Guía de Alimentos para la Población Mexicana

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Guía de Alimentos para la Población Mexicana

Directorio

Dr. José Ángel Córdova Villalobos
Secretario de Salud

Dr. Mauricio Hernández Ávila
Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Dr. Miguel Ángel Lezana Fernández
Director Centro Nacional de Programas Preventivos
y Control de Enfermedades

Dr. Carlos H. Álvarez Lucas
Director General Adjunto del Programas Preventivos

Dr. Cuauhtémoc Mancha Moctezuma
Director del Programa de Salud del
Adulto y el Anciano del CENAPRECE

Dra. Virginia Molina Cuevas
Coordinadora de gestión clínica UNEMEs EC

L.N. Laura Vega Esquivel
Nutrióloga del Programa de Salud del
Adulto y el Anciano

LN Beatriz E. Larrañaga Goycochea
Nutrióloga del Programa de Salud del
Adulto y el Anciano

Centro Nacional de Programas Preventivos
y Control de Enfermedades

Contenidos

INDICACIONES GENERALES

Indicaciones generales.....9
Simbología.....9
Plan de alimentación.....11

CEREALES

Cereales y tubérculos sin grasas.....23

VERDURAS

Verduras.....27

FRUTAS

Frutas.....31

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Alimentos de origen animal muy bajos en grasa.....35
Alimentos de origen animal bajos en grasa.....36
Alimentos de origen animal contenido moderado en grasa.....37
Alimentos de origen animal con alto contenido de grasa.....38

LECHE Y SUSTITUTOS

Leche descremada.....41
Leche entera.....41

LEGUMINOSAS

Legumninosas.....45

GRASAS

Grasas: fuente de monoinsaturadas.....49
Grasas: fuente de poliinsaturadas.....49
Grasas: fuente de saturadas y trans.....50

AZÚCARES

Azúcares.....53
Azúcares con grasa.....54

ALIMENTOS LIBRES DE ENERGÍA

Alimentos libres de energía.....57

APLICACIÓN PARA RECOMENDACIÓN SEGÚN PESO.....61

BIBLIOGRAFÍA.....63

Guía de Alimentos para la Población Mexicana

Indicaciones Generales

INDICACIONES GENERALES

Esta guía le ayudará a encontrar los alimentos de acuerdo al grupo al que pertenecen y a sus propiedades, por lo que será más fácil identificarlos junto con la ayuda de su color representativo.

La información nutrimental que usted encontrará de los alimentos está indicada como el valor promedio del alimento por cada ración.

Por ejemplo:

Grupo: Frutas		Ración
Manzana		**1 pieza**
Promedio	Energía	60 kcal
	Hidratos de Carbono	15g
	Grasa	0g
	Proteínas	0g

Cada uno de los alimentos del mismo grupo en la medida casera correspondiente, tiene apróximadamente el mismo valor nutrimental.

SIMBOLOGÍA

Usted encontrará clasificados los grupos de alimentos por colores, Para facilitar el uso de la guía de alimentos le recomendamos identificarlos por su color representativo:

Grupo Alimentario	Color
1. CEREALES Y TUBÉRCULOS	
Con grasa	
Sin grasa	
2. VERDURAS	
Verduras I (consumo libre)	
Verduras II	
3. FRUTAS	
Ricas en fibra y bajas en azúcares	
Contenido medio de fibra y azúcares	
Bajas en fibra y ricas en azúcares	
Contenido alto en azúcares	
4. ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	
Muy bajos en grasa	
Bajos en grasa	
Moderados en grasa	
5. LECHE Y SUSTITUTOS	
6. LEGUMINOSAS	
7. GRASAS	
Fuente de monoinsaturadas	
Fuente de poliinsaturadas	
Fuente de saturadas y trans	
8. AZÚCARES	
9. ALIMENTOS LIBRES DE ENERGÍA	

Siglas	Significado
Kcal	kilocalorías, comúnmente nombradas como calorías
Cda	Cucharada (15 ml)= 3 cucharaditas
Cdita	Cucharadita (5 ml, aproximadamente 5 g)
g	Gramo
ml	Mililitro

Las medidas caseras más comunes de los alimentos son:

Taza	25 ml o ¼ de litro
Cucharada	Una cucharada sopera
Cucharadita	Una cucharadita cafetera
Pieza	El tamaño más común del alimento
30 ó 40 gramos	Tamaño aproximado de una tarjeta de teléfono

Mediante el uso de esta guía de alimentos usted podrá entender mejor cómo se pueden sustituir alimentos del mismo grupo y cómo combinar los alimentos entre los diferentes grupos de un plan de alimentación.

