

# SISTEMA DE EQUIVALENTES

*¿No te gusta algún alimento de el menú? ¿Eres alérgico a algún alimento?*

*¿te gustaría cambiar el platillo porque no se te antoja?*

*El sistema de equivalentes es la herramienta favorita de los nutriólogos y de los pacientes, porque nos ayuda a darle mayor variedad a nuestros alimentos.*

*Se dividieron los alimentos en diferentes grupos y se sacó una porción que en promedio tuviera la misma cantidad de calorías y macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas), para que de esta manera pudieras intercambiarlos, en caso de que algún alimento se te antojara más o no lo tuvieras en casa.*

## **¿Cuáles son los grupos de alimentos que encuentras en este documento?**

1. Cereales sin grasa (avena, arroz, tortillas de maíz, etc...)
2. Proteína (pollo, carne, pescado, etc...)
3. Grasas sin proteína (aceite, aguacate, etc...)
4. Grasas con proteína (almendras, nueces, pistaches, etc...)
5. Frutas (manzana, uvas, sandía, etc...)
6. Leguminosas (frijoles, habas, lentejas, etc...)
7. Verduras (nopales, espinacas, lechuga, etc...)
8. Otros (leche de almendras, especias, etc...)

*En esta lista de alimentos encontrarás lo que equivale **una** porción y en tu menú verás la lista de ingredientes de la receta y entre paréntesis la cantidad de porciones que son y a qué grupo de alimento pertenece. Entonces en caso de que quieras cambiar algún alimento lo único que tienes que hacer es venir a esta lista, ver a qué grupo de alimento pertenece y revisar la cantidad de porciones que corresponden y multiplicar. Por ejemplo, si te tocan dos porciones de cereal podrías cambiar por 2 tortillas, 1/2 taza de sopa de arroz ó 4 tostadas horneadas.*

## CEREALES SIN GRASA

### Dato:

Una porción de Cereal aporta  
 Carbohidratos: 15 gr  
 Proteína: 2 gr  
 Grasa: 0 gr

Alimentos	Cantidad sugerida	Fibra	Calcio (mg)	Hierro (mg)
Alegría natural	5 cucharaditas	1.4 gr	0.5	0.7
Amaranto cocido	2 1/2 taza	0 gr	690	7.5
Arroz cocido	1/4 taza	0.1 gr	1.4	0.7
Arroz crudo	20 gr	ND	1.8	0.2
Arroz inflado natural	1/2 taza	0.5 gr	3	1
Arroz para sushi	1/7 taza	ND	ND	0.2
Arroz precocido cocido	1/3 taza	0.5 gr	9.9	0.1
Arroz salvaje cocido	1/3 taza	1 gr	1.7	0.3
Avena cocida	3/4 taza	4.3 gr	16.4	1.4
Avena en hojuelas	20 gr	2 gr	10.4	0.8
Avena integral	1/3 taza	4.1 gr	15.3	1.4
Bagel	1/3 pieza / 24 gr	0.5 gr	17.7	0.8
Baguette	1/7 pieza / 27 gr	0.6 gr	29.2	0.8
Birote	1/3 pieza / 22 gr	0.1 gr	9.1	0.3
Bolillo	1/3 pieza / 20 gr	0.7 gr	8.3	0.2
Bolillo sin migajón	1/2 pieza / 30 gr	0.2 gr	12.6	0.4
Camote al horno	1/3 taza	1.3 gr	24.7	0.4
Camote amarillo	1/3 taza	1.6 gr	23.2	1.3
Cebada	20 gr	2.1 gr	5.4	0.4
Centeno	5 cucharaditas / 22 gr	0.4 gr	8.2	0.8

