

## **ANEXO 1: SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES**

El Sistema de Equivalentes es un método útil para el diseño de planes de alimentación normales, modificados y personalizados; en especial para las personas que necesitan controlar la ingestión de nutrimentos para obtener un peso corporal saludable.

Se basa en el concepto de “Alimento Equivalente”, que es aquella porción (o ración) de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en calidad y en cantidad, lo que permite que puedan ser intercambiables entre sí. De este modo, por ejemplo, 1 manzana y ½ plátano corresponden ambos a 1 equivalente de fruta, y por lo tanto contienen el mismo aporte nutricional. Los alimentos equivalentes están calculados con base en el peso neto de los alimentos o con base en el peso de los alimentos cocidos.

Los alimentos equivalentes están divididos en subgrupos a partir del esquema de Grupos Alimentarios propuestos por la “NOM-043-SSA2-2005. Servicios básicos de salud. Promoción para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar información”. Para cada subgrupo de alimentos equivalentes se indica su aporte nutrimental promedio, mostrándonos así la cantidad de energía y los gramos de cada macronutriente (carbohidratos, lípidos y proteínas) que aporta 1 equivalente de dicho subgrupo alimentario. En la siguiente página se muestra una tabla con el aporte nutrimental promedio de los grupos en el Sistema de Equivalentes.

De esta manera, por ejemplo, las tortillas y los bolillos forman parte del mismo subgrupo alimentario, el de los cereales y tubérculos sin grasa. 1 tortilla y ½ bolillo, ambos corresponden a 1 equivalente de cereales y tubérculos sin grasa. Por consiguiente, ambos contienen el mismo contenido energético aproximadamente (es decir que ambos aportan 70 kcal, distribuidas en 2 gramos de proteínas y 15 gramos de carbohidratos). En consecuencia, es equiparable comer 1 tortilla y ½ bolillo.

Para conocer las porciones de cada alimento que corresponden a 1 equivalente de cada subgrupo, puedes consultar el anexo 2 que contiene tablas resumidas de alimentos equivalentes elaboradas por el departamento de fisiología. En caso de duda o de no encontrar algún alimento, puedes consultar las tablas desglosadas de la Guía de Alimentos para la Población Mexicana propuesta por la Secretaría de Salud, disponible en las computadoras de cada aula.

*Aporte nutrimental promedio de los grupos en el Sistema de Equivalentes*

<b>Grupo en el Sistema de Equivalentes</b>	<b>Subgrupo</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Hidratos de Carbono (g)</b>
Verduras		25	2	0	4
Frutas		60	0	0	15
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	2	0	15
	b. Con grasa	115	2	5	15
Leguminosas		120	8	1	20
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0
	b. Bajo aporte de grasa	55	7	3	0
	c. Moderado aporte de grasa	75	7	5	0
	d. Alto aporte de grasa	100	7	8	0
Leche	a. Descremada	95	9	2	12
	b. Semidescremada	110	9	4	12
	c. Entera	150	9	8	12
	d. Con azúcar	200	8	5	30
Aceites y grasas	a. Sin proteína	45	0	5	0
	b. Con proteína	70	3	5	3
Azúcares	a. Sin grasa	40	0	0	10
	b. Con grasa	85	0	5	10
Alimentos libres en energía		0	0	0	0
Bebidas alcohólicas		140	0	0	20 alcohol

## ANEXO 2: ALIMENTOS EQUIVALENTES

Las siguientes tablas, muestran las raciones que corresponden a 1 equivalente de cada grupo de alimentos:

<b>Frutas</b>	<b>Ración</b>
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
Guanabana	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)

<b>Verduras</b>	<b>Ración</b>
Berros, espinaca, acelga, champiñones, setas crudas	2 tazas
Col, flor de calabaza, lechuga, pepino, pimienta, rabano, 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
Chicharo crudo	1 tza
Huitlacoche, jicama, zanahoria cocida	½ taza
Nopal cocido, apio crudo	1 taza

<b>Leche</b>	<b>Ración</b>
Leche descremada	1 taza
Leche en polvo	2 cucharadas
Leche evaporada	½ taza
Jocoque	1 taza
Yogurt natural	¾ de taza

<b>Cereales</b>	<b>Ración</b>
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

<b>Alimentos de origen animal</b>	<b>Ración</b>
Pechuga de pollo o pavo, atún en agua, atún fresco, jaiba, langosta, pulpo, cangrejo, almeja	30 gr cocido ¼ de lata 1/3 pieza
Queso cottage o manchego	30 gr o 1 rebanada
Bistec de res, filete de res	30 gr (1/3 de pieza)
Clara de huevo	2 claras
Huevo entero	1 pieza

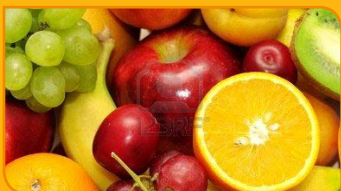
<b>Aceites y grasas</b>	<b>Ración</b>
Aceite de canola, cártamo, girasol, oliva, extra virgen	1 cucharadita
Pepitas, cacahuates	1 cucharada
Aguacate	¼ pieza
Margarina con sal	1 ½ cucharaditas
Margarina sin sal	1 cucharadita

