

El sistema de equivalentes agrupa los alimentos según lo que nos aportan a nivel nutricional; tomando en cuenta calidad y cantidad. Esto permite que los alimentos de un mismo grupo sean intercambiables entre sí.

Para hacer esta división se basa en los 3 macro nutrientes que son:

1. Proteínas
(de origen animal, leguminosas y lácteos)

2. Grasas
(con y sin proteína)

3. Hidratos de carbono ó carbohidratos
(cereales, frutas y verduras)

Dicho esto, para tener una alimentación adecuada se recomienda consumir alimentos de todos los grupos ya que ninguno es más importante que otro y tener variedad de alimentos ya que las vitaminas y minerales que aporta cada alimento son distintas.

Para conocer las porciones equivalentes es necesario usar báscula, tazas y cucharas medidoras, las cuales son medidas universales.

OJO: esto no quiere decir que todo el tiempo tienes que pesar de manera obsesiva, simplemente es la mejor manera de aprender y educar a tu ojo a conocer tus porciones adecuadas.

La proteína la deberás pesar en crudo, si la pesas en cocido deberás dividir entre 1.3 por la pérdida que tiene de agua.

Los cereales los deberás medir en cocido.

Las medidas serán siempre al ras de la taza ó cuchara.

Para cuando no tengas báscula ni tazas a la mano puedes usar alguna de estas alternativas:

1. Cuando no tengas báscula, ni tazas a la mano puedes usar alguna de estas alternativas:
2. Utiliza la palma de tu mano para darte idea de un bistec de aproximadamente 90g.
3. Cuando compres tus alimentos pide que ya te las den en la medida que las necesitas y será más fácil.
4. Cuando comas fuera de casa coloca en tu plato 50% de vegetales, 25% de proteína y 25% de hidratos de carbono.

Para ayudarte visualmente, te dejamos un gráfico con algunos ejemplos de medida:



Equivalentes por grupo de alimento.

Verduras

Carbohidratos	4g
Calorías	25 por porción

Libres

Acelga, alcachofa, apio, arúgula, berenjena, berro, brócoli, calabacita, cebolla, chayote, chícharo, chiles, cilantro, col, coles de bruselas, coliflor, ejote, espárrago, espinaca, flor de calabaza, germen (alfalfa, soya, brócoli, etc.), hongos (champiñón, huitlacoche, portobello, setas) jícama, jitomate, lechuga, nopal, palmitos, pimientos, pepino, perejil, poro, puerro, quelites, tomate, verdolaga, etc.

Puedes consumirlas en: jugo, crudas, al vapor ó preparadas sin grasas.

Con moderación

betabel y zanahoria crudos	1 tza.
betabel y zanahoria cocidos	¼ tza.
betabel y zanahoria en jugo	½ tza.

OJO

Papa, elote y camote **no son considerados como verduras**; se toman en cuenta como cereales por su aporte similar de hidratos de carbono.

Frutas

Carbohidratos	15g
Calorías	60 por porción

1/4 pieza

Mamey, plátano macho ó zapote.

1/2 pieza

Mango, pera, plátano ó toronja.

1 pieza

Granada, manzana, kiwi ó plátano dominico.

2 piezas

Ciruela, ciruela pasa, durazno, higo, dátil, guayaba, lima, mandarina, naranja ó tuna.

1 taza

Agua de coco, blueberries, cereza, frambuesa, fresa, yaca, gajos de naranja, mandarina ó toronja, grosella, guanábana, lichis, melón, moras, papaya, piña, sandía, uva ó zarzamora.

1/5 taza

Goji berries, golden berries, acaí berries, pasitas, arándanos y mulberries.

Cereales

Carbohidratos	15g
Calorías	70 por porción
Proteína	2g

1/4 taza ó 4 cdas.

Amaranto, arroz cocido (blanco, integral ó salvaje) pasta chica cocida (municiones, lagrimitas, etc.) cualquier tipo de cereal, avena cruda, granola, puré de papa ó camote.

1/2 taza

Avena cocida, cous cous cocido, croutones, elote desgranado, pasta cocida, maíz pozolero, papa, camote ó quinoa cocida.

1/2 pieza

Bolillo sin migajón, bollo de hamburguesa, bisquet integral, camote, cuernito integral, media noche, pan pita, pan oroweat, papa ó english muffin.

1 pieza

Elote cocido, pan integral ó ezequiel, tortilla de maíz ó tostada horneada ó sope ochoa ó gordita de maíz pequeña.

Otros

- 1 paquetito de salmas
- 2 tostaditas de arroz
- 2 tortillas de nopal
- 3 tazas de palomitas light
- 4 galletas habaneras
- 5 galletas maría
- 6 pretzels
- 1/3 de bagel



Equivalentes por grupo de alimento.