Chapata	1/3 pieza / 23 gr	0.4 gr	24.7	0.7
Codito crudo	20 gr	0.1 gr	5.4	0.3
Couscous	1/3 taza	0.7 gr	4.3	0.2
Croutones	1/2 taza	0.8 gr	11.5	0.6
Elote amarillo cocido	1 1/2 pieza	1.9 gr	1.6	0.3
Elote amarillo desgranado	1/2 taza	2 gr	3.3	0.3
English muffin	1/2 pieza	0.8 gr	49.5	0.7
Espagueti cocido	1/3 taza / 46 gr	2.1 gr	6.9	0.5
Espagueti crudo	20 gr	0.1gr	8	0.7
Espagueti integral cocido	1/3 taza / 46 gr	2.1gr	6.9	0.5
Fideos de arroz	1/2 taza	0.3 gr	3.6	0.1
Galletas maría	5 piezas	0.1 gr	ND	0.5
Galletas saladas	4 piezas	0 gr	7.8	0.3
Granola baja en grasa	3 cucharadas / 18 gr	1.1 gr	7	0.7
Galletas habaneras	4 piezas	1 gr	ND	1.7
Harina de avena	2 cucharadas	1 gr	8.8	0.6
Harina de maíz	2 1/2 cucharadas	1.7 gr	25.2	1.3
Harina de quinoa	3 cucharadas	2.6 gr	7.7	0.9
Harina integral	2 1/2 cucharadas	2.3 gr	6.4	0.7
Lasaña cruda	20 gr	0.4 gr	5.2	0.4
Linaza	4 cucharadas	13.1 gr	122.4	2.8
Maca	2 cucharadas	1.2 gr	85.5	2
Maíz palomero	20 gr	2.4 gr	3.4	0.4
Maíz pozolero	1/3 taza	1.5 gr	1.1	0.3
Malanga	70 gr	2.5 gr	25.9	0.3
Masa de maíz	45 gr	1.5 gr	31.5	0.7
Media noche	1/2 pieza	0.5 gr	10	0.5
Palitos de pan	3 piezas	0.5 gr	3.6	0.8
Palomitas	2 1/2 taza	3.5 gr	ND	ND
Pan arabe	1/3 pieza	0.4 gr	17	0.5
Pan árabe integral	1/3 pieza	1.6 gr	3.3	0.6

Pan centeno	3/4 rebanada	1.4 gr	17.3	0.7
Pan de caja integral	1 rebanada	1.1 gr	78	1
Pan de hamburguesa chico	1/2 pieza / 26 gr	0.7 gr	26.5	0.7
Pan panini	1/2 pieza	0.5 gr	28	0.7
Pan thins	1 1/2 pieza	4.5 gr	ND	ND
Papa cocida	60 gr	1.2 gr	3.5	0.2
Papa cambray	5 piezas	0.5 gr	12.3	2.5
Papel de arroz	2 piezas	ND	7	0.4
Pasta de letras/estrellitas	1/4 taza	0.1 gr	5.1	0.2
Pasta de moño/codito	1/2 taza	0.1 gr	5.4	0.3
Pasta tornillo cocida	1/3 taza	0 gr	5.2	0.4
Pinole	15 gr	0 gr	11.9	1.2
Pretzels	6 piezas	0.6 gr	6.4	0.8
Puré de camote	1/4 taza	1 gr	18	0.8
Quinoa cruda	20 gr	1.4 gr	9.4	0.9
Quinoa inflada	1/2 taza	0.6 gr	ND	ND
Saladitas	5 piezas	0.5 gr	ND	1.3
Tortilla de maíz	1 pieza	0.6 gr	58.8	0.8
Tortilla de nopal	3 piezas	9 gr	135	1.8
Tostada de maíz horneada	2 piezas	2 gr	ND	ND
Tostada de nopal horneada	2 piezas	2.7 gr	ND	ND

