

CARNES



1 PORCIÓN

Atún enlatado en agua	1/3 lata (33g)
Bistec de res	30gr
Camarón cocido	5pzas (34g)
Cecina	25gr
Clara de huevo	2pzas (66g)
Fajita de pollo	30gr
Filete de lenguado	45gr
Filete de pescado	40gr
Filete de res	30gr
Machaca	1/3 sobre
Pechuga de pollo	30gr
Puntas de res	30gr
Queso cottage	3cdas (48gr)
Queso mozzarella 0 grasa	1 reb (28gr)
Roast beef	2 ½ reb (33gr)
Salmón ahumado	35gr

CARNE A (MUY BAJA EN GRASA)

1 PORCIÓN

Arrachera de res cocida	30g
Chuleta de cerdo	½ pza (45g)
Filete de cerdo	40gr
Filete de salmón	30gr
Jamón bajo en grasa (pavo o pierna)	2 reb (42gr)
Lomo de cerdo	40gr
Molida de res	30gr
Pierna de cerdo	40gr
Queso de soya	2 reb (56gr)
Queso fresco	40gr
Queso fresco de cabra	30gr
Queso oaxaca light	30gr
Queso panela	40gr

CARNE B (BAJA EN GRASA)

GRASAS



1 PORCIÓN

Aceite	1 cda
Aceituna verde sin hueso	8pzas (24g)
Aderezo	3cdas
Aderezo blue cheese / italiano	½ cda
Aderezo mostaza y miel	½ cda
Aderezo mil islas /ranch	½ cda
Aguacate	1/3 pza (31g)
Coco fresco	12gr
Crema regular / light	1cda
Crema para café	1cda
Manteca de cerdo	1 cda
Mantequilla	1 ½ cda
Margarina / Mayonesa	1cda
Queso crema	1cda
Tocino	1 reb (8g)
Vinagreta comercial	1 ½ cda

ACEITES Y GRASAS SIN PROTEINA

1 PORCIÓN

Almendra	10pzas (12g)
Almendra fileteada	2cdas
Cacahuete	14pzas (12g)
Chia	7cdas
Chorizo	15gr
Chorizo de pollo	35gr
Falfel casero	20gr
Hummus de garbanzo	1 cda 20gr
Jamón serrano	15gr
Mazapán sin azúcar	1pza
Nuez en mitades / india	7pzas
Pasta de almendras	4cdas
Pasta de cacahuete	5cdas
Pistache	18pzas (13g)
Semilla de calabaza	1 ½ cda
Semilla de girasol	4cdas

ACEITES Y GRASAS CON PROTEINA

CEREALES



1 PORCIÓN

Arroz cocido	¼ tza
Avena cocida	¾ tza
Avena en sobre	1/3 sobre
Avena en hojuelas	½ tza
Baguette	1/7pza (27g)
Bolillo	1/3pza (20g)
Bollo de hamburguesa	1/3pza (25g)
Cereal de arroz	½ tza
Cereal de salvado	1/3 tza
Elote desgranado	½ tza
Espagueti cocido	1/3 tza
Fideo cocido	½ tza
Galleta de animalitos	6pzas (15g)
Galleta salada	4pzas (16g)
Galletas maría	5pzas (19g)
Galleta habanera	4pzas (18g)
Hojuelas de maíz	¾ tza
Hotcake	1pza (40g)
Maíz pozolero	1/3 tza
Pan hotdog	½ pza (22g)
Palomitas naturales	2 ½ tza
Pan de caja	1 reb (27g)
Pan tostado	1 reb
Papa cocida	½ pza (68g)
Pasta cocida	½ tza
Quinoa	20gr
Salvado de trigo	8cdas
Telera	1/3 pza
Tortilla de maíz	1pza (30g)
Tostada horneada	2pzas (20g)

LECHE



1 PORCIÓN

Leche extra light	1tza
Leche de soya	1tza
Leche descremada	1tza
Leche evaporada	½ tza
Leche light	1tza
Vitalina bebibible	1pza
Yogurt bajo en grasa	1/3 tza
Yogurt lala light bebibible	1pza
Yogurt para beber con	1pza
Leche extra light	1tza
Leche de soya	1tza
Leche descremada	1tza
Leche evaporada	½ tza

LECHE A (DESCREMADA)