<b>Leguminosas</b>	<b>Ración</b>
Alberjon, alubia, frijol, garbanzo, haba, lenteja, soya	½ taza

**Referencia:**

- Pérez Lizaur AB y cols. SMAE, **Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes**. 4<sup>a</sup> ed. México: Fomento de Nutrición y Salud, A.C. / Ogali; 2014

# Guía de Alimentos para la Población Mexicana



**SALUD**

**SECRETARÍA  
DE SALUD**





# Guía de Alimentos para la Población Mexicana





## Directorio

**Dr. José Ángel Córdova Villalobos**

Secretario de Salud

**Dr. Mauricio Hernández Ávila**

Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

**Dr. Miguel Ángel Lezana Fernández**

Director Centro Nacional de Programas Preventivos  
y Control de Enfermedades

**Dr. Carlos H. Álvarez Lucas**

Director General Adjunto del Programas Preventivos

**Dr. Cuauhtémoc Mancha Moctezuma**

Director del Programa de Salud del  
Adulto y el Anciano del CENAPRECE

**Dra. Virginia Molina Cuevas**

Coordinadora de gestión clínica UNEMEs EC

**L.N. Laura Vega Esquivel**

Nutrióloga del Programa de Salud del  
Adulto y el Anciano

**LN Beatriz E. Larrañaga Goycochea**

Nutrióloga del Programa de Salud del  
Adulto y el Anciano

**Centro Nacional de Programas Preventivos  
y Control de Enfermedades**



# Contenidos

## INDICACIONES GENERALES



Indicaciones generales.....	9
Simbología.....	9
Plan de alimentación.....	11

## CEREALES



Cereales y tubérculos sin grasas.....	23
---------------------------------------	----

## VERDURAS



Verduras.....	27
---------------	----

## FRUTAS



Frutas.....	31
-------------	----

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



Alimentos de origen animal muy bajos en grasa.....	35
Alimentos de origen animal bajos en grasa.....	36
Alimentos de origen animal contenido moderado en grasa.....	37
Alimentos de origen animal con alto contenido de grasa.....	38

## LECHE Y SUSTITUTOS



Leche descremada.....	41
Leche entera.....	41

## LEGUMINOSAS



Leguminosas.....	45
------------------	----

## GRASAS



Grasas: fuente de monoinsaturadas.....	49
Grasas: fuente de poliinsaturadas.....	49
Grasas: fuente de saturadas y trans.....	50

## AZÚCARES



Azúcares.....	53
Azúcares con grasa.....	54

## ALIMENTOS LIBRES DE ENERGÍA



Alimentos libres de energía.....	57
----------------------------------	----

## APLICACIÓN PARA RECOMENDACIÓN SEGÚN PESO.....

61

## BIBLIOGRAFÍA.....

63





# **Guía de Alimentos para la Población Mexicana**

## **Indicaciones Generales**



## INDICACIONES GENERALES

Esta guía le ayudará a encontrar los alimentos de acuerdo al grupo al que pertenecen y a sus propiedades, por lo que será más fácil identificarlos junto con la ayuda de su color representativo.

La información nutrimental que usted encontrará de los alimentos está indicada como el valor promedio del alimento por cada ración.

Por ejemplo:

Grupo: Frutas		Ración
<b>Manzana</b>		<b>1 pieza</b>
<b>Promedio</b>	Energía	60 kcal
	Hidratos de Carbono	15g
	Grasa	0g
	Proteínas	0g

Cada uno de los alimentos del mismo grupo en la medida casera correspondiente, tiene aproximadamente el mismo valor nutrimental.

## SIMBOLOGÍA

Usted encontrará clasificados los grupos de alimentos por colores, Para facilitar el uso de la guía de alimentos le recomendamos identificarlos por su color representativo:

Grupo Alimentario	Color
1. CEREALES Y TUBÉRCULOS Con grasa Sin grasa	
2. VERDURAS Verduras I (consumo libre) Verduras II	
3. FRUTAS Ricas en fibra y bajas en azúcares Contenido medio de fibra y azúcares Bajas en fibra y ricas en azúcares Contenido alto en azúcares	
4. ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Muy bajos en grasa Bajos en grasa Moderados en grasa	
5. LECHE Y SUSTITUTOS	
6. LEGUMINOSAS	
7. GRASAS Fuente de monoinsaturadas Fuente de poliinsaturadas Fuente de saturadas y trans	
8. AZÚCARES	
9. ALIMENTOS LIBRES DE ENERGÍA	

**Siglas****Significado**

Kcal	kilocalorías, comúnmente nombradas como calorías
Cda	Cucharada (15 ml)= 3 cucharaditas
Cdita	Cucharadita (5 ml, aproximadamente 5 g)
g	Gramo
ml	Mililitro

Las medidas caseras más comunes de los alimentos son:

- Taza 25 ml o  $\frac{1}{4}$  de litro
- Cucharada Una cucharada sopera
- Cucharadita Una cucharadita cafetera
- Pieza El tamaño más común del alimento
- 30 ó 40 gramos Tamaño aproximado de una tarjeta de teléfono

Mediante el uso de esta guía de alimentos usted podrá entender mejor cómo se pueden sustituir alimentos del mismo grupo y cómo combinar los alimentos entre los diferentes grupos de un plan de alimentación.

