



Universidad del sureste

Nutrición

Asesora: LN. Jessica Alejandra Velázquez Cortez

Lista de equivalentes

Alumno: Noé Agustín Nájera Zambrano

Medicina humana

Frutas	Ración
Papaya, sandía	1 taza
Chabacano	4 piezas chicas
Granada roja	1 pieza chica
Durazno	2 piezas chicas
Frambuesa, piña	1 taza
Fresa, melón	1 taza
Naranja en gajos	1 taza
Guanábana	240 gr
Kiwi	1 ½ piezas
Lima	3 piezas chicas
Maracuya	1 pieza chica
Moras	¾ taza
Pera	½ pieza
Zarzamora	¾ pieza
Toronja en gajos	1 taza
Manzana	1 pieza
Manzana cocida	¾ taza
Tuna	2 piezas
Tejocotes	10 piezas
Uvas	10 piezas (½ taza)

Verduras	Ración
Berros, espinaca, acelga, champiñones, setas crudas	2 tazas
Col, flor de calabaza, lechuga, pepino, pimiento, rábano, verdolaga	2 tazas
Acelga, coliflor, chícharo, brócoli cocido	½ taza
Calabaza cocida	1 taza
Champiñones y espinacas cocidas	¾ de taza
Jitomate, romeritos cocidos, verdolagas cocidas, chayotes cocidos	1 taza
Chícharo crudo	1 taza

Huitlacoche, jícama, zanahoria cocida	½ taza
Nopal cocido, apio crudo	1 taza

Lácteos	Ración
Leche descremada	1 taza
Leche en polvo	2 cucharadas
Leche evaporada	½ taza
Jocoque	1 taza
Yogurt natural	¾ de taza

Cereales	Ración
Avena cruda	1/3 taza
Avena cocida	¾ taza
Cereal de trigo	1/3 de taza
Elote	¾ pieza
Elote desgranado, all bran	½ taza
Espagueti cocido	½ taza
Germen de trigo	174 taza
Harina de centeno	3 cucharadas
Palomitas naturales	2 ½ tazas
Pasta cocida	½ taza
Salvado de maíz	¾ taza
Salvado de trigo	½ taza
Pan negro, de centeno, integral o tostado	1 rebanada
Tortilla de maíz o trigo	1 pieza
Pan árabe	½ pieza
Arroz cocido	½ taza
Galletas María	5 piezas
Galletas saladas	3 piezas

Leguminosas	Ración
Alberjon, alubia, frijol, garbanzo, haba, lenteja, soya	½ taza

Pollo, carne	Ración
Pechuga de pollo o pavo, atún en agua, atún fresco, jaiba, langosta, pulpo, cangrejo, almeja	30 gr cocido ¼ de lata 1/3 pieza
Bistec de res, filete de res	30 gr (1/3 de pieza)