

UNA PORCIÓN ES EQUIVALENTE A LAS MEDIDAS CASERAS QUE SE INDICAN A CONTINUACIÓN

LOS NÚMEROS REPRESENTAN LAS PORCIONES DE CADA UNO DE LOS GRUPOS DE LOS ALIMENTOS, PARA UN ADECUADO INTECAMBIO ALIMENTARIO.

EL NÚMERO DE PORCIONES DEBE SER REPARTIDO EN 3 A 5 COMIDAS, EN 24 HORAS.

GRUPO DE VERDURAS	MEDIDA CASERA
APIO CRUDO	2 TAZAS
BERRO CRUDO	2 TAZAS
BRÓCOLI CRUDO	1 TAZA
CALABACITA COCIDA	1 TAZA
CEBOLLA COCIDA	1/4 DE TAZA
COL	2 TAZAS
CHAMPIÑÓN COCIDO	3/4 DE TAZA
CHAYOTE	1/3 DE TAZA
CHILE JALAPEÑO	5 CUCHARADAS
ESPINACA	2 TAZAS
HONGOS	1 TAZA
JICAMA	1/2 TAZA
JITOMATE BOLA	1 TAZA
JITOMATE SALADET	1 1/2 PIEZAS
LECHUGA	2 TAZAS
NOPAL COCIDO	1 TAZA
NOPAL CRUDO	2 TAZAS
ZANAHORIA	1 PIEZA

CADA UNA DE ESTAS PROPORCIONES CONTIENE APROXIMADAMENTE 25 CALORÍAS CON BASE EN 4 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO, CERO GRAMOS DE GRASA Y 2 GRAMOS DE PROTEÍNAS.

GRUPO DE FURTAS	MEDIDA CASERA
CAÑA DE AZÚCAR	1 TAZA
CIRUELA	3 PIEZAS
CHABACANO	4 PIEZAS
DURAZNO	2 PIEZAS
FRESA	10 PIEZAS
GUAYABA	3 PIEZAS
JUGO DE NARANJA	1/2 TAZA
JUGO DE TORONJA	1/2 TAZA
JUGO DE UVA	1/2 TAZA
LIMÓN	3 PIEZAS
MAMEY	1/3 DE PIEZA
MANDARINA	2 PIEZAS
MANGO	1/2 PIEZA
MANZANA	1 PIEZA
MELÓN	1 TAZA
NARANJA	1 PIEZA
PAPAYA	1 TAZA
PERA	1 PIEZA
PIÑA	1 TAZA
PLATANO TABASCO	1/2 TAZA
SANDÍA	1 TAZA
TORONJA	1/2 TAZA
TUNA	2 PIEZAS

CADA UNA DE ESTAS PORCIONES CONTIENE APROXIMADAMENTE 60 CALORÍAS CON BASE EN 15 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO, CERO GRAMOS DE GRASA Y CERO GRAMOS DE PROTEÍNAS.

ALIMENTOS DE CONSUMO LIBRE	MEDIDAS CASERAS
AGUA QUINA	1 TAZA
AGUA MINERAL	1 TAZA
AJO	4 PIEZAS
CAFÉ	1 TAZA
CALDO DE POLLO (DESGRASADO)	1 TAZA
CALDO DE RES (DESGRASADO)	1 TAZA
CONSOMÉ DE CAMARÓN EN POLVO	1 CUCHARADA
CONSOMÉ DE POLLO EN POLVO	1 CUCHARADA
CONSOMÉ DE RES EN POLVO	1 CUCHARADA
CONSOMÉ SABOR TOMATE EN POLVO	1 CUCHARADA
CHILE EN POLVO	1 CUCHARADA
GELATINA DE DIETA	1 TAZA
GRENETINA SIN SABOR	1 CUCHARADA
POLVO PARA BEBIDAS SIN AZÚCAR	1 CUCHARADA
MOSTAZA	1 CUCHARADA
SAL	1 GRAMO
SAL BAJA EN SODIO	1 GRAMO
SALSA DE BARBECUE	1 CUCHARADA
SALSA DE SOYA	1 CUCHARADA
SALSA INGLESA	1 CUCHARADA
TÉ HELADO LIGHT	1 TAZA
VINAGRE	3 CUCHARADITAS

CADA UNA DE ESTAS PORCIONES CONTIENE APROXIMADAMENTE 60 CALORÍAS CON BASE EN 15 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO, CERO GRAMOS DE GRASA Y CERO GRAMOS DE PROTEÍNAS.

PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL	MEDIDA CASERA
ATÚN EN AGUA	30 G
PESCADO	40 G
BISTEC DE RES	30 G
CARNE DE RES	30 G
CARNE MAGRA	30 G
CECINA	30 G
POLLO SIN PIEL	30 G
CLARA DE HUEVO	2 PIEZAS
JAMÓN BAJO EN GRASA	2 REBANADAS
JAMÓN DE PAVO	2 REBANADAS
QUESO OAXACA	30 G
QUESO PANELA	30 G

CADA UNA DE ESTAS PORCIONES CONTIENE APROXIMADAMENTE 55 CALORÍAS CON BASE EN CERO GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO, 3 GRAMOS DE GRASA Y 7 GRAMOS DE PROTEÍNAS.

GRUPO DE CEREALES Y TUBÉRCULOS	MEDIDAS CASERAS
ARROZ BLANCO E INTEGRAL COCIDO	1/2 TAZA
AVENA EN HOJUELAS	1/2 TAZA
BOLILLO SIN MIGAJÓN	1/2 PIEZA
PASTA	1/2 TAZA
PAN PARA HAMBURGUESA	1/2 TAZA
ELOTE	1/2 PIEZA
GALLETAS DE ANIMALITOS	5 PIEZAS
GALLETAS MARIAS	5 PIEZAS
GALLETAS PARA SOPA	5 PIEZAS
GALLETAS SALADAS	3 PIEZAS
PAN PARA HOT DOG	1 PIEZA MEDIANA
PAN DE CAJA INTEGRAL	1 REBANADA
PAPA	1 PIEZA MEDIANA
TORTILLA	1 PIEZA

CADA UNA DE ESTAS PORCIONES CONTIENE APROXIMADAMENTE 170 CALORÍAS CON BASE EN 15 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO, CERO GRAMOS DE GRASA Y 2 GRAMOS DE PROTEÍNAS.

GRUPO DE AZÚCARES	MEDIDAS CASERAS
AZÚCAR BLANCA Y MORENA	2 CUCHARADITAS
POLVO PARA BEBIDAS DE SABOR	2 CUCHARADITAS
BEBIDA LÁCTEA FERMENTADA	1 PIEZA
CAJETA	2 CUCHARADITAS
CARAMELO MACIZO	4 PIEZAS
CHICLE	10 G (MEDIA BARRA)
CHOCOLATE CON AZÚCAR	1 CUCHARADA
CHOCOLATE EN POLVO	1/2 TAZA
GELATINA PREPARADA	1/2 TAZA
GOMITAS	1 PIEZA
JUGO DE NARANJA ENVASADO	1/2 TAZA
LECHE CONDENSADA	1 CUCHARADA
MERMELADA	1 CUCHARADA
MIEL (DE ABEJA, MAÍZ Y MAPLE)	1 CUCHARADA
NIEVE	1 BOLA
PALETA HELADA DE AGUA	1 PIEZA
PILOCILLO	1 CUCHARADA
REFRESCO	1/3 DE TAZA
SALSA CATSUP	2 CUCHARADITAS

CADA UNA DE ESTAS PORCIONES CONTIENE APROXIMADAMENTE 40 CALORÍAS CON BASE EN 10 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO, CERO GRAMOS DE GRASA Y CERO GRAMOS DE PROTEÍNAS.

GRUPO DE LÁCTEOS	MEDIDA CASERA
LECHE DESCREMADA EN POLVO	2 1/2 CUCHARADAS
JOCQUE DESCREMADO	1 TAZA
YOGURT NATURAL SEMIDESCREMADO	1 TAZA

CADA UNA DE ESTAS PORCIONES CONTIENE APROXIMADAMENTE 95 CALORÍAS CON BASE EN 18 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO, 9 GRAMOS DE GRASA Y 9 GRAMOS DE PROTEÍNAS.

CADA UNA DE ESTAS PORCIONES CONTIENE APROXIMADAMENTE 95 CALORÍAS CON BASE EN 18 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO, 9 GRAMOS DE GRASA Y 9 GRAMOS DE PROTEÍNAS.

GRUPO DE LEGUMINOSAS	MEDIDA CASERA
ALUBIA COCIDA	1/2 TAZA
HARINA DE HABA	3 CUCHARADAS
FRIJOL NEGRO COCIDO	1/2 TAZA
HABAS	1/2 TAZA
GARBANZO COCIDO	1/2 TAZA
LENTEJA COCIDA	1/2 TAZA
SOYA (FRIJOL)	3 CUCHARADAS

CADA UNA DE ESTAS PORCIONES CONTIENE APROXIMADAMENTE 120 CALORÍAS CON BASE EN 20 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO, 1 GRAMO DE GRASA Y 8 GRAMOS DE PROTEÍNAS.