**EJEMPLO DEL DESAYUNO DE UN MENÚ DE 1200 KCAL**

Alimentos	No. de Raciones
Cereales	2
Verduras	1
Frutas	1
Alimentos de origen animal	1
Leguminosas	0
Leche y sustitutos	1
Grasas	1
Azúcares	0

Menú:

- Huevo a la mexicana:  
1 huevo, cebolla, chile verde, 1 jitomate saladet picado, 1 cdita de aceite
- 2 tortillas de maíz
- Licuado de mamey:  
1 taza de leche descremada,  $\frac{1}{3}$  de pieza de mamey



## Ejemplo de Plan de Alimentación

Sr. (a):

	Calorías	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
1	1000 Kcal					
2	1200 Kcal					
3	1400 Kcal					
4	1600 Kcal					
5	1800 Kcal					
6	2000 Kcal					

Número de Plan Alimentación

Nota: Usted puede intercambiar 1 equivalente rojo por 1 café claro y un café oscuro.

## Hoja de seguimiento antropométrico

	Peso	Circunferencia de cintura (cm)	IMC (kg/m <sup>2</sup> )
Consulta de primera vez			
2ª consulta			
3ª consulta			
4ª consulta			
5ª consulta			
6ª consulta			
7ª consulta			
8ª consulta			
9ª consulta			
10ª consulta			

## Plan de Alimentación Recomendado

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
<b>Cereales sin grasa</b>					
<b>Frutas</b>					
<b>Verduras</b>					
<b>Alim. Origen animal</b>					
Muy bajos en grasa					
Bajos en grasa					
<b>Leche y sustitutos</b>					
<b>Leguminosas</b>					
<b>Grasa</b>					

## Plan de Alimentación Recomendado

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
<b>Cereales sin grasa</b>					
<b>Frutas</b>					
<b>Verduras</b>					
<b>Alim. Origen animal</b>					
Muy bajos en grasa					
Bajos en grasa					
<b>Leche y sustitutos</b>					
<b>Leguminosas</b>					
<b>Grasa</b>					

## Plan de Alimentación Recomendado

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
<b>Cereales sin grasa</b>					
<b>Frutas</b>					
<b>Verduras</b>					
<b>Alim. Origen animal</b>					
Muy bajos en grasa					
Bajos en grasa					
<b>Leche y sustitutos</b>					
<b>Leguminosas</b>					
<b>Grasa</b>					

## Plan de Alimentación Recomendado

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
<b>Cereales sin grasa</b>					
<b>Frutas</b>					
<b>Verduras</b>					
<b>Alim. Origen animal</b>					
Muy bajos en grasa					
Bajos en grasa					
<b>Leche y sustitutos</b>					
<b>Leguminosas</b>					
<b>Grasa</b>					

## Plan de Alimentación Recomendado

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
<b>Cereales sin grasa</b>					
<b>Frutas</b>					
<b>Verduras</b>					
<b>Alim. Origen animal</b>					
Muy bajos en grasa					
Bajos en grasa					
<b>Leche y sustitutos</b>					
<b>Leguminosas</b>					
<b>Grasa</b>					

## Plan de Alimentación Recomendado

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
<b>Cereales sin grasa</b>					
<b>Frutas</b>					
<b>Verduras</b>					
<b>Alim. Origen animal</b>					
Muy bajos en grasa					
Bajos en grasa					
<b>Leche y sustitutos</b>					
<b>Leguminosas</b>					
<b>Grasa</b>					



## Plan de Alimentación Recomendado

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
<b>Cereales sin grasa</b>					
<b>Frutas</b>					
<b>Verduras</b>					
<b>Alim. Origen animal</b>					
Muy bajos en grasa					
Bajos en grasa					
<b>Leche y sustitutos</b>					
<b>Leguminosas</b>					
<b>Grasa</b>					

## Plan de Alimentación Recomendado

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
<b>Cereales sin grasa</b>					
<b>Frutas</b>					
<b>Verduras</b>					
<b>Alim. Origen animal</b>					
Muy bajos en grasa					
Bajos en grasa					
<b>Leche y sustitutos</b>					
<b>Leguminosas</b>					
<b>Grasa</b>					



