

Universidad del Sureste.

Campus Tuxtla Gutiérrez.

Iris Rubí Vázquez Ramírez.

Lic. En medicina humana.

Tercer semestre.

Actividad: lista de equivalentes.

Nutrición.

LN. Jessica Velázquez Cortez.

Domingo 07 de noviembre del 2021.

Lista de equivalentes

FRUTAS	
Durazno	2 piezas pequeñas
Fresas rebanadas	1 ¼ de taza
Guayaba	2 piezas pequeñas
Kiwi	1 pieza
Limón	4 piezas
Mandarina	2 piezas pequeñas
Mango	½ de pieza
Manzana roja	1 pieza
Manzana verde	1 pieza
Melón picado	1 taza
Naranja	1 pieza
Papaya picada	¾ de taza
Pera	½ de pieza
Piña picada	¾ de taza
Plátano	½ pieza
Toronja	½ pieza
Uva	18 piezas

LACTEOS	
Leche 1%	1 taza
Leche 2%	1 taza
Leche entera	1 taza
Leche evaporada	½ de taza
Yogurt natural	¾ de taza
Crema	1 cucharada
Crema para café	1 cucharada
Queso crema	1 cucharada
Queso cottage	3 cucharadas
Queso panela	40 gr
Queso blanco	40 gr
Queso chihuahua	1 rebanada
Queso menonita	30 gr
LACTEOS + AZUCARES	
Helado	¾ de taza

VERDURAS (A Y B)	
1 tza cruda / ½ de tza cocida	
GRUPO A	GRUPO B
Acelga	Alcachofa
Apio	Guisantes
Espinaca	Cebolla
Berenjena	Nabo
Coliflor	Puerro
Lechuga	Zanahoria
Rábano	Remolacha

LEGUMBRES	
½ de taza	
Frijol	
Lenteja	
Haba	
Garbanzo	

CARNES	
Atún en agua	1/3 lata
Carne de res	30 gr
Camarón	5 piezas
Huevo	1 pieza
Clara de huevo	2 piezas
Filete de pescado	30 gr
Pechuga de pollo	30 gr
Pollo	30 gr
Jamón de pavo	1 reb. Delgada
Salchicha de pavo	1 pieza
Nuggets de pollo	2 piezas

CEREALES	
Arroz	1/3 de taza
Avena cruda	1/3 de taza
Avena cocida	½ de taza
Galleta de avena	1 pieza
Bolillo	½ pieza
Cereal sin azúcar	¾ taza
Crotones	½ taza
Elote enlatado	½ taza
Pasta	½ taza
Galletas animalito	6 piezas
Galleta dulce	2 piezas
Galleta María	4 piezas
Galleta salda	4 piezas
Hojuelas de maíz	1/3 taza
Hot cake	1 pieza
Palomitas	3 tazas
Pan de caja	1 rebanada
Pan dulce	¼ pieza
Papa cocida	½ pieza
Puré de papa	½ pieza
Tortilla de maíz	1 pieza
Tortilla de harina	½ pieza
Tortilla integral	1 pieza
Tostadas	1 pieza