## PROTEÍNAS

### Dato:

Una porción de Proteína aporta

Carbohidratos: 0 gr

Proteína: 7 gr

Grasa: 1 gr

Alimentos	Cantidad sugerida	Unidad
Abulón fresco	50	gr
Almeja fresca	4	piezas
Arrachera	30	gr
Atún fresco	40	gr
Atún de lata en agua	1/3	lata
Barbacoa	40	gr
Bistec de res	40	gr
Bacalao enlatado	35	gr
Bacalao fresco	45	gr
Bacalao noruego	15	gr
Bagre fileteado	40	gr
Bola de ternera	35	gr
Cabrito	25	gr
Calamar fresco entero	45	gr
Camarón cocido	30	gr
Camarón seco	10	gr
Carne molida de pavo	30	gr
Carne molida de pollo	30	gr
Carne molida magra	40	gr
Cecina	25	gr
Cerdo magro	40	gr
Ceviche	40	gr
Chambrete	35	gr
Chuleta de cordero	40	gr
Chuleta ahumada	25	gr
Clara de huevo	2	piezas
Clara de huevo tetra-pack	1/4	taza
Cuete	45	gr
Cuete de res	45	gr
Falda de res	35	gr
Filete de pescado	40	gr

Filete de res	30	gr
Filete de sirloin	30	gr
Jaiba cocida desmenuzada	1/3	taza
Jaiba cocida entera	75	gr
Jocoque	30	gr
Langosta	100	gr
Langosta cocida	35	gr
Lomo canadiense	3	rebanada
Lomo de cerdo	40	gr
Machaca	15	gr
Marlin	40	gr
Merluza	85	gr
Milanesa de pollo	30	gr
Milanesa de res	30	gr
Pechuga de pavo	1 1/2	rebanada
Pechuga de pavo ahumada	1 1/2	rebanada
Pechuga de pavo ahumada bajo en grasa	2	rebanada
Pechuga de pollo sin piel aplanada	40	gr
Pechuga de pollo ahumada	2	rebanada
Pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda	40	gr
Pescado blanco ahumado	32	gr
Pescado en trozo	75	gr
Pulpo cocido	25	gr
Pulpo cocido	45	gr
Queso cottage	3	cucharada
Queso Mozzarella cero grasa	30	gr
Queso de cabra	20	gr
Queso feta	20	gr
Queso oaxaca light	30	gr
Queso panela	30	gr
Requesón/ricotta	3	cucharadas
Salmón ahumado	25	gr
Salmón fresco	40	gr
Sardinas enlatadas	30	gr
Tampiqueña	30	gr
Ternera	30	gr
Tofu	80	gr
Yogurt griego sin azúcar	1/2	taza

## GRASAS A (sin proteína)

### Dato:

Una porción de Grasa A aporta

Carbohidratos: 0 gr

Proteína: 0 gr

Grasa: 5 gr

Alimentos	Cantidad sugerida
Aceite	1 cucharadita
Aceite de aguacate	1 cucharadita
Aceite de ajonjolí	1 cucharadita
Aceite de almendra	1 cucharadita
Aceite de cacahuate	1 cucharadita
Aceite de canola	1 cucharadita
Aceite de cártamo	1 cucharadita
Aceite de coco	1 cucharadita
Aceite de girasol	1 cucharadita
Aceite de oliva	1 cucharadita
Aceite de oliva extra virgen	1 cucharadita
Aceite de olivo	1 cucharadita
Aceite en spray	5 disparos de un seg
Aceituna negra sin hueso	5 piezas
Aceituna verde con hueso	6 piezas
Aceituna verde sin hueso	8 piezas

Aceitunas rellenas de anchoa	5 piezas
Aceitunas rellenas de pimiento	7 piezas
Aguacate hass	1/3 pieza
Aguacate madiano	1/3 pieza
Calahua	1 cucharada
Coco deshidratado	6 gr
Coco fresco	12 gr
	1 1/2
Coco rallado	cucharada
Crema	1 cucharada
Crema entera	1 cucharada
	5
Crema Lala Light	cucharadas
Crema ligera	1 cucharada
	2
Guacamole	cucharadas
	1 1/2
Mantequilla	cucharadita
	1 1/2
Mantequilla con sal	cucharadita
	1
Mantequilla derretida	cucharadita
	1 1/2
Mantequilla sin sal	cucharadita
	1
Mayonesa	cucharadita
	1
Pesto	cucharadita
	1
Queso crema	cucharadita
	1
Queso crema bajo en grasa	cucharadita
	1
Queso crema untable	cucharadita
	1
Queso Philadelphia	cucharadita
Tocino	1 rebanada delgada
	1/2
Vinagreta	cucharada



