



Clínica EnDi

LN. Paola Alonso de la Vega
Nutrióloga , Especialista en Obesidad y Comorbilidades
Educatora en Diabetes
Tels 5520 6632 55404645
WhatsApp +521 55 32 33 94 73
palonso@clinicaendi.mx

[Escriba texto]

GRUPOS DE ALIMENTOS

CEREALES (15g HC)	
Amaranto	1 ¼ t
All Bran, Bran flakes , Cheerios, Raisin Bran	½ taza
Arroz cocido	½ taza
Avena cocida	½ t
Avena en hojuelas	1/3 taza
Baguette	
Bolillo sin migajón	½ pieza
Bagel	1/3 pieza
Camote	1/3 pieza
Chapata	½ pieza
Cous cous cocido	1/3 taza
Elote cocido	½ pieza
Galletas animalito	6 piezas
Galletas dulces	3 piezas
Galletas Marías	5 piezas
Galletas saladas	5 piezas
Galletas Kraker bran	4 cuadros
Galletas Honey Bran	3 cuadros
Galletas sopa	20 piezas
Granos de elote	½ taza
Maíz pozolero	½ taza
Pan hamburguesa	1/3 pieza
Pan hotdog	½ pieza
Pan molido	3 Cdas
Pan integral	1 rebanada
Pan Árabe	½ pzas
Papa cocida	½ pza
Papitas cambray	4 piezas
Pasta cocida	1/3 taza
palomitas	3 tazas
Palitos de pan	4 piezas
Pretzels	¾ taza
Quinoa cocida	½ taza
Ravioles	6 piezas
Rice cakes	2 piezas
Tortilla de maíz	1 pieza
Tortilla de nopal	2 piezas
Tostada horneada	1 pieza

CEREALES CON GRASA (15g HC + 1 grasa)	
Bisquet	1/3 pieza
Brownie nuez	1 pieza mediana
Crepas	2 piezas
Cuernito	1/3 pieza
Donita Bimbo	1 pieza
Frituras de maíz o trigo	15 g
Galletas de avena o chispas de chocolate	3 piezas pequeñas
Galletas rellenas tipo sandwich	2 piezas
Galletas Ritz	3 piezas
Granola	¼ taza
Hot cake	1 pieza
Muesli	¼ taza
Palomitas c/mantequilla	3 tazas
Pan de dulce (concha, oreja, polvorón, panquecico, dona)	1/3 pieza
Papas fritas	7 piezas
Puré de papa c/ grasa	½ taza
Tamal	1/3 pieza
Tortilla de harina	1 pieza
Tostada	1 pieza
Waffle	1 pieza mediana

LECHE (12 g HC)	
Leche descremada	1 taza
Leche en polvo descremada	4 cdas
Leche evaporada	½ taza
Yogurt natural sin azúcar	1 taza
Yogurt de frutas light	1 taza
Jocoque	¾ taza ó 3 Cdas
Sofúl	¾ taza

FRUTAS (15 g HC)	
Agua de coco	1 ½ taza
Blueberries	¾ taza
Cerezas	20 piezas
Ciruela roja	3 piezas
Ciruela pasa	2 piezas
Coctel de frutas	¾ taza
Chabacano	4 piezas
Dátil	3 piezas
Durazno	2 piezas chicas
Frambuesa	1 taza
Fresa rebanadas	1 taza
Granada china	2 piezas
Granada roja	1 pieza
Guanábana	¾ taza
Guayaba	3 piezas
Higo	3 piezas
Jugo de Naranja	½ pieza
Jugo de Toronja	½ pieza
Kiwi	1 ½ pieza
Lichis	12 piezas
Mamey	1/3 pieza
Mandarina	2 piezas
Mango	½ pieza
Manzana	1 pieza
Manzana deshidratada	9 orejones
Melón picado	1 taza
Naranja	1 pieza
Papaya picada	1 taza
Pasitas	2 ½ Cda
Pera	½ pieza
Piña picada	¾ taza
Plátano tabasco	½ pieza
Plátano dominico	3 piezas
Plátano macho	¼ pieza
Puré de manzana	1/3 taza
Sandía picada	1 taza
Toronja	½ pieza
Tuna	2 piezas
Uvas	12 piezas
Zarzamora	1 taza

