.8	1.0	6.5	ND	ND
Pan birote	1/3	rebanada	22	22	67	278	2.1	0.0	14.1	0.1	0.0	9.1	0.3	123.3	ND	ND	ND	ND
Pan blanco	1	rebanada	27	27	71	297	2.2	0.8	13.6	0.5	27.8	101.3	1.1	149.9	ND	ND	70.0	18.9
Pan blanco enriquecido	1	rebanada	27	27	71	297	2.2	0.8	13.6	0.5	27.8	101.3	1.1	149.9	ND	ND	70.0	18.9
Pan centeno	2/3	rebanada	21	21	55	229	1.8	0.7	10.2	1.3	10.6	15.2	0.6	139.3	ND	ND	41.0	8.7
Pan con salvado	3/4	rebanada	27	27	67	279	2.4	0.9	12.9	1.1	6.8	20.3	0.8	131.3	ND	ND	ND	ND
Pan de 5 granos	1	rebanada	25	25	62	257	2.4	2.1	9.6	1.6	0.0	0.0	0.0	83.0	ND	ND	ND	ND
Pan de 7 granos	1	rebanada	26	26	65	272	2.6	1.0	12.1	1.7	12.0	24.0	0.9	127.0	ND	ND	55.0	14.3
Pan de avena	1	rebanada	30	30	71	297	3.1	1.3	11.9	1.3	8.0	20.0	0.9	122.0	ND	ND	47.0	14.1
Pan de caja	1	rebanada	27	27	71	297	2.2	0.8	13.6	0.5	27.8	101.3	1.1	149.9	ND	ND	70.0	18.9
Pan de caja integral	1	rebanada	25	25	67	278	2.4	1.0	12.6	1.1	29.0	78.0	1.0	145.8	ND	ND	54.0	13.5
Pan de centeno y comino	1	rebanada	20	20	55	231	1.7	0.5	11.0	0.3	0.0	0.0	0.0	140.0	ND	ND	41.0	8.2
Pan de centeno y trigo	1	pieza	28	28	73	305	2.6	0.2	15.0	0.1	0.0	10.6	0.8	156.0	ND	ND	41.0	11.5
Pan de dulce	1/4	pieza	16	16	62	261	1.5	1.9	9.9	0.1	0.0	5.5	0.2	0.0	ND	ND	ND	ND
Pan de dulce miniatura	1/2	pieza	14	14	52	217	1.2	1.6	8.2	0.1	0.0	4.6	0.2	0.0	ND	ND	ND	ND
Pan de girasol integral	1	pieza	25	25	57	239	2.1	1.4	9.7	1.1	0.0	0.0	0.0	90.5	ND	ND	57.0	14.3

**CEREALES SIN GRASA**

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Acido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Pan de hamburguesa chico	1/2	pieza	26	26	67	278	2.5	1.1	12.9	0.7	0.0	26.5	0.7	111.5	1.9	3.7	ND	ND
Pan de hot dog	1/2	pieza	22	22	55	230	2.0	1.0	10.5	0.5	0.0	10.0	0.5	105.0	1.5	3.0	ND	ND
Pan de hot dog con ajonjolí	1/2	rebanada	22	22	55	230	2.0	1.0	10.5	0.5	0.0	10.0	0.5	105.0	1.5	3.0	ND	ND
Pan de jengibre	1	rebanada	25	25	72	300	0.9	2.2	11.9	0.0	0.0	18.8	0.5	115.6	6.3	6.3	ND	ND
Pan de miel y avena	1	rebanada	28	28	71	297	3.0	1.1	12.7	0.9	0.0	19.0	1.0	140.0	ND	ND	ND	ND
Pan de plátano	3/4	rebanada	21	21	68	286	0.9	2.2	11.5	0.2	0.0	4.4	0.3	63.4	ND	ND	ND	ND
Pan de trigo con arroz	3/4	pieza	21	21	59	248	1.4	1.5	10.2	0.0	0.0	14.7	0.4	85.5	ND	ND	ND	ND
Pan dulce	1/4	rebanada	16	16	62	261	1.5	1.9	9.9	0.1	0.0	5.5	0.2	0.0	ND	ND	ND	ND
Pan francés	1/2	rebanada	23	23	65	272	2.2	0.9	11.9	0.5	7.2	17.7	0.7	131.0	ND	ND	ND	ND
Pan francés congelado	1/2	rebanada	30	30	63	263	2.2	1.8	9.5	0.4	7.0	31.5	0.7	146.0	ND	ND	ND	ND
Pan integral	1	rebanada	25	25	67	278	2.4	1.0	12.6	1.1	29.0	78.0	1.0	145.8	ND	ND	54.0	13.5
Pan integral enriquecido	1	rebanada	25	25	67	278	2.4	1.0	12.6	1.1	29.0	78.0	1.0	145.8	ND	ND	54.0	13.5
Pan matza	1/2	pieza	14	14	56	234	1.4	0.2	11.9	0.5	2.0	2.0	0.5	0.5	ND	ND	ND	ND
Pan mielba	3	pieza	15	15	60	251	1.8	0.6	11.4	0.9	3.0	15.0	0.6	123.0	ND	ND	70.0	10.5
Pan molido	8	cucharadita	16	16	66	275	2.1	1.0	11.8	0.3	0.0	6.2	0.2	95.8	ND	ND	ND	ND
Pan negro	1	rebanada	26	26	69	288	2.1	0.5	15.2	0.3	0.0	12.7	2.4	144.8	ND	ND	47.0	12.2
Pan negro con trigo	1	rebanada	25	25	65	273	2.0	0.5	14.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	47.0	11.8
Pan para hamburguesa chico	1/2	pieza	26	26	67	278	2.5	1.1	12.9	0.7	0.0	26.5	0.7	111.5	1.9	3.7	ND	ND
Pan para hamburguesa grande	1/3	pieza	25	25	65	270	2.4	1.1	12.5	0.6	0.0	25.7	0.7	108.2	1.8	5.4	ND	ND
Pan para pambazo	3/4	pieza	19	19	58	241	1.8	0.0	12.2	0.1	0.0	7.9	0.2	106.7	ND	ND	ND	ND
Pan tipo «english muffin»	1/2	pieza	29	29	67	280	2.2	0.5	13.1	0.8	10.5	49.5	0.7	132.0	ND	ND	77.0	21.9
Pan tipo media noche	1/2	pieza	22	22	55	230	2.0	1.0	10.5	0.5	0.0	10.0	0.5	105.0	1.5	3.0	ND	ND
Pan tostado	1	rebanada	20	20	82	344	2.6	1.3	14.8	0.3	0.0	18.0	1.1	0.0	ND	ND	ND	ND
Panqué de limón	1/3	rebanada	15	15	55	229	1.2	0.0	12.9	0.0	0.0	23.4	0.0	113.3	8.6	26.1	ND	ND
Panqué enriquecido	1/2	rebanada	23	23	65	270	2.0	0.9	12.0	0.1	0.0	27.0	1.8	0.0	ND	ND	ND	ND
Panquecillo de chocolate	1/2	pieza	20	20	60	252	0.8	0.7	13.3	0.8	0.9	6.9	0.3	81.9	ND	ND	ND	ND
Papa	3/4	pieza	128	105	72	302	1.8	0.1	16.4	2.5	18.8	9.4	0.5	6.3	1.2	1.6	ND	ND
Papa al horno con cáscara	1/2	pieza	78	78	73	303	1.5	0.1	16.8	1.2	7.0	3.9	0.3	3.9	1.3	2.7	60.0	46.8
Papa al horno sin cáscara	1/2	pieza	78	78	73	303	1.6	0.1	16.8	1.2	7.0	4.0	0.3	4.0	1.4	2.7	ND	ND
Papa alfa	3/4	pieza	128	105	72	302	1.8	0.1	16.4	2.5	18.8	9.4	0.5	6.3	1.2	1.6	0.0	0.0
Papa amarilla	3/4	pieza	128	105	72	302	1.8	0.1	16.4	2.5	18.8	9.4	0.5	6.3	1.2	1.6	0.0	0.0



CEREALES SIN GRASA

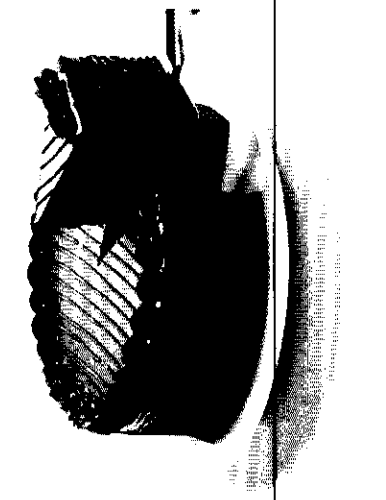
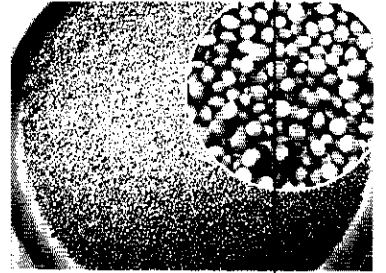
ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Acido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Papa blanca	3/4	pieza	128	105	72	302	1.8	0.1	16.4	2.5	18.8	9.4	0.5	6.3	1.2	1.6	0.0	0.0
Papa cocida	1/2	pieza	85	85	73	306	1.5	0.1	17.1	1.5	7.7	6.8	0.3	4.3	0.7	1.4	54.0	45.9
Papa cocida sin cáscara	1/2	pieza	63	63	54	225	1.1	0.1	12.6	1.1	5.6	5.0	0.2	3.1	0.5	1.1	ND	ND
Papa de agua	1	pieza	95	78	71	296	2.6	0.2	15.5	0.4	0.0	14.8	1.6	0.0	ND	ND	0.0	0.0
Papa de cambray	5	pieza	115	94	72	300	1.5	0.1	16.5	0.5	12.3	12.3	2.5	5.7	ND	ND	0.0	0.0
Papa hervida con piel	1/2	pieza	68	68	59	246	1.3	0.1	13.7	1.2	7.1	3.5	0.2	2.5	0.6	1.2	65.0	44.2
Papa hervida pelada	1/2	pieza	63	63	54	225	1.1	0.1	12.6	1.1	5.6	5.0	0.2	3.1	0.5	1.1	ND	ND
Papa picada	3/4	taza	128	105	72	302	1.8	0.1	16.4	2.5	18.8	9.4	0.5	6.3	1.2	1.6	0.0	0.0
Papa roja cruda	1/2	pieza	85	85	60	249	1.6	0.1	13.5	1.4	15.3	8.5	0.6	5.1	0.9	0.0	0.0	0.0
Papas hojuelas para puré	20	g	20	20	71	296	1.7	0.1	16.2	1.3	9.2	5.4	0.2	20.8	0.7	0.0	ND	ND
Papilla de arroz	1/2	taza	17	17	67	279	1.4	0.5	14.1	1.1	2.5	9.1	7.9	2.0	0.2	0.3	ND	ND
Papilla de arroz deshidratada	20	g	20	20	78	327	1.4	1.0	15.5	0.1	4.8	170.0	9.5	6.4	0.0	0.1	ND	ND
Papilla de avena deshidratada	20	g	20	20	74	310	1.3	0.3	16.0	0.1	0.0	171.6	10.0	54.6	ND	ND	ND	ND
Papilla de maíz deshidratada	3/4	sobre	21	21	72	301	1.8	0.2	16.6	1.1	1.5	4.5	6.6	228.8	0.1	0.1	ND	ND
Pasta chica cruda	1/3	taza	20	20	68	284	1.9	0.1	14.6	0.4	5.0	5.2	0.4	0.4	ND	ND	0.0	0.0
Pasta cocida	1/2	taza	60	60	78	326	3.2	1.1	14.0	0.0	11.6	6.3	0.7	49.5	ND	ND	44.0	26.4
Pasta con espinaca cruda	1/3	taza	19	19	71	295	2.5	0.3	14.2	2.0	9.1	11.0	0.4	6.8	ND	ND	0.0	0.0
Pasta con espinacas	1/3	taza	15	15	55	228	1.8	0.2	11.1	0.1	0.0	9.4	0.4	0.0	ND	ND	ND	ND
Pasta con huevo	1/3	taza	15	15	57	238	1.9	0.6	11.0	0.0	0.0	5.2	0.4	0.7	ND	ND	ND	ND
Pasta cruda para sopa	20	g	20	20	68	284	1.9	0.1	14.6	0.4	5.0	5.2	0.4	0.4	ND	ND	0.0	0.0
Pasta de codito	1/2	taza	20	20	74	308	2.5	0.2	15.0	0.1	5.0	5.4	0.3	0.4	ND	ND	0.0	0.0
Pasta de estrellitas	1/4	taza	19	19	69	289	2.3	0.2	14.1	0.1	4.7	5.1	0.2	0.4	ND	ND	ND	ND
Pasta de lagrimitas	1/4	taza	19	19	69	289	2.3	0.2	14.1	0.1	4.7	5.1	0.2	0.4	ND	ND	ND	ND
Pasta de letras	1/4	taza	19	19	69	289	2.3	0.2	14.1	0.1	4.7	5.1	0.2	0.4	ND	ND	ND	ND
Pasta de moño	1/2	taza	20	20	74	308	2.5	0.2	15.0	0.1	5.0	5.4	0.3	0.4	ND	ND	0.0	0.0
Pasta de municiones	1/4	taza	19	19	69	289	2.3	0.2	14.1	0.1	4.7	5.1	0.2	0.4	ND	ND	ND	ND
Pasta de trigo cocida	1/2	taza	60	60	78	326	3.2	1.1	14.0	0.0	11.6	6.3	0.7	49.5	ND	ND	ND	ND
Pasta de trigo fresca	25	g	25	25	72	301	2.8	0.6	13.7	0.0	44.0	3.8	0.8	6.5	ND	ND	ND	ND
Pasta fresca	25	g	25	25	72	301	2.8	0.6	13.7	0.0	44.0	3.8	0.8	6.5	ND	ND	ND	ND
Pasta integral cocida	1/3	taza	46	46	57	240	2.5	0.3	12.3	2.1	2.3	6.9	0.5	1.3	ND	ND	ND	ND
Pasta mediana cruda	1/3	taza	15	15	57	238	1.9	0.6	11.0	0.0	0.0	5.2	0.4	0.7	ND	ND	0.0	0.0

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glucémico	Carga glicémica
Pasta para sopa	20	g	20	20	65	272	2.7	0.1	14.5	0.4	0.0	10.4	0.5	1.6	ND	ND	ND	ND
Pasta para sopa adicionada																		
DICONSA	20	g	20	20	78	326	2.5	0.3	16.2	0.4	0.0	0.0	0.5	0.7	ND	ND	ND	ND
Pasta tomillo cocida	1/3	taza	15	15	57	238	1.9	0.6	11.0	0.0	0.0	5.2	0.4	0.7	ND	ND	ND	ND
Pastel ángel	1/2	rebanada	20	20	52	218	1.2	0.1	11.7	0.3	0.7	28.6	0.1	151.4	ND	ND	67.0	13.4
Pay de crema de limón	1/3	rebanada	26	26	66	276	1.0	1.3	12.5	0.0	0.0	33.0	0.2	99.0	9.2	28.0	ND	ND
Peneques	2	pieza	26	26	58	243	1.5	0.4	12.3	1.2	0.0	28.1	0.7	0.0	ND	ND	ND	ND
Pinole	16	g	16	16	62	258	1.7	1.0	12.1	0.0	0.0	12.6	1.2	0.0	ND	ND	ND	ND
Pretzels	3/4	taza	19	19	72	302	1.7	0.7	15.1	0.6	16.1	6.7	0.8	325.4	ND	ND	83.0	15.6
Pudín de chocolate en polvo	1/3	taza	17	17	59	245	0.4	0.3	14.5	0.4	0.0	2.6	0.4	235.8	ND	ND	0.0	0.0
Pudín de coco en polvo	1/3	taza	17	17	65	270	0.2	0.7	14.9	0.1	0.0	1.3	0.1	201.0	ND	ND	0.0	0.0
Pudín de limón en polvo	1/3	taza	17	17	63	263	0.0	0.1	15.9	0.0	0.0	0.3	0.0	222.0	ND	ND	0.0	0.0
Pudín de plátano en polvo	1/3	taza	17	17	61	256	0.0	0.1	15.5	0.0	0.0	1.0	0.0	249.8	ND	ND	0.0	0.0
Pudín de vainilla en polvo	1/3	taza	17	17	61	256	0.0	0.1	15.5	0.0	0.0	2.0	0.0	240.2	ND	ND	0.0	0.0
Puré de camote	1/4	taza	60	60	60	252	1.2	0.1	13.8	1.0	0.1	18.0	0.8	44.6	ND	ND	0.0	0.0
Puré de camote con naranja	1/4	taza	50	50	77	321	0.2	0.0	19.0	0.0	0.0	4.2	0.1	5.2	ND	ND	0.0	0.0
Puré de papa hojuelas	1/2	taza	30	30	106	444	2.5	0.1	24.4	2.0	13.8	8.1	0.4	31.2	1.0	0.0	0.0	0.0
Raíz de Chayote	110	g	110	88	70	291	1.8	0.2	15.0	0.4	0.0	6.2	0.7	0.0	ND	ND	0.0	0.0
Ravioles de espinaca crudos	25	g	25	25	66	274	2.9	0.6	12.1	0.0	44.0	3.8	0.8	6.5	ND	ND	0.0	0.0
Ravioles de huitlacoche crudos	30	g	30	30	74	311	2.9	0.6	14.2	0.0	52.8	4.5	1.0	7.8	ND	ND	0.0	0.0
Ravioles de requesón crudos	25	g	25	25	65	273	2.6	0.5	12.4	0.0	44.0	3.8	0.8	6.5	ND	ND	0.0	0.0
Ravioles de verdura crudos	25	g	25	25	66	274	2.9	0.6	12.1	0.0	44.0	3.8	0.8	6.5	ND	ND	0.0	0.0
Sagu	55	g	55	44	70	291	1.1	0.0	16.3	0.8	0.0	8.8	1.4	0.0	ND	ND	ND	ND
Salvado de maíz	6	cucharada	29	29	64	267	2.4	0.2	24.4	24.4	1.1	12.5	0.8	2.3	ND	ND	ND	ND
Salvado de trigo	8	cucharada	31	31	66	277	4.8	1.3	19.8	13.1	24.5	22.5	3.2	1.0	0.7	0.1	ND	ND
Semolina enriquecida	20	g	20	20	72	301	2.5	0.2	14.6	0.8	14.3	3.3	0.9	0.2	ND	ND	0.0	0.0
Sopa instantánea ramen sin preparar	6	cucharada	51	51	68	284	2.0	1.0	11.6	0.7	0.0	0.0	1.5	503.4	1.4	0.0	0.0	0.0
Sorgo	1 1/2	cucharada	18	18	61	255	2.0	0.6	13.4	0.0	0.0	5.1	0.8	1.1	ND	ND	ND	ND
Tallarín crudo	20	g	20	20	74	308	2.5	0.2	15.0	0.1	5.0	5.4	0.3	0.4	ND	ND	0.0	0.0
Tallarín rojo cocido	1/3	taza	15	15	55	228	1.8	0.2	11.1	0.1	0.0	9.4	0.4	0.0	ND	ND	ND	ND

CEREALES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Acido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Tallarín verde cocido	1/3	taza	15	15	55	228	1.8	0.2	11.1	0.1	0.0	9.4	0.4	0.0	ND	ND	ND	ND
Tapioca	2	cucharada	19	19	65	270	0.0	0.0	16.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	70.0	13.6
Telera	1/3	pieza	23	23	62	259	1.8	0.8	11.5	0.6	8.3	24.9	0.7	124.7	0.8	2.5	ND	ND
Tortilla	1	pieza	30	30	64	268	1.4	0.5	13.6	0.6	0.0	58.8	0.8	0.0	ND	ND	52.0	15.6
Tortilla de harina	1/2	pieza	14	14	44	184	1.0	1.1	7.5	0.5	0.0	9.5	0.1	104.5	0.3	0.5	30.0	4.2
Tortilla de harina integral	1	pieza	25	25	76	318	2.1	2.5	11.7	0.0	0.0	0.0	0.0	167.4	ND	ND	ND	ND
Tortilla de maíz	1	pieza	30	30	64	268	1.4	0.5	13.6	0.6	0.0	58.8	0.8	0.0	ND	ND	52.0	15.6
Tortilla de maíz amarillo	1	pieza	32	32	68	286	1.5	0.6	14.5	0.7	0.0	62.7	0.8	0.0	ND	ND	ND	ND
Tortilla de maíz azul o negro	3/4	pieza	24	24	62	260	1.2	0.6	13.0	0.5	0.0	30.0	0.6	0.0	ND	ND	ND	ND
Tortilla de maíz blanco	1	pieza	30	30	67	281	1.8	0.5	14.2	1.3	0.0	32.4	0.8	0.0	ND	ND	ND	15.6
Tortilla de maíz nixtamalizada	1	pieza	30	30	53	221	1.3	0.5	10.2	1.4	0.0	55.2	0.0	9.1	ND	ND	ND	ND
Tortilla de maíz y soya	1	pieza	33	33	75	313	2.2	1.4	13.8	0.7	0.0	42.2	1.6	0.0	ND	ND	ND	ND
Tortilla de maíz y trigo	1	pieza	32	32	73	305	3.2	0.5	14.9	1.4	0.0	32.6	0.7	0.0	ND	ND	ND	ND
Tortilla integral de harina	1	pieza	25	25	76	318	2.1	2.5	11.7	0.0	0.0	0.0	0.0	167.4	ND	ND	ND	ND
Trigo	1 1/2	cucharada	21	21	71	296	2.2	0.5	15.4	0.7	0.0	12.2	0.2	0.6	ND	ND	ND	0.0
Trigo cocido	1 1/2	cucharada	21	21	70	291	2.2	0.5	15.1	0.7	0.0	12.0	0.2	0.6	ND	ND	ND	8.5
Trigo entero	2	cucharada	19	19	63	264	2.0	0.5	13.8	0.6	0.0	10.9	0.2	0.6	ND	ND	ND	7.9
Trigo triturado	1 1/2	cucharada	20	20	66	275	2.1	0.5	14.3	0.6	0.0	11.3	0.2	0.6	ND	ND	ND	ND
Yuca	1/4	pieza	88	60	72	301	0.6	0.4	16.8	0.7	0.0	30.9	1.4	4.8	ND	ND	ND	ND
Yuquilla	160	g	160	138	73	305	5.6	0.0	13.2	1.7	0.0	70.2	16.8	0.0	ND	ND	ND	ND



CEREALES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (Kj)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Acido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar (g)	Índice glicémico	Carga glicémica
Barra de granola	3/4	pieza	21	21	101	420	2.2	4.2	13.7	1.1	5.3	12.8	0.6	62.3	ND	ND	ND	ND
Barrita de granola con cacahuete	1/3	pieza	19	19	87	362	1.4	5.0	11.0	0.7	0.0	9.6	0.2	31.7	5.9	18.0	ND	ND
Barrita de granola con choco chip	1	pieza	28	28	119	497	2.1	4.7	19.6	1.4	6.0	26.0	0.7	77.0	ND	ND	ND	ND
Barrita de granola con pasitas y nuez	3/4	pieza	21	21	97	404	1.7	4.4	13.5	1.2	6.8	18.0	0.5	54.0	ND	ND	ND	ND
Barrita de granola cubierta con chocolate	3/4	pieza	21	21	98	408	1.1	5.3	13.4	0.8	5.3	21.8	0.5	42.0	ND	ND	ND	ND
Barritas de fresa	1/3	pieza	21	21	97	406	1.0	3.9	14.4	0.3	26.4	0.0	1.0	36.6	ND	ND	50.0	10.6
Base para pay	20	g	20	20	110	460	2.4	8.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.4	150.0	ND	ND	ND	ND
Bigotes de cajeta	1/3	pieza	23	23	104	435	2.4	5.1	9.1	0.0	23.3	40.0	0.5	132.8	ND	ND	ND	ND
Bigotes de chocolate	1/3	pieza	22	22	103	430	2.8	5.0	9.0	0.0	23.1	39.6	0.4	131.5	ND	ND	ND	ND
Bigotes miniatura de cajeta	2	pieza	26	26	119	499	2.0	5.8	10.5	0.0	26.8	45.9	0.5	152.4	ND	ND	ND	ND
Bisquet	1/2	pieza	33	33	118	493	1.5	5.4	15.8	0.5	1.9	15.8	1.1	341.7	ND	ND	ND	ND
Botana con proteína de amaranto	1/2	bolsa	20	20	101	422	1.5	5.8	10.1	0.5	0.0	0.0	0.0	100.4	ND	ND	ND	ND
Brownie casero	1	pieza	24	24	112	468	1.4	7.0	12.0	0.0	4.0	14.0	0.4	82.0	ND	ND	ND	ND
Brownie comercial	1/2	pieza	28	28	114	474	1.5	4.6	17.9	0.6	3.5	8.0	0.6	87.5	ND	ND	ND	ND
Charritos de amaranto	1/2	bolsa	20	20	101	422	1.9	5.8	10.1	0.5	0.0	0.0	0.0	100.4	ND	ND	ND	ND
Chicharrón de harina enchilado	20	g	20	20	92	385	2.5	4.8	10.8	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND	ND
Concha, pan dulce	1/3	pieza	23	23	92	384	2.4	3.9	11.8	0.0	0.0	8.4	1.0	87.4	ND	ND	ND	ND
CROUTONES SAZONADOS	3/4	taza	23	23	105	437	1.2	4.1	14.3	1.1	9.0	21.4	0.6	278.4	ND	ND	ND	ND
Cubierta de nuez	5	cucharadita	27	27	109	454	0.0	5.9	19.3	0.5	5.9	10.4	0.3	11.1	ND	ND	ND	ND
Cubierta de queso crema para pasteles	4	cucharadita	25	25	105	438	2.3	4.4	16.9	0.0	0.0	0.7	0.0	60.0	ND	ND	ND	ND
Cuernito	1/3	pieza	28	28	115	480	3.2	6.0	13.0	0.7	8.0	10.4	0.6	210.8	ND	ND	67.0	19.0
Cuernito de manzana	2/3	pieza	43	43	109	456	19.6	3.8	15.9	1.1	5.3	12.8	0.5	117.4	ND	ND	ND	ND
Cuernito de queso	1/3	pieza	21	21	89	371	2.2	4.5	10.1	0.6	7.2	11.3	0.5	118.9	ND	ND	ND	ND
Cuernito	1/3	pieza	21	21	98	411	1.0	4.8	11.6	0.0	0.0	10.7	0.4	84.1	ND	ND	67.0	14.4
Dona	1/3	pieza	21	21	90	378	1.0	4.9	10.7	0.3	1.8	9.6	0.4	117.3	3.6	10.9	76.0	16.3
Dona azucarada	1/3	pieza	21	21	90	378	1.0	4.9	10.7	0.3	1.8	9.6	0.4	117.3	3.6	10.9	ND	ND
Dona glaseada	1/3	pieza	22	22	90	377	1.1	4.3	12.4	0.5	3.6	45.9	0.5	73.8	ND	ND	ND	ND
Dona glaseada de chocolate	1/3	pieza	22	22	103	430	1.3	6.7	10.4	0.5	3.5	7.6	0.5	92.7	ND	ND	ND	ND

CEREALES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Eclair de chocolate	1/2	pieza	29	29	98	410	0.8	4.6	12.8	0.0	0.0	5.5	0.4	32.5	ND	ND	ND	ND
Frituras de maíz con chile y limón	1/3	bolsa	19	19	84	349	0.8	5.3	8.3	0.0	0.0	0.0	1.4	218.2	ND	ND	64.0	12.0
Frituras de maíz con limón y sal	1/3	bolsa	19	19	84	349	1.3	5.3	8.3	0.0	0.0	0.0	1.4	218.2	ND	ND	64.0	12.0
Galleta con chispas de chocolate	3	pieza	21	21	105	439	1.2	5.3	13.8	0.7	0.0	0.0	0.0	72.2	6.6	2.2	ND	ND
Galleta cubierta de chocolate	1 1/2	pieza	21	21	103	429	1.5	5.0	14.2	0.7	2.3	12.0	0.8	61.5	ND	ND	ND	ND
Galleta de avena	1 1/3	pieza	24	24	108	450	1.0	4.4	16.5	0.7	1.3	9.3	0.6	91.8	ND	ND	ND	ND
Galleta de avena con pasas	2	pieza	25	25	110	460	0.9	5.0	15.0	0.0	0.0	0.0	0.0	75.0	ND	ND	ND	ND
Galleta de avena y manzana	1	pieza	24	24	108	449	2.1	3.5	17.6	0.0	0.0	23.0	0.3	106.5	ND	ND	ND	ND
Galleta de crema de cacahuete	1 1/2	pieza	23	23	108	451	1.0	5.3	13.2	0.5	7.5	7.5	0.6	93.0	ND	ND	ND	ND
Galleta de malvavisco con chocolate	2	pieza	26	26	110	460	1.5	4.4	17.6	0.6	2.0	12.0	0.7	44.0	ND	ND	ND	ND
Galleta de nuez	1 1/2	pieza	23	23	110	458	1.5	4.5	15.8	1.9	0.0	0.0	0.0	131.2	5.2	3.5	ND	ND
Galleta de salvado	3/4	pieza	38	38	111	464	2.2	5.3	12.8	1.1	0.0	18.0	0.6	74.3	3.0	4.0	ND	ND
Galleta integral	5	pieza	25	25	119	495	1.9	4.5	17.3	1.4	0.0	0.0	0.0	225.0	0.7	0.1	ND	ND
Galleta integral con miel	4	pieza	24	24	110	458	1.9	3.2	18.2	0.6	0.0	0.0	0.0	90.8	5.2	1.3	ND	ND
Galleta integral de miel	4	pieza	24	24	110	458	2.4	3.2	18.2	0.6	0.0	0.0	0.0	90.8	5.2	1.3	ND	ND
Galleta integral de trigo	4	pieza	28	28	113	472	2.1	3.9	19.1	1.6	0.0	6.4	0.1	153.2	ND	ND	ND	ND
Galleta integral molida	4	cucharada	24	24	114	476	1.4	4.3	16.6	1.4	0.0	0.0	0.0	216.0	0.6	0.2	ND	ND
Galleta salada cremosa	7	pieza	22	22	112	468	0.8	5.6	14.0	0.0	0.0	0.0	0.0	189.0	1.4	0.2	ND	ND
Galleta sándwich	2	pieza	21	21	91	378	0.8	2.1	16.5	0.8	0.0	0.0	0.0	181.1	9.1	4.5	ND	ND
Galleta sándwich de chocolate	2	pieza	21	21	91	378	0.8	2.1	16.5	0.8	0.0	0.0	0.0	181.1	9.1	4.5	ND	ND
Galleta sándwich de vainilla	2	pieza	21	21	91	378	0.8	2.1	16.5	0.8	0.0	0.0	0.0	181.1	9.1	4.5	ND	ND
Galleta wafers	6	pieza	21	21	105	439	2.5	4.5	15.8	0.8	0.0	0.0	0.0	30.0	9.8	1.6	ND	ND
Granola con almendras	3	cucharada	21	21	98	410	2.3	3.5	14.1	1.1	7.0	18.1	0.9	7.0	4.3	1.4	ND	ND
Granola con avena y miel	3	cucharada	21	21	96	400	2.1	4.0	13.7	1.4	6.6	26.7	0.5	8.8	5.7	1.9	ND	ND
Granola con pasitas y dátiles	3	cucharada	21	21	92	383	2.3	2.9	15.2	1.3	6.7	16.1	0.9	5.3	6.1	2.0	ND	ND
Granola estándar	3	cucharada	21	21	97	407	2.3	4.0	14.1	1.1	0.0	0.0	0.0	8.2	ND	ND	ND	ND
Hojaldrá	1/3	pieza	28	28	115	480	2.0	6.0	13.0	0.7	8.0	10.4	0.6	210.8	ND	ND	ND	ND
Hot cake con mantequilla congelado	1	pieza	38	38	91	382	4.2	1.3	18.0	0.0	0.0	31.7	0.5	208.3	ND	ND	ND	ND
Macarrón con queso	1/4	taza	50	50	108	449	1.6	5.6	10.1	0.0	0.0	90.5	0.5	271.5	ND	ND	ND	ND