1 PORCIÓN

Leche deslactosada	1tza
Leche semidescremada	1tza
Licuada silhouette plus	1pza

B (SEMIDES)

1 PORCIÓN

Activia natural	1pza
Jocoque	5cdas
Leche entera	1tza
Leche evaporada	½ tza
Yogurt natural	1tza

C (ENTERA)

GUIA DE INTERCAMBIO DE PORCIONES DE ALIMENTOS

LEGUMINOSAS



1 PORCIÓN

Frijol cocido	½ tza
Garbanzo cocido	½ tza
Habas cocidas	½ tza
Lenteja cocida	½ tza
Soya cocida	1/3 tza
Soya texturizada	30g

Alimentos sin calorías:

Café soluble, caldos, condimentos, gelatina light, hierbas, tes, sal, pimienta, vinagre.

Abreviaciones y medidas caseras

tza	Taza	240ml
Cda	Cucharada	15ml / 15gr
Cdta	Cucharadita	5ml / 5gr
gr / g	Gramos	
pza	Pieza	
reb	Rebanada	
ml	Mililitros	

AZUCARES



SIN GRASA

1 PORCIÓN

Ate de membrillo	13gr
Azúcar blanca / mascabado	2cdtas
Cajeta	1 ½ cdta
Cocoa en polvo	2cdtas
Gatorade	200ml
Gomitas	4pzas
Leche condensada	2cdtas
Malvavisco	2pzas (14g)
Mermelada	2 ½ cdta
Miel	2cdtas
Pasitas con chocolate	11pzas
Refresco	¼ lata(92ml)
Salsa catsup	2cdas

CON GRASA

1 PORCIÓN

Aderezos bajos en	4cdas
Almendras / cacahuates	15gr
Chocolate Carlos V	½ pza (11g)
Chocolate amargo	1/3pza(14g)
Chocolate con azúcar	15gr
Chocolate con nugat	1/3 pza
Chocolate semiamargo	17gr
Flan de caja preparado	1/5 tza
Lunetas	1/3 paquete
Malvavisco con chocolate	½ pza
Mayonesa baja en grasa	2cdas
Mole / pipián	3cdas
Palanqueta de cacahuete	1/3 pza
Paleta helada de crema	1/5 pza
Rompopo	¼ tza

FRUTAS



1 PORCIÓN

Arándano seco sin azúcar	½ tza
Blueberries congeladas	¾ tza
Cocktail de frutas en almíbar	¼ tza
Cocktail de frutas en agua	½ tza
Durazno amarillo	2pzas (174g)
Frambuesa	1tza
Fresa rebanada	1tza
Fruta picada	1tza
Guayaba	3pzas (135g)
Jugo de naranja natural	½ tza
Kiwi	1 ½pza
Lima	3pzas (234g)
Mandarina	2pzas (180g)
Mango	½ pza
Manzana	1pza (138g)
Melón picado	1tza
Moras	¾ tza
Naranja	2pzas (242g)
Papaya picada	1tza
Pasas	10pzas (20g)
Pera	½ pza (95g)
Piña picada	¾ tza
Plátano	½ pza (54g)
Sandía picada	1tza
Toronja	1pza (245g)
Tuna	2pzas(250g)
Uva	18pzas (126g)
Zarzamora	1tza

VERDURAS



1 PORCIÓN

Acelga cruda	2tzas
Apio crudo	1 ½ tza
Betabel crudo	¼ pza - tza
Brócoli cocido	½ tza
Calabacita alargada	1pza (111gr)
Cebolla	½ tza
Champiñón crudo	1tza
Chayote cocido	½ tza
Col cruda	2tzas
Coliflor cocida	1tza
Ejotes cocidos	½ tza
Espárragos	6pzas (90gr)
Espinaca cruda	2tzas
Germen de alfalfa	3tzas
Germen de soya	1/3tza
Hongo portobello	1pza (84gr)
Jícama picada	½ tza
Jitomate bola	1pza (120gr)
Jitomate cherry	4pzas (100g)
Jugo de verduras	½ tza
Jugo de zanahoria	¼ tza
Lechuga	3tzas
Verduras congeladas	½ tza
Nopal cocido	1tza
Pepino picado	1tza
Pimiento fresco	1tza
Puré de tomate	¼ tza
Salsas de chile	½ tza
Zanahoria baby	4pzas (60g)
Zanahoria picada	½ tza