

PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL



Huevo	1 pieza
Muslo de pollo	1/2 pieza
Pechuga de pavo	1 1/2 rebanad
Charales secos	15 g
Clara de huevo	2 piezas
Jamón de pavo	2 rebanada
Cecina	25 g
Queso cottage	3 cucharada
Atún en agua	
Filete de res	
Milanesa de pollo	30 g
Carne de res	
Carne molida	
Carne molida de pollo	32 g
Pechuga de pollo	35 g
Filete de pescado	
Queso panela	40 g

LEGUMINOSAS



Frijol cocido	
Garbanzo cocido	1/2 taza
Haba cocida	
Lentejas cocidas	
Soya cocida	1/3 taza

1 porción aporta: 120 kcal
20 g de hidratos de carbono

LACTEOS



Leche descremada	1 taza
Yogurt natural sin azúcar	1/2 taza

1 porción aporta: 95 kcal
12 g de hidratos de carbono

LISTA DE INGREDIENTES

Los ingredientes se mencionan en orden descendente por peso, lo que indica que el primer ingrediente es el componente que se encuentra en mayor porción en el alimento

Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 oz - 28g
Porciones Por Empaque: 1

CALORÍAS: 168 **CALORÍAS DE GRASA: 168**

%Valores Diarios*

Grasa Total	14g	22%
Grasas Trans	0g	0%
Grasas Saturadas	4g	18%
Carbohidratos	9g	3%
Fibra Dietética	8g	32%
Azúcares	4g	
Sodio	0g	0%
Potasio	50mg	1%
Calcio	0mg	
Hierro	1mg	7%
Proteínas	2g	4%

El Porcentaje de Valores Diarios esta basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

Se refiere por lo general sólo a una parte del contenido total del paquete

PORCIONES POR EMPAQUE

Es aquel por el cual se multiplicará el total de nutrimentos y calorías de todo el empaque

CALORÍAS: Contenido energético (Kcal)

Sin calorías: < 5 calorías por porción

Bajo en calorías: ≤ 40 calorías por porción

GRASAS TOTALES

Sin grasa: < 0.5 gr por porción

Bajo en grasa: ≤ 3 gr por porción

Se debe buscar siempre el total de gramos de grasa y que estas sean desglosadas

Libre de grasa saturada: ≤ 0.5 gr por porción

Bajo en grasa saturada: ≤ 3gr por porción

Libre de grasa trans: ≤ 0.5 gr por porción

COLESTEROL

Sin colesterol: < 2mg por porción

Bajo en colesterol: ≤ 20mg por porción

SODIO

Varios alimentos contienen altas cantidades de sodio, como los quesos, los aderezos para ensaladas, las sopas enlatadas y otros alimentos envasados.

Libre o sin sodio: < 5mg por porción

Muy bajos en sodio: ≤ 35mg por porción

Bajos en sodio: ≤ 140mg por porción

HIDRATOS DE CARBONO

Los carbohidratos totales incluyen el azúcar y la fibra

Sin azúcar: < 0.5 gramos por porción

Sin azúcar añadida: No se agrega azúcar de mesa durante su procesamiento o empaquetado

Reducido en azúcar: El contenido es 25% menor en relación al contenido de azúcar del alimento original o de su similar

FIBRA

La recomendación diaria es 20-30g / día

Alto o excelente contenido: > 5gr por porción

Buena fuente de fibra: > 2.5gr por porción

Bajo aporte: < 2.5gr por porción

diabesmart

CENTRO DE CONTROL Y BIENESTAR

L

VERDURAS

FRUTAS

CEREALES

LEGUMINOSAS

PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL

GRASAS

LÁCTEOS

Nombre:

D S C S C

VERDURAS

Apio	1 1/2 taza
Jitomate	
Pimiento morrón	1 pieza
Calabacita alargada	
Brócoli	
Champiñón	1 taza
Nopal cocido	
Chayote	1/2 pieza
Ejotes cocidos	
Cebolla	
Jícama picada	1/2 taza
Zanahoria	
Betabel	1/4 taza
Col cruda picada	1 1/2 taza
Pepino	1 1/4 taza
Espinacas	
Acelga	2 tazas
Chile poblano	2/3 pieza
Cebollitas cambray	3 piezas
Lechuga	
Germen de alfalfa	3 tazas
Flor de calabaza	4 tazas
Tomate	5 piezas
Chile jalapeño	6 piezas

1 porción aporta: 25 kcal
4 g de hidratos de carbono

ACEITES Y GRASAS SIN PROTEINA

Crema	1 cucharada
Aceite de cualquier tipo	
Mayonesa	1 cucharadita
Aguacate	1/3 pieza
Aceitunas verdes	6 piezas

CEREALES

Media Noche	1/2 pieza
Croutones	
Fideo cocido	
Hojuelas de trigo	1/2 taza
Elote amarillo desgranado	
Bolillo	
Bollo de hamburguesa	1/3 pieza
Arroz integral cocido	
Avena cruda	
Espagueti cocido	1/3 taza
Hojuelas de maíz	
Amaranto	
Arroz cocido	1/4 taza
Codito crudo	20 g
Palomitas naturales	2 1/2 tazas
Hot cake	3/4 pieza
Galleta salada	4 piezas
Galletas Marías	5 piezas
Salmas	1 paquete
Pan de caja integral	
Tortilla de maíz	1 pieza
Pan tostado	1 rebanada
Papa cocida	1/2 pieza
Tortilla de nopal	2 piezas

1 porción aporta: 70 kcal
15 g de hidratos de carbono

ACEITES Y GRASAS CON PROTEINA

Almendra	10 piezas
Cacahuete	14 piezas
Pistaches	18 piezas
Nuez	3 piezas
Ajonjolí	
Semilla de girasol	4 cucharaditas
Chía	7 cucharadas

FRUTAS

Mango Manila	
Manzana	1 pieza
Membrillo	
Toronja	
Frambuesa	
Melón	
Sandía	1 taza
Fresa	
Papaya	
Pera	
Plátano	1/2 pieza
Mamey	1/3 pieza
Kiwi	1 1/2 pieza
Durazno	
Higo	
Mandarina	2 piezas
Naranja	
Tuna	
Ciruela	
Guayaba	3 piezas
Piña	
Uva	3/4 taza

1 porción aporta: 60 kcal
15 g de hidratos de carbono

VARIOS

Canela en polvo	
Extractor de vainilla	
Hierbas de olor	1 cucharadita
Mostaza	
Pimienta	
Flor de Jamaica	1 taza
Café en polvo	1/2 cucharita
Limón	1/2 pieza
Caldo de pollo	
Caldo de res	1/2 taza
Consomé de pollo en cubo	1/3 cucharada
Gelatina de dieta	1/4 taza
Clight	3 sobres