

GUÍA DE PRÁCTICA CLÍNICA **GPC**

GRUPOS DE ALIMENTOS Y  
PATRONES DE ALIMENTACIÓN  
SALUDABLES PARA LA  
PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES  
ADULTOS Y PEDIÁTRICOS  
1º, 2º, 3ER NIVEL DE ATENCIÓN

**GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA**

CATÁLOGO MAESTRO DE GUÍAS DE PRÁCTICA CLÍNICA: IMSS-225-16

Avenida Paseo de la Reforma 450, piso 13,  
Colonia Juárez, Delegación Cuauhtémoc, C. P. 06600, México D. F.  
[www.cenetec.salud.gob.mx](http://www.cenetec.salud.gob.mx)

Publicado por CENETEC  
© Copyright Instituto Mexicano del Seguro Social, "Derechos Reservados". Ley Federal de Derecho de Autor

Editor General  
Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud

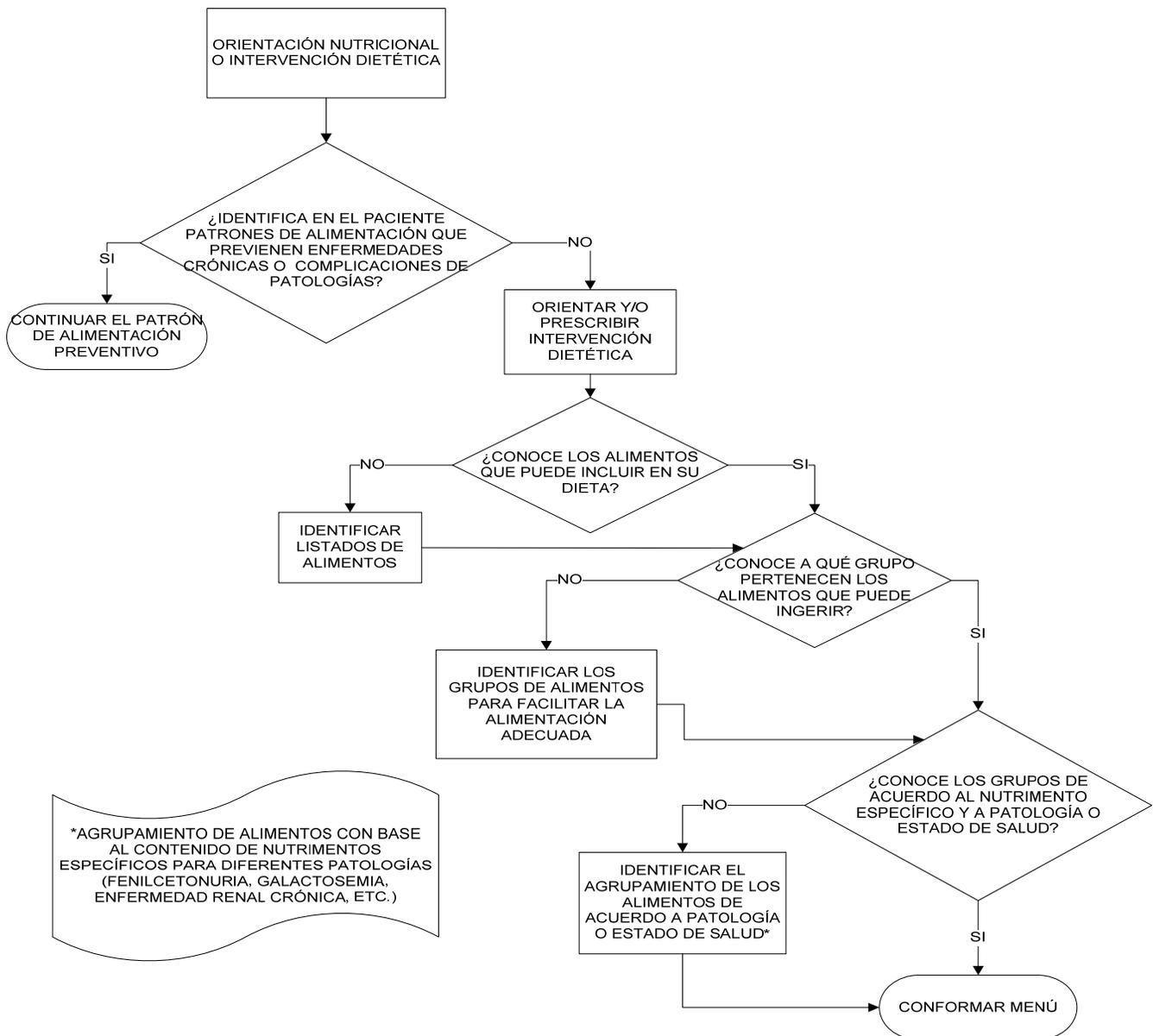
La guía de referencia rápida tiene como objetivo proporcionar al usuario las recomendaciones clave de la guía "**Grupos de alimentos y patrones de alimentación saludables para la prevención de enfermedades adultos y pediátricos, 1º, 2º, 3er nivel de atención**", seleccionadas con base a su impacto en salud por el grupo desarrollador, las cuales pueden variar en función de la intervención de que se trate, así como del contexto regional o local en el ámbito de su aplicación.

