

# 3

## Sistema de equivalentes para el cálculo de la dieta

El primer sistema de equivalentes surgió en EUA a mediados del siglo XX, con el fin de manejar la dieta de los pacientes diabéticos y fue adaptado para utilizarse en la población mexicana durante 1988; a partir de esta época, se ha empleado como herramienta didáctica para tratar la dieta de individuos con diferentes enfermedades, incluido el tratamiento de la obesidad, diabetes mellitus, dietas para enfermedades cardiovasculares y renales, entre otras.

Su fundamento se basa en el hecho de que diferentes alimentos comparten un valor nutritivo más o menos similar en cuanto al aporte de energía y nutrientes energéticos. Por ejemplo, se sabe que los cereales son alimentos que tienen un alto contenido de carbohidratos en forma de almidones, una baja concentración de proteínas, su contenido de lípidos es casi nulo (si no son productos procesados o industrializados) y por lo regular son bajos en humedad, al menos cuando se encuentran crudos. Al ajustarse a un determinado valor nutricional, en este caso una determinada cantidad de carbohidratos lo que puede suceder es una variación en el tamaño de la porción, como se explica a continuación.

Para poder agrupar a los alimentos del grupo de cereales y tubérculos, lo primero que se debe conocer es su aporte nutricional en 100 g de porción comestible, como se presenta en los cuadros de valor nutritivo (cuadro 3-1).

**Cuadro 3-1.** Aporte nutricional de cereales y tubérculos (por cada 100 g)

Alimento	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Energía (kcal)
Papa amarilla	2	0.1	21.6	93

(Continúa)

**Cuadro 3-1.** Aporte nutrimental de cereales y tubérculos (por cada 100 g) (continuación)

Alimento	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Energía (kcal)
Amaranto	13.56	7.02	65.25	371
Harina de arroz	5.95	1.42	80.13	366
Pan de caja	8.8	1.9	<b>57.7</b>	274
Pasta promedio	10.3	1.0	76.3	364
Tortilla de maíz	5.7	2.85	44.64	218

En EUA, el principal cereal que se consume es el pan de caja, en el que cada rebanada pesa entre 25 y 27 gramos.

Si se toman los valores de pan de caja promedio (26 g) se obtiene lo siguiente:

Carbohidratos (CH):

57.7 g CH – 100 g de pan

X – 26 g de pan = 15.002 g



Ahora bien, a la cantidad de 26 g, se debe calcular el aporte de proteínas y lípidos del pan de caja (cuadro 3–2):

**Cuadro 3-2.** Aporte nutrimental de proteínas y lípidos de pan de caja

Alimento	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Energía (kcal)	Agua aprox
Papa amarilla	2	0.1	21.6	93	72
Amaranto	13.56	7.02	65.25	371	
Harina de arroz	5.95	1.42	80.13	366	
Pan de caja	<b>8.8</b>	<b>1.9</b>	57.7	274	
Pasta promedio	10.3	1.0	76.3	364	
Tortilla de maíz	5.7	2.85	44.64	218	46

Proteínas:

8.8 g proteína – 100 g de pan

X – 26 g de pan = 2.28 g proteína

Lípidos:

1.9 g lípidos – 100 g de pan

X – 26 g de pan = 0.49 g lípidos

En el cuadro anterior es posible observar que cada rebanada de pan de caja aporta en promedio 15 g de carbohidratos, 2 g de proteínas y 0 g de lípidos. Se determina esa cantidad de carbohidratos para calcular la de otros alimentos que se caracterizan por ser fuentes de carbohidratos complejos, como otros cereales y tubérculos, por ejemplo, harina de arroz (cuadro 3-3):

**Cuadro 3-3. Aporte nutrimental de carbohidratos de harina de arroz**

Alimento	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Energía (kcal)	Agua aprox
Papa amarilla	2	0.1	21.6	93	72
Amaranto	13.56	7.02	65.25	371	
Harina de arroz	<b>5.95</b>	<b>1.42</b>	<b>80.13</b>	366	
Pan de caja	8.8	1.9	57.7	274	
Pasta promedio	10.3	1.0	76.3	364	
Tortilla de maíz	5.7	2.85	44.64	218	46

Carbohidratos:

80.13 g CH – 100 g harina

15 g CH – X = 18.7 g

Esto significa que, alrededor de 19 g de harina de arroz, aportan la misma cantidad de carbohidratos que una rebanada de pan de caja. Si se pesan 19 g de harina se comprobará que éstas equivalen a dos y media cucharadas soperas de manera aproximada.