CEREALES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Madalena	3/4	pieza	20	20	92	384	1.5	4.2	8.9	0.0	0.0	0.0	0.0	85.0	ND	ND	ND	ND
Maiz palomero con ajo y hierbas horno de microondas	3	taza	24	24	117	490	3.5	8.7	10.9	2.6	0.0	0.7	0.4	332.7	ND	ND	ND	ND
Maiz palomero con mantequilla horno de microondas	2 1/2	taza	38	38	115	481	3.2	2.6	25.4	6.1	0.0	20.0	0.2	383.8	ND	ND	ND	ND
Muffin con mantequilla	2/3	pieza	42	42	125	521	2.0	3.8	20.1	0.0	11.2	68.0	1.0	254.8	ND	ND	ND	ND
Muffin de blueberry	2/3	pieza	38	38	104	436	2.2	2.4	18.1	1.0	5.9	21.1	0.6	168.3	ND	ND	59.0	22.2
Muffin de maíz	2/3	pieza	38	38	115	480	2.0	3.2	19.1	1.3	12.5	27.7	1.1	196.0	ND	ND	49.0	18.4
Muffin de manzana	2/3	pieza	33	33	113	474	1.3	5.3	15.3	0.0	0.0	13.3	0.5	146.7	7.3	11.0	44.0	14.4
Muffin de piñano	1/2	pieza	28	28	109	454	2.0	4.9	15.5	0.4	0.0	8.0	0.6	112.0	9.6	19.2	65.0	17.9
Muffin integral	1/2	pieza	29	29	92	382	2.0	2.5	15.5	2.0	0.0	33.0	1.4	156.0	ND	ND	60.0	17.4
Muffin integral con pasas	1/2	pieza	29	29	92	382	1.7	2.5	15.5	2.0	0.0	33.0	1.4	156.0	ND	ND	ND	ND
Nachos	3	pieza	21	21	106	442	1.0	5.5	13.3	1.1	3.0	31.5	0.3	150.8	ND	ND	ND	ND
Oreja	1/3	pieza	17	17	81	338	1.0	4.4	9.6	0.2	13.2	0.0	0.3	50.8	ND	ND	ND	ND
Orejas de pan de dulce	1/3	pieza	17	17	81	338	2.0	4.4	9.6	0.2	13.2	0.0	0.3	50.8	ND	ND	ND	ND
Palomitas con queso	3/4	taza	21	21	110	461	2.0	7.0	10.8	2.1	2.3	24.0	0.5	186.8	ND	ND	ND	ND
Pan de ajo	1	pieza	28	28	93	390	2.5	3.9	12.3	1.0	0.0	49.1	0.9	142.5	2.5	2.5	ND	ND
Pan de ajo con queso	1	pieza	28	28	98	411	1.0	4.9	11.3	1.0	0.0	98.2	0.7	211.2	1.0	1.0	ND	ND
Pan de dulce, orejas	1/3	pieza	17	17	81	338	2.3	4.4	9.6	0.2	13.2	0.0	0.3	50.8	ND	ND	ND	ND
Pan de muesli	1	rebanada	26	26	88	366	2.5	3.4	12.2	1.3	0.0	0.0	0.0	116.0	ND	ND	54.0	14.0
Pan tipo muffin con mantequilla	1/2	pieza	32	32	95	395	1.3	2.9	15.2	0.0	8.5	51.5	0.8	193.0	ND	ND	ND	ND
Pan tipo muffin de fruta	1/2	pieza	28	28	109	454	2.2	4.9	15.5	0.4	0.0	8.0	0.6	112.0	9.6	19.2	ND	ND
Pan tipo muffin de maíz	2/3	pieza	38	38	115	480	2.0	3.2	19.1	1.3	12.5	27.7	1.1	196.0	ND	ND	49.0	18.4
Pan tipo muffin de manzana	2/3	pieza	32	32	112	469	2.0	5.3	15.2	0.0	0.0	13.2	0.5	145.2	7.3	11.0	44.0	14.2
Pan tipo muffin integral	1/2	pieza	29	29	92	382	4.0	2.5	15.5	2.0	0.0	33.0	1.4	156.0	ND	ND	60.0	17.4
Panqué	1	rebanada	45	45	129	540	1.4	1.7	23.9	0.1	0.0	54.0	3.5	0.0	ND	ND	ND	ND
Panqué de nata	1/2	rebanada	23	23	97	406	1.1	5.6	10.7	0.0	3.4	5.5	0.4	65.0	ND	ND	ND	ND
Panquecito cubierto de chocolate	1/2	pieza	24	24	86	359	1.1	3.0	14.2	0.0	0.0	31.0	0.2	80.5	ND	ND	ND	ND
Panquecito cubierto de vainilla	1/2	pieza	33	33	119	497	1.1	3.8	20.6	0.0	0.0	16.6	0.0	74.0	ND	ND	ND	ND
Panquecito de vainilla	1/2	pieza	33	33	119	497	1.6	3.8	20.6	0.0	0.0	16.6	0.1	74.0	ND	ND	ND	ND
Papa congelada para freír	50	g	50	50	100	418	1.2	3.8	15.6	1.6	6.0	4.0	0.6	15.0	ND	ND	ND	ND

CEREALES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Acido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Papa hash brown	1/4	taza	39	39	100	417	1.1	4.9	13.7	1.2	6.2	5.5	0.2	133.4	0.6	2.3	ND	ND
Papas fritas	6	pieza	18	18	100	420	1.2	6.9	9.2	0.6	1.3	4.3	0.3	118.1	0.9	0.2	76.0	13.7
Papas fritas a la francesa	4	pieza	20	20	112	466	1.2	7.7	10.2	0.7	1.4	4.8	0.3	131.2	1.0	0.3	ND	ND
Papas fritas bajas en grasa	7	pieza	21	21	105	440	1.2	5.4	13.6	0.8	5.7	7.1	0.3	89.9	1.1	0.2	ND	ND
Papas fritas con crema ácida y cebolla	6	pieza	18	18	98	412	1.3	6.7	9.2	0.2	4.1	11.5	0.3	129.6	ND	ND	ND	ND
Papas fritas con queso	6	pieza	18	18	99	415	1.1	6.7	9.1	0.6	3.2	19.8	0.3	135.9	0.9	0.2	ND	ND
Papas fritas en juliana	6	pieza	30	30	100	418	1.1	5.6	11.9	1.0	6.6	3.6	0.5	183.9	ND	ND	ND	ND
Papas fritas light	10	pieza	30	30	100	418	1.1	5.6	11.9	1.0	6.6	3.6	0.5	183.9	ND	ND	ND	ND
Papas fritas reducidas en grasa	3/4	bolsa ind	19	19	94	393	4.1	4.8	12.2	0.7	5.1	6.4	0.3	80.3	0.9	1.3	ND	ND
Papilla de macarrones con pollo	1 1/2	frasco	195	195	101	424	1.1	2.9	14.6	0.6	10.5	42.9	1.0	31.2	ND	ND	ND	ND
Pasta de hojaldre	20	g	20	20	108	451	1.1	8.2	7.6	0.3	0.0	3.9	0.0	1.2	ND	ND	ND	ND
Pasta hojaldrada	20	g	20	20	108	451	1.1	8.2	7.6	0.3	0.0	3.9	0.0	1.2	ND	ND	ND	ND
Pasta quebrada	20	g	20	20	108	451	2.1	8.2	7.6	0.3	0.0	3.9	0.0	1.2	ND	0.0	ND	ND
Pastel de chocolate	3/4	rebanada	38	38	114	477	0.9	4.4	18.4	0.8	4.0	40.4	1.2	213.5	ND	ND	38.0	14.3
Pastel de frutas	3/4	rebanada	34	34	109	456	1.3	3.1	20.8	1.3	0.8	11.0	0.7	91.0	14.5	19.4	47.0	15.9
Pastel de zanahoria	1/2	rebanada	25	25	85	357	1.3	3.9	11.7	0.5	2.9	27.5	0.3	88.9	ND	ND	ND	ND
Pastel de zanahoria con cubierta de queso crema	1/2	rebanada	28	28	120	501	1.0	7.3	13.0	0.3	3.2	6.9	0.3	67.6	ND	ND	ND	ND
Pastelito con relleno cremoso y mermelada	30	g	30	30	94	394	2.3	7.0	7.1	0.6	0.0	22.5	0.7	91.8	ND	ND	ND	ND
Pastelito de chocolate con relleno cremoso	1	pieza	55	55	92	384	1.4	6.4	6.4	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	ND	ND	ND
Pastitas de mantequilla	4	pieza	24	24	110	461	2.0	4.3	16.3	0.0	0.0	4.8	0.5	86.4	ND	ND	ND	ND
Pay de calabaza	1	rebanada	50	50	105	439	1.0	4.8	13.7	1.3	7.3	29.8	0.4	140.8	ND	ND	ND	ND
Pay de chocolate	1/3	rebanada	38	38	115	479	0.9	7.3	12.7	0.8	2.7	13.7	0.4	51.3	ND	ND	ND	ND
Pay de fresa	1/2	rebanada	47	47	92	385	0.6	3.7	14.4	0.0	0.0	7.5	0.4	90.0	ND	ND	ND	ND
Pay de limón con merengue	1/3	rebanada	38	38	101	422	0.8	3.3	17.8	0.5	3.0	21.0	0.2	55.0	ND	ND	ND	ND
Pay de manzana	1/3	rebanada	42	42	99	412	0.8	4.6	14.2	0.7	1.7	4.7	0.2	111.0	ND	ND	ND	ND
Pay de manzana congelado	1/3	rebanada	42	42	99	412	1.1	4.6	14.2	0.7	1.7	4.7	0.2	111.0	ND	ND	ND	ND
Pay de nuez	1/2	rebanada	28	28	110	460	2.7	5.1	15.7	1.0	1.7	4.6	0.3	116.6	ND	ND	ND	ND

# CEREALES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Ácido Fólico (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Pay de piña	3/4	rebanada	41	41	119	496	1.5	5.0	16.1	0.0	0.0	9.7	0.4	105.4	ND	ND	ND	ND
Pay de queso	1/2	rebanada	28	28	88	369	1.9	6.2	7.0	0.1	4.1	14.1	0.2	57.1	ND	ND	ND	ND
Pay de queso con café	1/2	rebanada	28	28	93	390	0.8	4.2	12.2	0.3	15.9	16.3	0.2	93.4	ND	ND	ND	ND
Pay helado de limón	1/4	rebanada	33	33	90	376	2.0	5.0	10.8	0.5	0.0	10.0	0.1	60.0	7.8	31.0	ND	ND
Puré de papa	1/2	taza	105	105	119	496	2.0	4.4	17.5	1.6	8.4	25.2	0.3	332.9	1.5	3.0	74.0	77.7
Puré de papa preparado	1/2	taza	105	105	119	496	1.6	4.4	17.5	1.6	8.4	25.2	0.3	332.9	1.5	3.0	85.0	89.3
Roles de canela	1/3	pieza	29	29	116	486	1.8	5.6	15.6	0.0	4.7	12.3	0.6	108.7	ND	ND	ND	ND
Roles de canela con pasas	1/3	pieza	29	29	109	456	1.6	4.8	14.9	0.7	6.8	21.0	0.5	112.4	ND	ND	ND	ND
Roles de fruta	1/3	pieza	31	31	112	467	1.6	5.3	15.0	0.0	5.0	7.3	0.5	111.0	ND	ND	ND	ND
Salsa gravie de champiñones	1	taza	210	210	106	442	2.7	5.6	11.6	0.8	25.4	14.1	1.4	1196.6	ND	ND	ND	ND
Salsa gravie de pollo	1/2	taza	119	119	94	393	2.3	6.8	6.4	0.5	2.0	24.0	0.6	687.0	ND	ND	ND	ND
Salsa gravie de res	3/4	taza	176	176	93	389	6.6	4.2	8.4	0.8	3.0	10.5	1.2	982.5	ND	ND	ND	ND
Strudel de manzana	1/2	rebanada	36	36	98	408	1.2	4.0	14.6	0.8	2.0	5.5	0.2	95.5	ND	ND	ND	ND
Tamal de carne	1/5	pieza	40	40	102	425	3.1	6.0	8.8	0.1	0.0	24.4	0.6	70.4	ND	ND	ND	ND
Tamal de elote	1/5	pieza	40	40	86	359	1.1	4.3	9.9	0.4	0.0	43.2	0.3	234.3	ND	ND	ND	ND
Tamal de frijol	1/5	pieza	40	40	103	431	1.5	7.2	9.1	0.4	0.0	24.6	0.0	112.9	ND	ND	ND	ND
Tamal de queso con rajás	1/5	pieza	40	40	104	433	2.0	7.1	9.1	0.4	0.0	41.3	0.0	130.3	ND	ND	ND	ND
Tamal rojo	1/6	pieza	34	34	103	429	0.9	6.5	11.0	0.2	0.0	ND	0.0	ND	ND	ND	ND	ND
Tamal verde	1/6	pieza	34	34	103	429	0.9	6.5	11.0	0.2	0.0	ND	0.0	ND	ND	ND	ND	ND
Tostada	1 1/2	pieza	21	21	94	392	1.5	3.7	12.9	0.0	0.0	22.5	0.3	15.0	0.2	0.2	ND	ND
Tostada rayada	2	pieza	22	22	98	411	1.6	3.9	13.5	0.0	0.0	23.6	0.3	15.7	0.2	0.1	ND	ND
Tostada tipo Jalisco	2	pieza	22	22	98	411	1.6	3.9	13.5	0.0	0.0	23.6	0.3	15.7	0.2	0.1	ND	ND
Totopos de maíz	20	g	20	20	101	424	1.4	5.3	12.7	1.3	2.1	31.4	0.3	107.1	ND	ND	ND	ND
Trenza glaseada	1/3	pieza	22	22	89	373	0.7	4.0	12.9	0.3	1.6	5.8	0.3	74.5	ND	ND	ND	ND
Trigo germinado	1/3	taza	43	43	118	495	4.5	2.7	18.9	0.0	0.0	15.4	1.4	176.7	ND	ND	ND	ND
Wafle	1	pieza	33	33	87	364	2.0	2.7	13.4	0.8	12.0	77.0	1.5	260.0	ND	ND	76.0	25.1
Wafle con mantequilla	1	pieza	39	39	109	454	2.5	4.0	15.5	0.7	20.0	20.0	1.8	230.0	1.4	1.4	76.0	29.6
Wafle con manzana y canela	1	pieza	39	39	110	460	2.5	3.9	16.5	0.5	20.0	20.0	1.8	225.5	2.5	2.5	ND	ND
Wafle estilo casero	1	pieza	39	39	109	456	2.6	3.8	16.0	0.5	20.0	20.0	1.8	240.0	1.7	1.7	76.0	29.6
Wafle integral	1	pieza	39	39	91	378	2.6	3.1	16.0	3.0	12.0	20.0	1.8	205.0	2.0	2.0	ND	ND
Wafle miniatura	2	pieza	40	40	112	467	3.0	3.9	16.3	0.9	25.8	25.8	2.3	258.1	1.3	0.6	ND	ND

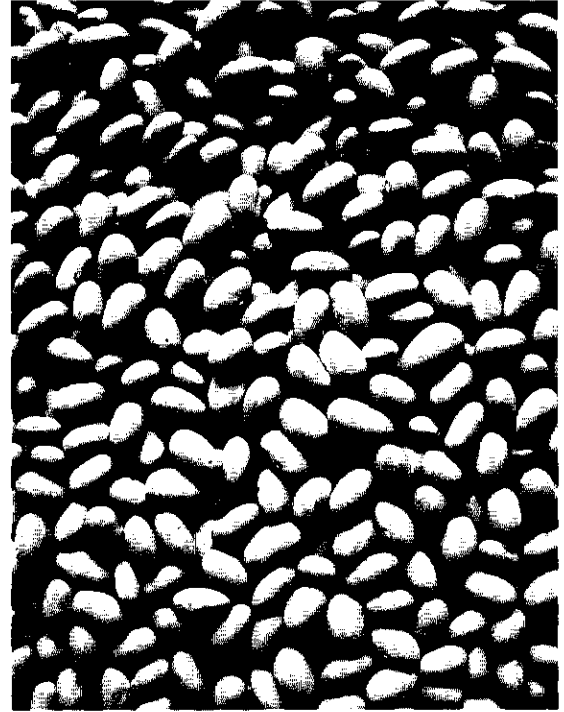


## LEGUMINOSAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Hierro NO HEM (mg)	Selenio (mcg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Alubia cocida (chica o grande)	1/2	taza	90	90	124	520	8.7	0.3	22.5	5.6	3.3	1.2	5.4	101.1	0.3	0.6	28.0	6.3
Alubia cruda (chica o grande)	35	g	35	35	117	487	8.1	0.3	21.1	5.3	3.7	4.5	5.6	105.4	0.7	0.0	0.0	0.0
Alubia enlatada guisada	1/3	taza	86	86	99	412	6.3	0.3	18.3	4.2	2.6	1.4	299.9	78.7	0.3	0.8	52.0	9.5
Alubia germinada	2	taza	380	380	125	524	18.2	2.3	17.9	ND	3.4	2.3	26.6	144.4	ND	ND	ND	ND
Alverjón o chícharo seco crudo	35	g	35	35	119	499	8.6	0.4	21.1	ND	1.6	0.6	5.3	128.1	2.8	0.1	0.0	0.0
Alverjón o chícharo seco cocido	1/2	taza	98	98	116	483	8.2	0.4	20.7	ND	1.3	0.6	2.0	97.0	2.8	5.7	22.0	4.5
Chícharo germinado cocido	1/2	taza	103	103	100	420	7.2	0.5	17.5	ND	1.7	0.6	3.1	24.6	ND	ND	ND	ND
Frijol germinado cocido	1	taza	124	124	97	404	8.8	1.0	18.6	10.7	2.6	0.7	17.4	127.7	ND	ND	ND	ND
Frijol germinado crudo	1 1/2	taza	156	156	105	437	9.6	1.1	20.4	ND	3.0	0.9	20.3	156.0	ND	ND	0.0	0.0
Frijol molido	1/3	taza	73	73	96	401	6.4	0.4	17.2	6.3	1.5	0.9	0.8	101.6	0.2	0.7	ND	ND
Frijol promedio cocido	1/2	taza	86	86	114	475	7.6	0.5	20.4	7.5	1.8	1.0	1.0	120.4	0.3	0.6	43.0	8.8
Frijol promedio crudo	35	g	35	35	119	499	7.6	0.5	21.8	5.3	1.8	1.1	1.8	123.2	0.7	0.0	0.0	0.0
Frijoles enteros enlatados	1/2	taza	128	128	108	449	6.7	0.8	18.6	6.8	1.5	1.2	378.9	115.2	2.4	4.7	45.0	8.4
Frijoles refritos, caseros o enlatados	1/3	taza	75	75	95	396	4.1	4.1	11.3	7.1	ND	2.4	237.0	ND	3.0	9.0	ND	ND
Gandul	40	g	40	34	118	493	6.0	0.6	22.7	2.9	1.7	1.0	5.8	ND	ND	0.0	ND	ND
Garbanzo cocido	1/2	taza	82	82	135	562	7.3	2.1	22.5	6.3	2.4	3.0	5.5	138.0	4.0	7.9	31.0	7.0
Garbanzo crudo	35	g	35	35	127	533	6.8	2.2	21.2	6.1	2.2	2.9	8.4	128.1	3.7	0.1	0.0	0.0
Garbanzo enlatado	1/3	taza	79	79	94	395	3.9	0.9	17.9	3.5	1.1	2.2	236.9	71.3	ND	ND	42.0	7.5
Haba cocida	1/2	taza	85	85	94	391	6.5	0.3	16.7	4.6	1.3	2.2	4.3	106.3	1.5	3.1	ND	ND
Haba cruda	1/4	taza	38	38	128	535	9.8	0.6	21.9	9.4	2.5	3.1	4.9	157.9	2.1	8.6	0.0	0.0
Harina de frijol	3	cucharada	33	33	110	461	7.4	0.7	19.4	1.5	4.4	4.2	2.6	ND	ND	ND	0.0	0.0
Harina de garbanzo	3	cucharada	33	33	117	490	6.6	2.2	18.7	1.5	2.3	3.9	8.5	ND	ND	ND	0.0	0.0
Harina de haba	3	cucharada	33	33	114	477	9.1	0.6	19.1	0.6	6.0	3.9	4.3	ND	ND	ND	0.0	0.0
Harina de lenteja	3	cucharada	33	33	108	451	8.1	0.5	18.5	1.3	6.6	3.9	0.0	80.4	ND	ND	0.0	0.0
Harina de soya	4	cucharada	25	25	108	450	9.3	5.1	7.8	2.4	1.6	1.8	2.9	116.6	ND	ND	0.0	0.0
Harina de soya baja en grasa	5	cucharada	31	31	114	476	15.3	2.7	9.4	3.0	1.8	2.8	5.5	181.6	3.1	0.6	0.0	0.0
Harina de soya sin grasa	5	cucharada	28	28	101	424	14.0	1.8	9.9	2.7	1.6	16.2	2.5	185.6	5.4	1.1	0.0	0.0
Íbes o haba de lima cocido	1/2	taza	85	85	105	437	5.8	0.3	20.1	4.5	2.1	1.7	14.5	110.5	1.4	2.8	32.0	6.4
Íbes o haba de lima crudo	90	g	90	90	102	425	6.2	0.8	18.2	4.4	2.8	1.6	7.2	122.4	1.3	0.0	0.0	0.0
Lenteja cocida	1/2	taza	99	99	115	481	9.0	0.4	20.0	7.8	3.3	2.8	2.0	178.0	1.8	3.6	26.0	5.2

## LEGUMINOSAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Hierro NO HEM (mg)	Selenio (mcg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Lenteja cruda	35	g	35	35	124	516	9.0	0.4	21.0	10.7	2.6	2.9	2.1	157.9	0.7	0.0	0.0	0.0
Miso de soya	1/4	taza	69	69	142	594	8.2	4.2	19.3	3.8	1.9	1.1	2516.5	105.5	ND	ND	0.0	0.0
Proteína aislada de soya	15	g	15	15	51	212	12.1	0.5	1.1	0.8	2.2	0.1	150.8	116.4	ND	ND	0.0	0.0
Proteína concentrada de soya	20	g	20	20	66	277	11.6	0.1	6.2	1.1	2.2	0.2	0.6	167.8	4.0	0.2	0.0	0.0
Soya cocida	1/3	taza	57	57	98	410	9.4	5.1	5.6	3.4	2.9	4.1	0.6	139.1	1.7	5.2	18.0	1.0
Soya texturizada	35	g	35	35	111	465	13.5	1.0	13.6	6.3	4.3	0.3	3.8	226.3	ND	ND	0.0	0.0



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Abulón fresco	40	g	40	40	42	175	6.8	0.3	2.4	33.9	0.9	12.2	1.3	120.5	17.9
Acociles	50	g	50	35	37	157	7.4	0.5	0.9	ND	2.8	1137.5	2.9	0.0	ND
Aguayón	30	g	30	30	42	176	6.3	1.9	0.0	18.6	1.8	1.8	0.7	18.9	5.9
Aguayón de res	30	g	30	30	42	176	6.3	1.9	0.0	18.6	1.8	1.8	0.7	18.9	5.9
Ahuahutle seco	11	g	11	11	43	181	7.0	0.4	0.2	ND	ND	11.4	1.0	ND	ND
Alice crudo	35	g	35	35	36	149	7.8	0.3	0.0	20.7	0.0	1.8	1.1	22.8	3.4
Almeja chirila	50	g	50	50	41	171	7.0	0.4	0.7	15.5	0.0	0.0	1.7	18.0	12.2
Almeja cruda mediana	4	pieza	58	58	43	180	7.4	0.6	1.5	19.8	52.2	26.6	8.1	32.8	14.1
Almeja fresca sin concha	4	pieza	58	58	43	180	7.4	0.6	1.5	19.8	52.2	26.6	8.1	32.8	14.1
Alón de pollo sin piel	1	pieza	55	29	37	154	6.4	1.0	0.0	16.6	5.2	3.8	0.3	23.6	5.2
Anchoa fresca	30	g	30	30	39	164	6.1	1.4	0.0	18.0	4.6	44.1	1.0	31.1	11.0
Anillos de calamar	1/4	taza	38	38	34	144	5.9	0.5	1.2	87.4	3.8	11.9	0.3	16.3	16.8
Armadillo	35	g	35	25	40	169	7.1	1.3	0.0	ND	ND	7.4	2.7	ND	ND
Arrachera de avestruz	40	g	40	40	36	149	8.2	0.4	0.0	24.0	ND	ND	ND	32.0	7.9
Atún blanco en agua	1/5	taza	31	31	39	165	7.3	0.9	0.0	13.0	1.8	4.3	0.3	116.1	20.2
Atún en agua	1/5	taza	31	31	36	149	7.9	0.3	0.0	9.2	5.2	3.4	0.5	104.1	24.8
Atún fresco	30	g	30	30	43	180	7.0	1.5	0.0	11.3	196.6	2.5	0.3	11.6	11.0
Atún hornado	20	g	20	20	37	153	6.0	1.3	0.0	9.9	151.4	2.0	0.3	10.0	9.4
Atún light	1/5	taza	31	31	36	149	7.9	0.3	0.0	9.2	5.2	3.4	0.5	104.1	24.8
Bacalao enlatado	35	g	35	35	37	154	8.0	0.3	0.0	19.3	4.9	7.4	0.2	76.3	3.0
Bacalao fresco	45	g	45	45	37	155	8.0	0.3	0.0	19.4	5.3	7.4	0.2	24.4	14.9
Bacalao noruego	13	g	13	13	38	158	8.2	0.3	0.0	19.7	5.5	20.8	0.3	913.5	19.2
Bacalao seco	13	g	13	13	38	158	8.2	0.3	0.0	19.7	5.5	20.8	0.3	913.5	19.2
Bagre fileteado	40	g	40	40	38	159	7.0	1.1	0.0	30.0	ND	12.8	0.2	24.0	5.6
Bagre, chihuil	80	g	80	40	38	159	7.0	1.1	0.0	30.0	ND	12.8	0.2	24.0	5.6
Bistec	30	g	30	30	36	149	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Bistec de res	30	g	30	30	36	149	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Bola de temera	35	g	35	35	41	171	7.3	1.1	0.0	27.3	0.0	1.8	0.3	22.1	3.2
Boquerón crudo	45	g	45	36	41	172	6.4	1.7	0.0	ND	0.0	203.8	0.4	ND	5.0
Boquilla, ronco crudo	75	g	75	38	31	128	7.5	0.1	0.0	ND	ND	3.8	ND	ND	5.4
Cabeza de pescado	400	g	400	40	40	167	8.2	0.5	0.0	14.6	12.2	12.7	0.1	25.4	5.6

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g) redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Cabrilla	75	g	75	38	31	130	7.7	0.0	0.0	ND	ND	5.7	0.0	ND	5.4
Cabruto	25	g	25	25	36	149	6.8	0.8	0.0	18.8	0.0	4.3	0.9	21.5	9.5
Calamar americano	45	g	45	45	41	173	7.0	0.6	1.4	<b>104.8</b>	4.5	14.3	0.3	19.6	<b>20.2</b>
Calamar crudo	45	g	45	45	41	173	7.0	0.6	1.4	<b>104.8</b>	4.5	14.3	0.3	19.6	<b>20.2</b>
Calamar fresco entero	45	g	45	45	41	173	7.0	0.6	1.4	<b>104.8</b>	4.5	14.3	0.3	19.6	<b>20.2</b>
Calamar fresco limpio	45	g	45	45	41	173	7.0	0.6	1.4	<b>104.8</b>	4.5	14.3	0.3	19.6	<b>20.2</b>
Camarón 16-20	2	pieza	50	40	42	177	8.1	0.7	0.4	60.7	21.6	20.7	1.0	59.3	<b>15.2</b>
Camarón cocido	5	pieza	34	34	34	141	7.1	0.4	0.0	66.3	23.1	13.3	1.1	76.2	13.5
Camarón crudo mediano	6	pieza	45	36	38	159	7.3	0.6	0.3	54.6	19.5	18.6	0.9	53.4	13.7
Camarón de surimi	40	g	40	40	40	169	5.0	0.6	3.7	14.4	8.0	7.6	0.2	<b>282.0</b>	9.2
Camarón enlatado	1/4	taza	32	32	32	134	6.5	0.4	0.0	80.6	0.0	46.4	0.7	248.6	<b>15.2</b>
Camarón gigante	2	pieza	50	40	42	177	8.1	0.7	0.4	60.7	21.6	20.7	1.0	59.3	<b>15.2</b>
Camarón pacotilla	6	pieza	36	36	38	160	7.3	0.6	0.3	54.7	19.4	18.7	0.9	53.3	13.7
Camarón seco	10	g	10	9	33	140	7.5	0.2	0.5	ND	1.4	61.6	0.4	220.5	3.6
Camarón seco salado	10	g	10	9	33	140	7.5	0.2	0.5	ND	1.4	61.6	0.4	220.5	3.6
Camarón U15	2	pieza	50	40	42	177	8.1	0.7	0.4	60.7	21.6	20.7	1.0	59.3	<b>15.2</b>
Cangrejo	2	pieza	42	42	37	153	7.6	0.4	0.0	32.6	1.0	37.6	0.3	123.0	<b>15.7</b>
Cangrejo cocido	1/3	taza	39	39	40	168	8.0	0.7	0.0	39.3	0.9	40.7	0.4	109.7	<b>15.8</b>
Cangrejo de Alaska	1/4	pierna (leg)	43	43	36	150	7.9	0.3	0.0	18.2	3.0	19.7	0.3	<b>359.7</b>	<b>15.7</b>
Cangrejo de Alaska cocido	1/4	pierna (leg)	34	34	32	136	6.5	0.5	0.0	17.7	3.2	19.7	0.3	<b>359.1</b>	13.4
Cangrejo enlatado	1/4	taza	34	34	33	139	6.9	0.4	0.0	30.2	0.8	34.1	0.3	112.4	10.7
Carne de Alce cocida	25	g	25	25	34	140	7.3	0.2	0.0	19.5	0.0	1.5	1.1	17.3	3.2
Carne de avestruz	35	g	35	35	31	131	7.1	0.4	0.0	21.0	0.0	0.0	0.0	28.0	6.6
Carne de faisán cruda sin piel	35	g	35	30	40	167	7.1	1.1	0.0	19.9	15.1	3.9	0.3	11.1	4.9
Carne de jaiba	40	g	40	40	39	162	7.0	1.0	0.4	60.0	ND	18.0	0.3	40.0	ND
Carne de res seca	11	g	11	11	43	179	7.1	1.6	0.1	ND	0.0	10.2	1.1	<b>381.8</b>	ND
Carne de venado cruda	30	g	30	27	42	177	5.9	1.9	0.0	21.6	0.0	3.0	0.8	20.3	2.7
Carne molida de pavo	33	g	33	33	36	151	7.4	0.5	0.0	14.1	0.0	1.6	0.1	<b>473.0</b>	10.9
Carne molida de pollo	32	g	32	32	36	152	7.4	0.5	0.0	18.6	2.6	3.8	0.2	21.8	5.7
Carne oscura de pollo cruda	35	g	35	35	44	183	7.0	1.5	0.0	28.0	7.7	4.2	0.4	29.8	4.7
Cazón	60	g	60	32	42	176	6.8	1.4	0.0	16.4	22.7	11.1	0.3	25.5	11.8

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Cazón fileteado	33	g	33	33	43	179	6.9	1.5	0.0	16.7	23.1	11.3	0.3	26.0	12.0
Cecina	25	g	25	25	40	168	6.0	1.6	0.2	17.5	0.6	8.8	1.1	275.0	4.7
Cecina enchilada	25	g	25	25	40	168	6.0	1.6	0.2	17.5	0.6	8.8	1.1	275.0	7.1
Chambarete	35	g	35	33	42	174	6.8	1.6	0.0	15.6	46.2	3.0	0.6	20.0	6.6
Chambarete de res	35	g	35	33	42	174	6.8	1.6	0.0	15.6	46.2	3.0	0.6	20.0	6.6
Charales frescos	30	g	30	27	43	179	6.8	1.6	0.3	ND	ND	637.2	ND	ND	3.8
Charales secos	15	g	15	12	38	160	8.2	0.5	0.3	ND	ND	480.6	ND	ND	3.4
Cherna	70	g	70	38	32	133	7.3	0.3	0.0	ND	18.9	2.6	ND	ND	5.3
Chipirón (calamar) crudo	45	g	45	45	41	173	7.0	0.6	1.4	104.8	4.5	14.3	0.3	19.6	20.2
Chuleta ahumada	1/2	pieza	40	34	34	142	6.1	1.0	0.1	17.7	0.0	3.0	0.4	456.8	9.7
Clara de huevo	2	pieza	66	66	32	132	7.2	0.1	0.5	0.0	0.0	4.6	0.1	109.6	13.2
Clara de huevo en polvo	1 1/3	cucharada	9	9	34	142	7.2	0.0	0.7	0.0	0.0	5.5	0.0	113.8	11.1
Corazón de pavo cocido	30	g	30	30	39	163	6.4	1.4	0.2	55.2	5.7	2.1	1.6	27.0	13.7
Corazón de puerco cocido	25	g	25	25	37	155	5.9	1.3	0.1	55.2	1.7	1.7	1.5	8.7	4.6
Corazón de puerco crudo	35	g	35	35	41	173	6.0	1.5	0.5	45.9	2.8	1.8	1.6	19.6	3.6
Corazón de res cocido	25	g	25	25	41	172	7.1	1.2	0.0	53.0	0.0	1.3	1.6	14.8	9.7
Corazón de res crudo	38	g	38	38	43	178	6.7	1.5	0.1	47.1	0.0	2.7	1.6	37.2	8.3
Corazón de ternera cocido	20	g	20	20	37	155	5.8	1.4	0.0	35.2	0.0	1.6	0.9	11.6	10.5
Corazón de ternera crudo	40	g	40	40	44	184	6.9	1.6	0.0	41.6	0.0	2.0	1.7	30.8	13.3
Cuete	45	g	45	43	41	170	7.3	1.3	1.3	20.1	55.6	3.8	0.8	25.7	12.2
Cuete de res	45	g	45	43	41	170	7.3	1.3	1.3	20.1	55.6	3.8	0.8	25.7	12.2
Empuje	33	g	33	33	37	153	7.4	0.6	0.0	15.5	45.9	3.0	0.6	19.8	6.2
Empuje de res	33	g	33	33	37	153	7.4	0.6	0.0	15.5	45.9	3.0	0.6	19.8	6.2
Escalopa de res	30	g	30	30	34	140	7.2	0.3	0.0	14.1	83.4	2.7	0.5	18.0	5.7
Escamoles	16	g	16	16	29	121	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Extraviado	80	g	80	41	34	143	7.9	0.3	0.0	ND	20.4	2.9	ND	ND	5.7
Extraviado fileteado	41	g	41	41	34	144	7.9	0.3	0.0	ND	20.5	2.9	ND	ND	5.7
Fajita de pollo sin piel cruda	1 1/3	pieza	33	33	40	165	6.8	1.1	0.0	25.6	5.7	3.7	0.3	29.3	4.5
Falda	35	g	35	33	35	146	7.4	0.6	0.0	15.6	46.2	3.0	0.6	20.0	6.0
Falda abierta	35	g	35	33	35	146	7.4	0.6	0.0	15.6	46.2	3.0	0.6	20.0	6.0
Falda de res	35	g	35	33	35	146	7.4	0.6	0.0	15.6	46.2	3.0	0.6	20.0	6.0

