

PROTEÍNAS	EQUIVALENCIA 1 BLOQUE	FAVORABLE
Carne de pollo	45 gramos	●
Atún en agua	1/2 lata	●
Pescado	45 gramos	●
Carne de res	45 gramos	●
Sardina	45 gramos	●
Salmón	45 gramos	●
Huevo	2 claras o 1 completo	●
Pechuga de pavo	45 gramos	●
Jamón pechuga de pavo	45 gramos	●
Camarones	45 gramos	●
Almeja	45 gramos	●
Cangrejo	45 gramos	●
Bacalao	45 gramos	●
Bagre	45 gramos	●
Trucha	45 gramos	●
Lobina	45 gramos	●
Caballa	45 gramos	●
Proteína Suero de leche	1 medida	●
Proteína de Soya	1 medida	●
Panela	1/4 de taza	DESFAVORABLE
Queso cottage	1/4 de taza	●
Queso adobera	1/4 de taza	●
Requesón	1/4 de taza	●
Queso fresco	1/4 de taza	●
Yogur natural bajo en grasa	1 taza	●
Proteína láctea de sabor	1 medida	●
Jamón pierna de cerdo	45 gramos	●
Cerdo (lomo, pierna)	45 gramos	●
Borrego	45 gramos	●
Mojarra	45 gramos	●
Pulpo	45 gramos	●
Hígado de res, pollo o cerdo	30 gramos	●
Visceras (higado, corazón o tripa)	30 gramos	●

GRASAS	EQUIVALENCIA 1 BLOQUE	FAVORABLE
Aceite de oliva refinado (para cocinar)	1/2 cucharada	●
Aceite de oliva extra virgen (para ensaladas)	1/2 cucharada	●
Aguacate	1 rebanada	●
Guacamole	1 cucharada	●
Aceitunas	3 piezas	●
Almendras	3 piezas	●
Cacahuates	3 piezas	●
Nuez	3 piezas	●
Pistaches	3 piezas	●
Mantequilla de vaca	1/2 cucharada	●
Manteca de cerdo	1/2 cucharada	●



	CARBOHIDRATOS	EQUIVALENCIA 1 BLOQUE	FAVORABLE
BAJA CARGA DE AZÚCAR	Brócoli	3 tazas	●
	Coliflor	2 tazas	●
	Nopales	1 taza	●
	Champiñones	1 taza	●
	Calabaza	1 taza	●
	Chayote	1 taza	●
	Acelgas cocidas	1 y 1/2 tazas	●
	Verdolagas cocidas	1 y 1/2 tazas	●
	Espinacas cocidas	1 y 1/2 tazas	●
	Espárragos	1 taza	●
	Col	1 y 1/2 tazas	●
	Berenjena	1 y 1/2 tazas	●
	Alcachofa	1 pieza mediana	●
	Ejotes	1 taza	●
	Chile poblano	2 piezas	●
	Pimiento (rojo, verde o amarillo)	2 piezas	●
	Fresas	1 taza	●
	Frambuesas	1 taza	●
	Zarzamoras	1 taza	●
	Moras	1 taza	●
	Durazno	1 pieza mediana	●
	Ciruela roja	1 pieza mediana	●
	Limón	1 pieza	●
	Toronja	1/2 pieza	●
	Lima	1 pieza mediana	●
	Kiwi	1 pieza mediana	●
MEDIANA CARGA DE AZÚCAR	Cerezas	7 piezas	●
	Manzana	1/2 pieza	●
	Naranja	1/2 pieza	●
	Piña	1/2 taza	●
	Arándanos frescos	1/2 taza	●
	Uvas	1/2 taza	●
	Melón chino o cantalup	1/2 taza	●
	Nectarina	1/2 pieza	●
	Pera	1/3 pieza	●
	Tuna	1 pieza	●
	Jícama	1 taza	●
	Pepino	1 taza	●
	Zanahoria	1/2 taza	●
	Chicharos	1/2 taza	●
	Papaya	1/2 taza	DESFAVORABLE
	Sandía	1/2 taza	●
	Guayaba	1 pieza mediana	●
	Plátano	1/3 de pieza	●
	Mango	1/3 de taza	●
	Higo	1 pieza	●
	Lentejas	1/4 de taza	●
	Frijol	1/4 de taza	●
	Arroz	1/4 de taza	●
	Elote	1/4 de taza	●
	Garbanzos	1/4 de taza	●
ALTA CARGA DE AZÚCAR	Papa	1/3 de taza	●
	Tortilla de maíz	1 pieza	●
	Pan integral	1/2 rebanada	●
	Palomitas de maíz	2 tazas	●
	Tostada deshidratada	1 pieza	●
	Tortilla de harina	1/2 pieza	●
	Cereal	1/4 de taza	●
	Miel	1/2 cucharada	●

CARBOHIDRATOS BEBIDAS DESFAVORABLES	
EQUIVALENCIA 1 BLOQUE	
Licor 30 ml	✗
Vino tinto 120ml	✗
Cerveza 180ml	✗