# **Guía de Alimentos para la Población Mexicana**

## **Cereales**





## CEREALES Y TUBÉRCULOS SIN GRASA

<b>Promedio</b>	Energía	70 kcal
	Hidratos de Carbono	15g
	Grasa	0g
	Proteínas	2g

### Grupo: Cereales y tubérculos sin grasa

### Ración

Amaranto tostado	1/4 taza
Avena en hojuelas	1/3 taza
Avena Cocida	3/4 taza
Arroz blanco o integral cocido	1/2 taza
Baguette	1/4 pieza
Barrita de granola o avena	1/2 pieza
Bolillo sin migajón	1/2 pieza
Bollo de hamburguesa	1/2 pieza
Camote	1/4 pieza
Canelones	4 piezas
Cáscara de papa sin freír	3 tazas
Cereal de caja con azúcar	1/3 taza
Cereal de caja sin azúcar	1/2 taza
Crepas	2 piezas
Elote cocido	1 1/2 pieza
Elote blanco desgranado	1/2 taza
Galleta de animalitos	6 piezas
Galletas habaneras	4 piezas
Galleta María	5 piezas
Galleta para sopa	15 piezas
Galleta salada	4 piezas
Granola con fruta seca, baja en grasa	3 cucharadas
Harina de arroz	2 cucharadas
Harina de maíz para atole	2 cucharadas
Hot cake ( 1 pieza chica)	1 pieza
Maicena de sabor	2 cucharadas
Maíz (blanco, cacahuazintle, palomero)	22 gramos
Masa de maíz	50 gramos
Palitos de pan	3 piezas
Palomitas naturales	3 tazas
Pan para hot dog (media noche)	1/2 pieza
Pan árabe	1/2 pieza
Pan birote	1/2 pieza
Pan de caja (blanco, integral, multigrano)	1/2 pieza
Pan molido	4 cucharadas
Pan tostado	1 pieza
Papa (hervida o al horno)	1/2 pieza
Papa cambray	5 piezas
Pasta hervida (fideo, espagueti, lasaña, etc.)	1/2 pieza
Peneques (sin freír)	2 piezas





## CEREALES Y TUBÉRCULOS SIN GRASA (CONT.)

Grupo: Cereales y tubérculos sin grasa	Ración
Tlacoyo (sin freír)	1 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza
Tortilla de maíz azul	1 pieza
Tortilla de harina	1/2 pieza
Tortilla de harina light	1 pieza
Tostada horneada	1 pieza
Salvado de maíz	6 cucharadas
Salvado de trigo	8 cucharadas
Yuca	1/4 pieza

## CEREALES Y TUBÉRCULOS CON GRASA

<b>Promedio</b>	Energía	115 kcal
	Hidratos de Carbono	15g
	Grasa	5g
	Proteínas	2g

Grupo: Cereales y tubérculos con grasa	Ración
Barra de granola	1/2 pieza
Chicharrón de harina enchilado	20 gramos
Frituras de maíz	1/3 de bolsa
Galleta con chispas de chocolate	3 piezas
Galleta de avena con pasas	2 piezas
Galleta integral con miel	4 piezas
Galleta tipo sándwich	2 piezas
Palomitas con mantequilla	1 taza
Pan dulce (bisquet, cuernito, o concha)	1 pieza
Panqué	4 piezas
Papas fritas	6 piezas
Papas fritas reducidas en grasa	1 bolsa
Puré de papa preparado	1/2 taza
Roles de canela ó pasas	1/3 piezas
Tamal	1/4 pieza
Tostada	1 pieza
Totopos y nachos	4 piezas
Waffle	1 pieza



# **Guía de Alimentos para la Población Mexicana**

## **Verduras**







## VERDURAS I: CONSUMO LIBRE

<b>Promedio</b>	Energía	25 kcal
	Hidratos de Carbono	4g
	Grasa	0g
	Proteínas	2g

Grupo: Verduras	Ración
-----------------	--------

Acelga cocida	1/2 taza
Acelga cruda	2 tazas
Alcachofa	1 pieza
Apio cocido	1/2 taza
Apio crudo	2 tazas
Champiñón cocido rebanado	1 taza
Champiñón crudo entero	1 taza
Chilacas	3 piezas
Chilacayote	1/2 taza
Cilantro	2 tazas
Col cruda	1 1/2 taza
Colecita de bruselas	3 piezas
Coliflor cocida	1 taza
Ejotes cocidos picados	1/2 taza
Espárragos crudos	6 piezas
Espinaca cocida	1/2 taza
Espinaca cruda	2 tazas
Flor de calabaza cocida	1 taza
Flor de Maguey	60 gramos
Huitlacoche cocido	5 cucharadas
Lechuga	3 tazas
Nabo	1/2 taza
Nopal Cocido	1 taza
Nopal Crudo	2 piezas
Nopal de Cambray	4 piezas
Papaloquelite	2 tazas
Pepino rebanado	1 1/2 taza
Pimiento morrón (rojo, amarillo, verde)	1 pieza
Rábano	1 taza
Salsa mexicana, pico de gallo, taquera, roja o verde	1/2 taza
Setas cocidas	1/2 taza
Tomate Verde	5 piezas



## VERDURAS II:

<b>Promedio</b>	Energía	25 kcal
	Hidratos de Carbono	4g
	Grasa	0g
	Proteínas	2g

### Grupo: Verduras

### Ración

Berenjena	1 taza
Berro cocido	1 taza
Berro crudo	1 taza
Betabel rallado	1/4 taza
Brócoli cocido	1/2 taza
Brocoli crudo	1 taza
Calabacita alargada ó redonda cruda	1 pieza
Calabacita cocida	1/2 taza
Calabaza de castilla cocida	1/2 taza
Cebolla blanca rebanada cruda	1/2 taza
Cebolla cocida	1/4 taza
Cebolla de cambray	3 piezas
Chayote cocido	1/2 pieza
Chepil	1/4 taza
Chícharo	3 cucharadas
Chicoria	1/2 taza
Chile de árbol	4 piezas
Chile Habanero	6 piezas
Chile Jalapeño	6 piezas
Chile Poblano	1/2 pieza
Germen de Alfafa	3 tazas
Germen de lenteja	1/4 taza
Huazontle	1/2 taza
Jicama picada	1/2 taza
Jitomate bola	1 pieza
Jitomate cereza	4 piezas
Jugo de tomate natural	1/2 taza
Jugo de verduras	1/2 taza
Jugo de zanahoria	1/4 taza
Pepinillos	1/2 taza
Poro crudo	1/4 taza
Puré de tomate	1/4 taza
Quelite	1/2 taza
Romeritos cocidos	1 taza
Romeritos crudos	1/2 taza
Verdolagas	1 taza
Xoconostle	3 piezas
Zanahoria miniatura	3 piezas
Zanahoria Picada o rallada	1/2 taza