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Filete de bandera crudo	40	g	40	40	36	152	7.5	0.5	0.0	19.2	4.0	7.1	0.1	32.4	13.1
Filete de calamar crudo	45	g	45	45	41	173	7.0	0.6	1.4	<b>104.8</b>	4.5	14.3	0.3	19.6	<b>20.2</b>
Filete de cazón crudo	30	g	30	30	39	164	6.3	1.3	0.0	15.2	21.2	10.2	0.3	23.6	4.2
Filete de extraviado	40	g	40	40	34	140	7.7	0.3	0.0	ND	20.0	2.8	ND	ND	5.6
Filete de guachinango, pargo	35	g	35	35	35	146	7.2	0.5	0.0	13.0	10.5	11.1	0.1	22.2	13.4
Filete de huachinango, pargo	35	g	35	35	35	146	7.2	0.5	0.0	13.0	10.5	11.1	0.1	22.2	13.4
Filete de lenguado	45	g	45	45	34	143	7.5	0.5	0.0	20.7	4.5	5.4	0.4	35.1	6.3
Filete de merluza	45	g	45	45	34	143	7.5	0.5	0.0	20.7	4.5	5.4	0.4	35.1	6.3
Filete de mero	40	g	40	40	34	140	7.7	0.3	0.0	ND	20.0	2.8	ND	ND	5.6
Filete de mojarra	40	g	40	40	40	169	7.7	1.1	0.0	ND	2.0	6.0	0.3	ND	5.6
Filete de pescado	40	g	40	40	36	152	7.5	0.5	0.0	19.2	4.0	7.1	0.1	32.4	13.1
Filete de pescado Blanco del Nilo	40	g	40	40	36	150	7.2	0.6	0.4	6.0	20.0	4.8	0.1	10.0	5.6
Filete de res	30	g	30	30	36	149	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Filete de robalo	40	g	40	40	35	146	7.6	0.3	0.0	22.6	6.6	13.2	0.4	27.3	5.6
Filete de venado	40	g	40	36	45	190	7.6	1.4	0.0	40.3	0.0	3.6	1.6	32.4	3.2
Filete mignón	1/4	pieza	30	30	36	149	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Filete miñón	1/4	pieza	30	30	36	149	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Filete tampiqueña	1/4	pieza	30	30	36	149	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Gallinita de guinea con piel	30	g	30	25	39	164	5.8	1.6	0.0	18.4	7.0	2.7	0.2	16.7	4.1
Gallinita de guinea sin piel	55	g	55	35	38	159	7.2	0.9	0.0	21.8	4.2	3.8	0.3	23.9	6.1
Guachinango	70	g	70	36	36	149	7.3	0.5	0.0	13.2	10.7	11.3	0.1	22.7	13.6
Guachinango cocido	28	g	28	28	36	150	7.4	0.5	0.0	13.2	9.9	11.2	0.1	16.0	13.7
Guachinango crudo fileteado	35	g	35	35	35	146	7.2	0.5	0.0	13.0	10.5	11.1	0.1	22.2	13.4
Gurrubata cruda	80	g	80	41	41	171	7.3	1.3	0.0	24.9	7.3	ND	ND	35.5	5.7
Halibut cocido	27	g	27	27	38	158	7.2	0.8	0.0	11.1	14.6	16.2	0.3	18.7	12.6
Huachinango crudo fileteado	35	g	35	35	35	146	7.2	0.5	0.0	13.0	10.5	11.1	0.1	22.2	13.4
Huachinango cocido	28	g	28	28	36	150	7.4	0.5	0.0	13.2	9.9	11.2	0.1	16.0	13.7
Huachinango crudo	70	g	70	36	36	149	7.3	0.5	0.0	13.2	10.7	11.3	0.1	22.7	13.6
Huevo de iguana	65	g	65	58	37	155	7.2	0.6	0.0	0.0	<b>245.9</b>	<b>248.2</b>	<b>8.8</b>	0.0	0.0
Iguana	100	g	100	30	35	145	7.3	0.3	0.0	ND	67.5	7.5	1.0	ND	ND
Isabelita	70	g	70	36	30	126	7.4	0.1	0.0	ND	ND	4.4	ND	ND	5.1

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Jaiba cocida desmenuzada	1/3	taza	47	47	39	162	8.1	0.6	0.0	36.4	<b>303.8</b>	20.1	0.4	19.1	6.5
Jaiba cocida entera	75	g	75	40	34	140	7.0	0.5	0.0	31.5	<b>263.3</b>	17.4	0.3	16.6	5.7
Jaiba cruda	40	g	40	40	39	162	7.0	1.0	0.4	60.0	ND	18.0	0.3	40.0	ND
Jamón ahumado	2	rebanada delgada	42	42	42	174	7.0	1.6	0.0	20.0	0.0	4.0	0.5	<b>510.0</b>	7.3
Jamón americano	2	rebanada delgada	42	42	44	183	6.8	1.5	0.8	20.2	0.0	4.2	0.5	<b>521.6</b>	7.3
Jamón bajo en sodio	2	rebanada delgada	36	36	39	165	5.9	1.4	0.9	16.6	0.0	2.3	0.5	<b>300.6</b>	6.3
Jamón cocido	2	rebanada delgada	42	42	44	183	7.0	1.5	0.5	19.7	0.0	4.0	0.6	<b>566.0</b>	7.3
Jamón horneado	2	rebanada delgada	42	42	44	183	6.8	1.5	0.8	20.2	0.0	4.2	0.5	<b>521.6</b>	7.3
Jamón virginia	2	rebanada delgada	42	42	44	183	7.0	1.5	0.5	19.7	0.0	4.0	0.6	<b>566.0</b>	7.3
Jorobado. lamparosa	70	g	70	36	34	142	7.4	0.5	0.0	ND	ND	4.6	ND	ND	5.0
Jugo de almeja	7	taza	1680	1680	35	146	7.0	0.3	1.4	49.0	<b>154.0</b>	<b>217.0</b>	<b>5.0</b>	<b>3612.0</b>	<b>68.9</b>
Langosta	100	g	100	40	36	150	7.5	0.4	0.2	38.0	8.5	19.3	0.1	118.6	<b>16.6</b>
Langosta cocida	35	g	35	35	34	143	7.2	0.2	0.5	25.1	9.1	21.4	0.1	133.0	<b>14.9</b>
Langostino	110	g	110	50	34	141	7.2	0.6	0.0	78.2	ND	3.8	0.7	181.2	<b>19.8</b>
Lenguado	90	g	90	45	34	143	7.5	0.5	0.0	20.7	4.5	5.4	0.4	35.1	6.3
Lenguado fileteado	45	g	45	45	34	143	7.5	0.5	0.0	20.7	4.5	5.4	0.4	35.1	6.3
Liebre	50	g	50	33	44	183	6.8	1.6	0.0	21.1	ND	3.9	1.0	14.0	12.5
Lisa. churra. cabezuda	70	g	70	36	40	167	7.0	1.3	0.0	17.5	ND	9.3	0.6	28.9	5.0
Lomo canadiense	3	rebanada	45	45	45	188	8.0	1.4	0.1	23.5	0.0	3.9	0.5	<b>604.6</b>	12.8
Lomo de venado	40	g	40	36	42	175	7.3	1.2	0.0	28.8	0.0	6.1	0.3	32.8	3.2
Machaca	1/3	sobre	13	13	44	184	6.0	1.2	0.0	21.4	ND	ND	ND	<b>252.3</b>	ND
Medallón de filete	1/4	pieza	30	30	36	149	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Medallón de filete de res	1/3	pieza	33	33	40	166	8.0	0.8	0.0	15.7	46.3	3.0	0.6	20.0	6.3
Mejillones sin concha cocidos	25	g	25	25	43	179	5.9	1.1	1.9	14.1	22.6	8.2	1.7	92.4	<b>22.4</b>
Mejillones sin concha crudos	1/3	taza	50	50	43	178	5.9	1.1	1.8	13.9	23.8	12.9	2.0	141.6	<b>22.2</b>
Menudencias de pollo crudas	35	g	35	35	43	181	6.3	1.6	0.6	91.7	<b>930.0</b>	3.5	2.1	27.0	<b>19.3</b>
Menudencias de pavo	25	g	25	25	42	175	6.7	1.3	0.5	<b>104.5</b>	<b>448.8</b>	3.3	1.7	14.8	<b>23.4</b>
Menudencias de pollo cocidas	25	g	25	25	40	165	6.8	1.1	0.1	<b>110.5</b>	<b>438.3</b>	3.5	1.8	16.8	<b>14.9</b>
Merluza	85	g	85	43	33	138	7.2	0.4	0.0	19.9	4.3	5.2	0.3	33.8	6.1
Merluza fileteada	45	g	45	45	34	143	7.5	0.5	0.0	20.7	4.5	5.4	0.4	35.1	6.3
Mero cocido	30	g	30	30	35	148	7.5	0.4	0.0	14.1	15.0	6.3	0.3	15.9	<b>14.0</b>

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Mero crudo	80	g	80	41	34	143	7.9	0.3	0.0	ND	20.4	2.9	ND	ND	5.7
Mero crudo fileteado	40	g	40	40	34	140	7.7	0.3	0.0	ND	20.0	2.8	ND	ND	5.6
Milanesa de avestruz	35	g	35	35	31	131	7.1	0.4	0-0	21.0	ND	ND	ND	ND	6.6
Milanesa de pollo	30	g	30	30	34	143	7.0	0.5	0.0	17.4	2.4	3.6	0.2	20.4	5.3
Milanesa de res	30	g	30	30	36	149	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Mojarra cruda fileteada	35	g	35	35	34	140	7.0	0.6	0.0	17.5	0.0	3.5	0.2	18.2	<b>14.6</b>
Mojarra tilapia cruda	1/3	pieza	73	37	35	147	7.4	0.6	0.0	18.3	0.0	3.7	0.2	19.1	<b>15.3</b>
Molida de pollo	30	g	30	30	34	143	7.0	0.5	0.0	17.4	2.4	3.6	0.2	20.4	3.6
Molida de sirloin	20	g	20	20	40	169	6.1	1.6	0.0	17.8	0.0	2.2	0.7	13.2	3.7
Molleja de pollo cocida	25	g	25	25	37	153	7.6	0.7	0.0	92.5	0.0	4.3	0.8	14.0	10.3
Muslo de pollo crudo sin piel	2/5	pieza	48	36	43	179	7.1	1.4	0.0	29.9	7.2	3.6	0.4	31.0	4.9
Muslo de pollo sin piel cruda	1/2	pieza	61	34	41	172	6.8	1.3	0.0	28.6	6.9	3.4	0.4	29.7	4.7
Pancita de res	45	g	45	43	40	168	6.2	1.7	0.0	40.6	9.0	25.7	0.9	19.7	5.3
Pargo	70	g	70	36	37	154	7.5	0.7	0.0	15.7	ND	6.1	0.3	23.9	5.0
Pargo fileteado	35	g	35	35	36	151	7.4	0.7	0.0	15.4	ND	6.0	0.3	23.5	4.9
Pata de res	120	g	120	55	44	182	6.7	1.6	0.6	ND	ND	55.8	1.1	ND	ND
Pechuga de pavo	1 1/2	rebanada	32	32	35	144	7.1	0.5	0.0	13.5	0.0	1.5	0.1	<b>451.5</b>	9.7
Pechuga de pavo ahumada	1 1/2	rebanada	34	34	32	132	6.7	0.3	0.5	15.0	0.0	5.3	0.5	<b>402.8</b>	9.8
Pechuga de pavo ahumada baja en grasa	2 1/3	rebanada	49	49	39	161	7.3	0.3	1.7	15.1	0.0	4.7	0.4	<b>535.4</b>	<b>14.2</b>
Pechuga de pollo a la plancha	25	g	25	25	40	166	7.2	1.0	0.0	19.3	2.0	3.3	0.2	16.3	5.6
Pechuga de pollo ahumada	2	rebanada	42	42	33	138	6.9	0.1	1.1	15.0	0.0	1.0	0.1	<b>452.0</b>	10.9
Pechuga de pollo aplanada	25	g	25	25	40	166	7.2	1.0	0.0	19.3	2.0	3.3	0.2	16.3	5.6
Pechuga de pollo asada	25	g	25	25	40	166	7.2	1.0	0.0	19.3	2.0	3.3	0.2	16.3	5.6
Pechuga de pollo cocida	25	g	25	25	40	166	7.2	1.0	0.0	19.3	2.0	3.3	0.2	16.3	5.6
Pechuga de pollo cruda	35	g	35	30	34	142	6.9	0.5	0.0	17.3	2.4	3.6	0.2	20.2	5.3
Pechuga de pollo deshuesada cruda	30	g	30	30	34	143	7.0	0.5	0.0	17.4	2.4	3.6	0.2	20.4	5.3
Pechuga de pollo en brocheta cruda	30	g	30	30	34	143	7.0	0.5	0.0	17.4	2.4	3.6	0.2	20.4	5.3
Pechuga de pollo en fajitas cruda	30	g	30	30	34	143	7.0	0.5	0.0	17.4	2.4	3.6	0.2	20.4	5.3

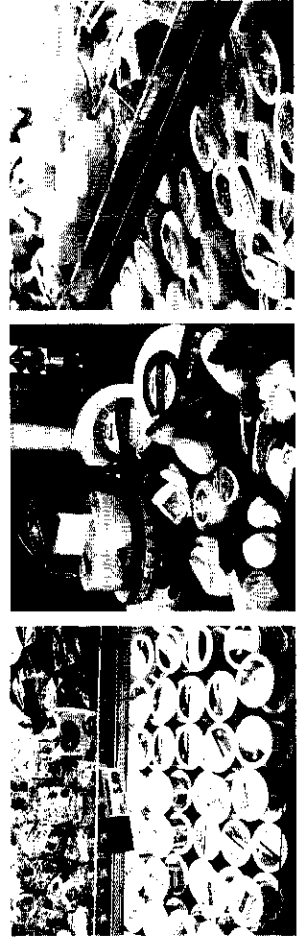


## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APOORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Pechuga de pollo horneada rebanada	1 3/4	rebanada	37	37	36	150	7.2	0.2	1.4	18.8	0.0	3.3	0.5	<b>419.8</b>	9.6
Pechuga de pollo molida cruda	30	g	30	30	34	143	7.0	0.5	0.0	17.4	2.4	3.6	0.2	20.4	5.3
Pechuga de pollo sin piel	35	g	35	32	36	150	7.3	0.5	0.0	18.3	2.5	3.8	0.2	21.4	5.6
Pechuga deshebrada	32	g	32	32	36	152	7.4	0.5	0.0	18.6	2.6	3.8	0.2	21.8	5.7
Pechuga desmenuzada	32	g	32	32	36	152	7.4	0.5	0.0	18.6	2.6	3.8	0.2	21.8	5.7
Pechuga molida	32	g	32	32	36	152	7.4	0.5	0.0	18.6	2.6	3.8	0.2	21.8	5.7
Perca cocida	30	g	30	30	35	147	7.4	0.4	0.0	34.6	3.0	30.7	0.3	23.6	4.8
Perca cruda	75	g	75	38	35	145	7.4	0.4	0.0	34.4	3.6	30.6	0.3	23.9	4.8
Perca fileteada	38	g	38	38	34	144	7.4	0.4	0.0	34.2	3.6	30.4	0.3	23.7	4.8
Pescado blanco ahumado	32	g	32	32	35	145	7.5	0.3	0.0	10.5	18.2	5.6	0.2	<b>326.1</b>	4.3
Pescado en trozo	75	g	75	39	35	148	7.3	0.5	0.0	18.7	3.9	6.9	0.1	31.6	12.8
Pescado entero	75	g	75	39	35	148	7.3	0.5	0.0	18.7	3.9	6.9	0.1	31.6	12.8
Pescado fileteado	40	g	40	40	36	152	7.5	0.5	0.0	19.2	4.0	7.1	0.1	32.4	13.1
Pescado rebanado	75	g	75	39	35	148	7.3	0.5	0.0	18.7	3.9	6.9	0.1	31.6	12.8
Pescado seco tipo bacalao	13	g	13	12	34	142	7.4	0.3	0.0	17.8	5.0	18.7	0.3	<b>822.2</b>	<b>17.3</b>
Pez espada cocido	28	g	28	28	43	182	7.1	1.4	0.0	14.0	11.5	1.6	0.3	32.3	<b>17.3</b>
Pez espada crudo	55	g	55	36	43	181	7.1	1.4	0.0	13.9	13.0	1.3	0.3	32.2	<b>17.2</b>
Pez espada crudo fileteado	38	g	38	36	44	183	7.1	1.4	0.0	14.0	13.2	1.3	0.3	32.5	<b>17.4</b>
Pez espada crudo rebanado	55	g	55	36	43	181	7.1	1.4	0.0	13.9	13.0	1.3	0.3	32.2	<b>17.2</b>
Pierna de cordero	30	g	30	23	43	180	6.4	1.7	0.0	20.0	0.0	1.8	0.5	15.3	6.8
Pierna de pollo sin piel cruda	1/4	pieza	58	33	39	164	6.6	1.2	0.0	26.2	5.9	3.6	0.3	28.2	4.4
Pollo cocido	25	g	25	25	40	166	7.2	1.0	0.0	19.3	2.0	3.3	0.2	16.3	5.6
Pollo deshebrado	25	g	25	25	40	166	7.2	1.0	0.0	19.3	2.0	3.3	0.2	16.3	5.6
Pulmón de cerdo	55	g	55	48	41	170	6.7	1.3	0.0	<b>153.1</b>	0.0	3.3	<b>9.0</b>	73.2	8.5
Pulpa de jaiba	1/3	taza	46	46	38	160	8.0	0.6	0.0	36.0	<b>300.8</b>	19.9	0.4	18.9	6.5
Pulpo cocido	25	g	25	25	41	171	7.5	0.5	1.1	24.1	22.5	26.5	2.4	115.0	<b>22.4</b>
Pulpo crudo	45	g	45	45	37	155	6.7	0.5	1.0	21.7	20.1	23.8	2.4	103.5	<b>20.2</b>
Puntas de filete	30	g	30	30	36	149	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Puntas de res	30	g	30	30	36	149	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Queso cottage	3	cucharada	48	48	43	180	6.6	0.9	1.7	4.0	10.1	32.9	0.1	195.0	4.9

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Queso cottage 1% grasa	1/4	taza	57	57	41	170	7.0	0.6	1.5	2.5	6.3	34.5	0.1	229.5	5.1
Queso cottage 2% grasa	3	cda	48	48	43	180	6.6	0.9	1.7	4.0	10.1	32.9	0.1	195.0	4.9
Queso cottage bajo en grasa	1/4	taza	57	57	41	170	7.0	0.6	1.5	2.5	6.3	34.5	0.1	229.5	5.1
Requesón promedio	2	cucharada	24	24	43	181	3.6	2.9	0.7	6.0	ND	22.1	0.1	93.6	ND
Retazo de pescado crudo	350	g	350	35	35	146	7.2	0.5	0.0	12.8	10.7	11.1	0.1	22.2	4.9
Riñones de carnero crudos	40	g	40	36	39	164	6.5	1.2	0.3	135.0	108.0	14.4	1.5	0.0	78.8
Riñones de cerdo cocidos	28	g	28	28	42	177	7.1	1.3	0.0	134.4	21.8	3.6	1.5	22.4	87.2
Riñones de res cocidos	25	g	25	25	40	165	6.8	1.2	0.0	179.0	0.0	4.8	1.5	23.5	42.0
Riñones de ternera cocidos	25	g	25	25	41	170	6.6	1.4	0.0	197.8	50.3	7.3	0.8	27.5	25.0
Roast beef	2 1/2	rebanada	33	33	36	152	6.6	0.9	0.5	15.6	0.0	1.9	0.6	328.8	6.4
Robalo cocido	30	g	30	30	34	140	7.3	0.3	0.0	22.2	5.6	12.7	0.4	26.1	12.2
Robalo crudo	75	g	75	38	33	139	7.2	0.3	0.0	21.8	6.5	12.6	0.4	26.1	11.6
Robalo fileteado	40	g	40	40	35	146	7.6	0.3	0.0	22.8	6.8	13.2	0.4	27.3	12.1
Salmón ahumado	35	g	35	35	41	171	6.4	1.5	0.0	8.1	9.1	3.7	0.3	274.4	11.3
Sats orugas	65	g	65	65	35	147	7.0	0.8	0.0	ND	14.3	35.1	2.7	ND	ND
Surimi	2/3	barra	40	40	39	164	6.0	0.4	2.7	11.9	7.9	3.7	0.1	56.6	11.1
Surimi imitación camarón	40	g	40	40	40	169	4.9	0.6	3.7	14.6	8.0	7.5	0.2	282.0	9.2
Tampiqueña	1/4	pieza	30	30	36	149	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Tampiqueña de filete	1/4	pieza	30	30	36	149	7.2	0.8	0.0	14.1	41.7	2.7	0.5	18.0	5.7
Trucha fresca	35	g	35	35	42	174	7.2	1.2	0.0	20.6	6.6	23.5	0.2	10.7	4.4
Venado cocido (carne magra)	25	g	25	23	42	176	6.0	1.8	0.0	22.1	0.0	3.2	0.8	17.6	2.3
Venado crudo (carne magra)	30	g	30	27	42	177	5.9	1.9	0.0	21.6	0.0	3.0	0.8	20.3	2.7



## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJO APOORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Agujas de res	35	g	35	33	51	213	6.8	2.6	0.0	20.6	77.5	3.0	0.6	20.9	6.6
Anchoa con aceite	6	pieza	24	24	50	211	7.0	2.3	0.0	20.4	2.9	55.7	1.1	<b>880.3</b>	<b>16.3</b>
Anchoas crudas	9	pieza	36	36	47	197	7.3	1.7	0.0	21.6	5.4	52.9	1.2	37.4	13.1
Arenque cocido	25	g	25	25	51	212	5.8	2.9	0.0	19.3	9.0	18.5	0.4	28.8	11.7
Arenque fresco crudo	35	g	35	35	55	231	6.3	3.2	0.0	21.0	9.8	20.0	0.4	31.5	12.8
Arrachera cruda	35	g	35	35	49	206	7.5	1.9	0.0	11.6	0.0	8.4	0.5	19.3	9.2
Arrachera de res	30	g	30	30	56	233	8.4	2.2	0.0	14.7	0.0	5.4	0.5	17.1	9.6
Atún blanco en aceite	25	g	25	25	46	194	6.6	2.0	0.0	7.0	1.2	0.8	0.1	91.2	<b>15.0</b>
Atún drenado	25	g	25	25	49	207	7.3	2.1	0.0	7.8	5.8	3.2	0.3	88.5	<b>19.0</b>
Atún en aceite	25	g	25	25	49	207	7.3	2.1	0.0	6.2	4.6	2.6	0.3	70.8	<b>19.0</b>
Barbacoa	50	g	50	40	54	227	7.6	2.4	0.0	26.0	0.0	2.8	0.9	30.0	<b>15.2</b>
Barbacoa con hueso	65	g	65	38	51	214	7.2	2.3	0.0	24.5	0.0	2.6	0.8	28.3	<b>14.3</b>
Bistec de ternera	35	g	35	35	55	228	6.9	2.8	0.0	31.5	0.0	3.9	1.1	31.5	5.5
Bonito	60	g	60	31	51	215	7.3	2.2	0.0	0.0	0.0	8.0	0.2	12.2	4.3
Bonito en aceite	25	g	25	25	55	229	7.3	2.9	0.0	11.7	0.0	7.2	0.3	0.0	4.0
Bonito fileteado	30	g	30	30	50	211	7.2	2.2	0.0	0.0	0.0	7.8	0.2	12.0	4.2
Cabeza de carnero cocida	495	g	495	50	55	230	7.0	2.8	0.0	32.2	0.0	8.4	1.0	37.1	<b>18.8</b>
Cabeza de cerdo	495	g	495	50	55	230	7.0	2.8	0.0	32.2	0.0	8.4	1.0	37.1	<b>14.1</b>
Calamar frito	35	g	35	35	61	256	6.3	2.6	2.7	91.0	3.7	13.6	0.4	107.1	<b>15.7</b>
Carne de cerdo	40	g	40	40	56	234	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	13.2
Carne de cerdo molida	40	g	40	40	56	234	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	11.4
Carne de ganso de crianza	40	g	40	32	52	218	7.4	2.3	0.0	27.2	3.9	4.2	0.8	28.2	5.4
Carne de pato de crianza	60	g	60	39	51	215	7.1	2.3	0.0	30.0	9.4	4.3	0.9	28.9	5.4
Carne de res	30	g	30	30	54	224	6.2	3.0	0.0	19.5	1.8	3.6	0.9	19.5	5.9
Carne de res molida	30	g	30	30	54	224	6.2	3.0	0.0	19.5	1.8	3.6	0.9	19.5	3.8
Carne de ternera	35	g	35	35	55	228	6.9	2.8	0.0	31.5	0.0	3.9	1.1	31.5	5.5
Carne molida	30	g	30	30	54	224	6.2	3.0	0.0	19.5	1.8	3.6	0.9	19.5	3.8
Carne molida de cerdo	40	g	40	40	56	234	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	9.8
Carne molida de res	30	g	30	30	54	224	6.2	3.0	0.0	19.5	1.8	3.6	0.9	19.5	3.8
Carne molida especial	30	g	30	30	54	224	6.2	3.0	0.0	19.5	1.8	3.6	0.9	19.5	3.8
Carne promedio	30	g	30	29	51	213	5.9	2.9	0.0	18.5	1.7	3.4	0.9	18.5	5.7

**ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJO APORTE DE GRASA**

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (Kj)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Carnero	50	g	50	40	54	227	7.6	2.4	0.0	26.0	0.0	2.8	0.9	30.0	15.2
Carnero con hueso	65	g	65	38	51	214	7.2	2.3	0.0	24.5	0.0	2.6	0.8	28.3	14.3
Carpa	75	g	75	41	51	215	7.2	2.3	0.0	26.7	3.8	16.7	0.5	20.0	5.7
Carpa cocida	30	g	30	30	49	204	6.8	2.2	0.0	25.1	2.8	15.5	0.5	19.1	5.4
Carpa hornada	30	g	30	30	49	204	6.8	2.2	0.0	25.1	2.8	15.5	0.5	19.1	5.4
Cecina	30	g	30	30	48	202	7.2	2.0	0.2	21.0	72.0	10.5	1.4	330.0	5.7
Cecina de cerdo	30	g	30	30	48	202	7.2	2.0	0.2	21.0	72.0	10.5	1.4	330.0	8.6
Cecina enchilada	30	g	30	30	48	202	7.2	2.0	0.2	21.0	72.0	10.5	1.4	330.0	8.6
Chuleta de cerdo	1/2	pieza	45	38	54	224	7.6	2.4	0.0	24.9	0.4	2.3	0.5	31.4	12.2
Conejo	45	g	45	36	57	239	7.3	2.9	0.0	23.4	0.0	6.5	0.9	15.5	8.5
Conejo crudo	35	g	35	35	48	199	7.0	1.9	0.0	20.0	0.0	4.6	0.5	14.4	8.3
Conejo de crianza	40	g	40	32	51	213	6.5	2.6	0.0	20.8	0.0	5.8	0.8	13.8	7.6
Corazón de borrego	45	g	45	45	55	231	7.4	2.5	0.2	60.0	0.0	0.0	0.0	39.5	21.2
Corazón de borrego cocido	30	g	30	30	55	231	7.4	2.4	0.6	74.2	0.0	0.0	0.0	18.7	14.1
Corazón de cordero	45	g	45	45	55	231	7.4	2.5	0.2	60.0	0.0	0.0	0.0	39.5	14.4
Corazón de cordero cocido	30	g	30	30	55	231	7.4	2.4	0.6	74.2	0.0	0.0	0.0	18.7	14.1
Corazón de pavo	40	g	40	40	58	241	7.3	2.8	0.3	46.3	0.0	0.0	0.0	35.1	2.0
Corazón de pollo cocido	25	g	25	25	53	220	7.9	2.6	0.0	70.2	0.0	0.0	0.0	17.5	2.0
Comed beef	25	g	25	25	54	224	6.7	3.1	0.0	22.3	0.0	0.0	0.6	218.8	4.3
Comed beef con áspic	30	g	30	30	46	193	6.9	1.8	0.0	13.9	0.0	3.2	0.6	286.1	5.2
Cuete de ternera	35	g	35	35	55	228	6.9	2.8	0.0	31.5	0.0	3.9	1.1	31.5	5.5
Falda de cerdo	40	g	40	40	56	234	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	11.4
Filete de carpa	40	g	40	40	51	212	7.2	2.3	0.0	26.4	3.8	16.5	0.5	19.8	5.6
Filete de cerdo	35	g	35	35	49	205	6.9	2.2	0.0	22.8	0.4	2.1	0.4	28.7	10.0
Filete de puerco	35	g	35	35	49	205	6.9	2.2	0.0	22.8	0.4	2.1	0.4	28.7	10.0
Filete de salmón	30	g	30	30	55	230	6.0	3.2	0.0	17.6	4.6	3.5	0.1	17.6	13.4
Gallina	40	g	40	27	59	248	7.6	3.0	0.0	21.2	5.4	7.1	0.5	17.4	3.4
Gallina joven cocida	40	g	40	27	59	248	7.6	3.0	0.0	21.2	5.4	7.1	0.5	17.4	4.9
Ganso de crianza	40	g	40	32	52	218	7.4	2.3	0.0	27.2	3.9	4.2	0.8	28.2	5.4
Guajolote	45	g	45	36	57	238	7.3	2.8	0.0	26.0	0.7	5.3	0.5	23.1	8.2
Hígado de ganso crudo	40	g	40	40	53	222	6.5	1.7	2.5	206.0	3723.6	17.2	12.2	56.0	27.2