Para mayor información, se sugiere consultar la guía en su versión extensa de "**Evidencias y Recomendaciones**" en el Catálogo Maestro de Guías de Práctica Clínica, la cual puede ser descargada de Internet en:  
<http://www.cenetec.salud.gob.mx/interior/catalogoMaestroGPC.html>

ISBN en trámite

# 1. DIAGRAMAS DE FLUJO

## GRUPOS DE ALIMENTOS Y PATRONES DE ALIMENTACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES



## PATRÓN DE ALIMENTACIÓN Y RIESGO DE ENFERMEDADES.

<b>Recomendación</b>	<b>GR*</b>
Es conveniente prescribir un patrón de alimentación para prevenir cáncer colorectal con las siguientes características: consumo de verduras, frutas, pescado o productos del mar, leguminosas, granos enteros ricos en fibra y baja cantidad de grasa; evitar el consumo excesivo de carne roja procesada (embutidos), papas fritas, refrescos, endulcorantes, azúcares adicionados	<b>D NICE</b> <i>USDA, 2015</i>
Reducir la ingesta de sodio 1 g por día para disminuir riesgo cardiovascular	<b>Limitado USDA</b> <i>USDA, 2015</i>
La recomendación óptima de una dieta saludable en cuanto al consumo de sal es una ingesta menor a 3 g por día, el consumo máximo recomendado es de 5 g al día	<b>A Shekelle</b> <i>Perk, 2012</i>
Prevenir el sobrepeso y obesidad adoptando un patrón alimentario como la dieta mediterránea  Consumo diario: Cereales y sus productos (pastas, arroz integral, pan de grano entero) Verduras (2 a 3 porciones al día) Frutas (3 a 4 porciones al día) Aceite de oliva extravirgen (como principal fuente de grasa) Productos lácteos --queso y yogurt-- bajos en grasa (1 a 2 porciones al día)  Consumo semanal: Papa (4 a 5 porciones por semana) Pescado (4 a 5 porciones por semana) Aceitunas y nueces (4 a 5 porciones por semana) Aves y huevo (1 a 3 porciones por semana).  Consumo mensual: Carne roja y productos derivados (4 a 5 porciones mensuales)  Consumo moderado de vino (1 a 2 onzas por día) durante la comida	<b>A NICE</b> <i>USDA, 2014</i>
La dieta mediterránea es un patrón de alimentación adecuado para el tratamiento de Diabetes Mellitus tipo 2	<b>A NICE</b> <i>Esposito K, 2015</i>
Desalentar el consumo cotidiano de bebidas azucaradas, por su alto riesgo de generar DM2	<b>A Shekelle</b> <i>Imamura F, 2015</i>

Reducir la ingesta de azúcares libres o calorías vacías en niños y adultos	<b>B NICE</b> OMS, 2015
Es más saludable consumir los alimentos en su forma natural, evitar el consumo de bebidas azucaradas. Los edulcorantes artificiales deben de ingerirse con moderación	<b>Punto de buena práctica</b>

## CLASIFICACIÓN Y AGRUPAMIENTO DE ALIMENTOS. ALIMENTOS EQUIVALENTES PARA ORIENTACIÓN ALIMENTARIA E INTERVENCIÓN DIETÉTICA. HERRAMIENTAS PARA LA DIETOTERAPIA.