# **Guía de Alimentos para la Población Mexicana**

## **Frutas**





## FRUTAS: RICAS EN FIBRA Y BAJAS EN AZÚCARES

<b>Promedio</b>	Energía	60 kcal
	Hidratos de Carbono	15g
	Grasa	0g
	Proteínas	0g

### Grupo: Frutas Ración

Agua de coco	1 1/2 taza
Arándano	1/2 taza
Capulín	3 tazas
Carambolo	1 1/2 pieza
Chabacano	4 piezas
Chicozapote	1/2 pieza
Chirimoya	1/3 pieza
Ciruela	3 piezas
Ciruela pasa deshuesada	7 piezas
Dátil	2 piezas
Durazno (chico)	2 piezas
Frambuesa	1 taza
Fresa rebanada	1 taza
Fruta picada	1 taza
Gajos de mandarina, toronja y naranja	1 taza
Granada china	2 piezas
Granada roja	1 pieza
Guanábana	1 pieza
Guayaba	3 piezas
Guayaba rosa	1 pieza
Higo	2 piezas
Jugo de naranja, toronja o mandarina natural	1/2 taza
Kiwi	1 1/2 pieza
Lichis	12 piezas
Lima	3 piezas
Limón real	4 piezas
Mamey	1/3 pieza
Mandarina (chica)	2 piezas
Mandarina reina	1 pieza
Mango ataulfo	1/2 pieza
Mango petacón	1/2 pieza
Manzana (chica)	1 pieza
Melón picado	1 taza
Nanche	2 tazas
Naranja	1 pieza
Nectarina	1 pieza
Níspero	25 piezas
Papaya hawaiana	1/2 pieza
Papaya picada	1 taza
Pasas	10 piezas



## FRUTAS: RICAS EN FIBRA Y BAJAS EN AZÚCARES (CONT.)

Grupo: Frutas	Ración
Pera	1/2 pieza
Perón	1 pieza
Piña picada	3/4 taza
Plátano dominico	3 piezas
Plátano macho	1/4 pieza
Plátano tabasco	1/2 pieza
Sandía picada	1 taza
Tangerina	2 piezas
Tejocote	2 piezas
Toronja	1 pieza
Tuna	2 piezas
Uva roja o verde	15 piezas
Zapote negro	1/2 pieza
Zarzamora	1 taza



# **Guía de Alimentos para la Población Mexicana**

## **Alimentos de Origen Animal**







## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJOS EN GRASA

<b>Promedio</b>	Energía	40 kcal
	Hidratos de Carbono	0g
	Grasa	1g
	Proteínas	7g

### Grupo: Alimentos de origen animal

### Ración

Abulón fresco	50 gramos
Acociles	50 gramos
Aguayón	30 gramos
Almeja fresca	4 piezas
Atún en agua	40 gramos
Bacalao seco	1 cucharada
Bagre	80 gramos
Bistec de res	30 gramos
Blanco de nilo	40 gramos
Cabeza de pescado	400 gramos
Cabruto	30 gramos
Calamar	50 gramos
Camarón cocido	5 piezas
Camarón gigante	2 piezas
Camarón pacotilla	6 piezas
Camarón seco	1 cucharada
Cangrejo	2 piezas
Carne de avestruz	40 gramos
Carne de jaiba	40 gramos
Carne de res seca	1 cucharada
Carne molida de pollo y pavo	30 gramos
Cazón	60 gramos
Chambarete	40 gramos
Charales frescos	30 gramos
Charales secos	1 cucharada
Clara de huevo	2 piezas
Cuete de res	50 gramos
Escalopa de res	30 gramos
Escamoles	80 gramos
Fajitas de pollo sin piel	30 gramos
Falda de res	40 gramos
Filete de guachinango	40 gramos
Filete de pescado, mero, mojarra, merluza	40 gramos
Filete de res y tampiqueña	30 gramos
Guachinango	70 gramos
Jaiba cocida entera	80 gramos
Jugo de almeja	3 tazas
Liebre	50 gramos
Machaca	1 cucharada
Maciza de res	30 gramos



## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJOS EN GRASA (CONT.)

