



Universidad del Sureste  
Campus Tuxtla Gutiérrez

“Grupos de Alimentos por Equivalentes”

Nutrición

Lic. Jessica Alejandra Velázquez Cortez

Br. Merida Ortiz Viridiana

Estudiante de Medicina

3er Semestre

19 de octubre de 2020, Tuxtla Gutiérrez Chiapas

# GRUPOS DE ALIMENTOS POR EQUIVALENTES

Alimentos Altos en Carbohidratos (4kcal/g)			
Alimento	Medida	Carbohidratos (g)	Kilocalorías
<b>Cereales</b>			
Arroz precocido	½ taza	60.0	271
Espagueti	½ taza	60.0	274
Pastas (promedio)	½ taza	55.5	254
Bolillo	1 pieza	43.5	211
<b>Legumbres</b>			
Frijol	1/3 taza	38.745	218.61
Lentejas	1/3 taza	39.329	227.8
Garbanzo	1/3 taza	38.43	240.03
Soya	1/3 taza	16.104	167.2
Alimentos Altos en Proteínas(4kcal/g)			
Alimento	Medida	Proteínas (g)	Kilocalorías
<b>Origen Animal</b>			
Pollo	1 ración	5.28	63
Clara de huevo	1 pieza	3.535	16.1
Res magra	1 ración	6.27	44.1
Camarón seco	8 piezas	8.3	37.2
Cerdo	1 ración	5.01	81
<b>Lácteos</b>			
Leche semidescremada	1 taza	7.92	120
Yogur (leche semidescremada)	½ taza	7.8	94.5
<b>Quesos</b>			

Queso manchego	1 porción	8.7	113
Queso panela	1 porción	8.0	83
Queso americano	1 rebanada	3.55	60
Queso Oaxaca	1 porción	7.7	94
<b>Origen Vegetal</b>			
Soya	1/3 taza	19.052	167.2
Lentejas	1/3 taza	15.209	227.8
Frijol	1/3 taza	13.356	218.61
Garbanzo	1/3 taza	12.852	240.03
Alubía	1/3 taza	13.398	209.88
<b>Alimentos Altos en Grasa(9kcal/g)</b>			
<b>Alimento</b>	<b>Medida</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Kilocalorías</b>
<b>Origen Vegetal</b>			
Manteca vegetal	1 cucharadita	10	88
Aguacate	¼ pieza	5.13	60
Coco	1 cucharadita	1.775	25
Aceite de coco	1 cucharadita	5	45
Aceite de olive	1 cucharadita	5	45
Margarina	1 cucharadita	4.025	37
<b>Origen Animal</b>			
Chorizo	1 ración	11.49	132.3
Pollo	1 ración	4.53	63
Res magra	1 ración	1.89	44.1
Cerdo	1 ración	6.78	81
Yema de huevo	1 pieza	5.5993	61.71
<b>Lácteos</b>			
Leche semidescremada	1 taza	4.56	120

Yogur (leche semidescremada)	½ taza	2.4	94.5
Mantequilla sin sal	1 cucharadita	4.055	37
<b>Quesos</b>			
Queso manchego	1 porción	8.6	113
Queso Oaxaca	1 porción	6.6	94
Queso Americano	1 rebanada	5	60
Queso crema	1 porción	10.5	105
Queso cotija	1 porción	10	124
<b>Otros</b>			
Hot cake	1 pieza	4.2	320
Papas a la francesa	Porción mediana	32.6	405
Hamburguesa	1 pieza	24.4	575
Pan dulce	1 pieza	15.1	268
Pizza	1 rebanada	12.8	356
Helado	1 cucharada	6	84
Pastel de chocolate	1 rebanada	17.4	389

<b>Recomendable a pacientes con Obesidad</b>			
<b>Alimentos Altos en Grasa(9kcal/g)</b>			
Alimento	Medida	Grasa (g)	Kilocalorías
Clara de huevo	1 pieza	0.07	16.1
Camarón seco	8 piezas	0.22	37.2
Res magra	1 ración	1.89	44.1
Café soluble	1 cucharadita	0.0	7
Queso Oaxaca	1 porción	6.6	94

**Alimentos Altos en Proteínas(4kcal/g)**

<b>Alimento</b>	<b>Medida</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Kilocalorías</b>
Camarón seco	8 piezas	8.3	37.2
Clara de huevo	1 pieza	3.535	16.1
Pollo	1 ración	5.58	63
Cazón	1 ración	5.28	48.6
Soya	1/3 taza	19.052	167.2
Queso panela	1 porción	8	83

**Alimentos Altos en Carbohidratos (4kcal/g)**

<b>Alimento</b>	<b>Medida</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	<b>Kilocalorías</b>
Soya	1/3 taza	16.104	167.2
Alubía	1/3 taza	38.676	209.88