<b>Recomendación</b>	<b>GR*</b>
Las limitaciones de las tablas existentes de composición nutricional de los alimentos son las diferencias entre ellas e incluyen aspectos técnicos como: Descripción de los alimentos, cálculo de energía y definición de los nutrientes, métodos analíticos y principios para el cálculo de recetas. Estas diferencias necesitan ser identificadas y eliminadas antes de comparar los datos obtenidos de diferentes estudios, especialmente cuando dichos datos dietéticos se relacionan con resultados de salud	<b>Punto de buena práctica</b>
Conocer los valores comparativos de los nutrimentos en alimentos a través de la herramienta FoodExplorer, en la armonización generada por EuroFir AISBL	<b>D NICE</b> Martinez E, 2015
Utilizar las tablas del Sistema de Alimentos Equivalentes para pacientes con enfermedad renal o hepática en la prescripción dietoterapéutica, siendo éstas de utilidad por considerar micronutrimentos como potasio, sodio y fósforo	<b>D NICE</b> Pérez L, 2009
Son útiles las tablas de grupos y alimentos de acuerdo a algún nutrimento específico o característica como: Fósforo, potasio y sodio: Alimentos para paciente con enfermedad renal crónica, hepática y cardiovascular Índice glucémico y carga glucémica: Alimentos para paciente con diabetes Galactosa y fructuosa: Alimentos para paciente con galactosemia y fenilcetonuria Alimentos para acidemia propiónica y metilmalónica Alimentos para pacientes con estomas (Anexo 5.3. Tablas 1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9)	<b>Punto de buena práctica</b>
Es importante validar el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE) mediante la actualización del consenso de instituciones y asociaciones del	<b>Punto de buena práctica</b>

ámbito nutricional, ya que existen varias versiones que tienen inconsistencias entre ellas	
Planear la alimentación con herramientas que consideren el uso de alimentos equivalentes	<b>C NICE</b> <i>Ziemer D, 2003 Hae-min L, 2009 Hee J, 2010</i>
Para pacientes con bajo nivel de alfabetización utilizar un plan de alimentación que contenga menús o porciones controladas	<b>C ADA</b> <i>ADA, 2014</i>

## CONFORMACIÓN DE MENÚS.

<b>Recomendación</b>	<b>GR*</b>
Las estrategias de intervención aseguran a corto plazo el apego a las indicaciones nutricionales en los pacientes adultos con enfermedades crónicas no transmisibles	<b>A NICE</b> <i>Desroches, 2013</i>
En los pacientes con enfermedad renal crónica, las intervenciones de asesoría nutricional deben incluir además de la lista de intercambios y recomendaciones, la planeación de menús, esto mejora la adherencia al tratamiento nutricional	<b>B NICE</b> <i>Chen, 2006</i>
En los pacientes con enfermedad cardiovascular no existe diferencia en la adherencia a la dieta mediterránea entre las estrategias nutricionales y las conductuales	<b>B NICE</b> <i>Logan, 2010</i>
Los criterios económicos para la planeación de menús pueden cumplirse asegurando los aspectos nutricionales y recomendaciones vigentes que aseguren la calidad de vida de los pacientes ancianos	<b>D NICE</b> <i>San Mauro I, 2012</i>
La planeación de menús debe individualizarse y considerar las preferencias de los alimentos, las características socioeconómicas y culturales de los pacientes y de ésta manera favorecer el apego al plan de alimentación y mejorar la calidad de vida	<b>Punto de buena práctica</b>
Los servicios de alimentación deben contemplar la clasificación de dietas que sea de mayor utilidad para la población usuaria a quién se otorgan los menús. Los ingredientes que integran los menús deben tener concordancia con las características dietoterapéuticas	<b>Punto de buena práctica</b>