Leguminosas

Carbohidratos	20g
Calorías	117 por porción
Proteína	8g

1/2 taza (cocidos y enteros)

Edamame, frijol, haba, lenteja, garbanzo, soya texturizada.

1/3 taza (cocidos y enteros)

Edamame, frijol, haba, lenteja, garbanzo.

1 taza de germinados

Frijol, lenteja, garbanzo, soya.

3 cdas. de harina

Frijol, garbanzo, haba, lenteja, soya.



Proteína animal

Carbohidratos	7g
Calorías	40-75 por porción
Grasa	1-5g

30g

Carne de res ó cerdo:

Filete, falda, chamberete, molida, deshebrada, tampiqueña, agujas ó arrachera.

Pollo ó pavo:

Pechuga, molida ó deshebrada sin piel.

Queso:

Jocoque, cabra, oaxaca ó mozzarella.

40g

Pescados:

Atún (fresco ó en lata), bacalo fresco, camarón, calamar, cangrejo, mero, mojarra, blanco del nilo, róbalo, salmón ó surimi.

Quesos:

Cottage, panela, ranchero ó requesón.

Huevo

1 pieza ó 2 claras.

Lacteos descremados

Carbohidratos	12g
Calorías	95 por porción
Proteína	9g

1/2 taza

Yogurt griego natural, yogurt natural.

1 taza

Yogurt de sabor 0% azúcar y bajo en grasa, leche deslactosada light (descremada).

Sustituto de lacteo

Calorías	60 por porción
Grasas	2g
Proteína	1g

1 taza

Leche de coco
Leche de almendra
Leche de coco + almendra
Leche de arroz
Leche de nuez de la india
Leche de avena

Equivalentes por grupo de alimento.

Grasas sin proteína

Calorías 45 por porción

Grasa 5g

1 cdita.

Aceite de aguacate, ajonjolí, almendra, cacahuete, canola, cártamo, coco, girasol, maíz, oliva, soya, ghee, mayonesa light ó aderezos que no contengan azúcar ni proteína.

1 cda.

Coco rallado ó en hojuelas, cacao nibs, crema light.

1/4 pieza

Aguacate.

5 piezas

Aceitunas.

20g

Chocolate amargo.

Grasas con proteína

Carbohidratos 3g

Grasa 5g

Calorías 70 por porción

Proteína 3g

6 piezas

Nuez pecana, nuez de castilla, nuez de la india.

10 piezas

Almendra, avellana, pistache.

2 cditas.

Harina de almendra, de nuez ó de cacahuete.

1 cda.

Crema de cualquier semilla como almendra, cacahuete, nuez, nuez de la india, calabaza, etc.

1 pieza

Mazapán sin azúcar.

2 cdas.

Ajonjolí, cacahuates, chía, semillas de hemp, linaza, harina de almendra, hummus, pepita, piñón, semilla de girasol, semilla de calabaza.

Consumo libre

1. Vinagre de manzana y balsámico
2. Agua mineral
3. Café y té sin azúcar
4. Ajo, cebolla, condimentos y hierbas de olor
5. Consomé desgrasado
6. Limón
7. Mostaza
8. Stevia, splenda y jarabe de maple sin azúcar
9. Gelatina light
10. Verdura fresca
11. Agua de jamaica y de limón con perejil sin azúcar
12. Picante (chipotle, jalapeño, tajín, etc.



Equivalentes por grupo de alimento.

Cuidado

Frutas.

Pueden aportar más de 30g de azúcar por porción.

En caso de consumir cualquier tipo de jugo, que sea siempre natural y un máximo de 1/2 taza.

Evitar frutas con azúcar añadida como fruta en almíbar, enlatada, congelada con azúcar, en jugo ó fruta deshidratada con azúcar.

Cereales con grasa.

Aportan 15g de hidratos de carbono y 5g de grasa por porción.

Barras de granola, barra multigrano de linaza, barras de cereales infantiles, base para pay, panadería comercial, pasteles y pan dulce, papas fritas comerciales, chips de plátano ó camote fritos, cupcakes, donas, galletas comerciales, granola, palomitas para microondas, pastas preparadas, panadería congelada, tamales, tortilla de harina, totopos y waffles.

Proteína animal con grasa.

Aportan de 5 a 8g de grasa por porción.

Sirloin, bola de res, suadero, chicharrón, orejas y patas de cerdo, cecina, carnitas, chuleta, cordero, pollo rostizado, preparados de pollo ó pescado empanizados y congelados, boquerón, caviar, quesos añejos, embutidos y vísceras.

Otros.

Alimentos hipercalóricos, altos en químicos y sin aporte nutricional.

Leche azucarada, cocteles con alcohol, embutidos, alimentos enlatados ó en sobres, alimentos que contengan colorantes, comida rápida (hamburguesas, burritos, pizza, pollo, frito, etc.).