GRUPO DE GRASAS	MEDIDA CASERA
ACEITE	1 CUCHARADITA
ACEITUNA CHICA	10 PIEZAS
AGUACATE	1 PIEZA
GRASA PARA COCINAR EN AEROSOL	5 DISPAROS
MANTEQUILLA	1 CUCHARADITA
MARGARINA	1 CUCHARADITA
MAIONESA	1 CUCHARADITA
MAIONESA LIGHT	2 CUCHARADITAS
COCOA EN POLVO	1 CUCHARADITA
AJONJOLÍ TOSTADO	1 CUCHARADITA

CADA UNA DE ESTAS PORCIONES CONTIENE APROXIMADAMENTE 45 CALORÍAS CON BASE EN CERO GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO, 4 GRAMOS DE GRASA Y CERO GRAMOS DE PROTEÍNAS.

DIETA BAJA EN GRASAS

HAZ EJERCICIO DIARIAMENTE

EN CUANTO A LA DIETA HAY QUE TENER CIERTAS CONSIDERACIONES:

TODA DIETA BAJA EN GRASA DEBE DE TENER ESTA DISTRIBUCIÓN ENERGÉTICA EN CADA COMIDA:

*40% CARBOHIDRATOS

*30% GRASAS

*30% PROTEÍNAS

EL OBJETIVO ES LLEGAR A UN CONSUMO CALÓRICO DE:

*ENTRE 1,200 A 1,500 KCAL/DÍA PARA MUJERES

*ENTRE 1,500 A 1,800 KCAL/DÍA PARA HOMBRES

TENGA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTO: A MAYOR NÚMERO DE ALIMENTOS EN EL DÍA, MENOS HAMBRE Y MAYOR DISMINUCIÓN DE PESO CORPORAL.

EL SIGUIENTE EJEMPLO DE DIETA SE ESTABLECE CON BASE EN SU CONTENIDO ENERGÉTICO, ASÍ COMO POR LAS CONCENTRACIONES DE BILÍCRIDOS, COLESTEROL, CARBOHIDRATOS Y PROTEÍNAS QUE CONTIENEN.

		No. DE PORCIONES PARA CADA PLAN ALIMENTARIO			
		ALIMENTO (EJEMPLO)	1200 KCAL	1500KCAL	2000 KCAL
DESAYUNO	FRUTA	COCTEL DE FRUTAS O JUGO	1	1	2
	CEREALES	CEREAL INTEGRAL, PAN O TORTILLAS	2	2	2
	LÁCTEOS	LECHE DESCREMADA	1/2	1/2	1
	BEBIDA	TÉ O CAFÉ AL GUSTO	AL GUSTO	AL GUSTO	AL GUSTO
	AZÚCAR	AZÚCAR O MERMELADA	1	1	1
COLACIÓN MATUTINA	BEBIDA	TÉ, AGUA DE FRUTA SIN AZÚCAR O CAFÉ	AL GUSTO	AL GUSTO	AL GUSTO
	FLUTA	FRUTA DE ELECCIÓN	1	2	2
	CEREAL	GALLETAS	1	1	1
COMIDA	VERDURA	SOPA DE VERDURAS O VERDURA COCIDA	1	1	1
	CARNE, PESCADO O AVES	PESCADO A LA AMERINERA, CARNE ASADA O POLLO AL HORNO	2	2	3
	CEREALES	ARROZ, PASTA, PAPA, PAN O TORTILLAS	1	1	2
	LEGUMINOSAS	FRIJOL, GARBANZO, LENTEJA, SOYA, CHICHARO SECO	1	1	1
	AZÚCAR	POSTRE, ATE, GELATINA, CARAMELO O GOMITAS	1	2	1
	GRASA	ACEITE VEGETAL PARA COCINAR	2	3	4
COLACIÓN VESPERTINA	LÁCTEOS	YOGURT DESCREMADO	1	1	1
	CEREAL	GALLETAS SALADAS O DULCES	0	0	1
	FRUTA	FRUTA DE ELECCIÓN	1	1	1
	VERDURA	DE ELECCIÓN	0	0	1
CENA	VERDURA	FRESCA O COCIDA	2	2	2
	CARNE, PESCADO, AVES	PECHUGA DE PAVO, ATÚN EN AGUA O QUESOS BLANCOS	1/2	1	1
	CEREALES	ARROZ, PASTA, PAPA, PAN O TORTILLA	1	1	2
	AZÚCAR	POSTRE	1	1	1
	GRASA	ACEITE VEGETAL PARA COCINA	1	2	3

	1200 KCAL	1500 KCAL	2000 KCAL
FRUTA	3	4	5
VERDURA	4	4	5
CEREAL	5	5	8
LÁCTEOS	1.5	1.5	2
CARNES	2.5	3	4
LEGUMBRES	1	1	1.5
GRASA	3	5	7
AZÚCAR	2	3	3