Si se lleva a cabo el mismo ejercicio con el resto de los alimentos comprendidos en este grupo, se puede obtener un listado de alimentos **equivalentes** de cereales y tubérculos. Estas raciones se aproximan a una medida casera fácil de reconocer y manejar como piezas, cucharadas, tazas, entre otras. Estos cuadros pueden resaltar diferencias importantes entre los alimentos a seleccionar y permiten indicar con un asterisco (\*) cuáles son las mejores fuentes de fibra o los que son bajos en sodio.

**Ejemplo:**

Alimentos equivalentes de cereal. Cada equivalente aporta en promedio 15 g de carbohidratos, 2 g de proteínas y 0 g de lípidos. Los alimentos marcados con \* indican que son buena fuente de fibra (cuadro 3-4).

**Cuadro 3-4. Equivalentes de cereales y tubérculos**

Arroz cocido	¼ taza
Arroz crudo	20 gramos
Arroz inflado	½ taza
Atole en polvo	7 cucharadas
Avena en hojuelas	½ taza *
Avena cocida	¾ taza *
<i>Bagel</i>	1/3 pieza
Barrita de cereal	¾ pieza
Bolillo con migajón	1/3 pieza
Bolillo sin migajón	½ pieza
Bollo de hamburguesa chico	1/3 pieza
Camote	1/3 taza *
Cereal sin azúcar	½ taza
Crepas medianas	2 piezas
Elote	¾ pieza mediano *
Granos de elote	½ taza *
Pastas para sopa cocidas	½ taza
Galletas dulces	2 piezas
Galletas de harina de trigo	5 piezas
Galletas saladas	4 piezas
Granola baja en grasa	3 cucharadas
Harina	2 ½ cucharadas
<i>Hot cake</i>	¾ pieza
Pan para <i>hot dog</i>	½ pieza

(Continúa)

**Cuadro 3-4. Equivalentes de cereales y tubérculos (continuación)**

Palitos de pan	3 piezas
Palomitas bajas en grasa	2 ½ tazas *
Pan árabe	1/3 pieza
Pan blanco	1 rebanada
Papa cocida	½ pieza
Telera	1/3 pieza
Telera sin migajón	½ pieza
Tortilla de maíz	1 pieza *
Tortilla de harina	½ pieza
Tortilla de harina integral	1 pieza
Waffle chico	1 pieza

**El equivalente de productos de origen animal** se determinó a partir del contenido de proteínas aportado por una pieza de huevo, que en promedio es de 7 gramos. El huevo entero contiene alrededor de 5 g de lípidos y cantidades bajas de carbohidratos. Con estos valores nutrimentales, se calculó una gran variedad de alimentos que cumplen con la característica de ser fuentes de proteínas y lípidos y que casi no contienen carbohidratos. En esta categoría se incluyeron a las carnes rojas (res, cerdo, venado, entre otros), carnes blancas (pollo, pavo, pescado, mariscos, conejo), embutidos y quesos.

Este grupo incluye alimentos con cantidades muy distintas en grasas, ya que un embutido como el salami de cerdo puede contener alrededor de 8 g de lípidos por ración equivalente (27 g), mientras que los pescados como el mero o el lenguado, pueden contener menos de 1 g por ración equivalente. Es por esto, que el grupo de alimentos equivalentes de origen animal se subclasifican de acuerdo con su contenido de lípidos en alimentos con muy bajo, bajo, mediano y alto contenido de lípidos y a cada uno se le asigna un valor de cálculo de lípidos distinto (cuadro 3-5).

**Cuadro 3-5. Valores de cálculo de raciones equivalentes de productos de origen animal**

Clasificación	Energía	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos
Muy bajo aporte	40	7	1	0
Bajo aporte	55	7	3	0
Mediano aporte	75	7	5	0
Alto aporte	100	7	8	0

Una recomendación práctica es calcular las dietas con el valor equivalente de alimentos de origen animal con mediano contenido de lípidos, excepto en las dietas en donde los lípidos se restrinjan por debajo de los valores normales, en especial si el contenido es inferior a 20% del total de energía.

Los listados de equivalentes de productos de origen animal se pueden adecuar de acuerdo con el cuadro 3-6.