## GRASAS B (con proteína)

Dato:
Una porción de Grasa B aporta
Carbohidratos: 3 gr
Proteína: 3 gr
Grasa: 5 gr

Alimentos	Cantidad sugerida
Ajonjoli	4 cucharaditas
Ajonjoli tostado	5 cucharadas
Almendra	10 piezas
Almendra fileteada	2 cucharadas
Avellana	9 piezas
Avellana picada	5 piezas
Cacahuete	14 piezas
Cacahuate cocido	20 gr
Chía	5 cucharaditas
Chocolate sin azúcar >70% cacao	15 gr
Harina de ajonjolí	13 gr
Harina de almendras	11 gr
Harina de cacahuete	15 gr
Jamón serrano	15 gr
Crema de cacahuete	2 cucharaditas
Crema de almendras	2 cucharaditas
Mazapan sin azúcar	1 pieza
Nueces mixtas	1 cucharada
Nuez	3 piezas
Nuez de castilla	3 piezas
Nuez de la india sin sal	7 piezas

Nuez de la india sin sal en mitades	15 mitades
Nuez en mitades	7 mitades
Nuez entera	3 piezas
Pepitas con cáscara	2 cucharadas
Pepitas de calabaza	1 1/2 cucharada
Pepitas tostadas	1 cucharada
Piñón	1 cucharada
Pistache	18 piezas
Pistache tostado	18 piezas
Semilla de calabaza	1 1/2 cucharada
Semilla de calabaza menuda	2 cucharadas
Semilla de chía	5 cucharaditas
Semilla de girasol	4 cucharaditas
Semilla de girasol tostada	4 cucharaditas

## FRUTAS

Dato:
Una porción de Fruta aporta
Carbohidratos: 15 gr
Proteína: 0 gr
Grasa: 0 gr

Alimentos	Cantidad sugerida	Fibra	Vit A (mg)	Vit C (mg)	Ácido fólico (mg)
Açaí	24 gr/ 4 cucharadas	9.4 gr	ND	ND	ND
Agua de coco	1 1/2 taza	0 gr	ND	7.2	ND
Arándano fresco	1 1/2 taza	6.8 gr	7.4	25	8.8
Arándano deshidratado	1/2 taza	1 gr	ND	ND	ND
Blueberries	3/4 taza	3.2 gr	1.5	13	7
Caña de azúcar	250 gr	1.9 gr	ND	8	ND
Carambola	1 1/2 pieza/ 170 gr	4.8 gr	83.7	36.5	24.3
Cereza	20 piezas	2.1 gr	18.2	6.5	3.9
Chabacano	4 piezas	2.5 gr	330	13.1	10.7
Ciruela roja o amarilla	3 piezas	2.2 gr	50.4	14.4	2.4
Ciruela pasa deshuesada	7 piezas	1.7 gr	140	ND	ND
Dátil seco	2 piezas	1.1 gr	0.8	ND	2
Durazno amarillo	2 piezas	2.3 gr	82.7	10.6	5.3
Frambuesas	1 taza	8 gr	6	31	32
Fresa entera	17 piezas med	4.1 gr	55	120	49
Fresa rebanada	1 taza	3.3 gr	44.8	97.6	39.8
Fruta de la pasión	3 piezas	6 gr	41.7	16	9.6
Goji berries deshidratadas	3 cucharadas	1.9 gr	ND	ND	ND
Granada china	2 piezas	7.3 gr	18.8	20.2	13.4
Granada roja	1 pieza	2.4 gr	ND	5.2	ND
Grosellas	1 taza	6.4 gr	22	42	9
Guanábana	1 pieza chica	9 gr	92.8	50	ND
Guayaba	3 piezas	7 gr	39.7	227.3	ND
Higo	2 piezas	2.1 gr	10.1	1.4	4.3