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (Kj)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Hígado de borrego cocido	25	g	25	25	55	230	7.6	2.2	0.6	125.3	1872.8	2.0	2.1	14.0	27.9
Hígado de cerdo cocido	30	g	30	30	50	207	7.8	1.3	1.1	106.5	1621.5	3.0	5.4	14.7	20.3
Hígado de ganso	1/2	pieza	47	47	63	261	7.7	2.0	3.0	242.1	4375.2	20.2	14.3	65.8	32.0
Hígado de pato crudo	40	g	40	40	54	227	7.5	1.8	1.4	206.0	4793.6	4.4	12.2	56.0	26.8
Hígado de pavo	4	cucharada	35	35	59	247	8.4	2.1	1.2	219.1	4403.4	3.9	2.7	22.4	35.2
Hígado de pollo cocido	30	g	30	30	50	209	7.3	2.0	0.3	168.9	1194.3	3.3	3.5	22.8	24.7
Hígado de pollo crudo	40	g	40	40	48	202	7.2	1.6	1.4	120.0	1452.0	4.4	3.4	31.6	25.6
Hígado de res cocido	25	g	25	25	48	200	7.3	1.3	1.3	99.0	2360.5	1.5	1.6	19.8	9.0
Hígado de res cocido	30	g	30	30	48	202	7.3	1.5	1.0	116.7	3180.6	2.1	2.0	21.0	17.1
Hígado de res frito	25	g	25	25	54	227	6.7	2.0	2.0	120.5	2682.3	2.8	1.6	26.5	14.3
Huevo de pescado cocida	25	g	25	25	51	213	7.2	2.1	0.5	119.8	22.8	7.0	0.2	29.3	12.9
Huevo de tortuga	50	g	50	45	51	214	5.6	2.8	0.4	0.0	28.9	27.6	0.7	0.0	0.0
Huevo deshidratado	2 1/2	cucharada	13	13	56	232	6.9	1.6	2.7	71.5	46.1	40.8	0.4	100.0	16.0
Huevo en polvo	2 1/2	cucharada	13	13	56	232	6.9	1.6	2.7	71.5	46.1	40.8	0.4	100.0	16.0
Jamón bajo en grasa	2	rebanada	42	42	56	232	8.1	2.1	0.5	19.5	0.0	3.0	0.3	600.0	7.3
Jamón de pavo	2	rebanada	42	42	54	225	8.0	2.1	0.1	23.6	0.0	4.4	1.2	418.5	7.3
Jamón de pierna	2	rebanada	42	42	56	232	8.1	2.1	0.5	19.5	0.0	3.0	0.3	600.0	12.3
Lomo de cerdo	40	g	40	40	56	234	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	12.8
Lomo de cerdo en trozos	40	g	40	40	56	234	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	12.8
Machacado de res	15	g	15	15	50	207	6.7	1.3	0.0	24.1	ND	ND	ND	283.8	ND
Maciza de camero	50	g	50	40	54	227	7.6	2.4	0.0	26.0	0.0	2.8	0.9	30.0	15.2
Maciza de res	15	g	15	15	50	207	6.7	1.3	0.0	24.1	ND	ND	ND	283.8	ND
Maciza de res en trozo	35	g	35	35	49	205	7.3	2.2	0.0	21.7	2.1	2.1	0.8	22.1	6.6
Maciza de ternera	35	g	35	35	55	228	6.9	2.8	0.0	31.5	0.0	3.9	1.1	31.5	5.5
Milanesa de cerdo	40	g	40	40	56	234	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	11.4
Milanesa de ternera	35	g	35	35	55	228	6.9	2.8	0.0	31.5	0.0	3.9	1.1	31.5	5.5
Molida de cerdo	40	g	40	40	56	234	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	9.8
Molida de res	30	g	30	30	54	224	6.2	3.0	0.0	19.5	1.8	3.6	0.9	19.5	5.7
Molida de sirloin	25	g	25	25	51	211	7.6	2.0	0.0	22.3	0.0	2.8	0.8	16.5	4.6
Molida especial	30	g	30	30	54	224	6.2	3.0	0.0	19.5	1.8	3.6	0.9	19.5	5.7
Molida regular de res	30	g	30	30	54	224	6.2	3.0	0.0	19.5	1.8	3.6	0.9	19.5	5.7

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJO APOORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g) redondeado	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Ostión cocido	35	g	35	35	57	238	6.6	1.6	3.5	35.0	51.1	5.8	3.2	74.1	53.9
Ostión crudo	75	g	75	75	61	254	7.1	1.7	3.7	37.5	60.9	6.2	3.8	79.4	57.8
Ostión cultivado	9	pieza	126	126	75	314	6.6	2.0	6.9	31.5	10.5	55.5	7.3	225.0	80.3
Ostión cultivado cocido	9	pieza	88	88	70	294	6.1	1.9	6.4	32.9	16.4	49.3	6.8	143.5	68.4
Ostión en jugo	70	g	70	70	57	238	6.6	1.6	3.5	35.0	56.8	5.8	3.6	74.1	53.9
Ostión enlatado	100	g	100	100	69	290	7.1	2.5	3.9	55.3	90.6	44.7	6.7	111.8	77.5
Pámpano	65	g	65	33	55	231	6.2	3.1	0.0	16.3	0.0	5.5	0.0	15.3	11.9
Pámpano cocido	25	g	25	25	53	220	5.9	3.0	0.0	15.9	9.1	10.9	0.2	19.1	11.7
Pámpano fileteado	35	g	35	35	60	249	6.7	3.3	0.0	17.5	0.0	6.0	0.0	16.5	12.8
Pancita de puerco	35	g	35	35	55	230	5.8	3.4	0.0	67.6	0.0	3.5	0.8	18.2	9.0
Pasta de anchoas	4	cucharadita	28	28	56	234	5.6	3.2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Pasta de camarón	30	g	30	30	54	226	6.2	2.8	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
Pasta de langosta	4	cucharadita	28	28	52	217	6.0	2.8	0.4	0.0	0.0	20.0	0.4	0.0	0.0
Pastrami de pavo	2	rebanada	42	42	59	246	7.7	2.6	0.7	22.8	0.0	3.7	0.7	439.2	6.8
Pato de crianza	60	g	60	39	51	215	7.1	2.3	0.0	30.0	9.4	4.3	0.9	28.9	5.4
Pavo	45	g	45	36	57	238	7.3	2.8	0.0	26.0	0.7	5.3	0.5	23.1	13.1
Pavo entero	45	g	45	36	57	238	7.3	2.8	0.0	26.0	0.7	5.3	0.5	23.1	11.7
Pechuga de pollo con piel	35	g	35	30	55	231	6.0	3.3	0.0	19.9	11.6	3.3	0.2	19.3	4.9
Pescado blanco	75	g	75	39	52	219	7.4	2.3	0.0	23.4	14.2	10.1	0.1	19.7	5.5
Pescado blanco cocido	30	g	30	30	52	215	7.3	2.3	0.0	22.9	11.6	9.9	0.1	19.4	4.2
Pescado blanco fileteado	35	g	35	35	47	196	6.7	2.1	0.0	21.0	12.6	9.1	0.1	17.9	4.4
Pescuezo de pollo sin piel	125	pieza	125	38	58	241	6.6	3.3	0.0	31.1	16.5	10.1	0.8	30.4	4.5
Pescuezo de res	50	g	50	33	50	209	6.7	2.4	0.0	19.8	37.7	1.6	0.6	25.4	6.1
Pierna de camero	50	g	50	40	54	227	7.6	2.4	0.0	26.0	0.0	2.8	0.9	30.0	15.2
Pierna de cerdo	40	g	40	40	56	234	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	11.4
Pierna de cordero	30	g	30	26	49	204	7.2	2.0	0.0	22.7	0.0	2.0	0.5	17.3	2.7
Pierna de pollo con piel cocida	1/4	taza	35	26	58	241	6.3	3.4	0.0	22.1	9.5	2.9	0.4	19.2	6.2
Pierna de pollo sin piel	1/3	pieza	50	38	45	188	7.5	1.4	0.0	30.0	6.8	4.1	0.4	32.3	5.1
Pierna de pollo sin piel cocida	1/4	pieza	45	26	47	198	6.7	2.1	0.0						6.8
Pierna de puerco	40	g	40	40	56	234	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	11.4
Pierna y muslo de pollo sin piel	45	g	45	34	41	169	6.8	1.3	0.0	27.0	6.1	3.7	0.3	29.0	4.6

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJO APOORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Pulpa de cerdo	40	g	40	40	56	234	7.9	2.5	0.0	26.0	0.4	2.4	0.5	32.8	11.4
Pulpa de ternera	40	g	40	38	59	248	7.5	3.0	0.0	34.2	0.0	4.2	1.1	34.2	5.9
Queso cheddar bajo en grasa	30	g	30	30	53	219	7.4	2.1	0.5	6.4	19.3	126.4	0.1	186.4	4.4
Queso cottage cremoso	3	cucharada	54	54	56	234	6.8	2.5	1.5	7.7	25.1	32.8	0.1	217.9	4.9
Queso fresco	40	g	40	40	58	244	6.1	2.8	2.0	0.0	28.0	273.6	0.1	0.0	3.6
Queso fresco de cabra	30	g	30	30	52	218	7.1	1.5	2.6	7.8	12.0	260.1	1.7	ND	2.7
Queso fresco de vaca	40	g	40	40	58	244	6.1	2.8	2.0	0.0	28.0	273.6	0.1	0.0	3.6
Queso panela	40	g	40	40	58	244	6.1	2.8	2.0	0.0	28.0	273.6	0.1	0.0	4.8
Retazo de camero	500	g	500	50	56	232	7.1	2.8	0.0	32.5	0.0	8.5	1.1	37.5	19.0
Rib eye sin grasa	25	g	25	25	56	235	7.0	2.9	0.0	20.0	0.0	3.3	0.6	17.3	4.3
Salmón	30	g	30	30	55	230	6.0	3.2	0.0	17.6	4.6	3.5	0.1	17.6	11.0
Salmón cocido	30	g	30	30	55	230	6.0	3.2	0.0	17.6	4.6	3.5	0.1	17.6	17.2
Salmón fresco	30	g	30	30	55	230	6.0	3.2	0.0	17.6	4.6	3.5	0.1	17.6	13.8
Short loin	25	g	25	25	54	224	7.2	2.6	0.0	19.0	0.0	2.0	0.6	17.0	5.8
Sierra ahumada	30	g	30	30	51	212	7.3	2.2	0.0	20.5	25.8	25.8	0.1	12.7	4.2
Sirloin	25	g	25	25	51	211	7.6	2.0	0.0	22.3	0.0	2.8	0.8	16.5	4.6
Sustituto de huevo en polvo	2 1/2	cucharada	13	13	56	232	6.9	1.6	2.7	71.5	46.1	40.8	0.4	100.0	16.0
Sustituto de huevo líquido	4	cucharada	60	60	51	213	7.1	2.0	0.4	0.0	130.2	31.9	1.3	106.0	24.8
T-bone sin grasa	30	g	30	24	49	206	6.4	2.4	0.0	14.2	0.0	1.4	0.8	17.0	5.3
Ternera	35	g	35	35	55	228	6.9	2.8	0.0	31.5	0.0	3.9	1.1	31.5	5.5
Ternera en canal	40	g	40	38	59	248	7.5	3.0	0.0	34.2	0.0	4.2	1.1	34.2	5.9
Trucha	70	g	70	32	54	226	5.9	3.2	0.0	15.5	0.0	3.9	0.3	22.5	4.1
Trucha ahumada	30	g	30	30	51	212	7.3	2.2	0.0	20.5	25.8	25.8	0.1	12.7	4.5
Trucha cocida	30	g	30	30	51	212	7.3	2.2	0.0	20.5	25.8	25.8	0.1	12.7	4.5
Trucha fileteada	35	g	35	35	59	246	6.4	3.5	0.0	16.8	0.0	4.2	0.4	24.5	4.4

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MODERADO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (Kj)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Arenque marinado	1/4	filete	46	46	73	304	8.3	4.2	0.0	27.6	12.9	26.2	0.5	41.4	16.8
Bistec de bola	25	g	25	25	71	297	7.2	4.5	0.0	24.0	0.0	1.5	0.8	12.5	5.0
Bola de res	25	g	25	25	71	297	7.2	4.5	0.0	24.0	0.0	1.5	0.8	12.5	5.0
Boquerones (fritos)	40	g	40	40	70	294	7.7	4.1	0.1	0.0	0.0	67.2	0.0	0.0	5.6
Carne de suadero	29	g	29	29	76	319	7.8	4.8	0.0	20.9	0.0	1.7	1.0	20.3	0.0
Carne deshebrada	30	g	30	30	75	314	7.4	4.8	0.0	24.6	0.0	2.1	0.7	14.7	5.9
Carne molida extra magra cocida	30	g	30	30	75	314	7.4	4.8	0.0	24.6	0.0	2.1	0.7	14.7	3.8
Carne molida extra magra salteada	30	g	30	30	77	320	7.5	4.9	0.0	24.3	0.0	2.1	0.7	21.0	3.8
Caviar	5	cucharadita	27	27	67	281	6.6	4.8	1.1	156.6	72.2	73.3	3.2	399.8	17.5
Caviar negro	5	cucharadita	27	27	67	281	6.6	4.8	1.1	156.6	72.2	73.3	3.2	399.8	17.5
Caviar rojo	5	cucharadita	27	27	67	281	6.6	4.8	1.1	156.6	72.2	73.3	3.2	399.8	17.5
Chicharrón	12	g	12	12	72	299	6.9	4.7	0.0	8.9	0.0	7.3	0.3	0.0	0.0
Chicharrón de cerdo	12	g	12	12	72	299	6.9	4.7	0.0	8.9	0.0	7.3	0.3	0.0	0.0
Chicharrón de puerco	12	g	12	12	72	299	6.9	4.7	0.0	8.9	0.0	7.3	0.3	0.0	0.0
Costillar de cerdo	50	g	50	33	69	287	6.5	4.6	0.0	19.5	0.7	1.6	0.2	13.7	10.4
Costillitas de cerdo	50	g	50	33	69	287	6.5	4.6	0.0	19.5	0.7	1.6	0.2	13.7	10.4
Empuje cocido	30	g	30	30	75	314	7.4	4.8	0.0	24.6	0.0	2.1	0.7	14.7	5.7
Empuje de res cocido	30	g	30	30	75	314	7.4	4.8	0.0	24.6	0.0	2.1	0.7	14.7	5.7
Gusanos de magüey	35	g	35	35	70	293	5.8	4.8	0.0	0.0	0.0	49.7	1.5	0.0	0.0
Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"	1	pieza	63	55	70	293	6.0	4.5	0.7	199.7	0.0	0.0	0.0	70.0	16.5
Huevo agra	1	pieza	63	55	70	293	6.0	4.5	0.7	199.7	0.0	0.0	0.0	70.0	16.5
Huevo batido o revuelto cocido	3	cucharada	41	41	69	287	4.6	5.0	0.9	144.7	57.5	29.2	0.5	115.1	9.2
Huevo blanco cocido	1	pieza	50	44	68	285	5.5	4.7	0.5	186.6	73.9	22.0	0.5	54.6	13.6
Huevo cocido	1	pieza	50	44	68	285	5.5	4.7	0.5	186.6	73.9	22.0	0.5	54.6	13.6
Huevo de codorniz fresco	6	pieza	54	50	78	328	6.5	5.5	0.2	419.5	77.0	31.8	1.8	70.0	15.9
Huevo de pavo	1/2	pieza	40	35	59	248	4.8	4.1	0.4	324.3	57.7	34.3	1.4	52.5	11.9
Huevo entero cocido	1	pieza	50	44	68	285	5.5	4.7	0.5	186.6	73.9	22.0	0.5	54.6	13.6
Huevo entero fresco	1	pieza	50	44	63	263	5.5	4.4	0.3	186.1	61.6	23.3	0.8	61.6	13.9
Huevo fresco	1	pieza	50	44	63	263	5.5	4.4	0.3	186.1	61.6	23.3	0.8	61.6	13.9
Huevo pochado	1	pieza	50	50	71	297	6.3	5.0	0.4	211.0	69.5	26.5	0.9	147.0	15.8



## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MODERADO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Huevo rojo cocido	1	pieza	50	44	68	285	5.5	4.7	0.5	<b>186.6</b>	73.9	22.0	0.5	54.6	13.6
Longaniza de primera	45	g	45	44	78	324	7.3	5.2	0.0	ND	6.6	17.6	2.1	0.0	<b>19.1</b>
Macarela cocida	1/3	filete	29	29	76	318	6.9	5.2	0.0	21.9	15.7	4.4	0.5	24.1	<b>15.0</b>
Macarela fresca	1/3	filete	37	37	76	316	6.9	5.1	0.0	25.9	18.7	4.3	0.6	33.5	13.5
Muslo de pollo con piel cocido con hueso	1/3	pieza	43	33	76	319	7.7	4.9	0.0	27.7	14.5	3.6	0.5	23.4	7.8
Muslo de pollo con piel crudo con hueso	1/3	pieza	43	34	72	299	5.9	5.2	0.0	28.5	13.9	3.4	0.3	25.8	4.4
Orejas de cerdo	1/4	pieza	28	28	66	276	6.3	4.3	0.2	23.2	0.0	5.9	0.7	54.0	1.2
Pata de cerdo cocida	150	g	150	51	71	298	5.9	5.1	0.0	42.3	5.6	16.3	0.2	<b>285.6</b>	8.1
Pata de cerdo cocidas	150	g	150	51	71	298	5.9	5.1	0.0	42.3	5.6	16.3	0.2	<b>285.6</b>	8.1
Patas de cerdo en escabeche	150	g	150	51	71	298	5.9	5.1	0.0	42.3	5.6	16.3	0.2	<b>285.6</b>	8.1
Patitas de cerdo encurtidas sin hueso	150	g	150	51	71	298	5.9	5.1	0.0	42.3	5.6	16.3	0.2	<b>285.6</b>	8.1
Pecho de res	50	g	50	37	76	317	6.4	5.4	0.0	25.9	6.6	2.6	0.2	25.9	2.4
Pierna y muslo de pollo con piel	1/5	pieza	61	40	74	310	7.2	4.8	0.0	32.9	14.3	4.0	0.4	31.3	5.0
Pieza de pollo	1/3	pieza	50	32	68	284	5.6	4.9	0.0	27.0	13.5	3.2	0.3	24.5	6.6
Pieza de pollo con piel	1/3	pieza	50	32	68	284	5.6	4.9	0.0	27.0	13.5	3.2	0.3	24.5	5.3
Pollo crudo	55	g	55	35	76	316	6.5	5.3	0.0	26.4	14.4	3.9	0.3	24.6	8.3
Pollo crudo en piezas	60	g	60	39	73	305	7.1	4.7	0.0	32.4	14.0	3.9	0.4	30.8	9.2
Queso holandés	20	g	20	20	75	313	6.7	5.2	1.6	17.0	56.6	165.8	0.3	0.0	1.8
Queso mozzarella semidescremado	30	g	30	30	76	319	7.3	4.8	0.8	19.2	37.2	<b>234.6</b>	0.1	185.7	4.3
Queso parmesano	3 1/2	cucharada	18	18	75	315	6.7	5.0	0.9	15.4	20.5	<b>194.1</b>	0.2	<b>267.6</b>	3.0
Queso parmesano duro	20	g	20	20	78	328	7.2	5.2	0.6	13.6	21.2	<b>236.8</b>	0.2	<b>320.4</b>	4.5
Queso parmesano en trozo	20	g	20	20	78	328	7.2	5.2	0.6	13.6	21.2	<b>236.8</b>	0.2	<b>320.4</b>	4.5
Queso parmesano rallado	3 1/2	cucharada	18	18	75	315	6.7	5.0	0.9	15.4	20.5	<b>194.1</b>	0.2	<b>267.6</b>	3.0
Queso ricotta semidescremado	55	g	55	55	76	317	6.3	4.3	2.8	16.9	57.8	149.5	0.2	68.8	9.2
Salami de pavo	6	rebanada	42	42	72	302	8.1	3.9	0.7	31.9	0.8	16.8	0.5	<b>421.7</b>	11.1
Salchicha de pavo	1	pieza	44	44	86	361	10.5	4.6	0.7	40.6	4.9	9.7	0.7	<b>293.3</b>	0.0
Salmon en aceite	35	g	35	35	71	297	7.6	4.9	0.0	28.0	6.3	27.7	0.3	165.6	<b>16.1</b>
Sardinas en aceite	3	pieza	36	36	75	313	8.9	4.1	0.0	51.1	11.5	137.5	1.1	181.8	<b>19.0</b>

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MODERADO APOORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (KJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Sardinias en tomate	1	pieza	38	38	71	295	7.9	4.0	0.3	23.2	12.2	91.2	0.9	157.3	15.4
Sesos de cerdo cocidos	50	g	50	50	69	288	6.1	4.8	0.0	1276.0	0.0	4.5	0.9	45.5	9.3
Sesos de cordero cocidos	50	g	50	50	73	303	6.3	5.1	0.0	1021.5	0.0	6.0	0.8	67.0	6.0
Sesos de ternera cocidos	50	g	50	50	68	284	5.7	4.8	0.0	1550.0	0.0	8.0	0.8	78.0	5.5
Sierra	50	g	50	38	78	326	7.3	5.2	0.0	30.0	50.6	1.9	0.4	0.0	5.3
Sierra fileteada	35	g	35	35	73	304	6.8	4.9	0.0	28.0	47.3	1.8	0.4	0.0	4.9
Sierra picada	35	g	35	35	73	304	6.8	4.9	0.0	28.0	47.3	1.8	0.4	0.0	4.9
Suadero crudo	29	g	29	29	76	319	7.8	4.8	0.0	20.9	0.0	1.7	1.0	20.3	0.0



## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Alón de pollo con piel cocido	3/4	pieza	74	38	88	366	8.7	6.4	0.0	26.8	15.3	4.6	0.4	25.6	7.1
Alón de pollo con piel crudo	3/4	pieza	71	38	85	357	7.1	6.1	0.0	29.6	16.9	4.6	0.4	28.1	6.0
Añejo tipo cotija	2	cucharada	24	24	70	292	6.8	8.0	0.3	20.4	<b>156.0</b>	<b>206.4</b>	0.6	ND	1.0
Carne de cerdo	40	g	40	40	105	440	6.8	8.5	0.0	28.8	0.8	5.6	0.4	22.4	1.7
Carne de res semigrasosa	40	g	40	38	98	408	7.0	7.5	0.0	26.2	3.4	2.7	0.8	22.4	1.4
Carne molida popular de res	40	g	40	33	97	407	5.2	8.3	0.0	24.3	3.9	2.6	0.6	19.4	0.7
Carne molida regular	40	g	40	40	107	448	7.2	8.5	0.0	29.6	4.8	4.0	1.1	26.0	0.9
Carne molida regular cocida	35	g	35	35	100	420	8.1	7.3	0.0	30.5	0.0	3.5	0.8	21.0	1.0
Carne oscura de pollo con piel	40	g	40	40	95	396	6.7	7.3	0.0	32.4	19.6	4.4	0.4	29.2	1.9
Cecina de res	50	g	50	50	98	410	7.3	7.4	0.0	42.6	0.0	3.5	0.8	<b>602.4</b>	1.4
Cerdo en canal	40	g	40	28	111	466	3.8	10.6	0.0	20.7	0.6	1.4	0.2	12.3	1.1
Cheez whiz	2	cucharada	33	33	91	381	4.0	6.9	3.0	24.8	ND	118.5	0.1	<b>540.5</b>	ND
Chuleta de carnero	40	g	40	36	105	439	5.6	9.0	0.0	25.6	0.0	1.8	0.8	27.0	2.1
Chuleta de cordero entera	1/3	pieza	82	45	94	394	8.3	6.5	0.0	29.9	ND	5.0	0.8	26.8	0.6
Cordero	50	g	46	37	104	434	6.1	8.6	0.0	26.9	0.0	5.9	0.6	21.7	1.2
Costilla de carnero	45	g	45	36	105	439	5.6	9.0	0.0	25.6	0.0	1.8	0.8	27.0	2.1
Costilla de res	40	g	40	29	112	467	4.5	10.3	0.0	21.6	0.0	2.3	0.5	15.2	0.7
Espaldilla	45	g	45	36	99	414	5.8	8.2	0.0	25.9	0.7	1.8	0.4	22.7	1.1
Espaldilla de cerdo	45	g	45	36	99	414	5.8	8.2	0.0	25.9	0.7	1.8	0.4	22.7	1.1
Espinazo	45	g	45	36	99	414	5.8	8.2	0.0	25.9	0.7	1.8	0.4	22.7	1.1
Espinazo de cerdo	45	g	45	36	99	414	5.8	8.2	0.0	25.9	0.7	1.8	0.4	22.7	1.1
Fondue de queso	3 1/2	cucharada	46	46	104	435	6.5	6.1	1.7	20.6	ND	<b>216.5</b>	0.2	60.2	0.6
Huevo congelado sin colesterol	4	cucharada	60	60	96	401	6.8	6.7	1.9	1.0	81.0	44.0	1.2	120.0	2.0
Huevo de gansa	1/2	pieza	72	63	116	485	8.7	8.3	0.8	<b>533.7</b>	115.9	37.8	2.3	86.6	3.2
Huevo de pato	3/4	pieza	53	46	85	357	5.9	6.4	0.7	<b>408.5</b>	88.7	29.7	1.8	67.3	2.2
Huevo estrellado	1	pieza	46	46	90	377	6.3	7.0	0.4	<b>210.2</b>	88.8	27.1	0.9	93.8	2.1
Huevo frito	1	pieza	46	46	90	377	6.3	7.0	0.4	<b>210.2</b>	88.8	27.1	0.9	93.8	2.1
Huevo revuelto	60	g	60	60	100	419	6.7	7.3	1.3	<b>211.5</b>	84.0	42.6	0.7	168.0	1.5
Jamón del diablo	3 1/2	cucharada	40	40	100	418	6.2	8.6	0.0	28.6	0.0	0.0	0.3	<b>333.3</b>	2.7
Jumiles	20	g	20	20	89	373	6.4	6.8	0.0	0.0	0.0	15.6	2.0	ND	ND
Lengua de cerdo cocida	30	g	30	30	81	340	7.2	5.6	0.0	43.8	0.0	5.7	1.5	32.7	4.7

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Langua de res cocida	45	g	45	5	100	417	6.8	7.8	0.0	46.3	0.0	1.8	0.9	22.8	0.9
Maciza de cerdo	35	g	35	35	92	385	5.9	7.4	0.0	25.2	0.7	4.9	0.3	19.6	1.5
Maciza de puerco	35	g	35	35	92	385	5.9	7.4	0.0	25.2	0.7	4.9	0.3	19.6	1.5
Molida de camero	40	g	40	38	96	402	6.9	7.4	0.0	27.0	0.0	2.7	1.0	30.4	2.6
Molida popular de res	40	g	40	33	97	407	5.2	8.3	0.0	24.3	3.9	2.6	0.6	19.4	1.0
Morcilla de arroz	1	rebanada gruesa	25	25	95	396	3.7	8.6	0.3	30.0	0.0	1.5	1.6	170.0	0.6
Morcilla de arroz	1	rebanada gruesa	25	25	95	396	3.7	8.6	0.3	30.0	0.0	1.5	1.6	170.0	0.6
Morongga	1	rebanada gruesa	25	25	95	396	3.7	8.6	0.3	30.0	0.0	1.5	1.6	170.0	0.6
Mortadela	1 1/2	rebanada	32	32	99	413	5.3	8.0	1.1	18.3	0.0	6.3	0.4	<b>392.7</b>	0.0
Mozarella fresco	35	g	35	35	105	439	7.8	7.8	0.8	27.5	60.9	176.8	0.2	219.5	1.3
Nugget de pollo	2	pieza	34	34	101	421	5.2	6.7	4.8	14.6	0.0	10.5	0.4	189.4	0.9
Nugget de queso	3 1/2	pieza	50	50	123	513	5.3	6.4	11.7	5.8	0.0	87.7	0.2	<b>619.8</b>	1.0
Nugget de soya	2	pieza	34	34	98	410	4.8	6.4	5.3	0.8	0.0	16.0	0.6	<b>283.6</b>	0.0
Ostión ahumado	55	g	55	55	109	454	4.9	6.9	6.4	44.6	49.8	34.3	<b>3.8</b>	229.7	3.8
Ostión empanizado	55	g	55	55	109	454	4.9	6.9	6.4	44.6	49.8	34.3	<b>3.8</b>	229.7	3.8
Palitos de pescado congelados	1 1/2	pieza	42	42	116	483	6.6	5.3	10.1	48.0	13.5	9.0	0.3	247.5	5.9
Paloma	45	g	45	35	102	426	6.4	8.2	0.0	32.9	25.3	4.2	1.2	18.7	0.9
Pastel de pavo	1 1/2	rebanada	32	32	105	439	3.9	9.6	0.6	19.5	0.0	1.5	0.2	<b>406.5</b>	1.3
Pastel de pollo	40	g	40	40	106	442	4.0	8.7	2.9	28.6	0.0	41.4	0.7	<b>511.4</b>	0.6
Pastel de puerco	1 1/2	rebanada	32	32	105	439	3.9	9.6	0.6	19.5	0.0	1.5	0.2	<b>406.5</b>	0.6
Pastel de ternera	40	g	40	40	106	442	4.0	8.7	2.9	28.6	0.0	41.4	0.7	<b>511.4</b>	0.6
Pata de camero cocida	50	g	50	35	38	159	7.4	7.4	0.0	0.0	0.0	18.2	0.4	ND	2.8
Peperami	3/4	pieza	19	19	103	431	4.0	9.3	1.0	25.3	31.9	13.1	0.6	<b>277.5</b>	0.0
Peperoni	10	rebanada	20	20	99	413	4.5	8.8	0.0	21.0	0.0	4.4	0.3	<b>330.6</b>	1.6
Pescuezo de pollo con piel sin hueso	1	pieza	50	32	95	397	4.5	8.4	0.0	31.7	20.8	5.8	0.6	20.5	0.5
Pollo crispy	45	g	45	34	106	442	5.4	7.1	5.1	20.0	0.0	5.7	0.3	154.4	0.7
Pollo rostizado	1/3	pieza	50	28	80	336	6.7	6.3	0.0	0.0	57.4	2.8	0.5	ND	1.6
Pulpa de res	25	g	25	25	87	364	6.8	6.5	0.0	26.0	0.0	3.3	0.8	16.3	1.3
Queso amarillo	2	rebanada	42	42	100	420	7.0	5.9	4.9	15.1	47.9	<b>236.0</b>	0.1	<b>564.9</b>	1.1
Queso americano fundido	7	cucharadita	39	39	105	439	5.8	8.2	2.3	23.3	0.0	175.0	0.0	<b>653.3</b>	0.8

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Queso añejo	25	g	25	25	95	396	5.4	7.6	1.2	26.8	16.1	172.3	0.1	<b>286.6</b>	0.8
Queso añejo rallado	4	cucharada	29	29	109	455	6.3	8.7	1.3	30.8	18.5	<b>198.2</b>	0.1	<b>329.7</b>	0.9
Queso asadero	1	rebanada	28	28	100	417	6.4	8.0	0.8	30.0	18.0	<b>187.0</b>	0.1	186.0	0.9
Queso blanco	40	g	40	40	88	368	6.9	5.9	2.1	30.0	25.7	0.0	0.0	ND	5.8
Queso blue cheese	30	g	30	30	106	443	6.4	8.6	0.7	22.5	69.6	160.7	0.1	<b>424.3</b>	0.9
Queso brick	25	g	25	25	94	392	5.9	7.5	0.7	24.1	76.8	170.5	0.1	142.0	0.9
Queso brie	30	g	30	30	102	425	6.3	8.4	0.1	30.0	55.7	55.7	0.2	190.7	0.9
Queso camembert	35	g	35	35	106	444	7.0	8.6	0.1	25.0	88.8	137.5	0.1	<b>298.8</b>	1.0
Queso canasto	30	g	30	330	87	365	8.5	10.0	0.4	25.5	<b>195.0</b>	<b>258.0</b>	0.7	ND	1.2
Queso cheddar	3/4	rebanada	21	21	85	353	5.2	7.0	0.3	22.1	63.6	151.5	0.1	130.3	0.7
Queso cheddar rallado	1/4	taza	28	28	114	475	7.0	9.4	0.4	29.8	85.5	<b>203.8</b>	0.2	175.3	1.0
Queso Cheezwiz	2	cucharada	33	33	91	381	4.0	6.9	3.0	24.8	ND	118.5	0.1	<b>540.5</b>	ND
Queso chihuahua	25	g	25	25	94	391	5.4	7.5	1.4	26.3	16.1	162.8	0.1	156.3	0.8
Queso Chihuahua fresco	1	rebanada	28	28	105	438	6.0	8.4	1.6	29.4	18.0	<b>182.3</b>	0.1	175.0	0.9
Queso chihuahua rallado	1/4	taza	28	28	106	442	6.1	8.5	1.6	29.7	18.2	<b>183.9</b>	0.1	176.6	0.9
Queso cotija	30	g	30	30	87	365	8.5	10.0	0.4	25.5	<b>195.0</b>	<b>258.0</b>	0.7	ND	1.2
Queso crema light	3	cucharada	45	45	104	435	4.8	7.9	3.2	25.2	81.5	50.4	0.8	133.2	0.2
Queso de cabra con ceniza	35	g	35	35	94	392	6.6	7.4	0.3	16.3	100.0	49.0	0.7	130.0	0.3
Queso de cabra duro	20	g	20	20	91	382	6.2	7.2	0.4	21.4	96.4	<b>181.4</b>	0.4	70.0	0.3
Queso de cabra suave	35	g	35	35	94	392	6.6	7.4	0.3	16.3	100.0	49.0	0.7	130.0	0.3
Queso edam	30	g	30	30	107	448	7.5	8.3	0.4	26.8	72.6	<b>219.3</b>	0.1	<b>289.5</b>	1.1
Queso feta	40	g	40	40	106	441	5.7	8.5	1.6	35.7	50.0	<b>197.2</b>	0.3	<b>451.4</b>	0.9
Queso fontina	25	g	25	25	97	407	6.4	7.8	0.4	29.0	64.5	137.5	0.1	200.0	0.9
Queso fundido	1/4	taza	54	54	124	516	7.7	7.3	2.1	24.5	ND	<b>257.0</b>	0.2	71.5	0.7
Queso gouda	30	g	30	30	107	446	7.5	8.2	0.7	34.3	49.2	<b>210.0</b>	0.1	245.7	1.1
Queso gruyere	25	g	25	25	103	432	7.5	8.1	0.1	27.5	67.0	<b>252.8</b>	0.0	84.0	1.1
Queso manchego	25	g	25	25	102	427	6.1	8.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	0.9
Queso manchego rallado	25	g	25	25	102	427	6.1	8.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	0.9
Queso manchego rebanado	25	g	25	25	102	427	6.1	8.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	ND	0.9
Queso menonita	25	g	25	25	95	396	5.4	7.5	1.4	26.8	16.1	165.2	0.1	156.3	0.8
Queso Monterrey	25	g	25	25	93	390	6.1	7.6	0.2	22.3	48.0	<b>186.5</b>	0.2	134.0	0.9