También es posible indicar, mediante asteriscos u otra señal, los que son fuente de colesterol o sodio con el fin de que el sujeto pueda conocer las mejores opciones en su dieta o limitar las que por su padecimiento (p. ej., hipertensión arterial o hipercolesterolemia) deba restringir.

**La ración equivalente de leguminosas** es una característica particular del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, ya que, en el sistema de EUA, las leguminosas se incluyen dentro de los equivalentes de cereales. Para definir el valor de cálculo, se toma en cuenta el aporte nutrimental de media taza de frijoles enteros cocidos, que en promedio contienen 20 g de carbohidratos, 8 g de proteínas y 1 g de lípidos, en cambio, en crudo esta ración corresponde a 35 g de leguminosas. Con estos valores de aporte nutrimental se calculó la ración equivalente del resto de las leguminosas, que en la mayoría de ellas corresponde a media taza en cocido (alubia, garbanzo, haba, lenteja, alverjón), a excepción de la soya texturizada, que es de un tercio de taza. Es importante indicar en los listados ofrecidos a los pacientes, que si las leguminosas consumidas son enlatadas o tienen algún otro tipo de proceso industrial, pueden contener concentraciones mayores de sodio o lípidos.

**Cuadro 3-6. Clasificación de alimentos de origen animal con base en su contenido de lípidos**

<b>Bajo contenido de grasa</b>	
Res (falda, bola, filete, aguayón)	30 g cocido
Cordero (pierna, costilla, lomo)	30 g cocido
Ternera (pierna, costilla, lomo)	35 g cocido
Pollo, pavo (sin piel)	40 g cocido
Conejo	40 g cocido
Salmón fresco	30 g cocido
Pescados (frescos)	30 g cocido
Mariscos (almeja, ostión, camarón)	30 g cocido
Claras de huevo	2 piezas
Quesos <i>cottage</i> , requesón	40 g
Queso fresco (panela)	40 g
<b>Mediano contenido de grasa</b>	
Res (molida comercial, chuleta, bola, maciza, espaldilla)	30 g cocido
Cerdo (lomo, espaldilla)	40 g cocido
Huevo entero	1 pieza
Quesos (Oaxaca, manchego)	30 g
Jamón de pavo	42 g
Salchicha de pavo	1 pieza

**La ración equivalente de leche** se definió a partir del aporte nutrimental de un vaso de ocho onzas de leche entera líquida (240 mL), que en promedio contiene 12 g de carbohidratos (lactosa), 9 g de proteínas y 8 g de lípidos. En este grupo de alimentos se incluyen todas las variedades, ya sea evaporada, en polvo y el yogurt natural de leche entera. Al igual que en el caso de los equivalentes de productos de origen animal, esta última puede ser modificada de forma industrial en cuanto a su contenido de lípidos en productos semidescremados, que se calculan con 4 g de lípidos o descremados, con 2 g de lípidos por ración.

En el cálculo de la dieta, se sugiere considerar sólo un tipo de leche; resulta recomendable que en niños sanos mayores de seis años, adolescentes y adultos se emplee el equivalente de leche semidescremada, para ayudar a reducir el contenido de grasas saturadas en la dieta. En personas desnutridas, que requieran dietas muy elevadas en energía o en niños menores de seis años, la dieta se puede calcular a partir de leche entera. Por otro lado, en pacientes con sobrepeso u obesidad, con trastornos de lípidos sanguíneos o que requieran restricción de lípidos totales o saturados, se emplea la leche descremada.

**Las verduras** se caracterizan por tener una alta proporción de agua, la cual oscila entre 80 y 95% del peso del alimento, junto con un aporte menor de carbohidratos y proteínas. Las raciones equivalentes de verduras contienen 4 g de carbohidratos y 2 g de proteínas. Su contenido de lípidos es casi nulo. Las verduras que contienen más de 90% de humedad, como los pepinos, espinacas, lechuga y jitomate, cubren el aporte nutrimental y la energía en raciones de mayor tamaño; se considera que la ración en promedio es de una taza y en algunos productos como la lechuga es aún mayor. Estas verduras suelen agruparse como verduras del grupo A o de consumo libre. Por otra parte, las verduras con un contenido menor de agua y mayor de carbohidratos, cubren el aporte nutrimental y energético en una ración aproximada de media taza, este es el caso de la zanahoria y el betabel que conforman las verduras del grupo B o controladas (cuadro 3-7).