Kiwi	1 1/2 pieza	3.4 gr	20.9	110.5	43.3
Lichis	12 piezas	1.2 gr	ND	ND	ND
Lima	3 piezas	4.1 gr	5.1	78.8	15.3
Mamey	1/3 pieza	3.8 gr	51.7	19.5	ND
Mandarina	2 piezas	2.3 gr	138	92	10.2
Mango criollo	1 pieza	1.8 gr	388.8	129.6	ND
Mango petacón	1/2 pieza	1.2 gr	150.7	30.8	ND
Mango picado	1 taza	1.8 gr	226.1	46.2	ND
Manzana	1 pieza	2.6 gr	5.4	6.2	3.1
Manzana cocida	1/2 taza	2.1 gr	3.5	ND	0.5
Manzana verde	1/2 pieza	1.9 gr	3.6	4.1	2.1
Maracuyá	3 piezas	5.5 gr	37.9	14.6	8.8
Melón	1 taza	1.4 gr	201.6	57.6	27.2
Melón chino	1 taza	1.2 gr	181.9	52	24.5
Nanche agrio	45 piezas	2.4 gr	4.9	86.3	ND
Naranja	2 piezas	3.7 gr	18.3	80.8	45.7
Nectarina	1 pieza	2.1 gr	91.9	6.4	4.6
Papaya picada	1 taza	2.5 gr	29.4	86.5	53.2
Pasas	10 piezas	1.4 gr	ND	1	0.6
Pera	1/2 pieza	2.5 gr	1.5	3.4	5.8
Piña picada	3/4 taza	0.5 gr	0.7	4.7	3
Pitahaya	2 piezas	2.2 gr	ND	17.3	ND
Plátano	1/2 pieza	1.4 gr	4.3	4.8	10.5
Plátano deshidratado	1/4 taza	2 gr	ND	ND	ND
Plátano dominico	3 piezas	1.2 gr	20.4	13	12.5
Plátano macho	1/4 pieza	1 gr	38	4.4	9.4
Pomelo	260 gr	0.3 gr	ND	93.6	18.4
Pulpa de tamarindo	8 cucharadas	0.5 gr	ND	ND	ND
Rambután	7 piezas	0.9 gr	8.6	3.8	12.4
Sandía picada	1 taza	0.6 gr	59	14	4
Toronja	1 pieza	1.8 gr	4.9	86.1	16.2
Tuna	2 piezas	5 gr	6.9	19.3	ND
Uva	18 piezas	1.1 gr	1.7	9.4	3.4
Zarzamora	1 taza	5.9 gr	56.2	30.2	ND

## LEGUMINOSAS

### Dato:

Una porción de Leguminosa aporta  
 Carbohidratos: 20 gr  
 Proteína: 8 gr  
 Grasa: 1 gr

Alimentos	Cantidad sugerida	Fibra	Hierro (mg)	Fósforo
Alubia cocida	1/2 taza	5.6 gr	3.3	101.4
Alubia cruda	35 gr	5.3 gr	3.7	105.4
Bebida vegetal Silk soya, sin azúcar	1 taza	1.4	ND	ND
Frijol germinado cocido	1 taza	10.7 gr	2.6	127.7
Frijol molido	1/3 taza	6.3 gr	1.5	101.6
Frijol cocido	1/2 taza	7.5 gr	1.8	120.4
Frijol crudo	35 gr	5.3 gr	1.8	123.2
Garbanzo cocido	1/2 taza	6.3 gr	2.4	138
Garbanzo crudo	35 gr	6.1 gr	2.2	128
Haba seca cocida	1/2 taza	4.6 gr	1.3	106
Haba seca cruda	1/4 taza	9.4 gr	2.5	157
Hummus	5 cucharadas / 75 gr	4.5 gr	1.8	132
Lenteja cocida	1/2 taza	7.8 gr	3.3	178
Lenteja cruda	35 gr	10.7 gr	2.6	157
Miso (soybean paste)	60 gr	3.2 gr	1.5	0
Soya cocida	1/3 taza	3.4 gr	2.9	139
Soya texturizada	30 gr	5.4 gr	3.60	193.9