[Escriba texto]

LEGUMINOSAS (20 g HC)	
Alubia cocida	½ taza
Edamame	1 taza
Frijoles cocidos	½ taza
Frijoles refritos	1/3 taza
Garbanzo cocido	½ taza
Haba cocida	½ taza
Humus	1/3 taza
Lenteja cocida	½ taza
Soya texturizada	20 g

AZÚCARES SIMPLES (15 g HC) (evitar su consumo diario)	
Ate de fruta	15 g
Azúcar	2 cditas
Agua quina	1/3 de lata
Bebida para deportista	150 ml
cajeta	½ cedita
Caramelo	2 piezas
Chicle/gomitas	5 piezas
chocolate	15 g
Chocolate en polvo	1 cedita
Fruta cristalizada	1 cedita
gelatina	1/3 taza
Jugo de lata	1/3 t
Leche condensada	2 cditas
lunetas	10 piezas
malvaviscos	2 piezas
mermelada	2 Cdas
Miel	2 Cdas
Mole	3 Cdas
Nieve de fruta	1 bola chica
palanqueta	1/3 pieza
Pasitas con chocolate	10 piezas
refresco	80 ml
Salsa catsup	2 Cdas

[Escriba texto]

VERDURAS * 4 g HC ½ cocida ó 1 t cruda	
Alcachofa	Ejote
Acelga	Esparrago
Apio	Espinaca
Berenjena	Hongos
Berros	Jitomate
Brócoli	Jugo de jitomate
Betabel*	Jugo de verduras
Calabaza	Lechuga
Cebolla	Nopales
Col	Pepino
Col de Bruselas	Poro
Coliflor	Rábano
Chayote	Tomate verde
Chicharo*	Verdolaga
Chile poblano	Zanahoria*

PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL (0 g HC)	
Atún de lata en agua	1/3 lata (30 g)
Carne de res (bistec, molida sin grasa, tampiqueña, filete, sabanita)	40 g
Carne de ternera	40 g
Claros de huevo	2 piezas
Camarón	6 piezas
Huevo entero	1 pieza
Jamón de pavo	2 reb delgadas
Pollo (muslo sin piel)	½ pieza (300g)
Pollo (pechuga sin piel)	¼ pieza(300g)
Pollo (pierna sin piel)	½ pieza (30g)
Pavo natural (pechuga)	¼ pieza (300g)
Pescado	40 g
Queso panela	40 g
Queso cottage	4 Cdas
Queso Oaxaca	40 g
Queso de cabra	30 g
Queso manchego light	30g
Queso ricota (requesón)	2 Cdas
Queso mozzarella fresco	40 g
Salchicha de pavo	1 pza
surimi	1 barrita
Sardinas (escurridas)	2 piezas

[Escriba texto]

GRASAS (0 g HC) (** grasas saturadas, evitar)	
Aceite vegetal	1 cedita
Aceitunas	10 piezas
Aderezo comercial**	1 cda
aguacate	1/3 pieza/ 2 Cdas
Crema**	1 Cda
Mantequilla	1 cedita
Margarina**	1 cedita
Mayonesa**	1 cedita
Queso crema**	1 Cda
vinagreta	2 cditas
Tocino de pavo**	1 rebanada

GRASAS CON PROTEINA (0 gHC)	
Ajonjolí	4 cditas
Almendras	10 piezas
avellanas	9 piezas
Cacahuete natural/tostado	12 piezas
Cacahuete japonés	15 piezas
castaña	1 ½ pieza
Crema de cacahuete sin azúcar	1 ½ Cda
Nuez	6 mitades
Nuez de la india	8 piezas
Pepitas	1 ½ Cdas
pistache	16 piezas
Piñón	1 Cda
Semilla de girasol	1 Cda



LN. Paola Alonso de la Vega
Nutrióloga , Especialista en Obesidad y Comorbilidades
Educadora en Diabetes
Tels 5520 6632 55404645
WhatsApp +521 55 32 33 94 73
palonso@clinicaendi.mx

[Escriba texto]