



FELIZ DÍA DEL NUTRIÓLOGO

Alimentamos un mundo mejor,
creando hábitos saludables, sin
restricciones.





Equivalencias

¿Por qué intercambiar alimentos?

Para facilitar la creación de menús según el valor energético y nutrimental de los alimentos, se crearon las **equivalencias alimentarias**; de esta manera podemos **intercambiar un alimento por otro** que es **similar según su composición**.

Estos intercambios se realizan entre alimentos del mismo grupo alimentario (p ej entre cereales, entre frutas, entre verduras etc).

Equivalencias verduras

1 Equivalente de verdura es igual a:

Acelga Cruda - 2 tazas
Alcachofa mediana - 1 pieza
Apio Crudo - 2 tazas
Arúgula Cruda - 3 tazas
Berenjena picada - 1 taza
Betabel crudo - 1/4 pieza
Brócoli cocido - 1/2 taza
Brócoli crudo - 1 taza
Calabacita - 1 pieza
Cebolla cocida - 1/4 taza
Cebolla Cruda - 1/2 taza
Champiñón cocido - 1 taza
Chayote cocido - 1/2 taza
Chícharos - 3 cdas
Chile poblano - 1/2 pieza
Col picada cruda - 1 1/2 taza
Coliflor cocida - 1 taza

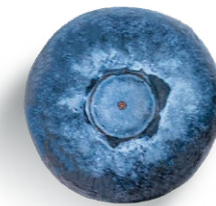
Palmito - 1 pieza
Huitlacoche cocido - 1/3 taza
Ejotes cocidos - 1/2 taza
Espinaca cocida - 1/2 taza
Espinaca cruda - 2 tazas
Espárragos - 6 piezas
Flor de calabaza cocida - 1 taza
Germen de alfalfa - 3 tazas
Germen de lenteja - 1/2 taza
Hongo Portobello - 1 pieza
Huanzontle - 1/2 taza
Jícama picada - 1/2 taza
Jitomate bola - 1 pieza
Tomatito cherry - 4 piezas
Tomate verde - 5 piezas
Jugo de verdura - 1/2 taza
Jugo de tomate - 1/2 taza

Lechuga - 3 tazas
Nopal crudo - 2 piezas
Pepino picado - 1 1/2 taza
Pimiento cocido - 1/2 taza
Pimiento fresco - 1 pieza
Puerro crudo - 1/4 pieza
Setas cocidas - 1/2 taza
Verdura mixta congelada - 1/2 taza
Zanahoria baby - 4 piezas
Zanahoria picada cruda - 1/2 taza





Equivalencias frutas



1 Equivalente de fruta es igual a:

Agua de coco - 1 1/2 taza
Arándano - 1/2 taza
Blueberry - 1/2 taza
Cereza congelada - 1 taza
Durazno - 2 piezas
Dátil seco - 2 piezas
Frambuesa - 1 taza
Fresa rebanada - 1 taza
Fresa congelada - 1/4 taza
Fruta picada - 1 taza
Mandarina - 2 piezas
Naranja - 1 pieza
Granada chica - 2 piezas
Gajos de naranja - 1 taza
Guayaba - 3 piezas
Higo - 2 piezas

Jugo de fruta - 1/2 taza
kiwi - 1 pieza
Mango - 1/2 pieza
Manzana - 1 pieza
Melón picado - 1 taza
Papaya picada - 1 taza
Pera - 1/2 pieza
Piña picada - 3/4 taza
Plátano - 1/2 pieza
Sandia picada - 1 taza
Toronja - 1 pieza
Tuna - 2 piezas
Uva - 15 piezas
Zarzamora - 1 taza
Zarzamora congelada - 1/2 taza

Equivalencias cereales

1 Equivalente de cereal es igual a:



Amaranto tostado - 1/4 taza
Arroz Integral cocido - 1/3 taza
Arroz blanco - 1/3 taza
Arroz al vapor - 1/3 taza
Avena cocida - 3/4 taza
Avena en hojuelas - 1/3 taza
Bagel - 1/3 pieza
Baguette - 1/3 pieza
Bolillo sin migajón - 1/2 pieza
Camote - 1/4 pieza
Cebada - 2 cdas
Centeno - 5 cditas
Cereal de caja - 1/2 taza
Tortilla maíz - 1 pieza

Cous cous cocido - 1/3 taza
Quínoa cocida - 1/3 taza
Pasta cocida - 1/3 taza
Elote - 1 pieza
Fideo Cocido - 1/2 taza
Galleta de avena - 2 piezas
Salmas - 3 piezas
Galleta salada integral - 3 piezas
Granola - 3 cdas
Harina - 2 1/2 cdas
Hot Cake - 1 pieza
Tortilla harina - 1 pieza
Pan de caja - 2 piezas
Pan thins - 1 entero