## VERDURAS

### Dato:

El principal objetivo es que aumentes tu consumo de verduras, por lo que se consideran alimentos libres.

Alimentos	Cantidad sugerida	Fibra	Vit A (mg)	Vit C (mg)	Ácido fólico (mg)
Acelga cocida	1/2 taza	2.1 gr	275	17	10
Acelga cruda	2 tazas	3.6 gr	310	18	14.8
Alcachofa mediana cocida	1 pieza	4.1 gr	0.5	3.6	42.7
Alga para sushi	10 gr	4 gr	0	12	ND
Apio cocido	1/2 taza	1.2 gr	19.5	4.6	16.5
Apio crudo	1 taza	2.5 gr	19.8	2.8	32.4
Arúgula cruda	4 tazas	3.5 gr	95.2	12	77.6
Berenjena cocida	1 taza	2.5 gr	2	1.3	13.9
Betabel crudo	1/4 taza	0.3 gr	0.8	7.8	36.4
Brócoli cocido	1/2 taza	2.7 gr	127.4	68.4	46
Brócoli crudo	1 taza	2.1 gr	110.2	66.4	50.2
Calabacita alargada cruda	1 pieza	1.4 gr	12.3	11.8	23.7
Calabacita redonda cruda	1 pieza	1.2 gr	10.7	10.3	20.5
Cebolla blanca rebanada	1/2 taza	1 gr	0	4.3	10.9
Cebolla cocida	1/4 taza	0.7 gr	0	2.7	7.9
Cebolla morada rebanada	1/2 taza	0.7 gr	0	6.3	ND
Cebollita de cambray	3 piezas	1.9 gr	36	13.5	46.1
Champiñón cocido	1/2 taza	1.3 gr	0	0	15.6
Champiñón crudo entero	1 taza	0.9 gr	0	2	14.9
Champiñón crudo rebanado	1 1/2 taza	1.1 gr	0	2.2	16.8
Chayote cocido picado	1/2 taza	2.2 gr	1.6	6.4	14.4
Chayote crudo	1/2 pieza	1.7 gr	0	7.7	93.5
Chícharo cocido	1/4 taza	2.2 gr	16	5.7	25.2
Chícharo crudo en vaina	1/3 taza	1.4 gr	10.5	11	17.9
Chile poblano	1/2 pieza	0.1 gr	5.1	116.5	7.4
Cilantro picado crudo	2 tazas	3.4 gr	404.4	32.4	74.4
Col cocida picada	1/2 taza	1.4 gr	3	28.1	22.5
Col cruda picada	2 tazas	2.6 gr	6.7	47	63.8
Col morada picada cruda	1 taza	1.2 gr	31.4	31.9	10.1
Colecita de Bruselas cocida	3 piezas	1.6 gr	24.6	39	37.8
Coliflor cocida	1 taza	2.9 gr	1.3	55.4	55