Los platillos saludables no deben representar un incremento al costo de la minuta, es necesario que el nutriólogo en colaboración con el personal que prepara los alimentos diseñen diferentes opciones de platillos que aseguren la variedad del menú	<b>Punto de buena práctica</b>
Es fundamental el conocimiento de técnicas culinarias para mejorar la calidad y sabor de los platillos. Es una herramienta primordial para asegurar el consumo de los alimentos por parte de los comensales y evitar mermas	<b>Punto de buena práctica</b>
La asesoría del nutriólogo contribuye a asegurar a largo plazo los cambios en las metas propuestas en el tratamiento nutricional	<b>Punto de buena práctica</b>
Los Nutriólogos cuentan con varias herramientas para comunicar y educar a la población sobre cómo llevar a cabo una dieta correcta o saludable, que le permita prevenir enfermedades o coadyuvar a su control	<b>Punto de buena práctica</b>
Las políticas de salud relacionadas con el bienestar de las familias en materia de nutrición debe considerar la existencia de diferencias entre el sexo, la edad, la educación y el número de personas que integran la familia siendo el más destacado el hecho de que las mujeres gustan de ser las responsables primarias en relación a la compra de alimentos y preparación de alimentos	<b>C NICE</b> <i>Flagg L, 2014</i>
La inspección visual del desecho de alimento para analizar la satisfacción de los menús en los pacientes hospitalizados en España puede ser útil para optimizar el tipo de menú y calidad de los alimentos otorgados a los pacientes	<b>D NICE</b> <i>Flagg L, 2014</i>
Es importante desarrollar técnicas para el registro de desechos como una herramienta para valorar la calidad de los alimentos otorgados y de la planeación de menús	<b>Punto de buena práctica</b>
En los pacientes hospitalizados es importante monitorear el residuo de los alimentos cuando hay disminución de la ingesta para evitar la desnutrición intrahospitalaria. Las estrategias para mejorar ingesta deben asegurar la calidad de los alimentos y de los menús así como un entorno que facilite la alimentación	<b>D NICE</b> <i>Williams K, 2011</i>
Para disminuir el residuo de alimentos debemos de considerar que la temperatura de éstos sea la adecuada, tomando como referencia el manual operativo de los servicios de alimentación	<b>Punto de buena práctica</b>
Para evitar que se otorgue una porción de alimento inadecuada, el nutriólogo debe realizar calculos individuales en aquellos pacientes con necesidades especiales	<b>Punto de buena práctica</b>
En los casos en que las condiciones del paciente y de la institución lo permitan es importante asegurar que el entorno en los tiempos de comida sea agradable y libre de interrupciones	<b>Punto de buena práctica</b>

<p>La formación de menús como directrices nutricionales, donde se cuantifica las calorías y nutrimentos necesarios, se utilizan en hospitales para comparar la adecuación de menús desde una perspectiva nutricional</p>	<p><b>D</b> <b>NICE</b> <i>The Association of UK Dietitians, 2012</i></p>
<p>Los que planifican el menú en el hospital deben considerar las alternativas para aquellos pacientes que requieren modificación de la textura de los alimentos, tipo de alimentos de acuerdo sus costumbres y cultura y/o a elecciones dietoterapéuticas</p>	<p><b>D</b> <b>NICE</b> <i>The Association of UK Dietitians, 2012</i></p>
<p>El análisis de un menú ayuda a proporcionar evidencia suficiente de que proporciona los nutrimentos y energía recomendada</p>	<p><b>D</b> <b>NICE</b> <i>The Association of UK Dietitians, 2012</i></p>
<p>La simplicidad es clave para orientar sobre el uso de la codificación de la dieta hospitalaria en los menús de pacientes. El menú se utiliza principalmente en la orientación sobre la idoneidad de platillos para personas que tienen necesidades dietéticas especiales. Los pacientes, sus familiares y cuidadores, el personal del hospital, enfermeras, amas de casa y cocineros, aprecian mucho este tipo de información precisa y práctica</p>	<p><b>D</b> <b>NICE</b> <i>The Association of UK Dietitians, 2012</i></p>