Palomitas naturales - 2 1/2 tazas
Pan media noche - 1 pieza
Bollo Hamburguesa - 1 pieza
Pan árabe Grande - 1/3 pieza
Pan árabe chico - 1 pieza
Papa cruda/cocida - 1/2 pieza
Papa cambray - 5 piezas
Pretzel - 6 piezas
Puré de papa - 1/2 taza
Tortilla de Nopal - 2 piezas
Tostada horneada - 1 pieza

Equivalencias lácteos

1 Equivalente de lácteos es igual a:

Leche light -1 taza
Leche deslactosada
light - 1 taza
Leche vegetal - 1 taza
Yogurt natural - 1/2 taza
Yogurt light bebible -
1 pieza (1/2 taza)
Jocoque natural - 3 cdas



leguminosas

1 Equivalente de leguminosas es igual a:

Alubia cocida - 1/2 taza
Frijol molido -1/3 taza
Frijol cocido - 1/2 taza
Garbanzo cocido - 1/2 taza
Haba cocida - 1/2 taza
Hummus natural - 3 cdas
Lenteja cocida -1/2 taza
Tofu - 30 g



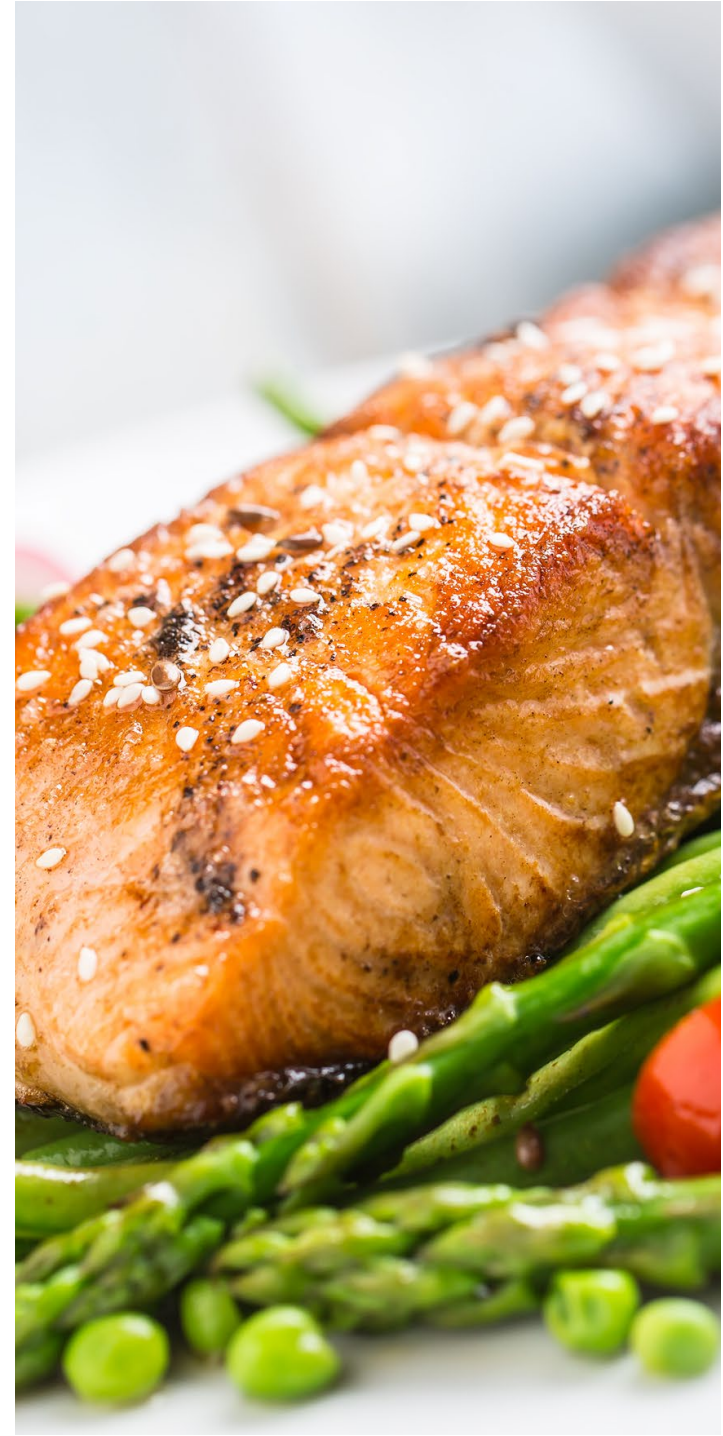
Equivalencias

alimentos de origen animal

1 Equivalente de alimentos de origen animal es igual a:

Abulón - 40 g
Atún blanco en agua - 1/2 lata
Bistec de res - 30 g
Camarón mediano - 5 piezas
Carne molida (res, pavo, pollo) - 40 g
Cecina - 30 g
Clara de huevo - 2 claras
Huevo entero - 1 pieza
Cuete de res - 30 g
Falda de res - 30 g
Filete de pescado - 30 g
Filete de res - 30 g
Pechuga de pavo - 2 rebanadas
Pechuga de pollo sin piel - 30 g
Pollo crudo sin piel - 30 g
Pulpo cocido - 25 g