**Cuadro 3-7. Clasificación de las verduras con base en su aporte de carbohidratos**

Verduras libres	
Acelgas crudas	2 tazas
Acelgas cocidas	½ taza
Alcachofas	1 pieza
Apio crudo	1 ½ taza
Apio cocido	¾ taza
Berenjena picada cocida	1 taza
Berro crudo	2 tazas
Brócoli	1 taza
Brócoli cocido	½ taza

(Continúa)

**Cuadro 3-7.** Clasificación de las verduras con base en su aporte de carbohidratos  
(continuación)

<b>Verduras libres</b>	
Calabacita alargada	1 pieza
Calabacita redonda	1 pieza
Col cruda picada	2 tazas
Cilantro picado	2 tazas
Champiñón cocido rebanado	½ taza
Chayote	½ pieza
Chilacayote	150 g
Ejotes picados cocidos	½ taza
Espárragos	6 piezas
Espinaca cruda picada	2 tazas
Espinaca cocida	½ taza
Flor de calabaza cocida	1 taza
Germen de alfalfa	3 tazas
Jitomate bola	1 pieza (123 g)
Jugo de tomate	½ taza
Jícama	½ taza
Lechuga	3 tazas
Nopal cocido	1 taza
Papaloquelite crudo	2 tazas
Pepino rebanado	1 taza
Pimiento fresco	1 taza
Rábanos	1 taza
Romeritos	120 g
Tomate verde	5 piezas

(Continúa)

**Cuadro 3-7.** Clasificación de las verduras con base en su aporte de carbohidratos (continuación)

<b>Verduras libres</b>	
Verdolaga cocida	1 taza
Xoconostle	3 piezas
<b>Verduras controladas</b>	
Betabel	¼ pieza
Betabel rallado	¼ taza
Cebolla blanca rebanada	½ taza
Col de Bruselas	3 piezas
Chile poblano	½ pieza
Chícharos cocidos	½ taza
Huitlacoche cocido	1/3 taza
Huauzontle	½ taza
Nabo cocido	150 g
Pimiento cocido	½ taza
Poro	¼ taza
Quelites	80 g
Zanahorias picadas	½ taza
Zanahoria miniatura	4 piezas
Zanahoria rallada	½ taza

**Las raciones equivalentes de frutas** fueron creadas a partir del contenido nutrimental de una pieza de manzana mediana, que en promedio contiene 15 g de carbohidratos y cantidades insignificantes de proteínas y lípidos.

Las frutas también contienen una alta proporción de humedad (superior a 70%), por lo que el tamaño de su ración depende de su contenido de agua y carbohidratos. En el caso de frutas de menor contenido de agua como el plátano, la ración equivalente es de tamaño menor. Corresponde a media pieza de plátano tabasco mediano u 80 g. Por el contrario, frutas con alto contenido de agua como la sandía tienen una ración más grande: una taza picada o 160 g (cuadro 3-8).

**Cuadro 3-8.** Clasificación de las frutas con base en su contenido de fibra

<b>Alto contenido de fibra (<math>\geq 3</math> g)</b>	
Arándano fresco	200 g
Blueberry (moras azules)	$\frac{3}{4}$ taza
Camote blanco o morado	1 pieza
Carambolo	1 $\frac{1}{2}$ piezas
Chabacano	4 piezas
Chicozapote	$\frac{1}{2}$ pieza
Durazno amarillo	1 pieza
Frambuesa	1 taza
Fresa rebanada	1 taza
Gajos de naranja	1 taza
Granada china	2 piezas
Guanábana	1 pieza chica
Guayaba	3 piezas
Guayaba rosa	1 pieza
Kiwi	1 $\frac{1}{2}$ piezas
Lima	3 piezas
Mamey	$\frac{1}{3}$ pieza
Maracuyá	3 piezas
Moras	$\frac{3}{4}$ taza
Nance	45 piezas
Naranja	2 piezas
<b>Mediano contenido de fibra (1 a 3 g)</b>	
Cereza	20 piezas
Ciruela criolla roja-amarilla	3 piezas
Ciruela pasa	7 piezas
Chirimoya	$\frac{1}{3}$ de taza
Dátil seco	2 piezas
Gajos de mandarina	1 taza

(Continúa)