## 1. TABLAS

**TABLA 1. APOORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO DE LOS GRUPOS EN EL SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES**

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Sub-grupos	Aporte nutrimental promedio				
		Energía	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Conteo de hidratos de carbono
Verduras		25	2	0	4	0.3
Frutas		60	0	0	15	1
Cereales y tubérculos	a. sin grasa	70	2	0	15	1
	b. con grasa	115	2	5	15	1
Leguminosas		120	8	1	20	1.3
Alimentos de origen animal	a. muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0	0
	b. bajo aporte de grasa	55	7	3	0	0
	c. moderado aporte de grasa	75	7	5	0	0
	d. alto aporte de grasa	100	7	8	0	0
Leche	a. descremada	95	9	2	12	0.8
	b. semidescremada	110	9	4	12	0.8
	c. entera	150	9	8	12	0.8
	d. con azúcar	200	8	5	30	2
Aceites y Grasas	a. sin proteínas	45	0	5	0	0
	b. con proteínas	70	3	5	3	0.2
Azúcares	a. sin grasa	40	0	0	10	0.7
	b. con grasa	85	0	5	10	0.7
Alimentos libres en energía		0	0	0	0	0
Bebidas alcohólicas		140	0	0	20 alcohol	13



componente nutricio (nutrimento) clave

componente nutricio que fundamenta la subdivisión para cada grupo

**TABLA 2. CANTIDAD MÍNIMA DE NUTRIMENTO EN ALIMENTOS CONSIDERADOS  
“BUENA FUENTE DE...” O “APORTE RIESGOSO DE...”**

<b>Cantidad mínima de nutrimento en alimentos considerados "Buena Fuente de ...."</b>			
<b>A. Vitaminas y Nutrimentos inorgánicos</b>			
<b>Nutrimentos</b>	<b>Recomendación</b>	<b>Buena fuente</b>	<b>Equivalentes</b>
Vitamina A	730 µ ER	146 µ ER/ Eq	Verduras Frutas Alimentos de origen animal Leches y productos lácteos
Acido Ascórbico	84 mg	16.8 mg/Eq	Verduras Frutas
Ácido Fólico	200 µg	40 µ ER/ Eq	Verduras Frutas
Calcio	900 mg	180 mg/Eq	Alimentos de origen animal Leches y productos lácteos
Hierro	13 mg	2.6mg/Eq	Cereales Leguminosas Alimentos de origen animal
Potasio	1250 mg	250 mg/Eq	Verduras Frutas
Selenio	70 mg	14 mg/Eq	Alimentos de origen animal
Fósforo	560 mg	112 mg/Eq	Leguminosas
<b>b. Fibra</b>			
Fibra (2.5 g /equivalente)		Verduras Fruta Cereales Leguminosas	
<b>C. Aporte Riesgoso de algunos nutrimentos</b>			
Sodio (250 g /equivalente)		Cereales Alimentos de origen animal Leche y productos lácteos Aceites y grasas Azúcares Alimentos libres (condimentos) Alimentos de origen animal	
Colesterol (100 mg/equivalente), ya que generalmente el tamaño de la ración en estos alimentos puede ser de 2 o hasta 3 equivalentes			
<b>D. Aporte Riesgoso de azúcar</b>			
Azúcar (200/equivalente)		Azúcares Cereales Cereales con grasa Leche con azúcar Bebidas Alcohólicas	

Pérez A, Palacios B. Sistema mexicano de alimentos equivalentes para pacientes renales. 4ª Ed. México: Fomento de nutrición y salud A.C, 2014

**TABLA 3. APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO DE LOS GRUPOS EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES MODIFICADO EN PROTEÍNAS, AGUA, CALCIO, FÓSFORO, POTASIO Y SODIO**

APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO DE LOS GRUPOS EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES MODIFICADO EN PROTEINAS, AGUA, CALCIO, FOSFORO, POTASIO Y SODIO *																
GRUPO EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES	SUBGRUPOS	ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNA g	LÍPIDOS g	HIDRATOS DE CARBONO g	CONTEO DE HIDRATOS DE CARBONO	AGUA ml	CALCIO mg		FÓSFORO mg		POTASIO mg			SODIO mg	
								BAJO	ALTO	BAJO	ALTO	BAJO	MODERADO	ALTO	BAJO	ALTO
VERDURAS		25	2	0	4	0	20 a 150					100	185	340		
FRUTAS		60	0	0	15	1	10 a 200					100	185	340		
CEREALES Y TUBÉRCULOS	Sin grasa	70	2	0	15	1				20	125				50	90
	Con grasa	115	0	5	15	1									80	260
LEGUMINOSAS		120	8	1	20	1,5				85	140			350	20	350
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	Muy bajo grasa	40	7	1	0	0		20	200	40	350				40	350
	Bajo aporte de grasa	55	7	3	0	0										
	Moderado grasa	75	7	5	0	0										
	Alto grasa	100	7	8	0	0										
LECHE	Descremada	95	9	2	12	1	240	50	250	15	220				100	170
	Semidescremada	110	9	4	12	1										
	Entera	150	9	8	12	1										
	Con azúcar	200	8	5	30	2										
ACEITE Y GRASAS	Sin proteína	45	0	5	0	0									25	250
	Con proteína	70	3	5	3	0										
AZÚCARES	Sin grasa	40	0	0	10	1									20	550
	Con grasa	85	0	5	10	1										
LÍQUIDOS		0	0	0	0	0	240								15	400
CONDIMENTOS		0	0	0	0	0									10	800
ALCOHOLICAS		140	0	0	20 alcohol	1,5	40 a 240									

\* Los valores se calcularon con base en la media de la composición nutricional de los alimentos

**TABLA 4. LISTA DE ALIMENTOS EQUIVALENTES PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA**

pza: pieza, tz: taza, cda: cucharada, cdta: cucharadita, reb: rebanada, g: gramo, ml: mililitro								
<b>ALIMENTOS EQUIVALENTES</b>	<b>RACIÓN</b>	<b>g/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>CALCIO mg</b>	<b>FÓSFOR O mg</b>	<b>MAGNESI O mg</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>
<b>LECHE</b>								
Leche descremada	245 ml	245	122.5	298.9	232.8	34.3	122.5	377.3
Leche en polvo maternizada	26 g	26	134.9	84.5	44.2	11.7	36.4	159.9
Yogurt natural	227 ml	227	143.0	274.7	215.7	27.2	104.4	351.9
Yogurt semidescremado	240 ml	240	151.2	439.2	345.6	40.8	168.0	561.6
<b>ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL</b>								
	<b>RACIÓN</b>	<b>g/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>CALCIO mg</b>	<b>FÓSFOR O mg</b>	<b>MAGNESI O mg</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>
Armadillo	30 g	30	49.5	9.0	62.4	0.0	0.0	0.0
Atún en aceite	33 g	33	92.7	2.3	97.0	7.6	264.0	99.3
Boquerón cocido	45 g	45	51.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Carne de res magra	30 g	30	42.0	1.8	53.7	6.9	18.9	107.4
Carne molida de res	30 g	30	51.9	3.6	45.6	6.3	19.5	106.5
Carpa	41 g	41	50.0	20.5	67.7	0.0	20.5	117.3
Cazón	32 g	32	51.8	0.0	45.1	0.0	0.0	0.0
Claras	66 g	66	29.7	5.6	9.1	6.9	116.7	95.0
Conejo	40 g	40	65.6	7.2	84.0	8.0	17.2	144.0
Cuete de res	30 g	30	28.5	2.7	0.0	6.0	18.0	90.0
Filete de res	30 g	30	35.7	2.7	63.0	6.0	18.0	90.0
Guajolote o Pavo	45 g	45	69.3	6.8	129.2	9.9	29.3	119.7
Huevo	50 g	50	77.0	27.7	99.6	6.0	66.5	67.0
Iguana	30 g	30	31.8	7.5	75.6	0.0	0.0	0.0
Lengua de res	30 g	30	65.7	1.8	15.0	4.8	20.7	94.5
Lomo cerdo	30 g	30	59.4	1.8	57.0	6.3	24.6	102.0
Mero	30 g	30	25.2	2.1	50.1	0.0	0.0	0.0
Pierna c/piel	63 g	63	146.2	6.9	0.0	12.0	46.0	112.1
Queso cottage	54 g	54	48.6	37.3	81.5	3.2	219.2	51.8
Queso oaxaca	30 g	30	93.9	140.7	0.0	0.0	185.1	0.0
Queso panela	40 g	40	111.2	274.4	0.0	0.0	246.8	0.0
Requesón	36 g	36	58.0	33.1	0.0	2.2	162.0	19.4
Trucha	30 g	30	48.9	3.6	45.6	7.5	21.0	114.0
Venado	30 g	30	36.0	3.0	79.2	0.0	27.0	96.0
<b>VERDURAS BAJO POTASIO (&lt;150 mg)</b>								
	<b>RACIÓN</b>	<b>g/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>CALCIO mg</b>	<b>FÓSFOR O mg</b>	<b>MAGNESI O mg</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>
Berro	1 tz	28	3.1	16.5	11.2	12.3	3.6	58.5
Betabel	1/4 pz	39	16.8	6.2	7.4	12.1	22.2	98.3
Cebolla	1/4 tz	53	21.2	20.1	11.7	6.9	2.1	70.5
Chayotes	1/2 tz	80	25.6	21.6	24.0	11.2	3.2	120.0
Chícharo	1/5 tz	32	25.9	6.1	30.4	10.6	2.2	93.8
Chile poblano	2/3 pz	43	20.6	3.4	9.5	3.9	2.2	95.9
Col morada cruda	1 tz	56	18.5	17.4	0.0	7.8	6.2	115.4
*Germen de alfalfa crudo	3 tz	99	23.0	0.0	0.0	0.0	0.0	78.0
*Haba verde	4 pzas	32	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	80.0
Huitlacoche cocido	1/3 tz	66	20.5	0.1	2.4	6.9	0.0	106.9
Ejote	1/2 tz	63	16.4	30.2	0.0	13.2	4.4	117.8