EJEMPLO DEL DESAYUNO DE UN MENÚ DE 1200 KCAL

Alimentos	No. de Raciones
Cereales	2
Verduras	1
Frutas	1
Alimentos de origen animal	1
Leguminosas	0
Leche y sustitutos	1
Grasas	1
Azúcares	0

Menú:

- Huevo a la mexicana:
  1 huevo, cebolla, chile verde, 1 jitomate saladet picado, 1 cdita de aceite
- 2 tortillas de maíz
- Licuado de mamey:
  1 taza de leche descremada, 1/3 de pieza de mamey

Ejemplo de Plan de Alimentación

Sr. (a):

	Calorías	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
1	1000 Kcal					
2	1200 Kcal					
3	1400 Kcal					
4	1600 Kcal					
5	1800 Kcal					
6	2000 Kcal					

Número de Plan Alimentación

Nota: Usted puede intercambiar 1 equivalente rojo por 1 café claro y un café oscuro.

Hoja de seguimiento antropométrico

	Peso	Circunferencia de cintura (cm)	IMC (kg/m^2)
Consulta de primera vez			
2ª consulta			
3ª consulta			
4ª consulta			
5ª consulta			
6ª consulta			
7ª consulta			
8ª consulta			
9ª consulta			
10ª consulta			

Plan de Alimentación Recomendado

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Cereales sin grasa					
Frutas					
Verduras					
Alim. Origen animal					
Muy bajos en grasa					
Bajos en grasa					
Leche y sustitutos					
Leguminosas					
Grasa					

Plan de Alimentación Recomendado

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Cereales sin grasa					
Frutas					
Verduras					
Alim. Origen animal					
Muy bajos en grasa					
Bajos en grasa					
Leche y sustitutos					
Leguminosas					
Grasa					

Plan de Alimentación Recomendado

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Cereales sin grasa					
Frutas					
Verduras					
Alim. Origen animal					
Muy bajos en grasa					
Bajos en grasa					
Leche y sustitutos					
Leguminosas					
Grasa					

Plan de Alimentación Recomendado

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Cereales sin grasa					
Frutas					
Verduras					
Alim. Origen animal					
Muy bajos en grasa					
Bajos en grasa					
Leche y sustitutos					
Leguminosas					
Grasa					

Plan de Alimentación Recomendado

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Cereales sin grasa					
Frutas					
Verduras					
Alim. Origen animal					
Muy bajos en grasa					
Bajos en grasa					
Leche y sustitutos					
Leguminosas					
Grasa					

Plan de Alimentación Recomendado

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Cereales sin grasa					
Frutas					
Verduras					
Alim. Origen animal					
Muy bajos en grasa					
Bajos en grasa					
Leche y sustitutos					
Leguminosas					
Grasa					

Plan de Alimentación Recomendado

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Cereales sin grasa					
Frutas					
Verduras					
Alim. Origen animal					
Muy bajos en grasa					
Bajos en grasa					
Leche y sustitutos					
Leguminosas					
Grasa					

Plan de Alimentación Recomendado

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Cereales sin grasa					
Frutas					
Verduras					
Alim. Origen animal					
Muy bajos en grasa					
Bajos en grasa					
Leche y sustitutos					
Leguminosas					
Grasa					

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 freir	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 taza
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
Cabrito	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 mozarella	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
Moronga	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 liquida	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 proteina	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 cacahuate	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
Chicloso	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
Cacahuate 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 Cacahuate	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, hierba-buena, jamaica)	Sin restricción en cuanto a calorías
Tomillo	1 cucharadita
Vainilla	1 cucharadita
Vinagre	1 cucharadita

** Alimentos con alto contenido de sodio.

ALIMENTOS PREPARADOS ALTOS EN ENERGÍA
(EVITAR SU CONSUMO)

Alimento	Cantidad	Equivalentes
Atole con agua (natural)	1 taza	●
Hamburguesa con queso	1 pieza	● ● ⊙ ⊙ ● ●
Malteada con chocolate	1 taza	○ ● ● ● ● ● ● ● ●
Papas a la francesa	70 gramos	● ● ● ●
Tacos al pastor y de carne	2 piezas	⊛ ⊛ ⊙ ⊙
Tamal	1 pieza	⊛ ⊛ ⊛ ⊛ ● ●
Pizza	1 rebanada	⊛ ⊛ ⊛ ⊙ ⊙ ⊙ ●
Torta de milanesa	1 pieza	● ● ● ⊙ ⊙ ● ●