**Cuadro 3-8.** Clasificación de las frutas con base en su contenido de fibra (*continuación*)

<b>Mediano contenido de fibra (1 a 3 g)</b>	
Gajos de toronja	1 taza
Granada roja	1 pieza
Higo	2 piezas
Limón real	4 piezas
Mango manila	1 pieza
Mango petacón	½ pieza
Manzana mediana	1 pieza
Melón picado	1 taza
Papaya picada	1 taza
Pera	½ pieza
Perón	1 pieza
Piña picada	¾ de taza
Plátano tabasco	½ pieza
Plátano dominico	3 piezas
Tejocote	2 piezas
Toronja	1 pieza
Tuna	2 piezas
Zapote negro	½ pieza
<b>Bajo contenido de fibra (≤ 1 g)</b>	
Agua de coco	1 ½ tazas
Capulín	3 tazas
Jugo de mandarina	½ taza
Jugo de mango	½ taza
Jugo de naranja natural	½ taza
Jugo de toronja	½ taza
Lichis	12 piezas
Mandarina	2 piezas
Sandía picada	1 taza
Pulpa de tamarindo	8 cucharadas
Uva	18 piezas
Zapote blanco o amarillo	½ taza

Como se puede observar, las frutas se agrupan de acuerdo con otras características, como su contenido de fibra o de potasio.

**Las raciones equivalentes de lípidos** se ajustaron al aporte nutrimental de una cucharada pequeña de aceite, que en promedio es de 5 g (o mL) y contiene 5 g de lípidos. No contiene proteínas ni carbohidratos. Este aporte nutrimental se utilizó para obtener las raciones equivalentes de otros alimentos que aportan de forma predominante grasas, como las semillas de oleaginosas, el aguacate, aderezos comerciales, mayonesa, mantequilla, crema, entre otros. En función al alimento seleccionado, el contenido de ácidos grasos será diferente, por lo que se recomienda señalar los que por alguna circunstancia deban restringirse o controlarse en la dieta mediante algún tipo de señalamiento (cuadro 3-9).

**Cuadro 3-9. Raciones equivalentes de lípidos**

Aceites vegetales	1 cucharada pequeña
Aderezos comerciales	½ cucharada
Mantequilla	1 ½ cucharada pequeña
Margarina	1 cucharada pequeña
Mayonesa	1 cucharada pequeña
Crema	1 cucharada
Aguacate	1/3 parte pieza mediana
Ajonjolí	4 cucharadas pequeñas
Cacahuates tostados	13 piezas
Nueces enteras	3 piezas
Almendras	10 piezas
Pepitas con cáscara	2 cucharadas
Semillas de girasol	4 cucharadas pequeñas
Pistaches	18 piezas
Queso crema	1 cucharada

El último grupo de **raciones equivalentes** corresponde a los **accesorios**. Como su nombre indica, no son indispensables en la alimentación de ningún individuo, pero pueden complementar una pequeña proporción de la energía, no mayor al 10% del total. Este equivalente fue determinado por el aporte nutrimental de 2 cucharadas pequeñas de azúcar, que en promedio pesan 10 g y aportan 10 g de carbohidratos o 40 kcal. No contienen proteínas ni lípidos. Este grupo incluye productos como dulces, miel, mermelada, ate, nieves, refrescos, gelatinas de agua, entre otros.

El cuadro 3-10 contiene ejemplos de raciones equivalentes de cada uno de los grupos del sistema de alimentos equivalentes.

### Ejercicios:

1. Calcule la ración equivalente de los siguientes cereales y tubérculos (los valores se muestran en 100 g de alimento):

Alimento	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Energía (kcal)
Amaranto	13.56	7.02	65.25	371
Papa	2	0.1	21.6	93

2. Mencione cuál es el alimento de referencia para calcular los siguientes grupos de equivalentes:
  - a) Productos de origen animal
  - b) Leguminosas
  - c) Cereales y tubérculos
  - d) Frutas
  - e) Lípidos