Grupo: Alimentos de origen animal	Ración
Medallón de filete de res	1/3 pieza
Mejillones	30 gramos
Milanesa de pollo y res	30 gramos
Molida de pollo	30 gramos
Molleja de pollo	30 gramos
Muslo de pollo sin piel	1/2 pieza
Pancita de res	50 gramos
Pargo	70 gramos
Pata de res	120 gramos
Pechuga a la plancha, asada, cocida	30 gramos
Pechuga de pavo	2 rebanadas
Pechuga de pollo deshuesada	30 gramos
Pescado en trozo	80 gramos
Pierna de pollo sin piel	1/4 pieza
Puntas de res	30 gramos
Queso cottage	3 cucharadas
Requesón	2 cucharadas
Riñones de res	30 gramos
Róbalo	30 gramos
Surimi	2/3 barra
Tampiqueña	30 gramos
Venado cocido	30 gramos

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJOS EN GRASA

<b>Promedio</b>	Energía	55 kcal
	Hidratos de Carbono	0g
	Grasa	3g
	Proteínas	7g

Grupo: Alimentos de origen animal	Ración
Agujas de res	40 gramos
Anchoa con aceite	6 piezas
Arrachera	30 gramos / 2 cucharadas
Atún en aceite	30 gramos / 2 cucharadas
Barbacoa Maciza	50 gramos
Bistec de ternera	40 gramos
Bonito	60 gramos
Carne de cerdo	40 gramos
Carpa cocida	30 gramos / 2 cucharadas
Cecina	30 gramos / 2 cucharadas
Conejo	45 gramos



## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJOS EN GRASA (CONT.)

Grupo: Alimentos de origen animal	Ración
Falda de cerdo	40 gramos
Filete de cerdo	40 gramos
Filete de salmón	30 gramos / 2 cucharadas
Guajolote de Pavo	45 gramos
Hígado de pollo	30 gramos / 2 cucharadas
Hígado de res	30 gramos / 2 cucharadas
Jamón de pavo y/o pierna	2 rebanadas
Lomo de cerdo	40 gramos
Maciza de res	15 gramos
Molida de cerdo	40 gramos
Molida de res (sirloin)	30 gramos / 2 cucharadas
Ostión	75 gramos
Ostión en lata	100 gramos
Pescuezo de pollo s/piel	4 piezas
Pierna de cerdo	40 gramos
Queso de cabra	30 gramos / 2 cucharadas
Queso fresco	40 gramos
Queso panela	40 gramos
Salmón	30 gramos / 2 cucharadas
Trucha cocida	30 gramos / 2 cucharadas

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL CONTENIDO MODERADO EN GRASA

Grupo: Alimentos de origen animal	Ración
Bistec de bola	25 gramos
Carne de suadero	29 gramos
Chicharrón	12 gramos
Costillas de cerdo	50 gramos
Gusanos de maguey	35 gramos
Huevo	1 pieza
Longaniza	45 gramos
Pecho de res	50 gramos
Queso mozzarella	30 gramos
Queso parmesano	3 1/2 cucharadas
Salami de pavo	6 rebanadas
Salchicha de cerdo	3/4 pieza
Salchicha de pavo	1 pieza
Sardina en aceite	3 piezas
Sardinas en Tomate	1 pieza
Sierra	50 gramos
Suadero	29 gramos

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL CON ALTO CONTENIDO DE GRASA

Grupo: Alimentos de origen animal	Ración
Alón de pollo con piel cocido	3/4 pieza
Cerdo en canal	40 gramos
Costilla de res	40 gramos
Espaldilla	45 gramos
Lengua de cerdo	30 gramos
Maciza de cerdo	35 gramos
Morongu	1 rebanada
Mortadela	1 1/2 rebanada
Nuggets de pollo	2 piezas
Ostión ahumado	55 gramos
Palitos de pescado congelados	1 1/2 pieza
Paloma	45 gramos
Pastel de pavo y puerco	1 1/2 rebanada
Pepperoni	10 rebanadas
Pollo rostizado	50 gramos
Queso amarillo	2 rebanadas
Queso americano	1 rebanada
Queso asadero	1 rebanada
Queso blanco	40 gramos
Queso canasto	30 gramos
Queso chihuahua	25 gramos
Queso fundido	1/4 taza
Queso gouda	30 gramos
Queso manchego	25 gramos
Queso Oaxaca	30 gramos
Retazo de pollo	350 gramos
Salchicha	3/4 pieza
Sesos de cerdo	50 gramos
Sesos de res	60 gramos
Tripas de res	55 gramos
Yema de huevo	2 piezas



# **Guía de Alimentos para la Población Mexicana**

## **Leche y Sustitutos**





## LECHE DESCREMADA

<b>Promedio</b>	Energía	95 kcal
	Hidratos de Carbono	12g
	Grasa	2g
	Proteínas	9g

**Grupo: Alimentos con contenido moderado y alto de calcio**

**Ración**

Leche de soya baja en grasa	1 taza
Leche descremada	1 taza
Leche en polvo descremada	4 cucharadas
Leche evaporada descremada	1/2 taza
Yogurt light	3/4 taza
Yogurt para beber bajo en grasa y azúcar	1 pieza

## LECHE ENTERA

<b>Promedio</b>	Energía	150 kcal
	Hidratos de Carbono	12g
	Grasa	8g
	Proteínas	9g

**Grupo: Alimentos con contenido moderado y alto de calcio**

**Ración**

Leche en polvo	4 cucharadas
Leche entera	1 taza
Leche evaporada	1/4 taza
Leche liconsa en polvo	4 cucharadas
Leche liconsa líquida	1/4 taza
Yogurt natural	1 taza
Yogurt para beber con fruta	1 taza