Puntas de filete - 30 g
Roast beef - 2 rebanadas
Salmon ahumado - 30 g
Surimi - 30 g
Salchicha de pavo - 1 pieza
Queso Cotagge - 45 g
Queso Mozzarella - 30 g
Queso Panela Light - 30 g
Queso Oaxaca light - 30 g
Salmón - 30 g
Atún - 30 g
Requesón - 45 g



Equivalencias grasas

1 Equivalente de grasa es igual a:



SIN PROTEÍNA

Aceite (todo tipo) - 1 cdita
Aceituna sin hueso - 6 piezas
Aderezo cremoso - 1/2 cda
Aderezos - 2 cditas
Aderezo light - 1 cda
Aguacate - 1/4 pieza
Coco en hojuelas - 2 cdas
Crema - 1 cda
Dip preparado con crema - 1 cda
Guacamole - 1 cda
Mantequilla - 1 cdita
Mayonesa light - 1 cda
Aceite en aerosol - 1 disparo 5 segundos
Salsa alfredo - 1 cda
Salsa Holandesa - 1 cda
Tocino - 1 rebanada

CON PROTEÍNA

Chía - 4 cdas
Harina de almendra - 1 cda
Humus con aceite - 1 cda
Jamón serrano - 15 g
Peanut Butter - 2 cditas
Almond Butter - 2 cditas
Mazapán sin azúcar - 1 pieza
Nuez entera - 3 piezas
Nuez de la india - 7 piezas
Pepitas sin cascara - 30 piezas
Piñón - 1 cda
Salsa Pesto - 4 cditas
Semilla de girasol - 4 cditas
Ajonjolí - 4 cditas
Almendra - 10 piezas
Almendra fileteada - 2 cdas
Avellana - 8 piezas
Cacahuete sin sal - 14 piezas

Equivalencias azúcares

1 Equivalente de azúcares es igual a:

Agua quina - 1/3 lata

Ate - 13 g

Azúcar de mesa - 2 cditas

Gatorade - 1/4 bote sport

Cajeta - 1 cda

Chocolate en polvo sin azúcar - 2 cditas

Cocoa natural en polvo - 2 cditas

Gelatina - 1/2 taza

Mermelada - 2 cditas

Miel - 2 cditas

Almendra con chocolate - 4 piezas

Chocolate amargo - 1 cuadrito

Flan casero - 1/3 taza

Paleta helada de agua - 1/3 pieza

Helado de agua - 1/2 taza

Mini Pingüino - 1 pieza



Equivalencias

ejemplo diferentes comidas, mismo valor por intercambio de alimentos

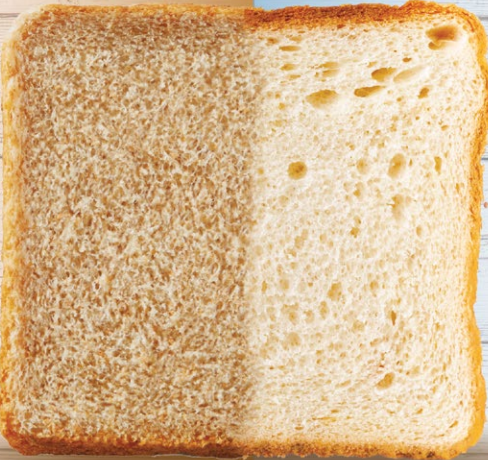


1 eq Cereal - 2 Rebanadas de pan
1 eq Alim de Origen Animal- 1 huevo
1 eq Verdura- 1/2 tz de espinaca cocida
1 eq Grasa sin Proteína - 1/4 aguacate

1 eq Cereal - 1 tortilla de harina
1 eq Alim de Origen Animal -
30 g de queso oaxaca -
1 eq Verdura- 1/2 tz de
champiñones cocidos
1 eq Grasa sin Proteína - 1 cda de crema



PAN *integral* vs PAN *blanco*



Aporta fibra que ayuda al funcionamiento del sistema digestivo

Es fuente de vitaminas y minerales

Tiene bajo contenido de grasa

Es rico en carbohidratos los cuales ayudan a aumentar la energía del cuerpo

Es un alimento básico en la alimentación desde hace muchos años

Es rico en carbohidratos por lo que nos ayuda a tener más energía

Tiene bajo contenido de grasa

Esta fortificado con vitaminas y minerales como zinc, hierro, ácido fólico, vitamina B1, B2 Y B3

COMPONENTES DE LOS GRANOS *enteros*

Se considera que un producto tiene **granos enteros** cuando se utilizan granos de cereales que conservan las tres partes que lo componen:

Salvado:
Es la capa externa del grano, contiene: fibra soluble e insoluble, vitaminas del complejo B, minerales como hierro, zinc, cobre y magnesio.