- ● Azúcar
- ● Grasa
- ○ Leche
- ● Cereales sin grasa
- ⊛ Cereales con grasa
- ⊙ Alimento de origen animal (moderado aporte de grasa)

Información Nutricional	
Tamaño de la porción ❶	
Porciones por envase ❷	
Contenido energético por porción ❸	
Cantidad por porción ❹	❺ Unidades
Carbohidratos (Hidratos de carbono):	g
Azucar	g
Fibra dietética	g
Otros	g
Proteínas	g
Grasas (Lípidos)	g
Grasa polinsaturada	g
Grasa monoinsaturada	g
Grasa saturada	g
Colesterol	mg
Grasa trans	g
Sodio	mg
Vitaminas y minerales	% IDR ❻
Vitaminas	% IDR
Minerales	% IDR
Recomedaciones especiales ❼	

❶ , ❹ Se expresa en gramos o piezas, unidades que reportan el contenido. Sirve para saber información exacta y poder comprar entre productos similares.

❷ Número de raciones que se encuentran en el envase.

❸ Se expresa en calorías o kilojules, estos datos son equivalentes, sólo son 2 formas de medir. Indican cuánta energía proporciona una ración.

❺ Se expresa el contenido de cada uno de los nutrimentos. En algunos casos, muestran la cantidad de cada tipo de grasa y la cantidad de fibra.

❻ Las vitaminas y minerales se expresan como % de la ingestión Diaria Recomendada (IDR), basada en las necesidades de la población mexicana. Esto permite saber la cantidad que el alimento proporciona de estos nutrimentos en relación a lo que es necesario consumir diariamente de acuerdo a lo que establece la Norma Oficial Mexicana en materia de etiquetado.

❼ En algunos casos, en las etiquetas se escriben algunas recomendaciones o advertencias que deben leerse antes de consumir el producto.

La información nutricional ayuda a tomar decisiones sobre el consumo responsable de un producto con base en los nutrimentos que proporciona.

Guía de Alimentos para la Población Mexicana

Recomendaciones según peso

Ejercicios

APLICACIÓN PARA RECOMENDACIONES SEGÚN PESO

Peso normal

Si el Índice de Masa Corporal indica que el peso es apropiado, un plan de alimentación servirá para mejorar y mantener hábitos de alimentación así como para prevenir el sobrepeso.

Requerimiento promedio de energía para mujeres	1600-1800 kcal
Requerimiento promedio de energía para hombres	1800-2000 kcal

Sobrepeso

Si el Índice de Masa Corporal indica que presenta sobrepeso, es necesario hacer algunas pequeñas modificaciones en hábitos alimentarios para alcanzar un peso apropiado.

Dieta hipocalórica promedio para mujeres	1200-1400 kcal
Dieta hipocalórica promedio para hombres	1400-1600 kcal

Obesidad

Si el Índice de Masa Corporal indica que padece obesidad, debe acudir lo antes posible con un profesional de la salud, quien le indicará los cambios que debe realizar en su estilo de vida, incluyendo, por supuesto, los de alimentación y actividad física.

BIBLIOGRAFÍA

Pérez Lizaur A B, Marván Laborde L. Palicios B. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 3era. Ed. Fomento de Nutrición y Salud, A.C. México.

Pérez Lizaur A B, Marván Laborde L. Manual de dietas normales y terapéuticas. Los alimentos en la salud y la enfermedad. 4ª edición. Ediciones científicas la prensa Médica Mexicana. México, 2000.

USDA National Nutrient Database For Standard Reference, Release 17 (2004). Consultado el 20 de marzo de 2005. http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/

Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998, para el manejo integral de la obesidad. Diario Oficial de la Federación, 12 de abril de 2000.

World Health Organization, Obesity. Preventing and managing the global epidemic. Reporto f a WHO Consultatios on Obesity. Geneva, June 1997.

Secretaría de Salud. Programa de Salud del Adulto y el Anciano del Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica. Controle usted mismo su colesterol. Guía para mantener bajo el colesterol. México.

NOTAS

Guía de alimentos para la población mexicana
se terminó de imprimir en el mes de octubre
de 2010 en Pressprinting S.A. de C.V

La edición consta de 3,000 ejemplares.

MÉXICO