

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENTES

INSTRUCTIVO DE MANEJO DE LA DIETA

Para la realización de esta dieta, se ha agrupado los alimentos de acuerdo a su valor nutricional, permitiendo de esta manera ampliar los menús, al tener la posibilidad de sustituir los alimentos indicados en su dieta por lo que sean de su preferencia.

Manejo de la dieta: En la parte inferior de esta hoja se encuentran anotados los horarios, grupos de alimentos y el número de equivalentes o raciones que debe consumir en cada una de sus comidas y colaciones.

Lista de alimentos sustitutos: en esta lista se encuentran todos los grupos alimenticios incluidos en su dieta en las cantidades que corresponden a una ración, así como una amplia variedad de sustitutos para cada uno de ellos. Usted podrá consumir el número de raciones o equivalentes de cada grupo de alimentos que se encuentran indicados en la parte superior de la hoja, eligiendo entre los del mismo grupo o que prefiera, formando sus propios menús de cada servicio.

	DESAYUNO 7 a 8 am	COMIDA 1 a 4 pm	CENA 7 a 8 pm
GRUPO DE ALIMENTOS	RACIÓN	RACIÓN	RACIÓN
Leche light	1	0	0
Carna, huevo, queso	3	3	2
Cereales sin grasas	3	3	3
Fruta	1	2	1
Verdura	1	2	1
Aceites y grasas	2	3	2
Azúcares	0	0	0

LISTA DE ALIMENTOS SUSTITUTOS PARA LA DIETA BLANDA EQUIVALENTE A UNA RACIÓN DE LECHE

Alimento	Medida casera	gr Ó ml	Alimento	Medida casera	gr Ó ml
Leche descremada	1 taza	245	Leche en polvo	3 cda sopera	30
Yogurt natural	1 taza	245	Leche evaporada	1/2 taza	120

EQUIVALENTE A UNA RACIÓN DE CARNE, HUEVO

El peso debe ser después de cocinar el alimento

CON MUY BAJO APORTE DE GRASA

Alimento	Medida casera	gr Ó ml	Alimento	Medida casera	gr Ó ml
Atún en agua	1/4 de lata	30	Conejo	1 trozo pequeño	30
Bistec	1 trozo pequeño	30	Filete de res	1 trozo pequeño	30
Calamar, pulpo	1 trozo pequeño	30	Guajolote	1 trozo pequeño	30
Camarón cocido	5 piezas	30	Jamón de pago	2 rebanadas	40
Cangrejo o langosta	2 cdas soperas	30	Jamón de pierna	2 rebanadas	40
Claros de huevo	2 piezas	66	Molida especial de res	1/3 taza	40
Escamoles	1 2/2 cda sopera	15	Pescuezo de res	1 trozo pequeño	30
Jaiba	1/3 taza	40	Pulpa de res	1 trozo pequeño	30
Lomo canadiense	3 rebanadas	40	Queso fresco, panela	1 trozo pequeño	45
Muslo o pierna de pollo	1/2 pieza	30	Queso cheddar bajo en grasa	1 trozo pequeño	30
Pechuga de pollo	1 trozo pequeño	30	Queso cottaje	1/4 de taza	45
Pescado	1 trozo pequeño	30			

CON MODERADO APORTE DE GRASA

Requesón	4 cdas soperas	60	Arrachera de res	1 trozo pequeño	30
----------	----------------	----	------------------	-----------------	----

CON APORTE DE GRASA

Aguayón	1 trozo pequeño	30	Lechuga de res	1 trozo pequeño	30
Atún en aceite	1/4 de lata	30	Queso oaxaca	1 trozo pequeño	30

EQUIVALENTE A UNA RACIÓN DE CEREALES Y TUB SIN GRASA

Alimento	Medida casera	gr Ó ml	Alimento	Medida casera	gr Ó ml
Amaranto tostado	1/3 de taza	22	Galletas habaneras	5 pzas	20
Arroz pulido cocido	1/2 de taza	83	Harina de amaranto	3 cdas soperas	24
Avena cocida	1/2 de taza	100	Harina de arroz o trigo	2 cdas soperas	18
Camote al horno	1/3 de taza	59	Puré de papa	1/2 taza	19
Cereal tostado de arroz	1/2 de taza	16	Hojuelas de mais s/azúcar	1/2 taza	20
Espagueti cocido	1/2 de taza	60	Pan de caja	1 rebanada	26
Fécula de maíz	2 cdas soperas	16	Pan tostado	1 rebanada	20
Galletas de animalitos	6 piezas	15	Papa	1 pza mediana	60
Galletas marías	5 piezas	25	Pasta para sopa cocida	1/2 taza	26
Tortilla de harina	1 pieza	25	Tortilla de maíz	1 pza mediana	25