Endospermo:
Es la parte media del grano, le proporciona energía a la semilla para su ciclo de vida natural. Contiene: proteínas, hidratos de carbono.

Germen:
Es la parte interna del grano. Contiene: antioxidantes, vitaminas del complejo B y vitamina E, minerales, proteínas, grasas saludables.



El Pan

¿De que está hecho?



BENEFICIOS



Contiene carbohidratos que nos dan energía para nuestras actividades diarias



Aporta vitaminas y minerales como el calcio, hierro, ácido fólico, niacina



Brinda proteínas necesarias para crecer y renovar tejidos

ALIMENTOS QUE AYUDAN A TENER UNA

microbiota diversa



Incluye alimentos ricos en fibra

Granos enteros, legumbres, verduras, frutas.



Agrega alimentos probióticos

Leche, yogurt, kéfir.



Elige una cantidad equilibrada de proteínas de origen animal y vegetal

Legumbres, nueces, semillas, pescado, pollo, huevo.



Incluye alimentos ricos en omega-3 y omega-6

Omega 3: nueces, linaza, pescado azul
Omega 6: nueces, semillas, aceites vegetales, aguacate

Consume vitaminas y minerales

Frutas, verduras, granos enteros, legumbres, nueces



TRUCOS PARA
REDUCIR LOS PICOS DE

glucosa

EN SANGRE

1 COMER EN ORDEN CORRECTO



Brócoli

+



Pollo

+



Aguacate

+



Pan

2

ACTÍVATE DESPUÉS DE COMER:



Donas azucaradas

+



Y luego 20 minutos de caminata moderada

3

COMBINA TUS CARBOHIDRATOS



Galletas de arroz

+



Crema de cacahuete

4

DESAYUNA ALGO SALADO EN LUGAR DE DULCE:



Cuernito Tía Rosa

+



Pechuga de pavo

+



Queso panela

+



Lechuga

5

EMPIEZA TODAS TUS COMIDAS
CON UN PLATO DE VEGETALES



1 plato de pepino

+



y luego un sándwich de jamón y queso

Índice-glucémico

Hoy en día el contenido y la calidad de los azúcares presentes en los alimentos ha cobrado gran importancia en material de seguridad alimentaria y nutricional, esto debido a que juegan un papel muy importante en la respuesta glucémica y en la salud.

Cuando consumimos alimentos con carbohidratos nuestro cuerpo los descompone en glucosa, esta entra en el torrente sanguíneo y es utilizada por las células para proporcionar energía.

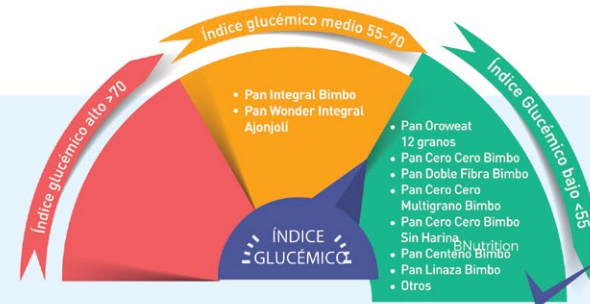
El índice glucémico es la forma de clasificar a los carbohidratos en función de cómo afectan los niveles de glucosa en la sangre.

IG alto: > 70

IG medio: entre 55 y 70

IG bajo: valores por debajo de < 55

Los carbohidratos con un IG bajo hacen que la glucosa aumente lentamente y de forma constante, en cambio los carbohidratos con un IG alto se absorben rápidamente, lo que hace que los niveles de glucosa se disparen.



¿Por qué es
importante
consumir

granos

ENTEROS?

Los granos enteros contribuyen a mantener un peso corporal saludable a lo largo del tiempo, como parte de una alimentación y un estilo de vida saludables.

Los granos enteros suelen tener pocas grasas, pero un alto contenido de fibra y carbohidratos complejos los cuales aportan mayor sensación de saciedad y controlan el apetito.

Algunos también tienen un índice glucémico bajo, lo que significa que liberan los carbohidratos en sangre de forma lenta.

Se
recomienda
un consumo de
tres porciones
(48 g) de granos
enteros al día.



FELIZ DÍA DEL

NUTRIÓLOGO

www.bnnutrition.com

f BNutrition @ bnutrition_oficial ▶ BNutrition

