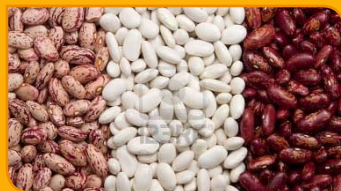


Guía de Alimentos para la Población Mexicana



SALUD

**SECRETARÍA
DE SALUD**



Guía de Alimentos para la Población Mexicana

Cereales



CEREALES Y TUBÉRCULOS SIN GRASA

Promedio	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

Promedio	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

Promedio	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 tazas
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:

Promedio	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

Promedio	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

Promedio	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

Promedio	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

Promedio	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

Promedio	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

Promedio	Energía	120 kcal
	Hidratos de Carbono	20g
	Grasa	1g
	Proteínas	8g

Grupo: Leguminosas	Ración
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

Promedio	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

Promedio	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)

Promedio	Energía	45 kcal
	Hidratos de Carbono	0g
	Grasa	5g
	Proteínas	0g

Grupo: Grasas	Ración
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

Promedio	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

Promedio	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.