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Colesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Queso mozzarella	35	g	35	35	105	439	7.8	7.8	0.8	27.5	60.9	176.8	0.2	219.5	1.3
Queso mozzarella rallado	35	g	35	35	105	439	7.8	7.8	0.8	27.5	60.9	176.8	0.2	219.5	1.3
Queso mozzarella suave	1	rebanada	28	28	89	372	6.0	6.9	0.7	25.0	53.8	163.0	0.1	116.2	1.0
Queso neufchatel	35	g	35	35	91	380	3.5	8.2	1.0	26.6	101.2	26.3	0.1	139.7	0.1
Queso Oaxaca	30	g	30	30	95	398	7.7	6.6	0.9	25.8	0.8	140.7	1.0	ND	1.1
Queso pasteurizado americano	1	rebanada	28	28	105	439	6.2	8.7	0.4	26.3	69.2	172.5	0.1	400.4	0.9
Queso pasteurizado suizo	1 1/2	rebanada	32	32	105	440	7.8	7.9	0.7	26.8	60.5	243.2	0.2	431.6	1.1
Queso port salut	1	rebanada	28	28	99	412	6.7	7.9	0.2	34.4	87.6	182.0	0.1	149.5	1.0
Queso provolone	1	rebanada	28	28	98	411	7.2	7.5	0.6	19.3	64.4	211.7	0.1	245.3	1.0
Queso rallado	6	cucharada	43	43	95	397	7.4	6.3	2.3	32.4	27.7	297.2	0.0	ND	1.1
Queso ricotta	1/4	taza	62	62	107	448	6.9	8.0	1.9	31.2	72.0	127.5	0.2	51.6	1.0
Queso romano	23	g	23	23	89	372	7.3	6.2	0.8	23.8	20.7	244.7	0.2	276.0	3.3
Queso roquefort	25	g	25	25	92	386	5.4	7.7	0.5	22.5	72.5	165.5	0.1	452.3	0.8
Queso suizo rallado	1	rebanada	28	28	106	445	7.5	7.8	1.5	26.0	59.9	221.5	0.1	53.8	1.4
Queso tipo roquefort	25	g	25	25	92	386	5.4	7.7	0.5	22.5	72.5	165.5	0.1	452.3	0.8
Queso velveta	35	g	35	35	100	418	6.3	7.5	3.8	25.0	0.0	187.5	0.0	525.0	0.9
Retazo	350	g	350	35	104	435	5.6	8.9	0.0	25.9	4.2	2.8	0.6	20.7	1.1
Retazo con hueso	350	g	350	35	104	435	5.6	8.9	0.0	25.9	4.2	2.8	0.6	20.7	1.1
Retazo de pollo	350	g	350	35	104	435	5.6	8.9	0.0	25.9	4.2	2.8	0.6	20.7	0.7
Retazo de res	350	g	350	35	104	435	5.6	8.9	0.0	25.9	4.2	2.8	0.6	20.7	1.1
Retazo de ternera	350	g	350	35	104	435	5.6	8.9	0.0	25.9	4.2	2.8	0.6	20.7	0.9
Rib eye	30	g	30	30	82	344	5.3	6.6	0.0	20.4	0.0	3.9	0.6	16.8	0.9
Salami	3	rebanada	27	27	104	435	6.3	8.1	1.0	27.0	0.0	2.2	0.4	542.7	1.6
Salami de ternera	6	rebanada	42	42	110	458	6.4	8.8	1.1	27.4	0.0	3.7	0.9	493.0	1.0
Salchicha	3/4	pieza	34	34	114	478	6.6	9.6	0.0	28.4	4.1	4.4	0.5	252.8	0.0
Salchicha ahumada	1/2	pieza	34	34	109	455	4.1	9.8	0.8	19.7	3.7	4.1	0.3	309.7	0.0
Salchicha de pollo	3/4	pieza	34	34	100	418	6.2	8.1	0.0	23.6	10.5	3.7	0.4	344.3	0.9
Salchicha de puerco	3/4	pieza	34	34	114	478	6.6	9.6	0.0	28.4	4.1	4.4	0.5	252.8	0.0
Salchicha de ternera	1/2	pieza	29	29	90	376	3.4	8.1	0.5	17.5	0.0	5.5	0.4	292.5	0.5
Salchicha vienna	3	pieza	48	48	110	461	5.0	9.3	1.2	41.8	0.0	4.8	0.4	465.1	0.9
Salchicha vienna ahumada	1 1/2	pieza	41	41	93	389	4.3	7.9	1.1	35.2	0.0	4.1	0.4	392.4	0.7

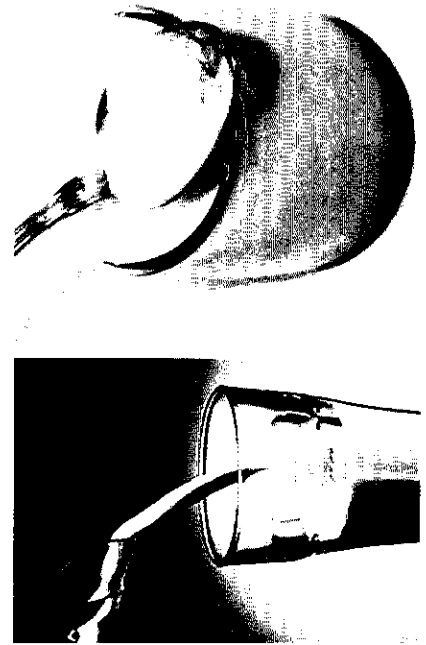
## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL ALTO APORTE DE GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Sesos de res cocidos	60	g	60	60	91	379	7.0	6.3	0.9	<b>1860.0</b>	0.0	5.4	1.4	64.8	1.5
Sesos de res crudos	75	g	75	74	105	439	8.0	7.6	0.8	<b>2212.4</b>	0.0	31.6	1.9	92.6	1.7
Sesos de res fritos	55	g	55	55	108	451	6.9	8.7	0.0	<b>1097.3</b>	0.0	5.0	1.2	86.9	1.3
T-bone con grasa cocido	35	g	35	32	96	403	7.4	7.2	0.0	20.5	0.0	2.2	1.0	21.1	0.9
Tripas de res	55	g	55	50	109	455	5.6	9.5	0.0	74.3	26.2	5.9	0.9	22.8	0.0
Ubre	45	g	45	45	105	440	6.9	8.4	0.0	0.0	0.0	31.5	1.2	ND	0.0
Velveta	35	g	35	35	100	418	6.3	7.5	3.8	25.0	0.0	<b>187.5</b>	0.0	<b>525.0</b>	0.0
Yema	2	pieza	34	34	108	451	5.4	9.0	1.2	<b>419.6</b>	126.1	43.9	0.9	16.3	3.0
Yema de huevo	2	pieza	34	34	108	451	5.4	9.0	1.2	<b>419.6</b>	126.1	43.9	0.9	16.3	3.0
Yema de huevo en polvo	3	cucharada	15	15	103	430	5.3	8.6	0.6	<b>360.8</b>	<b>203.2</b>	43.9	0.8	20.9	4.6



# LECHE DESCREMADA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Leche Alpura Light Extra	1	taza	240	240	103	430	8.0	2.4	14.0	0.0	144.0	336.0	134.4
Leche de soya	1	taza	240	240	79	330	6.6	4.6	4.3	0.0	7.0	10.0	29.0
Leche descremada	1	taza	245	245	86	359	8.4	0.4	11.9	4.0	149.0	302.0	126.0
Leche descremada con chocolate	1	taza	240	240	77	321	5.8	1.0	12.5	0.0	0.0	297.6	115.2
Leche descremada en polvo	4	cucharada	30	30	109	456	10.8	0.2	15.6	6.0	2.0	377.0	161.0
Leche descremada en polvo, reducida en Ca	4	cucharada	30	30	107	448	10.8	0.1	15.8	1.1	1.1	84.6	692.1
Leche en polvo descremada	4	cucharada	30	30	109	456	10.8	0.2	15.6	6.0	2.0	377.0	161.0
Leche evaporada descremada	1/2	taza	120	120	94	392	9.0	0.4	13.5	3.8	138.8	348.8	138.8
Leche evaporada semidescremada	1/2	taza	120	120	94	392	7.5	1.9	11.3	18.8	0.0	300.0	131.3
Leche Light Extra	1	taza	240	240	103	430	8.0	2.4	14.0	0.0	144.0	336.0	134.4
Vitalinea natural bebible	1	pieza	250	250	90	376	7.8	0.0	14.8	0.0	0.0	255.0	ND
Vitalinea natural sólido	1	pieza	150	150	77	320	7.4	0.0	11.4	0.0	0.0	300.0	ND
Yoghurt bajo en grasa	1/3	taza	75	75	83	346	2.7	0.8	16.0	5.0	0.0	99.0	36.6
Yoghurt light	3/4	taza	180	180	95	398	6.4	0.0	15.9	5.3	0.0	158.8	100.6
Yoghurt light de fruta	3/4	taza	180	180	95	398	5.3	0.0	16.9	5.3	0.0	211.8	79.4
Yoghurt para beber con fruta bajo en calorías	1	pieza	250	250	80	334	5.5	0.0	14.0	0.0	0.0	200.0	82.5





## LECHE SEMIDESCREMADA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Jocoque	3/4	taza	180	180	113	474	9.4	2.9	12.6	10.8	0.0	0.0	126.0
Jocoque ligero	3/4	taza	180	180	113	474	9.4	2.9	12.6	10.8	0.0	0.0	126.0
Jocoque seco	3/4	taza	180	180	113	474	9.4	2.9	12.6	10.8	0.0	0.0	126.0
Leche evaporada semidescremada	1/2	taza	130	130	101	423	8.1	2.0	12.2	20.3	0.0	<b>324.0</b>	141.8
Leche Lactium MX	1	taza	240	240	109	456	7.2	4.0	11.0	21.0	<b>330.0</b>	<b>264.0</b>	100.0
Leche fácil digestión	1	taza	240	240	109	457	7.5	3.9	11.2	0.0	144.0	<b>248.0</b>	120.0
Leche semidescremada	1	taza	233	233	116	487	7.7	4.4	11.2	18.6	0.0	<b>284.0</b>	116.4
Leche semidescremada 1%	1	taza	244	244	102	426	8.0	2.6	11.7	10.0	144.0	<b>300.0</b>	123.0
Leche semidescremada 2%	1	taza	234	234	116	486	7.8	4.5	11.2	17.3	133.4	<b>285.1</b>	117.1



# LECHE ENTERA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g) redondeado	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Leche	1	taza	240	240	148	617	7.9	8.0	11.2	32.5	74.8	286.2	118.0
Leche caliente	1	taza	240	240	148	617	7.9	8.0	11.2	32.5	74.8	286.2	118.0
Leche clavel	1/2	taza	120	120	150	627	7.5	7.5	11.3	37.5	0.0	300.0	112.5
Leche cruda	1	taza	240	240	146	612	7.9	7.9	11.3	33.6	74.4	285.6	117.6
Leche de burra	1	taza	237	237	126	525	4.7	5.7	14.5	0.0	47.4	194.3	0.0
Leche de cabra	1	taza	240	240	165	691	8.6	9.9	10.7	27.5	134.8	320.7	120.0
Leche de vaca	1	taza	240	240	148	617	7.9	8.0	11.2	32.5	74.8	286.2	118.0
Leche en polvo	4	cucharada	32	32	159	665	8.4	8.5	12.3	31.0	90.0	292.0	119.0
Leche entera	1	taza	240	240	148	617	7.9	8.0	11.2	32.5	74.8	286.2	118.0
Leche entera baja en sodio	1	taza	240	240	147	613	7.5	8.3	10.7	32.5	76.7	242.0	5.9
Leche entera en polvo	4	cucharada	32	32	159	665	8.4	8.5	12.3	31.0	90.0	292.0	119.0
Leche entera en polvo adicionada	4	cucharada	32	32	159	665	8.4	8.5	12.3	31.0	90.0	292.0	119.0
Leche entera evaporada	1/2	taza	120	120	150	627	7.5	7.5	11.3	37.5	0.0	300.0	112.5
Leche entera ultrapasteurizada	1	taza	240	240	134	562	7.0	7.0	11.3	14.4	0.0	0.0	168.0
Leche evaporada	1/2	taza	120	120	150	627	7.5	7.5	11.3	37.5	0.0	300.0	112.5
Leche fría	1	taza	240	240	148	617	7.9	8.0	11.2	32.5	74.8	286.2	118.0
Leche hervida	1	taza	240	240	163	682	8.2	9.1	12.5	33.6	74.4	271.2	117.6
Leche humana	1	taza	240	240	170	712	2.3	10.8	16.3	31.0	154.8	77.4	38.7
Leche Liconsa Te Nutre	4	cucharada	32	32	159	665	8.4	8.5	12.3	31.0	90.0	292.0	119.0
Leche materna	1	taza	240	240	170	712	2.3	10.8	16.3	31.0	154.8	77.4	38.7
Leche maternizada en polvo	2	cucharada	26	26	132	551	3.5	7.0	14.3	0.0	223.6	87.1	0.0
Leche omega verde	1	taza	240	240	120	502	7.9	4.6	11.5	19.2	0.0	292.8	120.0
Leche pasteurizada	1	taza	240	240	146	612	7.9	7.9	11.3	33.6	74.4	285.6	117.6
Leche preparada	1	taza	240	240	141	589	6.5	5.9	8.5	32.5	74.8	286.2	118.0
Yoghurt	1	taza	227	227	139	581	7.9	7.4	10.6	29.0	68.0	274.0	105.0
Yoghurt natural	1	taza	227	227	139	581	7.9	7.4	10.6	29.0	68.0	274.0	105.0

## LECHE CON AZÚCAR

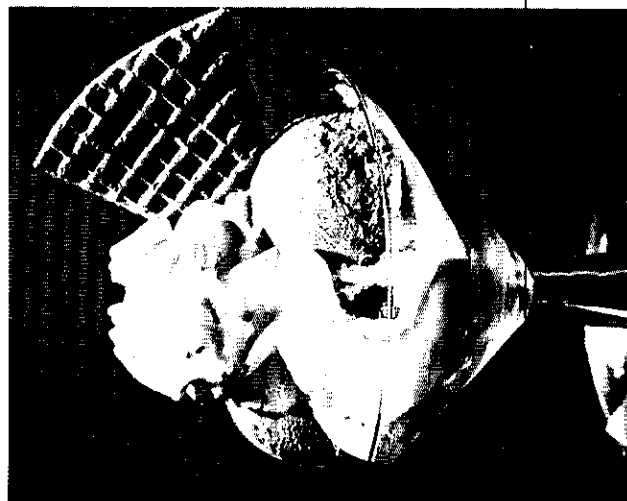
ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar
Alimento lácteo fermentado con Acti-Regularis sabor Ciruela Pasa	1 1/3	vasito	200	200	206	861	6	6.4	30.9	0.0	0.0	203.0	94.7	30.5	23.0
Alimento lácteo fermentado con Acti-Regularis sabor Ciruela Pasa (bebible)	1	pieza	250	250	211	883	6	6.8	31.7	0.0	0.0	200.4	0.0	31.5	31.5
Alimento lácteo fermentado con Acti-Regularis sabor Ciruela Pasa (sólido)	1 1/3	pieza	200	200	206	861	6	6.4	30.9	0.0	0.0	203.0	94.7	30.7	23.1
Alimento lácteo fermentado con Acti-Regularis sabor Fresa (bebible)	1	pieza	250	250	211	883	6	6.8	32.0	0.0	0.0	200.4	0.0	31.8	31.8
Alimento lácteo fermentado con Acti-Regularis sabor Fresa (sólido)	1 1/3	pieza	200	200	188	784	7	6.4	25.5	0.0	0.0	255.4	94.7	25.3	19.1
Alimento lácteo fermentado sabor fresa (L. casei y S. thermophilus)	2	pieza	216	216	188	786	8	4.4	29.6	0.0	0.0	231.1	92.9	29.6	14.8
Alimento lácteo fermentado sabor manzana (L. casei y S. thermophilus)	2 1/2	pieza	270	270	201	840	10	0.5	39.0	0.0	0.0	313.2	121.5	37.8	15.1
Alimento lácteo fermentado sabor natural (L. casei y S. thermophilus)	2 1/2	pieza	270	270	202	843	11	0.5	38.8	0.0	0.0	329.4	129.6	35.1	14.0
Chongos zamoranos	1/2	taza	108	108	194	813	6	3.2	34.6	10.8	21.6	220.3	54.0	30.2	56.0
Helado con leche	1/2	taza	90	90	205	858	3	14.6	15.5	ND	72.0	73.8	0.0	ND	ND
Helado de café	1/2	taza	91	91	195	817	3	10.0	25.5	30.8	106.8	98.6	68.8	23.0	45.9
Helado de café bajo en calorías	1/2	taza	91	91	183	765	5	7	27.0	37.3	ND	143.8	68.3	21.9	43.8
Helado de choco chip	1/2	taza	84	84	215	897	4	14	17.5	50.5	169.2	119.5	48.0	14.6	31.8
Helado de chocolate	3/4	taza	99	99	214	894	4	11	27.9	33.7	114.8	107.9	75.2	25.1	33.5
Helado de chocolate bajo en calorías	3/4	taza	99	99	199	832	5	7	28.7	9.9	59.4	157.4	70.3	24.5	32.6
Helado de fresa	3/4	taza	99	99	190	795	3	8.3	27.3	28.7	95.0	118.8	59.4	22.9	30.6
Helado de fresa bajo en calorías	2/3	taza	123	123	200	836	6	5.7	31.2	18.5	539.3	208.6	87.6	28.1	42.6

# LECHE CON AZÚCAR

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar
Helado de vainilla	3/4	taza	99	99	199	832	3	10.9	23.4	43.6	114.8	126.7	79.2	21.0	28.0
Helado de vainilla bajo en calorías	1	taza	132	132	218	910	6	6.4	34.1	13.2	167.6	212.5	97.7	29.2	29.2
Helado de yogur	1	taza	158	158	201	841	5	5.7	34.2	20.6	60.2	158.3	99.8	33.9	37.3
Helado de yogur de fresa	1	taza	158	158	201	841	5	5.7	34.2	20.6	60.2	158.3	99.8	33.9	37.3
Helado napolitano	3/4	taza	102	102	205	857	4	11.2	24.1	44.9	120.4	130.6	81.6	21.5	28.7
Helado napolitano bajo en calorías	2/3	taza	119	119	192	804	6	5.2	31.1	16.7	ND	188.7	82.4	26.8	40.7
Leche con chocolate	1	taza	240	240	200	835	8	8.2	24.9	29.8	151.2	268.8	143.0	22.9	22.9
Leche con chocolate semidescremada 1%	1	taza	240	240	182	762	7	4.6	29.1	6.7	142.1	261.6	158.4	22.9	22.9
Leche con vainilla	1	taza	218	218	207	867	6	6.6	31.0	24.0	56.8	200.9	120.1	27.6	30.4
Leche descremada con chocolate	1 1/4	taza	300	300	189	790	10	3.0	31.3	9.0	174.0	345.0	183.0	29.8	23.9
Leche en polvo sabor fresa	8	cucharada	56	56	187	780	13	0.0	32.0	0.0	0.0	826.7	400.0	ND	ND
Leche fermentada con lactobacilo	2 1/2	pieza	250	250	180	752	8	4.0	35.8	0.0	0.0	207.5	100.0	35.8	14.3
Leche fermentada con lactobacilo sabor naranja	2 1/2	pieza	250	250	185	773	7	3.8	40.0	0.0	0.0	232.5	100.0	40.0	16.0
Leche fermentada con lactobacilo sabor natural	2 1/2	pieza	250	250	208	867	7	4.0	35.8	0.0	0.0	207.5	100.0	35.8	14.3
Leche fermentada con lactobacilo sabor vainilla	2 1/3	pieza	233	233	205	857	6	3.5	37.3	0.0	0.0	149.1	93.2	37.3	16.0
Leche malteada de chocolate	1	taza	240	240	202	843	8	7.8	26.2	24.0	818.4	307.2	208.8	25.2	25.2
Leche malteada sabor chocolate	3/4	pieza	180	180	214	895	5	4.9	38.1	19.8	32.4	237.6	199.8	37.5	100.1
Leche malteada sabor fresa	3/4	pieza	182	182	204	854	7	5.5	32.4	21.9	45.6	266.3	173.3	32.4	42.6
Leche malteada sabor vainilla	3/4	pieza	180	180	202	843	7	5.5	32.0	21.6	45.0	262.8	171.0	32.0	42.6
Leche semidescremada sabor chocolate	1	pieza	240	240	182	762	7	4.6	29.1	19.2	153.6	261.6	158.4	22.9	22.9
Malteada de chocolate	2/3	taza	156	156	198	828	5	5.8	32.0	20.0	39.0	176.3	151.3	29.0	44.6
Malteada de fresa	3/4	pieza	180	180	203	850	6	5.0	34.0	19.8	46.8	203.4	149.4	33.3	44.4
Malteada de vainilla	1/2	pieza	130	130	192	802	4	8.4	25.4	29.8	117.9	149.0	105.0	17.7	32.7
Queso Petit Suisse	1 1/4	pieza	225	225	203	846	9	3.4	36.0	22.5	69.8	270.0	0.0	29.3	23.4
Yoghurt Activia de Ciruela Pasa	1 1/3	vasito	200	200	206	861	6	6.4	30.9	0.0	0.0	203.0	94.7	30.7	23.1
Yoghurt bebible sabor durazno	2	pieza	330	330	224	938	8	2.3	40.9	0.0	0.0	290.4	99.5	40.6	20.3

## LECHE CON AZÚCAR

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar
Yoghurt bebible sabor fresa	2	pieza	330	330	224	938	8	2.3	40.9	0.0	0.0	290.4	0.1	40.6	20.3
Yoghurt bebible sabor piña colada	2	pieza	330	330	224	938	8	2.3	40.9	0.0	0.0	290.4	99.5	40.6	20.3
Yoghurt de café	3/4	taza	180	180	180	752	8	2.1	32.8	10.6	0.0	211.8	95.3	29.6	39.5
Yoghurt de fruta	3/4	taza	180	180	201	841	8	3.2	33.9	15.9	0.0	211.8	105.9	31.8	42.4
Yoghurt de vainilla	3/4	taza	180	180	201	841	8	3.2	33.9	15.9	0.0	211.8	100.6	30.7	40.9
Yoghurt para beber sabor fruta	1 1/4	pieza	313	313	216	901	6	5.0	37.5	0.0	0.0	221.9	81.3	ND	ND



## ACEITES Y GRASAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	AG saturados (g)	AG mono (g)	AG poli (g)	Coolesterol (mg)	Sodio (mg)
Aceite	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.4	2.9	1.5	0.0	0.0
Aceite comestible	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.4	2.9	1.5	0.0	0.0
Aceite de aguacate	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.6	3.5	0.7	0.0	0.0
Aceite de ajonjolí	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.7	2.0	2.1	0.0	0.0
Aceite de algodón	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	1.3	0.9	2.6	0.0	0.0
Aceite de almendra	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.4	3.5	0.9	0.0	0.0
Aceite de cacahuete	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.9	2.3	1.6	0.0	0.0
Aceite de cacao	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	3.0	1.6	0.1	0.0	0.0
Aceite de canola	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.4	2.9	1.5	0.0	0.0
Aceite de cártamo	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.7	2.0	2.1	0.0	0.0
Aceite de coco	1	cucharadita	5	5	43	181	0.0	5.0	0.0	4.3	0.3	0.1	0.0	0.0
Aceite de girasol	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.5	1.0	3.3	0.0	0.0
Aceite de girasol 60% con ácido linoleico	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.5	1.0	3.3	0.0	0.0
Aceite de girasol 70% con ácido oleico	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.6	2.3	1.8	0.0	0.0
Aceite de hígado de bacalao	1	cucharadita	5	5	45	188	0.0	5.0	0.0	1.1	2.3	1.1	28.6	0.0
Aceite de maíz	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.6	1.2	2.9	0.0	0.0
Aceite de oliva	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.7	3.7	0.4	0.0	0.0
Aceite de oliva extra virgen	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.7	3.7	0.4	0.0	0.0
Aceite de olivo	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.7	3.7	0.4	0.0	0.0
Aceite de palma	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	2.5	1.9	0.5	0.0	0.0
Aceite de soya	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.7	1.1	2.6	0.0	0.0
Aceite de soya y algodón	1	cucharadita	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.9	1.5	2.4	0.0	0.0
Aceite en spray	5	disp. de un seg.	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.6	1.2	2.9	0.0	0.0
Aceituna negra sin hueso	5	pieza	25	25	46	192	0.3	5.0	0.8	0.5	3.8	0.3	0.0	600.0
Aceituna verde con hueso	6	pieza	30	25	46	194	0.3	5.1	0.8	0.5	3.8	0.3	0.0	604.8
Aceituna verde sin hueso	8	pieza	24	24	44	185	0.3	4.8	0.8	0.5	3.6	0.2	0.0	576.0
Aceitunas rellenas de anchoa	5	pieza	25	25	46	192	0.6	4.5	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	600.0
Aceitunas rellenas de pimienta	7	pieza	3	35	44	183	0.0	3.5	2.6	0.9	2.6	0.0	0.0	306.3
Aderezo	2	cucharada	30	30	32	134	0.0	3.0	1.4	0.4	0.6	1.8	2.0	236.0

## ACEITES Y GRASAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	AG saturados (g)	AG mono (g)	AG poli (g)	Coolesterol (mg)	Sodio (mg)
Aderezo blue cheese	1/2	cucharada	8	8	38	159	0.4	3.9	0.6	0.8	0.9	2.1	1.5	82.0
Aderezo con queso y ajo	1/2	cucharada	8	8	33	137	0.0	3.8	0.2	0.6	0.0	0.0	0.0	77.3
Aderezo cremoso	1/2	cucharada	8	8	38	159	0.4	3.9	0.6	0.8	0.9	2.1	1.5	82.0
Aderezo de ciruela pasas	1/2	cucharada	8	8	39	165	0.1	3.9	1.1	0.6	2.4	0.7	11.1	35.7
Aderezo de hierbas finas	1/2	cucharada	8	8	31	130	0.1	3.2	0.8	0.5	2.3	0.3	0.0	73.0
Aderezo de mayonesa	1/2	cucharada	7	7	51	212	0.1	5.4	0.3	0.9	3.4	1.0	18.2	41.8
Aderezo de miel y mostaza	1/2	cucharada	8	8	36	152	0.0	3.6	1.0	0.5	0.0	0.0	0.0	48.4
Aderezo francés	1/2	cucharada	8	8	32	135	0.0	3.1	1.3	0.7	0.6	1.6	0.0	102.7
Aderezo italiano	1/2	cucharada	8	8	35	146	0.1	3.6	0.8	0.6	0.9	2.1	0.0	59.0
Aderezo italiano bajo en calorías	2	cucharada	30	30	32	134	0.0	3.0	1.4	0.4	0.6	1.8	2.0	236.0
Aderezo italiano cremoso	1/2	cucharada	8	8	28	115	0.0	2.8	0.8	1.0	0.0	0.0	0.0	57.5
Aderezo italiano cremoso bajo en calorías	4	cucharada	60	60	40	167	2.0	2.2	6.0	0.8	0.0	0.0	0.0	560.0
Aderezo jalapeño	1/2	cucharada	8	8	33	139	0.1	3.4	0.7	0.5	2.1	0.6	11.1	30.4
Aderezo mil islas	1/2	cucharada	8	8	28	118	0.0	2.7	1.1	0.5	0.6	1.5	1.9	52.5
Aderezo ranch	1/2	cucharada	8	8	44	184	0.0	4.7	0.5	0.8	0.0	0.0	1.3	69.8
Aderezo roquefort	1/2	cucharada	8	8	38	159	0.4	3.9	0.6	0.8	0.9	2.1	1.5	82.0
Aderezo ruso	1/2	cucharada	8	8	37	155	0.1	3.8	0.8	0.6	0.9	2.2	1.5	65.0
Aderezo tipo blue cheese	1/2	cucharada	8	8	38	159	0.4	3.9	0.6	0.8	0.9	2.1	1.5	82.0
Aderezo tipo cesar	1/2	cucharada	8	8	33	136	0.3	3.3	0.5	0.6	0.0	0.0	1.3	92.5
Aderezo tipo francés	1/2	cucharada	8	8	32	135	0.0	3.1	1.3	0.7	0.6	1.6	0.0	102.7
Aderezo tipo mil islas	1/2	cucharada	8	8	28	118	0.0	2.7	1.1	0.5	0.6	1.5	1.9	52.5
Aderezo tipo ranch	1/2	cucharaditas	8	8	44	184	0.0	4.7	0.5	0.8	0.0	0.0	1.3	69.8
Aderezo vinagreta casera	2	cucharaditas	10	10	45	188	0.0	5.0	0.3	0.9	1.5	2.4	0.0	0.0
Aderezo vinagreta comercial	4	cucharaditas	20	20	41	170	0.0	3.3	2.7	0.7	0.0	0.0	0.0	166.7
Aguacate California	1/3	pieza	58	31	54	226	0.7	5.3	2.1	0.8	3.4	0.6	0.0	3.7
Aguacate de pellejo	1 1/2	pieza	68	36	44	185	0.5	4.5	2.0	0.7	1.8	0.4	0.0	1.4
Aguacate florida	1/3	pieza	101	54	60	251	0.8	4.8	4.8	0.9	2.6	0.8	0.0	2.6
Aguacate hass	1/3	pieza	58	31	54	226	0.7	5.3	2.1	0.8	3.4	0.6	0.0	3.7
Aguacate mediano	1/3	pieza	58	31	44	184	0.5	4.1	2.3	0.7	2.7	0.6	0.0	1.2
Aguacate verde	1/2	pieza	48	25	46	190	0.5	4.6	1.5	0.8	2.0	0.5	0.0	1.0

# ACEITES Y GRASAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g) redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (KJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	AG saturados (g)	AG mono (g)	AG poli (g)	Coolesterol (mg)	Sodio (mg)
Calahua	1	cucharada	19	19	35	148	0.5	3.3	1.6	2.9	0.1	0.0	0.0	9.4
Cocoda	1/3	pieza	9	9	41	170	0.7	2.3	5.6	0.0	0.0	0.0	0.0	13.2
Coco	8	g	8	6	41	172	0.5	4.3	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Coco de aceite	8	g	8	6	41	172	0.5	4.3	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Coco deshidratado	6	g	6	6	40	167	0.4	3.9	1.5	3.5	0.2	0.0	0.0	2.1
Coco en hojuelas	2	cucharada	9	9	44	183	0.3	3.0	4.4	2.6	0.1	0.0	0.0	23.6
Coco entero	25	g	25	14	42	177	0.5	4.6	0.7	4.1	0.5	0.1	0.0	3.2
Coco fresco	12	g	12	12	42	177	0.4	4.0	1.8	3.6	0.2	0.1	0.0	2.4
Coco rallado	1 1/2	cucharada	9	9	44	183	0.3	3.1	4.2	2.7	0.1	0.0	0.0	22.9
Coco rallado y endulzado	1 1/2	cucharada	9	9	44	183	0.3	3.1	4.2	2.7	0.1	0.0	0.0	22.9
Coco seco	1 1/2	cucharada	9	9	44	183	0.3	3.1	4.2	2.7	0.1	0.0	0.0	22.9
Coco seco y endulzado	1 1/2	cucharada	9	9	44	183	0.3	3.1	4.2	2.7	0.1	0.0	0.0	22.9
Coquito	8	g	8	6	41	172	0.5	4.3	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Crema	1	cucharada	15	15	43	179	0.0	3.2	2.1	2.1	0.0	0.0	10.7	0.0
Crema 20% grasa (dulce)	1 1/3	cucharada	21	21	41	173	0.6	4.1	0.8	2.6	1.0	0.1	14.0	8.5
Crema 40% grasa (agria)	1	cucharada	13	13	45	187	0.3	4.8	0.4	3.0	1.2	0.1	17.8	4.9
Crema ácida	2	cucharada	21	21	46	190	0.7	4.4	0.9	2.8	1.2	0.2	8.8	10.5
Crema agria	1	cucharada	13	13	44	186	0.3	4.8	0.4	3.0	1.2	0.1	17.6	4.9
Crema batida	1 1/2	cucharada	12	12	42	174	0.2	4.4	0.3	2.8	1.3	0.2	16.8	4.8
Crema batida en aerosol	5	cucharada	15	15	40	167	0.5	3.5	2.0	2.0	1.0	0.0	10.0	20.0
Crema chantilly	1 1/2	cucharada	12	12	42	174	0.2	4.4	0.3	2.8	1.3	0.2	16.8	4.8
Crema de coco dulce	4	cucharaditas	25	25	49	203	0.3	4.1	13.5	3.9	0.2	0.0	0.0	9.1
Crema de coco natural	3	cucharaditas	15	15	50	207	0.5	5.2	1.0	4.6	0.2	0.1	0.0	0.6
Crema de leche en polvo	4	cucharada	10	10	39	162	3.4	0.6	4.9	0.4	0.1	0.0	6.9	51.7
Crema dulce	4	cucharaditas	19	19	36	152	0.5	3.6	0.7	2.2	0.9	0.1	12.3	7.5
Crema dulce para batir	4	cucharaditas	19	19	36	152	0.5	3.6	0.7	2.2	0.9	0.1	12.3	7.5
Crema entera	1	cucharada	14	14	41	172	0.3	4.3	0.4	2.7	1.3	0.1	15.9	4.7
Crema ligera	1	cucharada	14	14	41	172	0.3	4.3	0.4	2.7	1.3	0.1	15.9	4.7
Crema natural	1	cucharada	15	15	43	179	0.0	3.2	2.1	2.1	0.0	0.0	10.7	0.0
Crema para batir	1 1/2	cucharada	21	21	41	171	0.6	4.1	0.8	2.5	1.0	0.1	13.9	8.4
Crema para café	1	cucharada	14	14	41	172	0.3	4.3	0.4	2.7	1.3	0.1	15.9	4.7