# **Guía de Alimentos para la Población Mexicana**

## **Leguminosas**





## LEGUMINOSAS

<b>Promedio</b>	Energía	120 kcal
	Hidratos de Carbono	20g
	Grasa	1g
	Proteínas	8g

<b>Grupo: Leguminosas</b>	<b>Ración</b>
Alubias, garbanzos, habas, lentejas cocidas	1/2 taza
Alverjón	1/2 taza
Frijol canario, negro cocido	1/2 taza
Soya cocida	1/3 taza
Soya texturizada seca	35 gramos





# **Guía de Alimentos para la Población Mexicana**

## **Grasas**





## GRASAS: FUENTE DE MONOINSATURADAS

<b>Promedio</b>	Energía	70 kcal
	Hidratos de Carbono	3g
	Grasa	5g
	Proteínas	3g

### Grupo: Grasas con proteína

### Ración

Aceituna negra	6 piezas
Aceituna verde	6 piezas
Aguacate	1/3 pieza
Ajonjolí	4 cucharaditas
Almendras	10 piezas
Avellana	9 piezas
Cacahuates	14 piezas
Cacahuates con cáscara	12 gramos
Guacamole	2 cucharadas
Mayonesa	1 cucharadita
Nuez	3 piezas
Nuez de la india	7 piezas
Pistaches	18 piezas

## GRASAS: FUENTE DE POLIINSATURADAS

<b>Promedio</b>	Energía	45 kcal
	Hidratos de Carbono	0g
	Grasa	5g
	Proteínas	0g

### Grupo: Grasas

### Ración

Aceite de canola, soya, oliva	1 cucharadita
Aceite de girasol, maíz, cártamo	1 cucharadita
Aceite en spray	5 disparos de 1 segundo
Pepitas sin cáscara	1 cucharada
Piñón	1 cucharadita



## GRASAS: FUENTE DE SATURADAS Y TRANS (EVITAR SU CONSUMO)

<b>Promedio</b>	Energía	45 kcal
	Hidratos de Carbono	0g
	Grasa	5g
	Proteínas	0g

<b>Grupo: Grasas</b>	<b>Ración</b>
Chilorio de pavo	2 1/2 cucharadas
Chistorra	1 cucharada
Chorizo	1 cucharada
Chorizo de pavo	2 cucharadas
Coco	8 gramos
Coco rallado	1 1/2 cucharadas
Crema	1 cucharada
Crema ácida	2 cucharadas
Crema chantilly	1 1/2 cucharadas
Crema para café	1 cucharada
Manteca de cerdo vegetal	1 cucharadita
Mantequilla	1 1/2 cucharaditas
Mantequilla de cacahuete	2 cucharaditas
Margarina baja en grasa	2 cucharaditas
Media crema	2 cucharadas
Mole poblano en pasta	1 cucharadita
Paté de cerdo	1 cucharada
Paté de ganso	1 cucharada
Paté de pollo	1 cucharada
Pepperoni	4 rebanadas
Queso crema	1 cucharada
Queso de puerco	20 gramos
Tocino en tira	1 rebanada





# Guía de Alimentos para la Población Mexicana

## Azúcares

**Sólo consumir en caso de que su nutriólogo o médico lo indique**





## AZÚCARES

<b>Promedio</b>	Energía	40 kcal
	Hidratos de Carbono	10g
	Grasa	0g
	Proteínas	0g

Grupo: Azúcares	Ración
-----------------	--------

Agua quina	1/3 de lata
Ate	13 gramos
Azúcar blanca y morena	2 1/2 cucharaditas
Bebida energética con cafeína	1/3 de lata
Bebida láctea fermentada	1 pieza
Cajeta	1 1/2 cucharadas
Caramelo macizo	2 piezas
Caramelo salvavidas	4 piezas
Chicle	5 piezas
Chiclosa	1 pieza
Gelatina preparada con agua	1/3 taza
Gomitas	4 piezas
Jugo de fruta industrializado	1/3 taza
Leche condensada	2 cucharaditas
Malvavisco	2 piezas
Malvavisco miniatura	18 piezas
Mermelada de frutas	2 1/2 cucharaditas
Mermelada de frutas baja en azúcar	2 cucharadas
Miel (de abeja, maíz o maple)	2 cucharaditas
Néctar de fruta	1/4 taza
Nieve de frutas	40 gramos
Obleas de cajeta	1 pieza
Paleta de caramelo	2 piezas
Paleta helada de agua	1 pieza
Paleta helada de fruta sin azúcar	3 piezas
Piloncillo	10 gramos
Ponche de fruta	1/3 taza
Queso de tuna	13 gramos
Refrescos embotellados	1/4 de lata
Salsa catsup	2 cucharadas



