

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

SERVICIO DE ALIMENTOS

TRIPTICO SISTEMA DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

DOCENTE: KARINA GUADALUPE HERNANDEZ TORRES

ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA

QUINTO CUATRIMESTRE

verduras

Acelga cruda 2 tazas
Apio crudo 1 1/2 taza
Brócoli cocido 1/2 taza
Champiñón crudo 1 taza
Chile jalapeño 6 piezas
Ejotes cocidos 1/2 taza
Nopal cocido 1 taza
Lechuga 3 tazas
Pepino 1 taza

Frutas

Fresas congeladas 1/2 taza
papaya 1 taza
guayaba 3 piezas
Mamey 1/3 pieza
Plátano 1/2 pieza
Manzana 1 pza
Papaya 1 tza
Uva 18 pzas

Cereales y Tubérculos

Arroz 1/4 tza
Avena en hojuelas 1/2 tza
Galleta salada 4 pzas
tortilla de maíz 1 pza
papa 1/2 tza
Quinoa 20 g.

Leguminosas

Frijol cocido 1/2 tza
Lenteja cocida 1/2 tza
Garbanzo cocido 1/2 taza

Alimentos de origen animal

Bistec de res 30 gr
Molida de res/cerdo 30 gr
Pechuga de pollo 35 gr
Muslo de pollo 1/2 pza
Pechuga de pollo 30 gr
Filete de pescado 30 gr
Atún en agua 30 gr
Huevo entero 1 pza
Claras 2 pzas

Aceites y Grasas

Grasas sin proteínas
Aceites vegetales 1 c dita
Aceite en spray 5 disparos
Aguacate Hass 1/3 pza
Leche de coco 250 ml

Grasas con proteínas
Almendras 10 pzas
cacahuete tostado 15 pzas
Crema cacahuete 2 cditas

Lácteos

Leche semidescremada 1 tza
Leche deslactosada 1 tza
Yogurth natural 1 tza

Azúcares

Gelatina 1/3 tza
Miel 2 cdas
Azúcar de mesa 2 cditas



SISTEMA DE Alimentos EQUIVALENTES

CAMBIA TUS HÁBITOS
ALIMENTICIOS

@Josseline_cer

Conoce la variedad de alimentos y sus beneficios

Pescados

Lácteos

Frutas

Grasas

Productos de origen animal

Harinas

Verduras