## ACEITES Y GRASAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (Kj)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Ag saturados (g)	Ag mono (g)	Ag poli (g)	Coolesterol (mg)	Sodio (mg)
Dip	2	cucharada	30	30	48	202	1.0	3.9	1.9	2.9	0.0	0.0	19.4	154.8
Dip de cebolla	2	cucharada	30	30	48	202	1.0	3.9	1.9	2.9	0.0	0.0	19.4	154.8
Dip preparado	2	cucharada	30	30	48	202	1.0	3.9	1.9	2.9	0.0	0.0	19.4	154.8
Dip preparado con crema	2	cucharada	30	30	48	202	1.0	3.9	1.9	2.9	0.0	0.0	19.4	154.8
Grasa de tocino	5	g	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	2.2	2.1	0.6	4.8	0.0
Grasas animales	5	g	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	2.2	2.1	0.6	4.8	0.0
Grasas vegetales para cocinar	5	g	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	1.2	3.3	0.4	0.0	0.0
Guacamole	2	cucharada	28	28	46	194	1.0	3.7	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	195.7
Lardo	5	g	5	5	45	189	0.0	5.0	0.0	2.0	2.1	0.5	4.8	0.0
Mantecca de cerdo	1	cucharadita	4	4	39	163	0.0	4.3	0.0	1.7	2.0	0.5	4.0	0.0
Mantecca vegetal	1	cucharadita	4	4	38	157	0.0	4.3	0.0	1.1	1.9	1.1	0.0	0.0
Mantequilla	1 1/2	cucharaditas	6	6	47	195	0.1	5.3	0.0	3.3	1.3	0.1	14.2	0.6
Mantequilla con sal	1 1/2	cucharaditas	6	6	47	195	0.1	5.3	0.0	3.3	1.3	0.1	14.2	53.6
Mantequilla derretida	1	cucharadita	5	5	36	150	0.0	4.1	0.0	2.5	1.0	0.1	11.0	0.5
Mantequilla sin sal	1 1/2	cucharaditas	6	6	47	195	0.1	5.3	0.0	3.3	1.3	0.1	14.2	0.6
Margarina	1	cucharadita	4	4	39	163	0.0	4.3	0.0	1.7	1.9	0.5	2.3	0.0
Margarina baja en grasa	2 1/2	cucharaditas	11	11	42	174	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	108.3
Margarina con sal	1 1/2	cucharaditas	6	6	47	195	0.1	5.2	0.1	1.0	2.3	1.6	0.0	61.2
Margarina sin sal	1	cucharadita	4	4	39	163	0.0	4.3	0.0	1.7	1.9	0.5	2.3	0.0
Mayonesa	1	cucharadita	5	5	34	141	0.1	3.6	0.2	0.6	2.2	0.7	12.1	27.8
Media crema	2	cucharada	30	30	40	167	0.8	3.4	1.2	2.2	1.0	0.2	12.0	12.0
Pam	5	dispo. de un seg.	5	5	44	185	0.0	5.0	0.0	0.6	1.2	2.9	0.0	0.0
Praliné	1/2	cucharada	8	8	36	152	0.2	1.9	5.0	0.1	1.2	0.5	0.0	4.9
Queso crema	1	cucharada	13	13	46	192	1.0	4.6	0.4	2.9	1.3	0.2	14.4	39.0
Queso crema bajo en grasa	1	cucharada	13	13	32	135	1.1	3.0	0.3	2.1	0.0	0.0	6.1	51.1
Queso crema untable	1	cucharada	10	10	37	153	0.7	3.7	0.3	2.3	0.0	0.0	11.6	31.6
Queso Philadelphia	1	cucharada	13	13	46	192	1.0	4.6	0.4	2.9	1.3	0.2	14.4	39.0
Salsa Alfredo	1	cucharada	14	14	44	185	0.7	4.3	0.8	0.0	0.0	0.0	7.0	50.8
Salsa holandesa industrializada	1/2	cucharada	8	8	44	185	0.9	3.7	2.6	2.2	1.1	0.2	9.4	292.0
Salsa tártara industrializada	1	cucharadita	16	16	52	216	0.0	5.2	2.1	2.1	0.0	0.0	5.2	93.0
Salsa tártara sin grasa	3	cucharada	47	47	36	152	0.0	1.5	7.3	0.6	0.0	0.0	0.0	305.2

## ACEITES Y GRASAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	AG saturados (g)	AG mono (g)	AG poli (g)	Coolesterol (mg)	Sodio (mg)
Salsa velouté	1 1/2	cucharada	21	21	38	157	0.6	3.4	1.1	0.0	0.0	0.0	8.6	98.3
Tocino	1	rebanada del.	8	8	44	186	0.7	4.6	0.0	1.7	2.0	0.5	5.4	54.8
Tocino ahumado	1	rebanada del.	8	8	44	186	0.7	4.6	0.0	1.7	2.0	0.5	5.4	54.8
Tocino en lonja	8	g	8	8	44	186	0.7	4.6	0.0	1.7	2.0	0.5	5.4	54.8
Tocino frito	1	rebanada	7	7	39	163	0.6	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	48.0
Tocino imitación	1	rebanada	10	10	41	172	1.0	3.9	0.1	0.0	0.0	0.0	6.7	96.7
Vinagreta	1/2	cucharada	8	8	36	150	0.0	4.0	0.2	0.8	1.2	2.0	0.0	0.0
Vinagreta baja en calorías	5	cucharada	80	80	38	157	0.0	0.0	7.5	0.0	0.0	0.0	0.0	1000.0
Vinagreta comercial	1 1/2	cucharada	23	23	46	191	0.0	3.8	3.0	0.8	0.0	0.0	0.0	187.5



## ACEITES Y GRASAS CON PROTEÍNA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	AG saturados (g)	AG mono (g)	AG poli (g)	Coolesterol (mg)	Sodio (mg)
Ajonjolí	4	cucharadita	10	10	61	255	2.7	5.7	1.0	0.8	2.2	2.5	0.0	3.9
Ajonjolí tostado	5	cucharada	13	13	75	312	2.2	6.3	3.4	0.9	2.4	2.8	0.0	5.1
Almendra	10	pieza	12	12	66	276	2.7	6.6	0.5	0.5	4.3	1.3	0.0	0.5
Almendra acaramelada	6	pieza	12	12	72	303	2.2	6.0	3.4	0.4	3.3	1.5	0.0	15.9
Almendra ahumada	10	pieza	12	12	71	297	2.6	6.4	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	73.7
Almendra deshidratada	10	pieza	12	12	71	296	2.4	6.3	2.4	0.6	4.1	1.3	0.0	1.3
Almendra fileteada	2	cucharada	12	12	72	300	2.5	6.5	2.2	0.5	4.3	1.4	0.0	0.0
Almendra picada	4	cucharadita	10	10	62	259	2.1	5.2	1.8	0.4	0.0	1.2	0.0	0.0
Almendra tostada	10	cucharada	12	12	71	297	2.0	6.3	3.0	0.6	4.1	1.3	0.0	1.3
Almond joy	1/3	pieza	16	16	80	332	0.7	4.3	9.4	2.8	0.9	0.4	0.7	23.8
Almond joy miniatura	3/4	pieza	15	15	74	308	0.6	4.0	8.8	2.6	0.8	0.4	0.6	22.0
Avellana	9	pieza	13	13	72	303	2.5	6.5	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Avellana picada	5	cucharadita	12	12	71	298	2.4	6.4	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Avellana salada	8	pieza	11	11	72	301	1.8	7.1	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	15.6
Avellana tostada	8	pieza	11	11	75	314	1.1	7.5	2.0	0.6	5.9	0.7	0.0	0.4
Cacahuete	14	pieza	12	12	73	304	2.9	6.2	2.7	0.9	3.1	1.9	0.0	100.6
Cacahuete acaramelado	5	cucharadita	14	14	75	315	3.0	6.5	2.5	1.0	3.5	2.0	0.0	57.8
Cacahuete cocido	20	g	20	20	64	266	2.7	4.4	4.3	0.6	2.2	1.4	0.0	150.0
Cacahuete con cáscara	12	g	12	12	70	293	2.8	6.0	0.2	0.8	1.9	1.7	0.0	0.6
Cacahuete con pepitas	12	g	12	12	75	313	2.8	6.0	2.4	0.8	2.8	2.4	0.0	144.0
Cacahuete con piel	15	pieza	14	14	72	302	3.4	6.3	2.9	1.4	2.9	1.9	0.0	50.6
Cacahuete enchilado	13	pieza	12	12	67	279	2.9	5.9	2.1	0.8	2.9	1.7	0.0	79.4
Cacahuete japones	15	pieza	14	14	68	286	2.7	3.6	6.3	0.0	0.0	0.0	0.0	270.0
Cacahuete picado	5	cucharadita	12	12	74	307	3.0	6.2	2.7	0.9	3.1	1.9	0.0	101.9
Cacahuete salado	13	pieza	12	12	71	295	3.2	5.5	2.4	1.0	2.9	1.6	0.0	34.0
Cacahuete tostado	13	pieza	12	12	69	290	2.8	5.9	2.5	0.8	2.9	1.8	0.0	96.1
Cacahuates confitados	1/4	bolsa	14	14	72	299	1.4	4.3	7.1	1.5	2.0	0.6	0.7	36.7
Cacahuates cubiertos con salsa y limón	2	cucharada	13	13	72	302	2.6	4.6	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0	124.7
Cacao con cáscara	14	g	14	13	70	291	1.9	5.9	3.3	3.4	2.4	0.1	0.0	0.5
Cacao patate	12	g	12	12	72	302	2.1	6.5	2.6	3.6	2.5	0.1	0.0	0.5

# ACEITES Y GRASAS CON PROTEÍNA

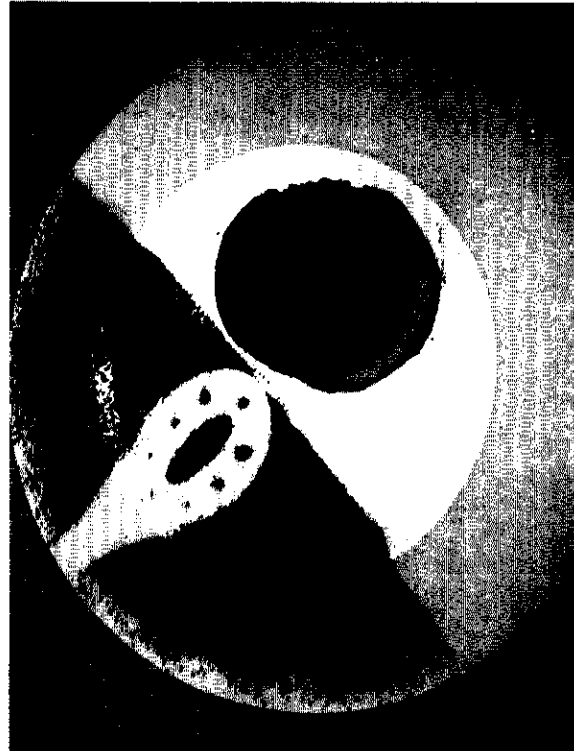
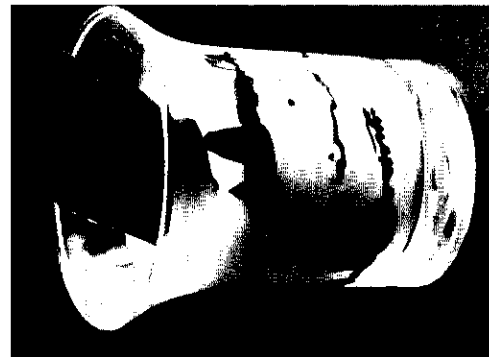
ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	AG saturados (g)	AG mono (g)	AG poli (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Cacao sin cáscara	12	g	12	12	67	279	1.9	5.9	2.5	3.2	2.3	0.1	0.0	0.5
Castaña	1 1/2	pieza	17	17	62	258	1.1	0.3	13.6	0.1	0.2	0.1	0.0	0.6
Castaña con cáscara	2	pieza	30	18	67	281	1.2	0.3	14.8	0.1	0.2	0.1	0.0	0.7
Castaña asada	30	g	30	30	73	305	1.4	0.3	15.9	0.0	0.2	0.1	0.0	1.1
Chía	7	cucharada	49	12	69	289	3.5	5.9	1.9	1.2	0.9	3.5	0.0	12.3
Chiliorio	30	g	30	30	64	267	5.0	4.7	0.7	0.7	0.0	0.0	17.1	203.1
Chiliorio de pavo	30	g	30	30	64	267	5.0	4.7	0.7	0.7	0.0	0.0	17.1	203.1
Chistorra	15	g	15	15	73	305	1.7	7.0	0.7	0.0	0.0	0.0	25.5	156.8
Chorizo	15	g	15	15	64	266	3.5	5.6	0.0	2.1	2.4	0.4	16.2	11.5
Chorizo de pollo	35	g	35	35	72	299	5.0	5.7	0.1	0.0	0.0	0.0	5.3	302.4
Chorizo vegetariano	15	g	15	15	70	292	4.1	5.7	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Cocoa	2	cucharada	22	22	72	300	6.3	0.6	11.8	0.0	0.0	0.0	4.6	155.2
Coroso	14	g	14	11	72	301	0.8	7.5	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Harina de ajonjolí	13	g	13	13	69	289	4.0	4.9	3.5	0.7	1.9	2.1	0.0	5.6
Harina de ajonjolí baja en grasa	20	g	20	20	67	281	10.1	0.4	7.2	0.1	0.1	0.1	0.0	7.9
Harina de almendras	11	g	11	11	66	276	2.2	5.7	2.5	0.6	3.7	1.2	0.0	0.8
Harina de cacahuete	15	g	15	15	65	271	5.1	3.3	4.8	0.5	1.7	1.1	0.0	0.0
Harina de cacahuete desgrasada	20	g	20	20	66	278	10.6	0.1	7.0	0.0	0.1	0.0	0.0	36.4
Mantequilla de cacahuete	2	cucharadita	11	11	63	262	2.6	5.3	2.3	1.0	2.5	1.5	0.0	52.0
Nueces mixtas	1	cucharada	12	12	74	309	2.0	6.8	2.6	1.0	3.8	1.6	0.0	78.2
Nuez	3	pieza	9	9	67	280	0.9	7.0	1.3	0.6	4.2	1.9	0.0	0.1
Nuez acaramelada	3/4	taza	12	12	64	269	1.7	5.6	3.0	1.3	3.0	1.3	0.0	38.6
Nuez de castilla	3	pieza	9	9	67	280	0.9	7.0	1.3	0.6	4.2	1.9	0.0	0.1
Nuez de la india acaramelada	3/4	cucharada	12	12	64	269	1.7	5.6	3.0	1.3	3.0	1.3	0.0	38.6
Nuez de la india con almendras	3/4	cucharada	11	11	64	266	1.9	5.6	2.3	0.8	3.4	1.5	0.0	35.6
Nuez de la india con sal	7	pieza	11	11	66	277	1.9	5.2	2.7	1.0	3.2	1.0	0.0	32.0
Nuez de la india sin sal en mitades	15	mitades	12	12	72	300	2.1	5.9	3.4	1.1	3.4	1.1	0.0	0.0
Nuez de la india tostada sin sal	8	pieza	13	13	73	307	1.9	5.9	4.2	1.2	3.5	1.0	0.0	2.3
Nuez de macadamia deshidratada	4	pieza	10	10	73	305	0.9	7.7	1.4	1.1	6.1	0.1	0.0	0.4
Nuez deshidratada	3	pieza	9	9	67	280	0.9	7.0	1.3	0.6	4.2	1.9	0.0	0.1
Nuez en mitades	7	mitades	10	10	74	310	1.0	7.7	1.4	0.7	4.6	2.1	0.0	0.1

## ACEITES Y GRASAS CON PROTEÍNA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Ag saturados (g)	Ag mono (g)	Ag poli (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Nuez entera	3	pieza	9	9	67	280	0.9	7.0	1.3	0.6	4.2	1.9	0.0	0.1
Nuez garapiñada	3/4	taza	12	12	64	269	1.7	5.6	3.0	1.3	3.0	1.3	0.0	38.6
Nuez picada	10	g	10	10	71	297	1.0	7.4	1.4	0.6	4.4	2.1	0.0	0.1
Nuez tostada	3	pieza	9	9	67	280	0.9	7.0	1.3	0.6	4.2	1.9	0.0	0.1
Pasta de almendras	4	cucharadita	13	13	62	259	1.2	3.8	6.5	0.3	2.4	0.8	0.0	1.4
Pasta de cacahuete	1	cucharada	10	10	58	243	2.8	4.9	1.7	0.9	2.5	1.4	0.0	47.8
Pasta de cacahuete desgrasada	1	cucharada	10	10	43	181	3.0	2.5	2.8	0.9	2.5	1.4	0.0	60.7
Paté	5	cucharadita	22	22	69	289	3.1	6.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	150.9
Paté de cerdo	1	cucharada	13	13	61	254	1.5	5.8	0.6	1.9	3.4	0.1	20.0	91.9
Paté de Foie Gras	1	cucharada	13	13	60	251	1.5	5.7	0.6	1.9	3.3	0.1	19.5	90.6
Paté de ganso	1	cucharada	13	13	61	254	1.5	5.8	0.6	1.9	3.4	0.1	20.0	91.9
Paté de hígado de cerdo	1	cucharada	13	13	61	254	1.5	5.8	0.6	1.9	3.4	0.1	20.0	91.9
Paté de hígado de ternera	1	cucharada	13	13	61	254	1.5	5.8	0.6	1.9	3.4	0.1	20.0	91.9
Paté de pollo	8	cucharadita	35	35	71	295	4.7	4.6	2.4	1.4	1.9	0.9	<b>137.3</b>	134.8
Paté de ternera	1	cucharada	13	13	61	254	1.5	5.8	0.6	1.9	3.4	0.1	20.0	91.9
Pepita limpia	1	cucharada	10	10	53	221	3.3	4.3	1.4	0.8	1.3	1.9	0.0	1.8
Pepitas	60	pieza	12	12	66	274	3.0	5.6	2.1	1.1	1.7	2.5	0.0	2.1
Pepitas con cáscara	2	cucharada	13	13	70	292	3.5	5.6	1.3	0.9	2.2	2.6	0.0	<b>520.0</b>
Pepitas de calabaza	1 1/2	cucharada	12	12	66	274	3.6	5.5	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Pepitas de melón	5	cucharadita	12	12	66	275	3.3	5.6	1.8	1.2	0.9	3.3	0.0	11.7
Pepitas tostadas	1	cucharadita	13	13	69	287	4.3	5.5	1.8	1.1	1.7	2.5	0.0	2.3
Pepperoni	4	rebanada	15	15	72	299	2.8	6.7	0.1	2.6	3.3	0.6	12.5	<b>274.0</b>
Piñón	1	cucharada	10	10	64	266	1.2	6.2	2.0	1.0	2.3	2.6	0.0	7.1
Pistache	18	pieza	13	13	73	305	2.6	6.3	2.5	0.8	3.1	1.9	0.0	86.4
Pistache tostado	1	cucharada	10	10	59	245	2.1	4.9	2.5	0.6	3.3	0.8	0.0	0.7
Queso de puero	20	g	20	20	75	314	2.0	7.4	0.0	4.1	4.0	1.0	20.0	0.0
Salsa bearnesa industrializada	4	cucharadita	17	17	61	253	2.3	1.5	9.9	0.2	0.7	0.5	0.0	<b>564.4</b>
Salsa bechamel	3	cucharadas	45	45	66	277	1.7	4.8	4.1	1.3	2.0	1.3	3.2	159.5
Salsa blanca	3	cucharadas	45	45	66	277	1.7	4.8	4.1	1.3	2.0	1.3	3.2	159.5
Salsa de ajonjolí	2	cucharadita	11	11	63	262	2.6	5.3	2.3	1.0	2.5	1.5	0.0	50.4
Salsa de cacahuete	2	cucharadita	11	11	63	262	2.6	5.3	2.3	1.0	2.5	1.5	0.0	52.0

# ACEITES Y GRASAS CON PROTEÍNA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	AG saturados (g)	AG mono (g)	AG poli (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Salsa de pimienta verde	5	cucharada	75	75	72	301	2.3	4.4	6.0	2.7	1.2	0.1	13.3	<b>280.4</b>
Salsa de queso	2	cucharada	34	34	67	280	3.5	5.1	1.8	2.7	1.6	0.5	12.5	167.7
Salsa pesto	4	cucharadita	24	24	66	276	3.1	5.5	0.9	0.0	0.0	0.0	5.9	103.2
Selección de botana mexicana	1	cucharada	10	10	62	261	2.3	5.0	2.0	0.7	2.3	2.0	0.0	120.0
Semilla de calabaza	1 1/2	cucharada	15	11	61	254	3.4	5.1	1.6	0.9	1.9	2.2	0.0	0.0
Semilla de calabaza menuda	2	cucharada	20	15	65	273	5.3	4.1	3.0	0.7	1.5	0.0	0.0	0.0
Semilla de chía	5	cucharadita	12	12	66	275	3.3	5.6	1.8	1.2	0.9	3.3	0.0	11.7
Semilla de girasol	4	cucharadita	12	12	69	287	2.7	6.0	2.1	0.7	1.5	3.7	0.0	0.4
Semilla de girasol tostada	4	cucharadita	12	12	71	296	2.4	6.0	2.9	0.6	1.2	4.0	0.0	0.4
Tocino vegetariano	2	rebanada	20	20	63	261	2.3	6.0	1.3	1.0	1.5	3.0	0.0	<b>292.5</b>



## AZÚCARES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Aderezos para ensalada bajos en calorías y grasa	1/3	taza	85	85	40	167	0.0	0.0	8.0	<b>1066.6</b>	8.0	<b>24.0</b>	ND	ND
Agua quina	1/3	lata	117	117	42	177	0.0	0.0	11.1	16.3	11.1	<b>33.6</b>	ND	ND
Ate	13	g	13	13	41	171	0.4	0.1	9.8	0.0	9.2	<b>71.0</b>	51.0	5.0
Ate de guayaba	13	g	13	13	41	171	0.4	0.1	9.8	0.0	9.2	<b>71.0</b>	51.0	5.0
Ate de membrillo	13	g	13	13	41	171	0.4	0.1	9.8	0.0	9.2	<b>71.0</b>	51.0	5.0
Azúcar blanca	2	cucharadita	8	8	33	136	0.0	0.0	8.4	0.0	8.4	4.2	68.0	5.7
Azúcar de mesa	2	cucharadita	8	8	33	136	0.0	0.0	8.4	0.0	8.4	4.2	68.0	5.7
Azúcar glass	4	cucharadita	10	10	39	163	0.0	0.0	10.0	0.1	9.8	2.4	68.0	6.8
Azúcar granulada	2	cucharadita	8	8	33	136	0.0	0.0	8.4	0.0	8.4	4.2	68.0	5.7
Azúcar mascabado	2	cucharadita	10	10	36	149	0.0	0.0	9.1	3.0	9.1	4.5	68.0	6.2
Azúcar morena	3	cucharadita	9	9	34	143	0.0	0.0	8.8	2.5	8.7	2.9	68.0	6.0
Bebida láctea fermentada	1	pieza	80	80	50	211	0.9	0.2	11.7	0.0	11.4	11.4	46.0	5.4
Bebida para deportistas	1/4	bote sport	152	152	40	165	0.0	0.0	9.8	59.4	8.0	<b>31.9</b>	<b>78.0</b>	7.6
Bebida para deportistas en polvo	2	cucharadita	10	10	36	152	0.0	0.0	9.5	60.3	9.0	4.5	<b>78.0</b>	7.4
Boost *	1/3	lata	78	78	33	136	0.3	0.0	7.9	0.6	7.9	<b>24.0</b>	ND	ND
Burn *	1/5	lata	62	62	36	152	0.2	0.0	9.0	28.0	9.0	<b>45.0</b>	ND	ND
Café capuchino helado	1/3	taza	80	80	43	181	0.7	0.8	8.0	40.0	7.0	<b>21.0</b>	ND	ND
Café capuchino instantáneo	2	cucharadita	8	8	32	136	0.2	0.4	6.9	14.4	5.5	2.8	ND	ND
Cajeta	1 1/2	cucharadita	9	9	36	150	0.5	1.0	6.4	7.7	ND	ND	ND	ND
Caramelo	2	pieza pequeña	12	12	47	198	0.0	0.0	11.8	4.6	7.5	3.8	ND	ND
Caramelo de mantequilla	2	pieza	11	11	45	187	0.0	0.4	10.8	4.8	10.8	5.4	ND	ND
Caramelo macizo	2	pieza pequeña	12	12	47	198	0.0	0.0	11.8	4.6	7.5	3.8	ND	ND
Caramelo salvavidas	4	pieza	10	10	40	167	0.0	0.0	10.0	0.0	10.0	2.5	<b>70.0</b>	7.0
Cáscara de naranja cristalizada	10	g	10	10	32	134	0.0	0.0	8.2	0.0	ND	ND	ND	ND
Chicle	5	pieza	15	15	37	155	0.0	0.0	9.9	0.2	9.9	2.0	ND	ND
Chicle bajo en azúcar	6	pieza	12	12	32	134	0.0	0.0	11.4	0.8	ND	ND	ND	ND
Chicoso	1	pieza	12	12	46	192	0.3	1.1	8.7	15.5	5.4	5.4	ND	ND
Chocolate en polvo sin azúcar	2	cucharadita	10	10	40	167	2.0	1.0	6.0	ND	4.0	2.0	51.0	3.1
Cocoa en polvo	2	cucharadita	10	10	40	167	2.0	1.0	6.0	ND	4.0	2.0	51.0	3.1
Cueritos de fruta	1/2	pieza	11	11	39	163	0.0	0.3	9.0	33.3	5.2	10.3	<b>99.0</b>	8.9

\* Bebida energética con cafeína

# AZÚCARES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Flan en polvo	1	cucharada	12	12	42	175	0.0	0.0	11.0	51.8	ND	ND	ND	ND
Fruita cristalizada	15	g	15	15	45	188	0.5	0.1	11.0	0.0	11.0	<b>73.0</b>	<b>103.0</b>	11.4
Gelatina	1/3	taza	59	59	37	154	0.7	0.0	8.4	44.6	8.0	<b>24.3</b>	ND	ND
Gelatina de sabor en polvo	10	g	10	10	38	159	0.8	0.0	9.1	46.6	8.6	<b>86.0</b>	ND	ND
Gelatina en polvo para agua	10	g	10	10	38	159	0.8	0.0	9.1	46.6	8.6	<b>86.0</b>	ND	ND
Gelatina en polvo para leche	10	g	10	10	38	159	0.8	0.0	9.1	46.6	8.6	<b>86.0</b>	ND	ND
Gelatina preparada	4 1/2	cucharada	72	72	45	187	0.9	0.0	10.2	54.0	9.7	2.2	ND	ND
Gornitas	4	pieza	12	12	42	175	0.5	0.0	10.2	0.0	7.1	1.8	ND	ND
Jalea	2	cucharadita	13	13	42	174	0.0	0.0	10.7	3.3	6.5	3.2	ND	ND
Jarabe de chocolate	1	cucharada	18	18	49	205	0.4	0.2	11.4	12.7	8.7	9.2	ND	ND
Jarabe de sabor para preparar agua	1	cucharada	17	17	41	171	0.0	0.1	11.2	0.0	ND	ND	ND	ND
Jugo de caña de azúcar	1/4	taza	60	60	50	211	0.2	0.1	12.3	ND	ND	ND	ND	ND
Jugo de ciruela pasa	1/4	taza	64	64	45	190	0.4	0.0	11.2	2.6	10.5	<b>42.1</b>	ND	ND
Jugo de cítricos preparado con agua	1/3	taza	80	80	37	154	0.2	0.0	9.2	3.2	6.5	19.5	50.0	4.6
Jugo de fruta concentrado	20	g	20	20	45	186	0.8	0.3	10.1	1.0	10.0	<b>50.0</b>	50.0	5.1
Jugo de frutas	1/3	taza	80	80	40	167	0.0	0.0	10.0	53.3	10.0	<b>30.0</b>	50.0	5.0
Jugo de zanahoria, manzana y 3 frutas cítricas	1/3	taza	80	80	39	162	0.0	0.0	9.7	6.4	9.0	<b>27.0</b>	ND	ND
Leche condensada	2	cucharadita	11	11	36	150	0.9	1.0	6.1	14.2	6.1	3.0	61.0	3.7
Leche condensada light	1	cucharada	16	16	45	187	1.4	0.1	9.6	16.8	ND	ND	ND	ND
Leche en polvo sabor chocolate con malbavisco	2	cucharada	14	14	56	234	0.6	0.3	12.6	19.0	11.5	5.7	ND	ND
Leche en polvo sabor fudge de chocolate	2	cucharada	14	14	56	234	0.6	0.3	12.6	19.0	11.5	5.7	ND	ND
Malvavisco	2	pieza	14	14	45	186	0.3	0.0	11.4	11.2	8.1	4.0	ND	ND
Malvavisco miniatura	18	pieza	13	13	40	167	0.2	0.0	10.2	10.1	7.3	0.4	ND	ND
Melaza	2 1/2	cucharadita	13	13	36	149	0.0	0.0	8.9	6.1	ND	ND	ND	ND
Mentas de caramelo	6	pieza	10	10	41	171	0.0	0.0	10.2	0.0	10.2	1.7	<b>70.0</b>	7.1
Mermelada	2 1/2	cucharadita	17	17	41	171	0.1	0.0	10.0	0.2	8.1	3.2	48.0	4.8
Mermelada con fructosa	2 1/2	cucharada	43	43	40	167	0.0	0.0	10.0	50.0	10.0	4.0	ND	ND
Mermelada de fruta, menos azúcar	2	cucharada	30	30	40	167	0.0	0.0	9.9	0.0	9.9	5.0	ND	ND

\* Bebida energética con cafeína



## AZÚCARES SIN GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Miel	2	cucharadita	14	14	43	178	0.0	0.0	11.5	0.6	11.5	5.7	55.0	6.3
Miel de abeja	2	cucharadita	14	14	43	178	0.0	0.0	11.5	0.6	11.5	5.7	55.0	6.3
Miel de caña	2	cucharadita	12	12	35	147	0.1	0.0	8.7	ND	ND	ND	ND	ND
Miel de maíz	2	cucharadita	12	12	36	150	0.0	0.0	9.0	8.2	ND	ND	ND	ND
Miel o jarabe sabor maple	2	cucharadita	12	12	31	131	0.0	0.0	8.1	1.1	7.1	3.6	ND	ND
Monster Energy *	1/5	lata	96	96	72	301	0.0	0.0	11.0	72.0	11.0	55.2	ND	ND
Monster Kaos *	1/5	lata	96	96	36	150	0.4	0.0	8.4	6.0	8.4	42.2	ND	ND
Mousse de chocolate sin grasa	1/4	taza	50	50	47	194	1.0	0.2	10.4	55.0	7.9	31.5	31.0	ND
Néctar de fruta	1/4	taza	63	63	38	157	0.1	0.0	9.9	2.5	9.5	37.9	54.0	3.2
Nieve de frutas	40	g	40	40	40	169	0.2	0.1	9.7	0.0	9.7	24.2	ND	5.3
Obleas de cajeta	1	pieza chica	7	7	30	125	0.7	0.7	5.3	15.3	5.3	5.3	ND	ND
Obleas de caramelo	2	pieza	12	12	44	184	0.0	0.0	11.8	0.0	11.8	5.9	70.0	ND
Paleta helada de agua	1	pieza	52	52	41	172	0.0	0.1	10.0	3.6	7.1	7.1	ND	8.3
Paleta helada de fruta	1/2	pieza	46	46	38	157	0.6	0.1	9.3	2.0	9.3	18.6	ND	ND
Paleta helada de fruta sin azúcar	3	pieza	153	153	36	150	0.9	0.3	9.6	9.0	9.6	3.2	ND	ND
Pasitas con chocolate	11	pieza	11	11	43	179	0.5	1.6	7.5	4.0	6.8	0.6	ND	ND
Piloncillo	10	g	10	10	36	151	0.0	0.0	9.1	3.0	9.1	90.6	ND	ND
Piloncillo rallado	1	cucharada	10	10	36	151	0.0	0.0	9.1	3.0	9.1	9.1	ND	ND
Ponche de frutas	1/3	taza	79	79	36	152	0.0	0.0	9.2	4.0	ND	ND	ND	ND
Queso de tuna	13	g	13	13	42	174	0.2	ND	10.3	ND	ND	ND	ND	ND
Red Bull *	1/3	lata	83	83	37	155	0.2	0.1	9.0	69.3	8.3	25.2	ND	ND
Refresco	1/4	lata	92	92	38	158	0.0	0.0	9.7	3.5	9.7	38.9	66.0	ND
Refresco de cola	1/4	lata	92	92	38	158	0.0	0.0	9.7	3.5	9.7	38.9	58.0	6.4
Refresco de frutas	1/4	lata	89	89	44	185	0.0	0.0	11.1	59.2	11.1	44.4	ND	5.6
Salsa catsup	2	cucharada	30	30	29	122	0.5	0.1	7.6	334.2	6.8	3.4	ND	ND
Salsa de manzana	1	cucharada	16	16	42	176	0.1	0.0	10.7	37.1	7.2	7.2	ND	ND
Salsa de tamarindo	25	g	25	25	40	167	0.3	0.7	8.8	131.5	3.5	13.8	ND	ND
Salsa demiglass	1/3	taza	63	63	36	149	1.3	0.5	7.5	576.2	3.5	5.5	ND	ND
So be rush	1/3	lata	99	99	52	218	0.4	0.0	10.7	43.6	10.7	32.4	ND	ND
Té helado en polvo	4	cucharadita	10	10	41	171	0.0	0.1	10.1	0.5	9.7	2.4	ND	ND
Tribu *	1/3	lata	83	83	40	166	0.3	0.0	9.2	62.7	9.2	28.0	ND	ND