EQUIVALENTE A UNA RACIÓN ACEITE Y GRASAS

Alimento	Medida casera	gr Ó ml	Alimento	Medida casera	gr Ó ml
Aceite de maíz, cártamo	1 cda cafetera	5	Aceite girasol, oliva	1 cda cafetera	5
Aguacate	3 cdas soperas	31	Margarina s/sal	1 cda cafetera	5
Crema	1 cda sopera	13	Aceitunas	15 piezas	54
Mayones	1 cda cafetera	5	Manteca Vegetal	1 cda cafetera	5

EQUIVALENTE A UNA RACIÓN DE AZÚCARES

Alimento	Medida casera	gr Ó ml	Alimento	Medida casera	gr Ó ml
Ate	1 rebanada peq	15	Mermelada de frutas	1 cda sopera	20
Azúcar blanca o morena	1 cda sopera	10	Miel de abeja	1 cda sopera	12
Gelatina preparada	1/3 de taza	80	Néctar de frutas	1/4 de taza	60
Caramelo	2 pzas	12	Nieve de frutas	1 bola	45
Gomitas	2 pzas	10	Piloncillo	1 cda sopera	10
Jugo de frutas embotellado	1/3 de taza	10	Paleta helada	1/2 pza	46

EQUIVALENTE A UNA RACIÓN DE FRUTAS

Consumirse cocidas, sin cáscara, sin semillas

Alimento	Medida casera	gr Ó ml	Alimento	Medida casera	gr Ó ml
Chabacano	4 pzas	126	Plátano tabasco	1/2 taza	54
Chico zapote	1/2 pieza	88	Plátano dominico	1 pza	57
Durazno amarillo	2 pzas	106	Plátano macho	1/4 taza	45
Guayabas medianas	2 pzas	124	Puré de manzana	1/2 taza	119
Mamey	1/4 taza	85	Tejocote	2 pzas	60
Manzana	1 pza	106	Uva roja/verde	1/2 taza	57
Papaya	1 taza	140	Zapote blanco	1/3 taza	91
Pera mantequilla	1/2 taza	67	Zapote negro	1/2 taza	115

EQUIVALENTE A UNA RACIÓN DE VERDURAS

Alimento	Medida casera	gr Ó ml	Alimento	Medida casera	gr Ó ml
Huitlacoche	1/3 taza	65	Jugo de jitomate	1/2 taza	120
Berenjena cocida	1 taza	95	Jugo de verduras	1/2 taza	120
Champiñón cocido reb.	3/4 taza	115	Jugo de zanahoria	1/2 taza	80
Champiñón crudo	2 tazas	115	Romeritos cocidos	1/2 taza	115
Chayote	1 taza	130	Tomate verde	2 tazas	75
Espárragos	2 tazas	50	Veget./hoja verde cocidos	1/2 taza	90
Flor de calabaza	1/2 taza	90	Veget./hoja verde crudos	2 tazas	115
Flor de colorín	1 taza	40	Verdolaga cocida	1/2 taza	90
Huanzontle	1/2 taza	40	Zanahoria cocida	1/2 taza	70

RECOMENDACIONES

1. Las mejores formas de cocción son el horneado, estofado y asado para carnes, aves y pescados.
2. Quite siempre la grasa visible de la carne, la piel al pollo o pavo.
3. Desgrasar caldos o consomés antes de consumirlos.
4. Existe una gran variedad de condimentos suaves (ajos, cebolla, cilantro, laurel, tomillo, oréganos, etc.).
5. Consuma sólo los alimentos prescritos en la dieta.
6. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, cítricos, café, picante, condimentos fuertes, carne de cerdo, frituras, chocolate, canela, refrescos gaseoso, pasteles, pan dulce, jitomate, cereales integrales y leguminosas (frijol, habas, lentejas, garbanzo, etc.).
7. Respetar los horarios de alimentación.
8. Incrementar el consumo de agua natural de 1.5 a 2 litros al día.
9. Puede consumir 100gr de fruta en almíbar, utilizando sus equivalentes 1 de fruta y 1 de azúcar.