

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Alimentos Altos en Carbohidratos (4kcal/g)**  GRUPOS DE ALIMENTOS POR EQUIVALENTES  GRUPOS DE ALIMENTOS POR EQUIVALENTES | | | |
| **Alimento** | **Medida** | **Carbohidratos (g)** | **Kilocalorías** |
| **Cereales** | | | |
| 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 |
| **Legumbres** | | | |
| 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** |
| **Origen Animal** | | | |
| 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 |
| **Lácteos** | | | |
| Leche semidescremada | 1 taza | 7.92 | 120 |
| Yogur (leche semidescremada) | ½ taza | 7.8 | 94.5 |
| **Quesos** | | | |
| 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 |
| **Origen Vegetal** | | | |
| 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 |
| **Alimentos Altos en Grasa(9kcal/g)** | | | |
| **Alimento** | **Medida** | **Proteínas (g)** | **Kilocalorías** |
| **Origen Vegetal** | | | |
| 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 |
| **Origen Animal** | | | |
| 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 |
| **Lácteos** | | | |
| Leche semidescremada | 1 taza | 4.56 | 120 |
| Yogur (leche semidescremada) | ½ taza | 2.4 | 94.5 |
| Mantequilla sin sal | 1 cucharadita | 4.055 | 37 |
| **Quesos** | | | |
| 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 |
| **Otros** | | | |
| 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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Recomendable a pacientes con Obesidad** | | | |
| **Alimentos Altos en Grasa(9kcal/g)** | | | |
| **Alimento** | **Medida** | **Grasa (g)** | **Kilocalorías** |
| Clara de huevo | 1 pieza | 0.07 | 16.1 |
| Camarón seco | 8 piezas | 022 | 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)** | | | |
| **Alimento** | **Medida** | **Proteína (g)** | **Kilocalorías** |
| 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)** | | | |
| **Alimento** | **Medida** | **Carbohidratos (g)** | **Kilocalorías** |
| Soya | 1/3 taza | 16.104 | 167.2 |
| Alubía | 1/3 taza | 38.676 | 209.88 |