\* Bebida energética con cafeína

# AZÚCARES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Sodio (g)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Aderozo blue cheese bajo en calorías	4	cucharada	60	60	86	358	1.7	15.0	10.4	<b>582.9</b>	5.1	1.3	ND	ND
Aderozo de miel	4	cucharada	64	64	70	294	2.5	2.4	10.7	<b>526.7</b>	7.7	1.9	ND	ND
Aderozo de miel y mostaza bajo en calorías	3	cucharada	45	45	64	269	1.3	1.8	14.1	<b>424.3</b>	6.4	2.1	ND	ND
Aderozo francés bajo en calorías	4	cucharada	60	60	79	329	0.0	3.4	13.1	<b>472.5</b>	0.0	0.0	ND	ND
Aderozo mil islas bajo en calorías	4	cucharada	60	60	96	401	0.4	6.4	9.6	<b>600.0</b>	0.0	0.0	ND	ND
Aderozo ranch bajo en calorías	3	cucharada	45	45	64	269	1.3	2.8	14.1	<b>398.6</b>	2.6	0.9	ND	ND
Aderozo ruso bajo en calorías	3	cucharada	45	45	65	270	0.3	1.7	12.4	<b>390.9</b>	0.0	0.0	ND	ND
Aderozo tipo cesar bajo en calorías	3	cucharada	45	45	87	364	1.5	7.3	2.9	<b>812.9</b>	2.9	1.0	ND	ND
Almendra con chocolate	15	g	15	15	77	320	1.4	5.6	6.6	1.4	4.0	<b>26.9</b>	ND	ND
Cacahuete confitado (chocolate)	4	pieza	16	16	83	347	2.1	5.4	8.0	6.6	6.0	1.5	33.0	2.6
Chispas chocolate hershey	5	cucharadita	17	17	89	372	0.8	4.8	10.7	2.2	8.7	1.7	43.0	4.6
Chispas de chocolate	5	cucharadita	18	18	94	391	1.3	5.2	10.4	13.8	8.9	1.8	43.0	4.5
Chocolate amargo	1/3	pieza	14	14	70	294	0.7	4.4	8.0	0.5	6.3	19.0	43.0	3.5
Chocolate blanco	15	g	15	15	81	338	0.9	4.8	8.9	13.5	8.9	<b>59.0</b>	44.0	3.9
Chocolate blanco sin azúcar	19	g	19	19	90	377	1.7	6.7	9.9	0.0	0.0	0.0	35.0	3.5
Chocolate con arroz tostado	1/3	barra	13	13	70	295	1.0	3.9	7.9	11.4	6.7	<b>20.4</b>	ND	ND
Chocolate con almendra	1/3	barra	15	15	77	322	1.3	5.0	7.8	10.9	6.4	19.3	ND	ND
Chocolate con azúcar	15	g	15	15	70	293	0.6	2.5	11.3	5.0	ND	ND	43.0	4.8
Chocolate con galleta y caramelo	1/2	barra	15	15	75	315	0.7	3.7	9.7	29.7	7.2	14.5	44.0	4.3
Chocolate con leche	15	g	15	15	64	269	1.4	1.6	11.1	57.3	ND	ND	43.0	4.8
Chocolate con leche con menos del 10% proteínas	14	g	14	14	60	251	1.3	1.5	10.3	53.5	ND	ND	ND	ND
Chocolate con leche y almendras sin azúcar	15	g	15	15	86	361	1.5	6.3	6.0	24.5	5.3	<b>35.0</b>	ND	ND
Chocolate con nugat	1/3	pieza	19	19	87	365	0.8	3.3	13.6	32.3	11.5	<b>34.6</b>	ND	ND
Chocolate con nugat y cacahuete	1/3	pieza	19	19	90	377	1.4	4.5	11.5	46.7	9.6	<b>28.8</b>	41.0	4.7
Chocolate de coco y almendra	1/3	pieza	16	16	78	327	0.7	4.4	9.7	23.2	7.9	<b>23.7</b>	ND	ND
Chocolate de leche	2/3	pieza	17	17	88	369	1.3	4.9	9.8	13.0	8.4	12.8	43.0	4.2

## AZÚCARES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Sodio (g)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Chocolate de menta	2	pieza	17	17	68	284	0.3	2.0	12.8	0.2	11.2	5.6	ND	ND
Chocolate en polvo con más del 10% proteínas	15	g	15	15	60	253	1.9	1.0	11.0	14.1	ND	ND	ND	ND
Chocolate en polvo con menos del 10% proteínas	12	g	12	12	48	199	0.9	0.4	10.1	45.8	ND	ND	ND	ND
Chocolate en polvo DICONSA	25	g	25	25	94	394	15.0	1.1	6.0	162.5	5.4	<b>21.6</b>	54.0	3.2
Chocolate en polvo sin azúcar	3	cucharadita	15	15	60	251	3.0	1.5	9.0	ND	0.0	0.0	ND	ND
Chocolate fundido	3/4	cucharada	14	14	59	245	0.3	1.5	10.9	6.4	10.4	13.9	43.0	4.7
Chocolate rallado	5	cucharadita	17	17	87	362	0.9	5.4	9.9	0.7	7.7	1.5	43.0	4.3
Chocolate semi amargo	17	g	17	17	81	340	0.7	5.1	10.7	1.9	9.3	<b>54.5</b>	43.0	4.6
Chocolate sin azúcar	15	g	15	15	85	355	2.1	5.8	6.1	0.5	ND	ND	35.0	2.1
Crema en polvo para café	9	cucharadita	18	18	98	410	0.9	6.4	9.9	32.6	9.9	1.1	ND	ND
Flan casero	1/5	taza	61	61	89	373	2.8	2.5	13.9	32.4	14.2	<b>70.8</b>	65.0	9.0
Flan de caja preparado con leche descremada	1/5	taza	61	61	63	263	1.8	1.1	11.5	69.2	ND	ND	ND	ND
Flan de caja preparado con leche entera	1/5	taza	61	61	69	289	1.8	1.8	11.4	68.5	ND	ND	ND	ND
Jarabe de coco	5	cucharada	85	85	83	348	0.4	3.9	6.5	0.0	0.0	0.0	ND	ND
Lunetas	1/3	paquete (50)	16	16	79	329	0.7	3.4	11.4	9.7	0.0	0.0	33.0	3.8
Malvavisco con chocolate	1/2	pieza	14	14	59	246	0.6	2.4	9.5	23.5	6.3	12.5	ND	ND
Mayonesa baja en grasa	2	cucharada	28	28	93	390	0.0	1.9	9.5	149.0	0.0	0.0	ND	ND
Mayonesa light	2	cucharada	28	28	93	390	0.0	1.9	9.5	149.0	0.0	0.0	ND	ND
Menta cubierta con chocolate	1 1/2	pieza	14	14	55	231	0.2	1.5	10.9	24.5	0.0	0.0	ND	ND
Mole	3	cucharada	48	48	79	329	1.7	5.3	6.2	64.3	ND	ND	ND	ND
Mole de pepita	1	cucharada	16	16	82	344	0.9	5.0	8.2	<b>406.8</b>	ND	ND	ND	ND
Mole poblano	1	cucharada	16	16	91	382	1.2	6.7	6.7	186.2	ND	ND	ND	ND
Mole poblano en pasta	1	cucharada	16	16	91	382	1.2	6.7	6.7	186.2	ND	ND	ND	ND
Mole poblano preparado	3	cucharada	48	48	79	329	1.7	5.3	6.2	64.3	ND	ND	ND	ND
Mousse de chocolate	1/4	taza	50	50	71	297	1.0	2.3	11.5	76.0	8.6	<b>34.3</b>	ND	ND
Palanqueta de cacahuete	1/3	pieza	15	15	78	324	2.3	5.0	7.0	23.2	6.3	19.0	ND	ND

# AZÚCARES CON GRASA

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Sodio (g)	Azúcar (g)	Azúcar	Índice glicémico	Carga glicémica
Paleta helada de café con cubierta de chocolate y almendras	1/5	pieza	21	21	74	310	1.0	5.3	5.5	ND	5.3	26.5	37.0	2.0
Paleta helada de chocolate cubierta con chocolate	1/5	pieza	21	21	72	302	1.0	4.9	5.9	10.8	ND	ND	37.0	2.2
Paleta helada de crema con café cubierta de chocolate y almendras	1/5	pieza	21	21	74	310	1.0	5.3	5.5	ND	5.3	26.5	ND	ND
Paleta helada de vainilla cubierta con chocolate	1/4	pieza	24	24	83	347	1.1	5.7	6.9	13.5	0.0	0.0	38.0	2.6
Paleta helada de vainilla cubierta con chocolate y almendras	1/4	pieza	23	23	80	332	1.0	5.8	5.8	11.8	0.0	0.0	ND	ND
Piipián	15	g	15	15	77	322	0.9	4.7	7.7	381.4	ND	ND	ND	ND
Rompope sin alcohol	1/4	taza	64	64	86	357	2.4	4.8	8.6	34.5	5.3	21.4	ND	ND
Salsa de cebollin	25	g	25	25	63	264	0.3	4.7	3.3	24.1	2.7	10.8	ND	ND
Salsa de Epazote	40	g	40	40	82	344	1.3	6.2	4.7	178.5	1.4	3.6	ND	ND

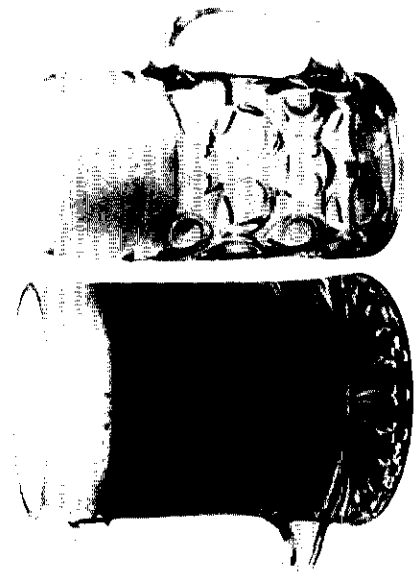
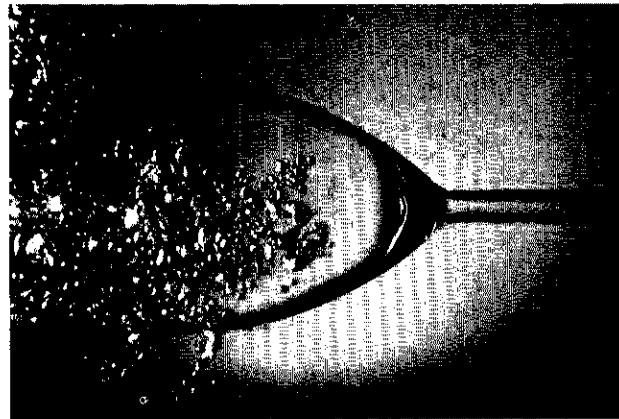
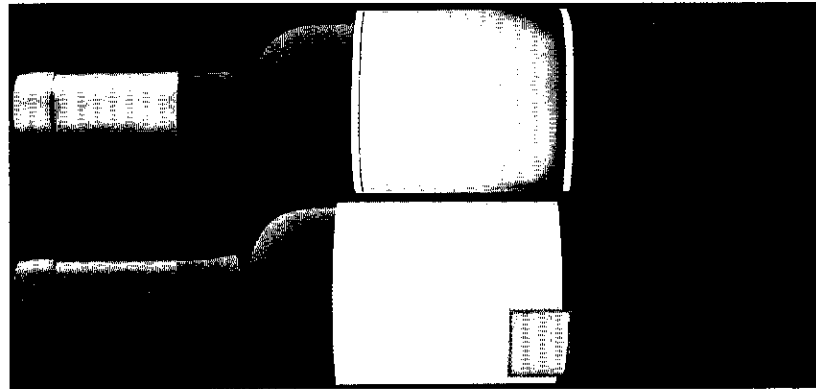


## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Hidratos de Carbono (g)	Etanol (g)
Aguardiente	50	ml	50	50	140	585	0	20.0
Anís dulce o seco	55	ml	55	55	147	614	1	20.6
Brandy	60	ml	60	60	139	579	0	20.0
Cerveza	1	tarro o lata	356	356	153	640	13	13.9
Cerveza light	1 1/2	tarro o lata	531	531	154	644	9	16.5
Champaña	1	copa	150	150	101	424	2	13.1
Coñac	60	ml	60	60	144	602	1	19.9
Crema de menta	40	ml	40	40	148	620	17	11.9
Ginebra	55	ml	55	55	145	605	0	20.8
Licor 100° proof	50	ml	50	50	148	617	2	21.3
Licor 94° proof	50	ml	50	50	138	575	2	19.9
Licor 90° proof	55	ml	55	55	145	605	2	20.8
Licor 86° proof	55	ml	55	55	138	575	2	19.8
Licor 80° proof	60	ml	60	60	139	579	2	20.0
Licor de almendras	60	ml	60	60	134	562	21	7.2
Licor de café	45	ml	45	45	147	613	21	9.8
Licor de café con crema	45	ml	45	45	147	616	9	15.9
Licor de café con whiskey	45	ml	45	45	147	616	9	15.9
Licor de naranja	65	ml	65	65	146	609	23	7.8
Oporto	90	ml	90	90	145	606	12	14.0
Pulque	1	tarro	330	330	155	648	20	9.9
Rompoppe	60	ml	60	60	141	589	14	10.0
Ron blanco o añejo	60	ml	60	60	139	579	0	20.0
Sidra	2	copa	300	300	150	626	18	11.1
Tequila	55	ml	55	55	146	612	0	20.9
Vermouth seco	60	ml	60	60	134	559	0	18.6
Vino (12.2% alcohol)	1	copa	100	100	137	573	8	12.2
Vino blanco dulce	1	copa	100	100	160	669	14	15.3
Vino blanco seco	2	copa	200	200	164	686	5	20.6
Vino de manzana	1	copa	150	150	191	796	15	18.5
Vino de mesa	2	copa	200	200	166	694	5	20.8

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Hidratos de Carbono (g)	Etanol (g)
Vino espumoso	1	copa	150	150	101	424	2	13.1
Vino rosado	2	copa	200	200	134	559	3	17.4
Vino tinto	2	copa	200	200	170	711	5	21.2
Vodka	60	ml	60	60	139	579	0	19.8
Whisky	55	ml	55	55	138	575	0	19.8



## LIBRE

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Sodio (mg)
Achiote	1/4	cucharada	4	4	10	42	0.5	0.1	2.1	ND
Agua	1	taza	240	240	2	10	0.0	0.0	0.0	7.1
Agua mineral	1	lata	355	355	4	15	0.0	0.0	0.0	74.6
Ajo en polvo	1/2	cucharadita	2	2	5	21	0.3	0.0	1.1	0.5
Albahaca deshidratada	1 1/2	cucharadita	2	2	5	19	0.2	0.0	0.9	0.0
Albahaca molida	1 1/2	cucharadita	2	2	5	19	0.2	0.0	0.9	0.0
Alcaparras	2	cucharada	17	17	4	17	0.4	0.1	0.8	509.8
Alcaravea	1/2	cucharadita	1	1	4	15	0.2	0.2	0.5	0.0
Anís	1/2	cucharadita	1	1	4	15	0.2	0.2	0.5	0.0
Arugula	1	taza	20	12	3	13	0.3	0.1	0.4	3.2
Aspartame	1	sobre	1	1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
Azafrán	1	cucharadita	1	1	3	13	0.1	0.1	0.7	1.0
Café americano	1	taza	240	240	5	23	0.3	0.0	0.9	5.4
Café con azúcar	1	taza	240	240	5	23	0.3	0.0	0.9	5.4
Café de grano	7	cucharada	56	56	4	19	11.2	0.0	0.0	0.0
Café descafeinado	1	taza	240	240	5	23	0.3	0.0	0.9	5.4
Café descafeinado preparado	1	taza	240	240	5	23	0.3	0.0	0.9	5.4
Café en polvo	1/2	cucharada	1	1	4	16	0.1	0.0	0.9	0.8
Café en polvo descafeinado	1	cucharadita	2	2	4	17	0.2	0.0	0.7	1.0
Café en polvo sabor moka	2	cucharadita	4	4	8	33	0.4	0.0	1.4	2.0
Café express	5 1/2	taza	440	440	10	42	0.5	0.0	1.7	9.9
Café instantáneo	1	cucharadita	2	2	4	17	0.2	0.0	0.7	1.0
Café instantáneo preparado	1	taza	240	240	5	22	0.3	0.0	0.9	6.7
Café instantáneo, descafeinado	1	cucharadita	2	2	4	17	0.2	0.0	0.8	0.0
Café molido	1	cucharada	4	4	1	3	0.8	0.0	0.0	0.0
Café o té sin azúcar	1	taza	240	240	3	11	0.0	0.0	0.5	2.7
Café sin azúcar	1	taza	240	240	5	23	0.3	0.0	0.9	5.4
Caldo	1/2	taza	120	120	9	36	1.4	0.3	0.1	391.0
Caldo de carne	1/2	taza	120	120	9	36	1.4	0.3	0.1	391.0
Caldo de carne concentrado	1/4	taza	62	62	8	31	1.5	0.0	0.5	450.0
Caldo de pescado	1/2	taza	120	120	9	36	1.4	0.3	0.1	391.0

## LIBRE

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Sodio (mg)
Caldo de pollo	1/2	taza	120	120	9	38	1.3	0.4	0.4	381.6
Caldo de pollo concentrado	1/5	taza	50	50	12	50	0.8	0.8	0.8	308.0
Caldo de pollo enlatado	1/5	taza	50	50	12	50	0.8	0.8	0.8	308.0
Caldo de res	1/2	taza	120	120	9	36	1.4	0.3	0.1	391.0
Caldo de res enlatado	1/3	taza	82	82	10	41	2.0	0.0	0.7	594.0
Canela	1	cucharadita	2	2	5	21	0.1	0.1	1.6	1.0
Canela en polvo	1	cucharadita	2	2	5	21	0.1	0.1	1.6	1.0
Canela en raja	1/5	raja	2	2	5	21	0.1	0.1	1.6	1.0
Canela molida	1	cucharadita	2	2	5	21	0.1	0.1	1.6	1.0
Cardamomo	1	cucharadita	2	2	6	25	0.2	0.1	1.4	0.0
Cardamomo molido	1	cucharadita	2	2	6	25	0.2	0.1	1.4	0.0
Cáscara de limón	5	cucharadita	10	10	5	21	0.2	0.0	1.7	0.0
Cáscara de naranja	2	cucharadita	4	4	4	17	0.1	0.0	1.0	0.0
Cebolla deshidratada	1	cucharadita	1	1	4	17	0.0	0.0	0.8	4.0
Cebolla en polvo	1/2	cucharadita	1	1	4	15	0.1	0.0	0.8	0.5
Cebollín	15	cucharadita	15	15	5	21	0.5	0.0	0.5	0.0
Cebollín deshidratado	30	cucharadita	12	12	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
Cebollín fresco	15	cucharadita	15	15	5	21	0.5	0.0	0.5	0.0
Cebollín liofilizado	10	cucharada	2	2	5	21	0.5	0.0	1.3	2.5
Chicle sin azúcar	1	pieza	3	3	10	42	0.0	0.0	2.0	0.0
Chile cascabel	3	g	3	3	8	33	0.3	0.2	1.6	0.0
Chile en polvo	3	pieza	2	1	4	17	0.2	0.1	0.8	ND
Chile piquín	3	pieza	2	1	4	17	0.2	0.1	0.8	ND
Chile piquín molido	1/2	cucharadita	2	2	5	19	0.2	0.3	0.8	15.0
Chocolate para repostería sin azúcar	2	g	2	2	10	44	0.2	1.1	0.6	0.3
Clavo	1	cucharadita	2	2	6	25	0.1	0.4	1.2	5.0
Clavo de olor	1	cucharadita	2	2	6	25	0.1	0.4	1.2	5.0
Clavo en polvo	1	cucharadita	2	2	6	25	0.1	0.4	1.2	5.0
Clavo entero	2	g	2	2	6	25	0.1	0.4	1.2	5.0
Clavo molido	1	cucharadita	2	2	6	25	0.1	0.4	1.2	5.0
Clight	3	sobre	4	4	8	34	0.0	0.0	2.0	6.5



## LIBRE

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Sodio (mg)
Coca Cola de dieta	1	lata	240	240	1	4	0.0	0.0	0.1	3.9
Coca Cola Zero	1	lata	240	240	1	4	0.0	0.0	0.0	7.2
Coca light	1	lata	240	240	1	4	0.0	0.0	0.1	3.9
Cocacola de dieta	1	lata	240	240	1	4	0.0	0.0	0.1	3.9
Cocoa en polvo con aspartame	1/4	cucharada	3	3	9	37	0.7	0.1	1.6	30.8
Cocoa sin azúcar	1/5	cucharada	2	2	7	28	0.4	0.2	0.9	0.3
Cocoa sin azúcar Hershey	1/5	cucharada	2	2	7	28	0.4	0.2	0.9	0.3
Comino	1	cucharadita	2	2	7	29	0.4	0.4	0.9	3.0
Comino entero	1	cucharadita	2	2	7	29	0.4	0.4	0.9	3.0
Comino molido	1/2	cucharadita	1	1	6	25	0.2	0.2	0.4	2.0
Concentrado de pollo	3	g	3	3	6	25	0.4	0.1	0.7	720.0
Consomé	1/4	taza	60	60	10	40	1.2	0.3	0.2	190.8
Consomé de camarón en polvo	1/3	cucharada	4	4	8	33	0.6	0.2	1.0	950.4
Consomé de pescado	20	g	20	20	6	23	0.0	0.4	0.2	19.2
Consomé de pollo	1/4	taza	60	60	10	40	1.2	0.3	0.2	190.8
Consomé de pollo bajo en grasa	5	cucharada	60	60	5	23	0.3	0.0	0.8	120.0
Consomé de pollo desgrasado en polvo	1	cucharada	12	12	2	10	0.0	0.4	0.4	ND
Consomé de pollo en cubo	1/3	pieza	2	2	4	17	0.3	0.1	0.5	475.2
Consomé de pollo en polvo	1/3	cucharada	4	4	8	33	0.6	0.2	1.0	950.4
Consomé de res	1/2	taza	120	120	9	36	1.4	0.3	0.1	391.0
Consomé de res condensado	1/4	taza	60	60	8	35	1.3	0.2	0.0	391.2
Consomé de res en cubo	1/3	pieza	2	2	5	19	0.3	0.2	0.5	336.3
Consomé de res en polvo	1	cucharada	12	12	2	7	0.0	0.2	0.4	2.0
Consomé de res enlatado	1/4	taza	60	60	8	35	1.3	0.2	0.0	391.2
Consomé en polvo	1/3	cucharada	4	4	8	33	0.6	0.2	1.0	950.4
Consomé sabor tomate	2	g	2	2	6	25	0.3	0.0	1.5	2.7
Cremor tártaro	1	cucharadita	3	3	8	33	0.0	0.0	1.8	2.0
Cubo consomé	1/4	pieza	6	6	12	50	0.8	0.2	1.4	1440.0
Curry	1	cucharadita	2	2	7	29	0.3	0.3	1.2	1.0
Curry en polvo	1	cucharadita	2	2	7	29	0.3	0.3	1.2	1.0

## LIBRE

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Sodio (mg)
Decaf	1	cucharadita	2	2	4	17	0.2	0.0	0.7	1.0
Diet coke	1	taza	240	240	1	4	0.0	0.0	0.1	3.9
Diet sprite	1	taza	240	240	3	13	0.1	0.0	0.0	ND
Eneldo	5	cucharadita	8	8	3	14	0.3	0.1	0.5	4.2
Eneldo deshidratado	1	cucharadita	1	1	3	13	0.2	0.0	0.6	2.0
Eneldo en semilla	1	cucharadita	2	2	6	25	0.3	0.3	1.1	ND
Especias para sazonar aves	1	cucharadita	2	2	6	25	0	0.2	1.3	1.0
Estragón	1	cucharadita	2	2	6	25	0.5	0.1	1.0	1.0
Estragón molido	1	cucharadita	2	2	6	25	0.5	0.1	1.0	1.0
Estragón seco	1	cucharadita	2	2	6	25	0.5	0.1	1.0	1.0
Extracto de vainilla	1	cucharadita	5	5	8	31	0.0	0.0	0.4	0.0
Flor de jamaica	1	taza	37	1	1	3	0.0	0.0	0.2	0.1
Gelatina de dieta	1/4	taza	60	60	4	18	0.6	0.0	0.4	28.7
Gelatina sin azúcar preparada	1	taza	121	121	10	42	1.0	0.0	0.0	56.0
Gengibre	3	cucharadita	6	6	4	18	0.1	0.1	0.9	0.8
Gengibre en polvo	1/2	cucharada	3	3	9	39	0.2	0.2	1.9	0.9
Gengibre fresco	1	cucharada	10	10	7	30	0.2	0.1	1.5	1.3
Grenetina sin sabor	1/4	sobre	3	3	9	37	1.5	0.0	0.8	3.8
Hierbabuena	10	g	10	10	4	18	0.2	0.2	0.7	0.0
Hierbas de olor	1	cucharadita	2	2	5	21	0.1	0.2	1.4	2.0
Hierbas finas	1	cucharadita	2	2	5	21	0.1	0.2	1.4	2.0
Hierbas molidas	1	cucharadita	2	2	5	21	0.1	0.2	1.4	2.0
Hinojo	10	g	10	10	3	13	0.1	0.0	0.7	5.2
Hoja de aguacate	1	pieza	3	3	1	3	0.1	0.0	0.1	0.0
Hojas de laurel	1	pieza	1	1	3	13	0.1	0.1	0.7	0.0
Jamaica	1	taza	37	1	1	3	0.0	0.0	0.2	0.1
Jengibre	3	cucharadita	6	6	4	18	0.1	0.1	0.9	0.8
Jengibre fresco	1	cucharada	6	6	4	18	0.1	0.1	0.9	0.8
Jengibre molido	1	cucharadita	2	2	7	29	0.2	0.1	1.4	1.0
Jengibre rallado	1	cucharadita	2	2	1	6	0.0	0.0	0.3	0.3
Koll-Aid en polvo sin azúcar	1	sobre	1	1	5	21	0.0	0.0	0.0	2.0

## LIBRE

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (KJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Sodio (mg)
Laurel	2	hoja	2	2	6	25	0.2	0.2	1.4	0.0
Laurel fresco	2	hoja	2	2	6	25	0.2	0.2	1.4	0.0
Laurel troceado	2	cucharadita	2	2	6	25	0.2	0.2	1.4	0.0
Levadura comprimida	1/2	sobre	9	9	9	38	0.7	0.2	1.6	2.5
Levadura en polvo	1/4	sobre	2	2	5	22	0.7	0.1	0.7	1.0
Levadura fresca	2	g	2	2	5	19	0.9	0.0	0.9	2.1
Levadura seca	1/2	sobre	4	4	11	44	1.4	0.2	1.4	2.0
Limón	1/2	pieza	34	34	10	42	0.3	0.1	3.6	0.5
Limón agrio	1/2	pieza	14	9	2	7	0.1	0.0	0.9	0.3
Limón sin semilla	1/2	pieza	18	11	2	9	0.1	0.0	1.2	0.3
Manzanilla fresca	10	g	10	10	4	18	0.2	0.2	0.7	0.0
Manzanilla seca	1	bolsa	2	2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
Mejorana	1	cucharadita	1	1	3	13	0.1	0.1	0.6	1.0
Menta	1	cucharadita	1	1	5	21	0.0	0.0	0.5	5.0
Menta fresca	1	cucharadita	1	1	1	4	0.1	0.0	0.2	0.0
Menta molida	1	cucharadita	2	2	6	25	0.2	0.2	1.2	2.0
Monster Lo-Carb Energía	1/3	lata	158	158	7	28	0.0	0.0	2.0	118.8
Mostaza	1	cucharadita	5	5	5	21	0.3	0.3	0.3	65.0
Mostaza Dijón	1	cucharadita	5	5	5	21	0.3	0.3	0.3	65.0
Mostaza en polvo	1	cucharadita	3	3	9	37	0.5	0.6	0.3	0.3
Nuez moscada	1	cucharadita	2	2	10	42	0.1	0.7	1.0	0.0
Nuez moscada molida	1	cucharadita	2	2	10	42	0.1	0.7	1.0	0.0
Nutra sweet	1	sobre	1	1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
Orange crush diet	1/2	lata	178	178	10	41	0.0	0.0	2.5	22.2
Orégano	1	cucharadita	2	2	6	25	0.2	0.2	1.3	0.0
Orégano molido	1	cucharadita	2	2	5	19	0.2	0.2	1.0	0.0
Orégano troceado	1	cucharadita	2	2	6	25	0.2	0.2	1.3	0.0
Paprika	1	cucharadita	2	2	6	25	0.3	0.3	1.1	1.0
Pepsi de dieta	1	lata	355	355	4	15	0.0	0.0	0.0	34.5
Pepsi Max	1	lata	355	355	4	15	0.0	0.0	0.0	34.5
Perejil deshidratado	1	cucharada	3	3	9	38	0.6	0.0	1.5	15.0

## LIBRE

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Sodio (mg)
Pimentón	1	cucharadita	2	2	6	25	0.3	0.3	1.1	1.0
Pimienta	1	cucharadita	2	2	5	21	0.2	0.1	1.3	1.0
Pimienta blanca	1	cucharadita	2	2	6	25	0.2	0.0	1.4	0.0
Pimienta blanca en polvo	1	cucharadita	2	2	6	25	0.2	0.0	1.4	0.0
Pimienta blanca entera	1	cucharadita	4	4	9	37	0.4	0.2	2.3	1.8
Pimienta blanca molida	1	cucharadita	2	2	6	25	0.2	0.0	1.4	0.0
Pimienta de cayena	1	cucharadita	2	2	6	25	0.2	0.3	1.1	1.0
Pimienta de tabasco	1	cucharadita	2	2	6	25	0.2	0.3	1.1	1.0
Pimienta gorda	1	cucharadita	4	4	9	37	0.4	0.2	2.3	1.8
Pimienta molida	1	cucharadita	2	2	5	21	0.2	0.1	1.3	1.0
Pimienta negra	1	cucharadita	2	2	5	21	0.2	0.1	1.3	1.0
Pimienta negra en polvo	1	cucharadita	2	2	5	21	0.2	0.1	1.3	1.0
Pimienta negra entera	1	cucharadita	4	4	9	37	0.4	0.2	2.3	1.8
Pimienta negra molida	1	cucharadita	2	2	5	21	0.2	0.1	1.3	1.0
Pimienta roja	1	cucharadita	2	2	6	25	0.2	0.3	1.1	1.0
Pimienta verde	1	cucharadita	2	2	6	25	0.2	0.0	1.4	0.0
Raiz de jengibre	1	cucharadita	2	2	1	6	0.0	0.0	0.3	0.3
Raiz fuerte	5	g	5	5	3	14	0.1	0.0	0.7	0.6
Raja de canela	1/3	pieza	2	2	6	24	0.1	0.1	1.8	1.2
Ralladura de limón	5	cucharadita	10	10	5	21	0.2	0.0	1.7	0.0
Ralladura de naranja	5	cucharadita	10	10	10	42	0.2	0.0	2.5	0.0
Red Bull sugar free *	1/2	lata	125	125	6	26	0.3	0.1	0.9	105.0
Refresco de dieta	1	lata	355	355	1	6	0.0	0.0	0.1	5.7
Refresco en polvo sin azúcar	1	sobre	1	1	5	21	0.0	0.0	0.0	2.0
Romero	1	cucharadita	3	3	11	44	0.2	0.5	2.0	1.5
Romero deshidratado	1	cucharadita	2	2	7	29	0.1	0.3	1.3	1.0
Romero picado	1/2	cucharadita	2	2	6	26	0.1	0.3	1.1	0.9
Sal	1	cucharadita	6	6	0	0	0.0	0.0	0.0	<b>2325.0</b>
Sal de ajo	1	cucharadita	5	5	4	17	0.0	0.0	0.8	<b>760.0</b>
Sal de apio	1	cucharadita	5	5	4	17	0.0	0.0	0.8	<b>760.0</b>
Sal de potasio	1	cucharadita	5	5	0	0	0.0	0.0	0.0	ND