## AZÚCARES CON GRASA

<b>Promedio</b>	Energía	85 kcal
	Hidratos de Carbono	10g
	Grasa	5g
	Proteínas	0g

### Grupo: Azúcares con grasa Ración

Aderezos bajos en calorías	3 cucharadas
Almendra con chocolate	1 cucharada
Cacahuete confitado	4 piezas
Chocolate amargo	1/3 pieza
Chocolate blanco	15 gramos
Chocolate con arroz tostado	1/2 barra
Chocolate con galleta y caramelo	1/2 barra
Chocolate con nugat	1/3 pieza
Chocolate de menta	2 piezas
Chocolate sin azúcar	3 cucharaditas
Chongos zamoranos	1/3 taza
Flan de caja	1/5 taza
Helado de leche	1/3 taza
Lunetas	1/3 de paquete
Malvavisco de chocolate	1/2 pieza
Mayonesa baja en calorías	2 cucharadas
Mole	3 cucharadas
Mole poblano	1 cucharada
Palanqueta	1/3 pieza
Palanqueta de Cacahuete	1/3 pieza
Paleta de crema	1/5 pieza
Paleta helada con leche o crema	1/5 pieza
Pasitas con chocolate	11 piezas
Pipián	1 cucharada
Sustituto de crema para café en polvo	4 cucharaditas



# **Guía de Alimentos para la Población Mexicana**

## **Alimentos Libres de Energía**





## ALIMENTOS LIBRES DE ENERGÍA

Sólo en la medida casera indicada son considerados como libres.

Grupo: Alimentos libres de energía	Ración
Achiote	1/4 cucharada
Agua mineral	1 taza
Ajo en polvo	1/2 cucharadita
Alcaparras**	2 cucharadas
Café americano descafeinado	1 taza
Caldo de pollo / res, desgrasado**	1/2 taza
Canela en polvo	1 cucharadita
Chicles sin azúcar	1 pieza
Chile en polvo	1/2 cucharadita
Cocoa en polvo, con sustituto de azúcar	1 cucharada
Consomé de pollo /res /camarón en polvo**	1/5 cucharadita
Eneldo	5 cucharaditas
Flor de jamaica	1 taza
Gelatina baja en calorías	1/4 taza
Hierbabuena	10 gramos
Hierbas de olor	1 cucharadita
Hojas de laurel	1 cucharadita
Limón	1/2 pieza
Manzanilla	10 gramos
Mejorana	1 cucharadita
Mostaza	1 cucharadita
Orégano	1 cucharadita
Pimienta	1 cucharadita
Refrescos de dieta	1 lata
Romero	1 cucharadita
Sal de ajo**	1 cucharadita
Sal**	1 cucharadita
Salsa de barbecue	1/2 cucharadita
Salsa de soya**	1/2 cucharadita
Salsa inglesa	1/2 cucharadita
Salsa Tabasco	1 cucharadita
Salsa teriyaki **	1 cucharadita
Sustituto de azúcar	Sin restricción en cuanto a calorías
Té sin azúcar (manzanilla, canela, hierbabuena, jamaica)	Sin restricción en cuanto a calorías
Tomillo	1 cucharadita
Vainilla	1 cucharadita
Vinagre	1 cucharadita

\*\* Alimentos con alto contenido de sodio.







# **Guía de Alimentos para la Población Mexicana**

**Recomendaciones  
según peso**

**Ejercicios**



**APLICACIÓN PARA RECOMENDACIONES SEGÚN PESO****Peso normal**

Si el Índice de Masa Corporal indica que el peso es apropiado, un plan de alimentación servirá para mejorar y mantener hábitos de alimentación así como para prevenir el sobrepeso.

Requerimiento promedio de energía para mujeres	1600-1800 kcal
Requerimiento promedio de energía para hombres	1800-2000 kcal

**Sobrepeso**

Si el Índice de Masa Corporal indica que presenta sobrepeso, es necesario hacer algunas pequeñas modificaciones en hábitos alimentarios para alcanzar un peso apropiado.

Dieta hipocalórica promedio para mujeres	1200-1400 kcal
Dieta hipocalórica promedio para hombres	1400-1600 kcal

**Obesidad**

Si el Índice de Masa Corporal indica que padece obesidad, debe acudir lo antes posible con un profesional de la salud, quien le indicará los cambios que debe realizar en su estilo de vida, incluyendo, por supuesto, los de alimentación y actividad física.



## BIBLIOGRAFÍA

**PÉREZ LIZAU A B, MARVÁN LABORDE L. PALICIOS B.** Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 3era. Ed. Fomento de Nutrición y Salud, A.C. México.

**PÉREZ LIZAU A B, MARVÁN LABORDE L.** Manual de dietas normales y terapéuticas. Los alimentos en la salud y la enfermedad. 4ª edición. Ediciones científicas la prensa Médica Mexicana. México, 2000.

**USDA National Nutrient Database For Standard Reference, Release 17 (2004).** Consultado el 20 de marzo de 2005. <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/>

**NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-174-SSA1-1998, PARA EL MANEJO INTEGRAL DE LA OBESIDAD.** Diario Oficial de la Federación, 12 de abril de 2000.

**WORLD HEALTH ORGANIZATION, OBESITY.** Preventing and managing the global epidemic. Reporto f a WHO Consultatios on Obesity. Geneva, June 1997.

**SECRETARÍA DE SALUD. Programa de Salud del Adulto y el Anciano del Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica.** Controle usted mismo su colesterol. Guía para mantener bajo el colesterol. México.



Guía de alimentos para la población mexicana  
se terminó de imprimir en el mes de octubre  
de 2010 en Pressprinting S.A. de C.V

La edición consta de 3,000 ejemplares.







**MÉXICO**