**Cuadro 3-10.** Ejemplos de raciones de alimentos equivalentes

Grupo	Cereales y tubérculos	Accesorio
Cereales y tubérculos	Alegria 5 cucharadas	Ate 13 g
Leche	Arroz cocido ¼ taza	Azúcar/blanca 2 cucharadas
Verduras	Arroz crudo 20 g	pequeñas
Leguminosas	Arroz inflado con cocoa ½ taza	Cajeta 1 ½ cucharada pequeña
Productos de origen animal	Atole en sobre 1/3 de sobre	Caramelo macizo 2 piezas
Lípidos	Avena cocida ¾ taza	Chocolate en polvo 2 cucharadas
Frutas	Avena cruda 1/3 taza	pequeñas
Accesorio	Bagel 1/3 pieza	Gelatina 1/3 de taza
	Boliilo 1/3 pieza	Jaleas 2 cucharadas pequeñas
	Bollo de hamburguesa 1/3 pieza	Leche condensada 2 cucharadas
	Camote cocido 1/3 taza	pequeñas
	Cereal con azúcar 1/3 de taza	Mermelada 2 ½ cucharadas
	Elote blanco cocido 1 ½ pieza	pequeñas
		Miel 2 cucharadas pequeñas
		Nieve frutas 40 g
		Refresco ¼ de lata
		Salsa de tomate 2 cucharadas
Leche	Lípidos	Productos de origen animal
Leche 1 taza	Aceite 1 cucharada pequeña	Atún en agua 1/3 de lata
Leche evaporada ½ taza	Aceitunas 6 piezas	Camarón cocido 5 piezas
Leche en polvo 4	Aderezos light 2 cucharadas	Clara de huevo 2 piezas
cucharadas	Aderezos cremosos ½ cucharada	Carne res 30 g
Yogurt	Aguacate 1/3 pieza	Carne cerdo 40 g
natural 1 taza	Ajonjolí 4 cucharadas pequeñas	Huevo entero 1 pieza Hígado 30 g
	Almendras 10 piezas	Filete de pescado 40 g
	Cacahuate 14 piezas	Jamón 2 rebanadas
	Crema 1 cucharada	Pavo 45 g
	Mantequilla 1 ½ cucharada pequeña	Pollo sin piel 30 g
	Nuez 3 piezas	Queso cottage 3 cucharadas
	Queso crema 1 cucharada	Queso panela 40 g
	Semillas de girasol 4 cucharadas pequeñas	Queso manchego 25 g
	Tocino 1 rebanada	Queso Oaxaca 30 g
		Sardinias en aceite 3 piezas
		Salchicha tipo Viena 1 pieza

(Continúa)

**Cuadro 3-10. Ejemplos de raciones de alimentos equivalentes (continuación)**

Frutas		Verduras	
Carambolo 1 ½ pieza	Papaya picada 1 taza	Acelga cruda 2 tazas	Espinaca cocida ½ taza
Chabacano 4 piezas	Pasitas 10 piezas	Apto crudo 1 ½ tazas	Flor calabaza cocida 1 taza
Durazno amarillo 2 piezas	Pera ½ pieza	Berro crudo 2 tazas	alfalfa 3 tazas
Fresa 17 piezas	Perón 1 pieza	Betabel crudo ¼ pieza	German soya cocido ⅓ taza
medianas Guayaba 3 piezas	Piña picada ¾ de taza	Brócoli cocido ½ taza	½ taza
Higo 2 piezas	Piña rebanada 1	Calabaza larga 1 pieza	Jitomate bola 1 pieza
Kiwi 1 ½ pieza	Plátano tabasco ½ pieza	Cebolla blanca ½ taza	Lechuga 3 tazas
Mamey ⅓ de pieza	Plátano macho ⅓ pieza	Champiñón crudo 1 taza	Nopal 2 piezas
Mandarina 2 piezas	Plátano dominico 3 piezas	Champiñón cocido ½ taza	Pepino rebanado 1 taza
Mango ataulfo ½ pieza	Sandía 1 taza	Chayote cocido ½ taza	fresco 1 taza
Mango manila 1 pieza	Toronja 1 pieza	Col cruda 2 tazas	Porro crudo ¼ taza
Mango petacón ½ pieza	Tuna 2 piezas	Coliflor cocida 1 taza	Salsa de chile ½ taza
Manzana 1 pieza	Uva 1 taza	Huitlacoche cocido ⅓ taza	Setas cocidas ½ taza
Melón 1 taza	Zapote negro ½ pieza	Ejote cocido ½ taza	Tomate verde 5 piezas
Naranja 2 piezas	Zarzamora 1 taza	Espárragos crudos 6 piezas	Verdolaga cocida 1 taza
		Espinaca cruda 2 tazas	Zanahoria cruda ½ taza

CAPÍTULOS MUESTRA