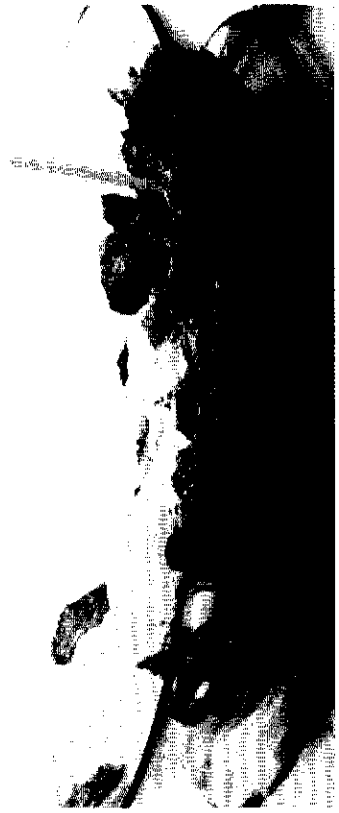
## LIBRE

ALIMENTO	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Sodio (mg)
Salsa de barbecue	1/2	cucharada	8	8	6	25	0.1	0.1	1.0	64.9
Salsa de soya	1	cucharadita	5	5	3	13	0.4	0.0	0.3	<b>340.8</b>
Salsa inglesa	1/2	cucharada	8	8	8	31	1.0	0.5	3.8	82.5
Salsa Tabasco	1	cucharadita	6	6	1	5	0.0	0.0	0.1	38.4
Salsa teriyaki	1	cucharadita	5	5	5	20	0.3	0.0	0.8	<b>254.7</b>
Salvia	1	cucharadita	1	1	3	13	0.1	0.1	0.6	0.0
Semilla de anís	1	cucharadita	2	2	7	29	0.4	0.3	1.0	0.0
Semilla de apio	1	cucharadita	2	2	8	33	0.4	0.5	0.8	3.0
Semilla de cardamomo	1	cucharadita	2	2	6	25	0.2	0.1	1.4	0.0
Semilla de cilantro	1	cucharadita	2	2	6	25	0.2	0.4	1.1	1.0
Semilla de eneldo	1	cucharadita	2	2	6	25	0.3	0.3	1.1	0.0
Semilla de mostaza	1/2	cucharadita	2	2	7	29	0.4	0.5	0.5	0.0
Sidral de dieta	1	lata	355	355	1	6	0.0	0.0	0.1	5.7
Sidral light	1	lata	355	355	1	6	0.0	0.0	0.1	5.7
Squirt de dieta	1	lata	355	355	1	6	0.0	0.0	0.1	5.7
Squirt light	1	lata	355	355	1	6	0.0	0.0	0.1	5.7
Tomillo	1	cucharadita	2	2	7	29	0.2	0.2	1.3	1.0
Vainilla	1	cucharadita	5	5	8	31	0.0	0.0	0.4	0.0
Vainilla en trozo	1/4	raja	3	3	6	26	0.1	0.1	2.0	1.3
Vinagre	1	cucharadita	5	5	1	3	0.0	0.0	0.3	0.0
Vinagre balsámico	1	cucharadita	5	5	1	3	0.0	0.0	0.3	ND
Vinagre blanco	1	cucharadita	5	5	1	3	0.0	0.0	0.3	ND
Vinagre de caña	1	cucharadita	5	5	1	3	0.0	0.0	0.3	ND
Vinagre de fruta	1	cucharadita	5	5	1	3	0.0	0.0	0.3	ND
Vinagre de jerez	1	cucharadita	5	5	1	3	0.0	0.0	0.3	ND
Vinagre de manzana	1	cucharadita	5	5	1	3	0.0	0.0	0.3	ND
Vinagre de sidra	1	cucharadita	5	5	1	3	0.0	0.0	0.3	ND
Vinagre de vino	1	cucharadita	5	5	1	3	0.0	0.0	0.3	ND
Vinagre de yema	1	cucharadita	5	5	1	3	0.0	0.0	0.3	ND

Equivalentes por ración, aporte nutricional por ración y nutrimentos en cantidades de buena fuente de los  
PRODUCTOS NESTLÉ

cereales	Cantidad sugerida	Unidad	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (Kj)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono totales (g)	Azúcar (g)	Fibra (g)	Acido Fólico	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)
Cereal Corn Flakes NESTLÉ	3/4	Taza	30	112	469	7	0.3	26.1	3.5	0.6	49.8	120	4	235
Cereal CHERRIOS naturales	3/4	Taza	30	108	451	13	1.8	22.2	1.4	2.9	150.0	80	8	197
Cereal FIBRA MAX	3/4	Taza	30	66	277	5	0.7	24.6	0.8	12.1	39.0	72	3	97
Cereal FITNESS *	3/4	Taza	30	108	453	9	0.6	25.0	4.0	1.8	49.8	80	4	255
Cereal FITNESS & FRUITS *	3/4	Taza	30	105	438	7	0.8	23.9	8.6	1.7	30.0	56	2	190
Cereal FITNESS & YOGHURT *	3/4	Taza	30	117	488	9	2.0	23.9	6.4	1.5	49.8	80	4	217
Cereal NESQUIK *	3/4	Taza	30	118	492	4	1.1	26.3	13.8	0.5	50.1	80	4	162
CERELAC	3	Cucharada	30	124	517	19	2.7	20.3	ND	1.0	15.0	123	2	50
Puré de papa MAGGI	3/4	Taza	40	146	610	12	0.5	32.0	ND	0.0	0.0	0	0	40
Spaghetti BUJTONI	1	Porción	80	290	1211	35	1.4	59.5	ND	0.0	0.0	0	0	0
Cereal infantil NESTLÉ arroz	6	Cucharadita	30	111	465	6	0.2	26.7	ND	1.0	27.0	98	5	101
Cereal infantil NESTLÉ avena	6	Cucharadita	30	111	463	11	1.5	23.4	ND	2.1	27.0	203	5	101
Cereal infantil NESTLÉ trigo, manzana y plátano	6	Cucharadita	30	112	468	9	0.3	26.4	ND	1.5	27.0	38	5	2
Cereal infantil NESTLÉ trigo con miel	6	Cucharadita	30	112	468	10	0.3	25.9	ND	1.2	27.0	38	5	89
Cereal infantil NESTLÉ 5 cereales	6	Cucharadita	30	108	453	11	0.3	24.9	ND	1.5	27.0	125	5	59

\* Contiene por porción 1 equivalente de azúcar



Equivalentes por ración, aporte nutrimental por ración y nutrimentos en cantidades de buena fuente de los PRODUCTOS NESTLÉ

LECHE DESCREMADA	Cantidad sugerida	Unidad	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono totales (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Leche SVELTY LACTOFIBRAS lista para beber	1	Taza	140	52	216	4.5	0.7	7.6	0.0	75.9	196.0	56.0
Leche SVELTY LACTOFIBRAS en polvo	2	Cucharadas	24	80	334	7.8	0.3	12.9	0.0	129.6	<b>480.0</b>	108.0
Leche CARNATION CLAVEL light	1/2	Taza	120	94	391	8.6	1.0	12.7	0.0	106.8	0.0	117.6
Yogurt para beber SVELTY cereales manzana-pera	1	Envase	250	110	460	8.3	0.0	18.0	0.0	0.0	0.0	80.0
Yogurt para beber SVELTY fresa-frambuesa	1	Envase	250	98	408	8.3	0.0	16.3	0.0	0.0	0.0	87.5

LECHE SEMI DESCREMADA	Cantidad sugerida	Unidad	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono totales (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Leche NIDO 6+	3	Cucharada	30	128	535	7.8	4.2	14.7	0.0	108.0	<b>462.0</b>	111.0
Leche Omega Plus Hierro	1	Vaso	240	108	451	7.9	3.6	11.5	0.0	<b>280.8</b>	0.0	132.0
Leche Omega Deslactosada	1	Vaso	240	108	451	7.9	3.6	11.5	0.0	<b>280.8</b>	0.0	132.0



Equivalentes por ración, aporte nutrimental por ración y nutrimentos en cantidades de buena fuente de los  
PRODUCTOS NESTLÉ

LECHE ENTERA	Cantidad sugerida	Unidad	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono totales (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Leche CARNATION CLAVEL semidescremada	1/2	Taza	120	138	577	8.4	6.0	12.5	0.0	108.0	0.0	123.6
Leche NIDO 1+	4	Cucharada	36	165	689	6.7	7.2	19.4	0.0	129.6	298.8	93.6
Leche NIDO 3+	3	Cucharada	30	142	592	6.3	7.1	14.1	0.0	108.0	333.0	88.5
Leche NIDO	3	Cucharada	30	149	622	7.9	7.9	11.6	0.0	135.0	279.0	105.0
Yogurt NESTLÉ natural	1	Vasito	150	104	433	6.2	4.8	8.9	0.0	0.0	0.0	84.0

LECHE CON AZÚCAR	Cantidad sugerida	Unidad	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono totales (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Nesquik listo para beber	1	Brik	240	190	793	7.4	4.3	30.5	0.0	144.0	259.0	129.6
Helado NESQUIK	1	Bola	75	135	564	2.7	7.6	14.0	0.0	0.0	0.0	50.3
Helado SVELTY napolitano	1	Bola	75	76	317	5.4	3.1	6.6	0.0	0.0	0.0	60.0
Helado SVELTY frozen yoghurt fresa	1	Bola	75	77	320	5.5	2.9	7.0	0.0	0.0	0.0	54.0
Yogurt NESTLÉ temporadas	1	Vasito	150	150	627	5.4	3.6	24.0	0.0	0.0	0.0	82.5
Yogurt para beber CLUB piña-coco	1	Envase	250	200	836	5.0	5.0	33.5	0.0	0.0	0.0	177.5
Yogurt para beber LICUADO nuez	1	Envase	250	203	846	5.5	5.3	33.3	0.0	0.0	0.0	75.0
Yogurt SVELTY ciruela pasa	1	Vasito	150	89	370	6.5	0.0	15.8	0.0	0.0	0.0	69.0



Equivalentes por ración, aporte nutrimental por ración y nutrimentos en cantidades de buena fuente de los PRODUCTOS NESTLÉ

	Cantidad sugerida	Unidad	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono totales (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)
CARNES (QUESOS) APORTE MODERADO DE GRASA	1	Porción	40	122	510	11.3	7.8	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	1163
	1	Porción	40	108	451	8.0	7.2	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	295
	1	Porción	40	136	570	11.3	9.4	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	694

	Cantidad sugerida	Unidad	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono totales (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)
CARNES (QUESOS) APORTE ALTO DE GRASA	1	Porción	40	140	585	10.5	10.2	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	669
	1	Porción	30	107	449	8.2	7.8	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	506
	1	Porción	45	78	327	2.5	3.5	9.5	0.0	0.0	0.0	0.0	18

\*Contiene por porción 1 equivalente de azúcar

	Cantidad sugerida	Unidad	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono totales (g)	AG saturados	AG mono	AG polo	Coolesterol (mg)	Sodio (mg)
ACEITES Y GRASAS	2	Cucharadas	30	47	197	0.6	4.6	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	20
	2	Cucharadas	30	76	318	0.8	7.6	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	12
	2	Cubos	24	65	272	3.4	4.9	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	5191

Equivalentes por ración, aporte nutrimental por ración y nutrimentos en cantidades de buena fuente de los PRODUCTOS NESTLÉ

AZÚCARES	Cantidad sugerida	Unidad	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono totales (g)	Sodio (mg)
LA LECHERA	2	Cucharada	30	90	377	2.2	1.2	17.6	31
LA LECHERA LITE	2	Cucharada	30	84	351	2.7	0.1	18.1	37
Paleta FRIZI limón	1	Pieza	70	59	247	0.0	0.2	14.1	0
NESQUIK polvosabor chocolate	3	Cucharada	25	98	410	0.8	0.7	22.3	36
NESTEA limón	17	g	17	66	276	0.0	0.0	16.5	0

AZÚCARES CON GRASA	Cantidad sugerida	Unidad	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono totales (g)	Sodio (mg)
KIT KAT	1	Barra	29	157	657	2.0	9.0	17.0	25
TIN LARIN	1	Barra	13	61	255	0.4	2.5	9.4	20
CARLOS V con leche	1	Barra	23	98	410	1.1	6.3	14.2	16

ALIMENTOS LIBRES	Cantidad sugerida	Unidad	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono totales (g)	Sodio (mg)
Jugo MAGGI	-	Cucharadita	3	10	40	2.1	0.1	0.1	251
Salisa Inglesa CROSS & BLACKWELL	-	Cucharadita	3	3	12	0.0	0.0	0.7	265
NESTEA sin calorías	1	Sobre	9	9	148	0.1	0.0	8.7	0

Equivalentes por ración, aporte nutricional por ración y nutrimentos de buena fuente de los PRODUCTOS GAMESA

FRUTAS	Cantidad sugerida	Unidad	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg RE)	Acido Ascórbico (mg)	Acido Fólico (mg)	Hierro NO HEM (mg)	Potasio (mg)	Equivalentes por porción	Equivalentes de Azúcar por porción
Tropicana Pure Premium	1/2	taza	120	56	236	1.2	0.0	13.0	0.0	24.0	86.4	0.0	0.0	225.0	2.0	25.92
Jugo de Naranja 100% Natural	1/2	taza	120	46	191	0.0	0.0	11.0	0.0	1.2	86.4	0.0	0.0	150.0	2.0	22.08
Tropicana Ruby Red Jugo de Toronja 100% Natural	20	g	20	69	289	0.3	0.1	16.2	2.5	1.6	0.4	0.2	0.4	128.0	1.0	16.226

CEREALES Y TUBÉRCULOS SIN GRASA	Cantidad sugerida	Unidad	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono totales (g)	Fibra	Acido Fólico	Calcio	Hierro	Sodio (mg)	Equivalentes por porción	Equivalentes de Na por porción
Aunt Jemima	1	hot cake	20	20	72	1.9	0.9	14.0	0.7	43.5	77.6	1.4	248.3	1.0	248.3
Avena 3 Minutos	1/3	taza	20	20	75	3.0	1.0	13.6	1.7	8.5	55.6	1.2	0.6	3.0	1.9
Avena Flakes	1/2	sobre	15	15	58	1.8	0.6	11.3	1.6	23.2	24.4	1.8	45.8	2.0	91.6
Cereal Chocostars	1/2	taza	15	15	59	1.1	0.7	12.3	0.7	24.7	21.7	1.8	48.3	2.0	96.6
Cereal Fruity Stars	1/2	taza	15	15	59	1.0	0.7	12.4	0.6	22.9	19.3	1.5	70.4	2.0	140.8
Cereal Stars	1/2	taza	15	15	59	0.9	0.8	12.4	0.6	19.2	20.6	1.5	97.8	2.0	195.5
Mariás Crecimix	4	piezas	15	15	61	1.1	1.1	11.8	0.3	15.1	32.3	0.8	92.6	1.0	92.6
Multi Bran	1/2	taza	15	15	54	1.8	0.5	11.1	2.1	27.8	29.6	2.2	114.3	2.0	228.5
Multibrán Raisins	1/2	taza	20	20	74	2.3	0.7	15.3	2.4	23.9	28.9	2.0	59.8	2.0	119.6
Quaker Instant Variedad de sabores	1/2	sobre	17.5	17.5	69	1.3	1.3	13.3	0.9	50.5	55.4	1.9	116.6	2.0	233.2

Equivalentes por ración, aporte nutrimental por ración y nutrimentos de buena fuente de los PRODUCTOS GAMESA

CEREALES Y TUBÉRCULOS CON GRASA	Cantidad sugerida	Unidad	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono totales (g)	Fibra	Acido Fólico	Calcio	Hierro	Sodio (mg)	Equivalentes por porción	Equivalentes de Na por porción
Barra Multibran 5	3/4	barra	30	112	470	2.1	4.9	20.1	6.1	5.8	12.9	0.3	73.3	1.3	97.5
Barra <b>Quaker</b> rellena de Fruta 100% Natural	3/4	barra	30	116	484	1.8	3.1	20.5	1.3	0.0	44.4	0.1	54.0	1.3	70.2
Galleta de Avena <b>Quaker</b> con Pasas	1	pieza	25	108	451	2.0	3.5	17.8	1.6	8.6	7.1	0.3	96.8	1.0	96.8
Galletas de Avena <b>Quaker</b> con Granola	1	pieza	25	111	465	2.3	4.2	16.9	1.6	7.9	7.7	0.4	96.2	1.0	96.2
Galletas de Avena <b>Quaker</b> con Manzana y canela	1	pieza	25	109	454	2.0	3.6	17.7	1.6	8.2	7.4	0.3	100.1	1.0	100.1
Gran Cereal <b>Quaker</b> Vainilla	1	taza	22.5	102	426	2.1	3.8	15.4	2.0	7.4	15.2	0.2	68.4	1.0	68.4
Minimamut	1 1/2	Paquetin	26	117	488	1.2	4.9	16.8	0.7	22.8	8.9	1.7	61.7	1.3	80.3
Nutritas Chiles Rojos	1/2	Bolsa	17	74	308	1.0	3.0	11.2	0.7	4.3	3.0	0.2	211.4	2.0	422.8
Nutritas limón	1/2	Bolsa	17	72	302	1.0	2.5	11.7	0.8	4.6	2.6	0.2	172.9	2.0	345.9
Nutritas original	1/2	Bolsa	17	73	304	1.1	2.5	11.8	0.8	5.0	2.7	0.2	106.5	2.0	212.9
Sabritas Homeadas	1/2	Bolsa	20	91	380	1.3	3.6	13.6	0.9	5.6	6.7	0.2	154.6	2.0	309.1
Vuala Bran Fresa	30.00	g	30	110	458	1.9	4.6	16.4	1.8	14.5	15.3	0.4	34.2	1.0	34.2

GRASAS CON PROTEÍNA	Cantidad sugerida	Unidad	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono totales (g)	AG Saturados	AG Monoinsaturados	AG Poliinsaturados	Coolesterol	Sodio (mg)	Equivalentes por porción recomendada (25g)	Equivalentes de Na por porción
Cacahuates <b>Mafer</b> enchilados	15	pieza	13	73	305	3.1	6.1	2.6	0.8	5.1	0.3	0	112.2	2	224.4
Cacahuates <b>Mafer</b> salado clásico	14	pieza	12	73	304	3.3	5.6	2.3	0.7	4.7	0.2	0	56.0	2	112.0
Cacahuates <b>Mafer</b> tostado jalapeño	15	pieza	13	73	305	3.1	5.6	2.6	0.8	4.6	0.3	0	102.0	2	204.0
Cacahuates <b>Mafer</b> tostado sazonado	15	pieza	13	73	305	3.1	5.6	2.6	0.8	4.6	0.3	0	153.0	2	306.0
Cacahuates <b>Sabritas</b> Salado con limón	14	pieza	12	74		3.3	5.7	2.4	1.0	2.9	1.9	0	96.0	2	192.0

Equivalentes por ración, aporte nutricional por ración y nutrimentos de buena fuente de los PRODUCTOS LALA

ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO APORTE EN GRASA	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Queso Cotagge Lala Light	50	g	50	50	35	146	6.5	0.5	1.0	ND	ND	0.0	ND	200.0	ND

ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL BAJO APORTE DE GRASA	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Queso Panela Lala Light	30	g	30	30	52	217	5.7	2.7	1.2	ND	ND	200.0	ND	180.0	ND
Queso Oaxaca Lala Light	25	g	25	25	53	222	6.5	2.8	0.7	ND	ND	191.0	ND	158.0	ND

ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL MODERADO APORTE DE GRASA	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Selenio (mg)
Queso Tipo Americano Lala Light	35	g	35	35	74	309	5.8	4.5	1.9	ND	ND	0.0	ND	560.0	ND

**Equivalentes por ración, aporte nutricional por ración y nutrimentos de buena fuente de los PRODUCTOS LALA**

LECHE DESCREMADA	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Leche Lala Extracalcio Light	1	taza	240	240	113	474	9.1	2.4	13.7	ND	ND	364.8	144.0
Leche Lala Light	1	taza	240	240	96	401	7.5	2.4	11.1	ND	ND	247.7	120.0
Leche Lala Silhouette Plus	1	taza	240	240	83	345	7.5	0.5	13.6	ND	ND	269.8	149.8
Leche Lala Vive con fibra light	1	taza	240	240	91	381	7.5	1.2	15.0	ND	ND	247.7	120.0
Leche Lala Vive Deslactosada light	1	taza	240	240	85	357	7.5	1.2	11.1	ND	ND	247.7	120.0
Natilla Lala Silhouette Plus	1	pieza	125	125	88	366	6.3	0.5	14.6	ND	ND	206.3	137.5
Yoghurt Lala Light batido	1 1/2	pieza	188	188	90	376	7.3	0.4	14.4	ND	ND	240.0	178.5
Yoghurt Lala Light bebible	1	pieza	250	250	85	355	7.3	0.5	13.0	ND	ND	255.0	100.0
Yoghurt Lala Silhouette Plus de fruta	1	pieza	250	250	85	355	7.3	0.5	13.0	ND	ND	255.0	100.0
Yoghurt Lala Vive con fibra 0%	1	pieza	250	250	90	376	6.5	0.5	16.0	ND	ND	200.0	100.0



Equivalentes por ración, aporte nutricional por ración y nutrimentos de buena fuente de los PRODUCTOS LALA

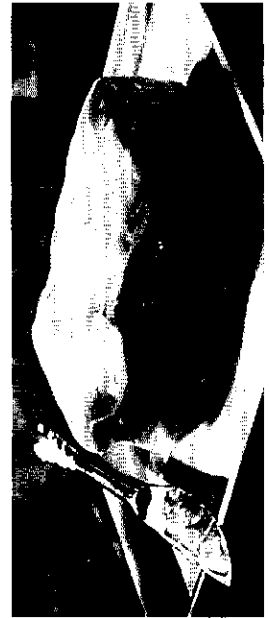
LECHE SEMIDESCREMADA	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Leche Lala Desarrollo fluida UHT	3/4	taza	180	180	117	491	4.6	4.6	14.5	ND	ND	155.5	74.9
Leche Lala Extracalcio Deslactosada	1	taza	218	218	114	478	8.3	3.5	12.5	ND	ND	332.0	131.0
Leche Lala Extracalcio Semidescremada	1	taza	218	218	114	478	8.3	3.5	12.5	ND	ND	332.0	131.0
Leche Lala Semidescremada	1	taza	240	240	109	457	7.5	3.8	11.1	ND	ND	247.7	120.0
Leche Lala Vive Deslactosada Semidescremada	1	taza	240	240	109	457	7.5	3.8	11.1	ND	ND	247.7	120.0
Leche Lala Vive sin coolesterol con omega 3	1	taza	228	228	115	480	8.3	3.6	12.3	ND	ND	301.0	166.9
Licudo de leche Lala Siluette Plus	1	pieza	250	250	112.5	470	7.5	0.5	16.3	ND	ND	0.0	40.5

LECHE ENTERA	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)
Leche Lala Desarrollo en polvo	2 1/2	cucharadas	33	33	150	625	5.9	5.9	18.3	ND	ND	206.6	96.6
Leche Lala Entera	1	taza	240	240	139	582	7.5	7.2	1.1	ND	ND	247.7	120.0

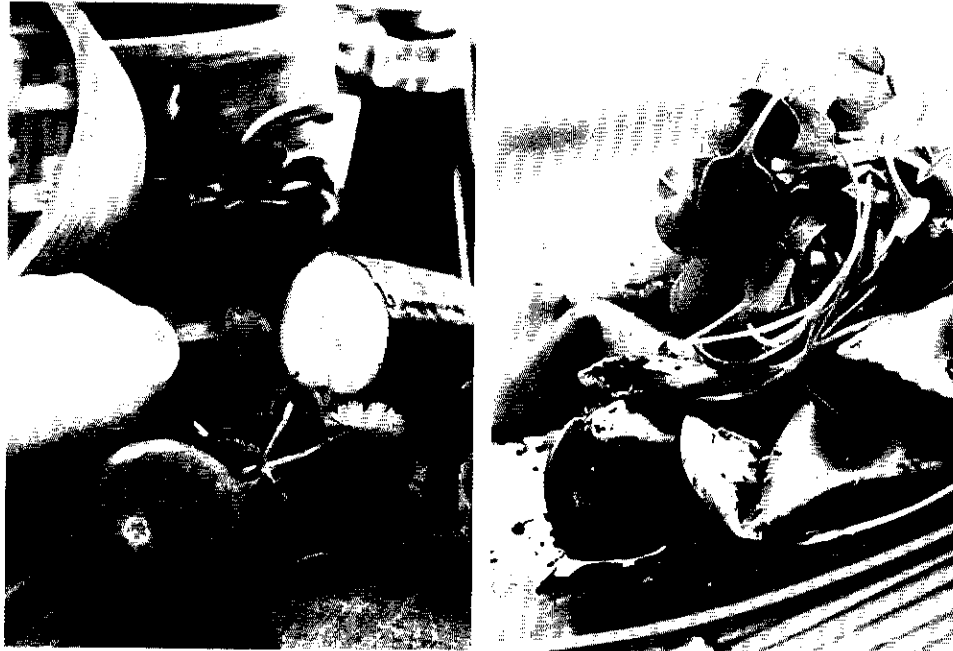
Equivalentes por ración, aporte nutrimental por ración y nutrimentos de buena fuente de los  
PRODUCTOS LALA

LECHE CON AZÚCAR	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Coolesterol (mg)	Vitamina A (µg RE)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Azúcar (g)	Azúcar (g)
Bio 4	2	pieza	240	240	180	752	6.2	3.1	31.4	ND	ND	0.0	96.0	ND	ND
Leche Lala Saborizada	1 1/3	taza	312	312	207	866	9.4	3.1	34.9	ND	ND	0.0	182.2	ND	ND
Leche Lala Vive con fibra saborizada	1	taza	240	240	167	696	7.2	3.8	29.9	ND	ND	234.2	114.2	ND	ND
Yoghurt Lala batido	1 1/2	taza	188	188	182	760	6.2	4.4	30.0	ND	ND	196.9	159.4	ND	ND
Yoghurt Lala bebible frutas	1	pieza	250	250	195	815	5.5	4.0	20.0	ND	ND	0.0	0.0	ND	ND
Yoghurt Lala Vive con fibra	1 1/2	vasito	225	225	210	878	8.9	6.3	33.2	ND	ND	254.3	122.0	ND	ND
Yoghurt Lala Vive Desalctosado	1	pieza	250	250	195	815	5.5	4.0	34.5	ND	ND	192.5	95.0	ND	ND
Yoghurt Lala Vive sin coolesterol con Menoscol	1	pieza	250	250	185	773	6.8	1.0	37.3	ND	ND	225.0	75.0	ND	ND

ACEITES Y GRASAS SIN PROTEÍNA	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	AG saturados (g)	AG mono (g)	AG poli (g)	Coolesterol (mg)	Sodio (g)
Crema Lala Light	2	cucharada	32	32	52	218	1.3	4.5	1.9	ND	ND	ND	ND	0.0
Mantequilla Lala Reducida en grasa	1	cucharada	12	12	46	193	0.2	4.9	0.2	ND	ND	ND	ND	16.8

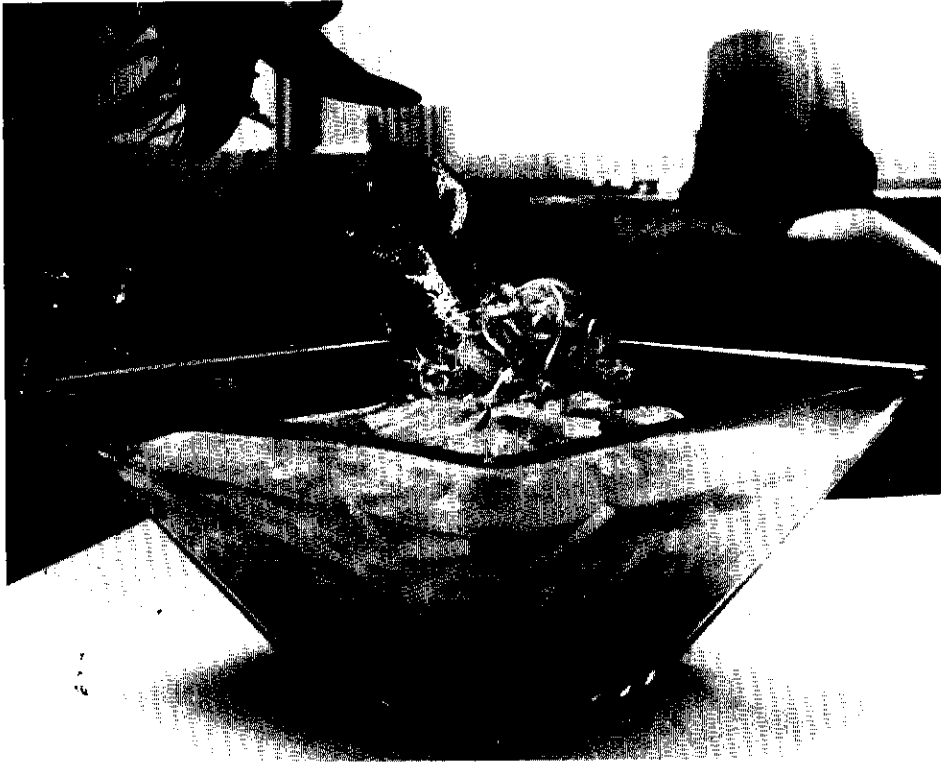






### Bibliografía

1. Pérez de Gallo, AB. El Sistema de Equivalentes en la Guía de Alimentación diaria. Cuad. de Nut. 8: 39-43, 1985.
2. Pérez de Gallo, AB. El Sistema de Equivalentes. Cuad. de Nut. 17: 36, 1994.
3. Pérez de Gallo, AB, Marván, L. Dietas Normales y Terapéuticas. Ed. Prensa Médica. México, 2000.
4. Pérez Lizaur, AB , Marván Laborde, L. El Sistema de Equivalentes, herramienta para la orientación alimentaria del paciente con diabetes. Cuad. de Nut. 23 :365-376, 2000.
5. Exchange Lists for meal planning. The American Dietetic Association, The American Diabetes Association. 1995.
6. Young, L. Portion Sizes in dietary assessment: issues and policy implications. Nut Rev 53: 149-158, 1995.
7. Wheeler, M. Macronutrient and energy database for the exchange lists for meal planning . J Am Diet Assoc 96:1335,1996.
8. Hogbin, M. Public confusion over food portions and servings. J Am Diet Assoc 99:1209, 1999.
9. Smith, SA. Can people really estimate their portion sizes? ( abstract ) . En : Society for Nutrition Education . 26<sup>th</sup> Annual Meeting 1993:28
10. Cypel, YS. Validity of portion size measurement aids: a review . J Am Diet Assoc 1997; 97: 289.



11. Cronin, FJ. Developing a food guidance system to implement the dietary guidelines. *J. Nut. Educ.* 1987; 19:281.
12. USDA, Composition of Foods. Agriculture Handbook no. 8. Departamento de Agricultura de los EEUU.
13. Instituto Nacional de Nutrición Valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo en México. INNSZ. 1992.
14. Tablas de Composición de Alimentos. INNSZ. México, 1996
15. USDA Agricultural Research Service. The USDA Nutrient database for standar reference. 1998. <http://www.nal.usda.gov>
16. Dietary References Intakes. Applications in Dietary Planning. Institute of Medicine of the National Academies. The National Academies Press. Washington, 2003
17. Jenkins D, Wolever T, Jenkins. The glycaemic response to carbohydrate foods. *Lancet* 1984; II:388-391.
18. Foster-Powell K, Brand Miller J. International tables of glycemic index. *Am J Clin Nutr* 1995; 62:S871-S893.
19. Juan A Rivera, MS, PhD; Onofre Muñoz-Hernández, M en C Martín Rosas-Peralta, MC, MCS, DCS; Carlos A Aguilar-Salinas, MEsp; Barry M Popkin, PhD; Walter C Willett, MD, Dr PH Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana *Salud pública Méx* v.50 n.2 Cuernavaca mar./abr. 2008
20. [http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-3634200800020011&lng=es&nrm=iso](http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-3634200800020011&lng=es&nrm=iso)