Coliflor cruda	2 tazas	2 gr	0.8	37	45.6
Corazón de alcachofa crudo	1 pieza	0.3 gr	3	1.5	18.5
Corazón de lechuga crudo	1 pieza	1.9 gr	43.2	6.2	67.9
Corazón de palmito crudo	3 piezas	2.4 gr	0	9	39
Cuitlacoche cocido	1/3 taza	1.2 gr	0	2.6	ND
Edamames	1/7 taza	1.3 gr	0	2.6	ND
Ejotes cocidos picados	1/2 taza	2 gr	21.9	6.1	20.6
Espárragos	6 piezas	2.8 gr	49	10	131
Espinaca cocida	1/2 taza	3.2 gr	471	8.8	131
Espinaca cruda	2 tazas	2.6 gr	562	33.7	232
Flor de calabaza cocida	1 taza	1.2 gr	116.6	6	54
Germen de alfalfa crudo	3 tazas	1.9 gr	7.9	8.1	35.6
Germen de lenteja crudo	1/4 taza	ND	0.4	3.2	19.3
Germen de soya cocido	1/3 taza	0.3 gr	0.6	2.6	25.1
Haba verde	4 piezas	1.3 gr	5.8	10.6	30.7
Jícama	1/2 taza	2.9 gr	0.6	12.1	7.2
Jitomate	1 pieza	1.4 gr	48.6	14.7	17.3
Jitomate cherry	4 piezas	1.1 gr	39.9	12.1	14.3
Jitomate deshidratado	5 piezas	2 gr	5	5	0
Jitomate saladet	2 piezas	1.5 gr	51.9	15.7	18.5
Jitomate verde	1 pieza	1.4 gr	39.4	29	11
Kale	2/3 taza	1.6 gr	228.6	54.9	ND
Lechuga	3 tazas	2.8 gr	392.5	32.5	184.1
Nopal cocido	1 taza	3 gr	32.8	7.9	4.5
Nopal crudo	2 piezas	3.2 gr	30.9	12.5	4
Palmito enlatado	1 pieza	0.8 gr	0	2.6	12.9
Pasta de tomate	2 cucharadas	1.2 gr	22.8	6.6	ND
Pepinillos	1/3 taza	0 gr	0	0	0
Pepino con cáscara rebanado	1 taza	0.5 gr	5.2	2.9	7.3
Perejil crudo picado	1 taza	2 gr	252.6	80	91.2
Pimiento crudo	1 pieza	0.6 gr	7	116	16
Pimiento cocido	1/2 taza	0.8 gr	9.5	51	11
Rábano crudo rebanado	1 taza	1.7 gr	0	15.5	26.1
Setas cocidas	1/2 taza	2 gr	0	ND	ND
Tomate verde	5 piezas	2.1 gr	1.7	1.7	ND
Verdolaga cocida	1 taza	0.9 gr	107	12	10.4
Verdolaga cruda	2 tazas	1.5 gr	127	40.3	23
Zanahoria baby cruda	4 piezas	1.7 gr	414	1.6	16.2
Zanahoria cruda	1/2 taza	1.8 gr	534	3.8	12.2

## OTROS

**Dato:**  
Algunos de los siguientes alimentos se consideran como libres y otros se recomienda un consumo máximo al día y lo puedes consumir diario.

Alimentos	Cantidad sugerida
Agua natural	Libre
Agua mineral	600 ml
Cacao en polvo sin azúcar	2 cucharadas
Café americano	2 tazas
Canela	Libre
Chipotle	3 cucharadas
Tajín bajo en sodio	2 cucharadas
Curry	Libre
Don't worry merengues	5 piezas
Especias	Libre
Gelatina light	Libre
Hierbas de olor	Libre
Jamaica sin azúcar	Libre
Leche de almendra sin azúcar	2 tazas
Leche de coco sin azúcar	2 tazas
Licuada verde (sin fruta)	Libre
Limón	Libre
Limonada sin azúcar	Libre
Maple sin azúcar	2 cucharadas
Monk fruit natural	Libre
Orégano	Libre
Pimienta	Libre
Salsa valentina	3 cucharadas
Salsa maggie	2 cucharadas
Salsa inglesa	2 cucharadas
Splenda	1 sobre
Stevia natural	Libre
Té sin azúcar	Libre
Vinagre	Libre