Espinaca cocida	1/2 tz	90	20.7	59.4	422.1	35.1	117.0	117.0
Jícama	1/2 tz	60	22.8	12.0	3.6	6.6	3.6	79.2
Pimiento morrón	1/2 tz	68	19.0	4.1	32.6	9.5	2.0	132.6
<b>VERDURAS MEDIO POTASIO (150-200 mg)</b>								
	<b>RACIÓN</b>	<b>g/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>CALCIO mg</b>	<b>FÓSFOR O mg</b>	<b>MAGNESI O mg</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>
Berenjena	3/4 tz	74	17.8	5.9	24.4	8.1	3.0	158.4
Col cocida	1/2 tz	75	18.8	28.5	17.3	9.8	15.0	174.8
Coliflor	3/4 tz	94	23.5	31.0	19.7	12.2	15.0	176.7
*Hongos crudos	1 tz	63	10.7	0.0	0.0	0.0	0.0	233.1
Pepino con cáscara	1 ¼ pzas	104	12.5	25.0	54.1	11.4	2.1	155.0
Tomate verde	5 pzas	86	19.8	15.5	0.0	8.6	11.2	175.4
Zanahoria	1/2 tz	64	26.2	21.8	12.2	10.2	35.2	153.0
<b>VERDURAS ALTO POTASIO (&gt;200 mg)</b>								
	<b>RACIÓN</b>	<b>g/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>CALCIO mg</b>	<b>FÓSFOR O mg</b>	<b>MAGNESI O mg</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>
Acelga cocida	1/2 tz	72	13.7	48.6	3.8	53.5	0.5	200.9
Apio crudo	1 ½ tz	135	11.5	70.2	35.1	16.2	118.8	383.4
Brócoli cocido	1/2 tz	92	31.3	40.5	70.8	36.8	38.6	350.5
Calabaza castilla	1/2 tz	110	50.6	36.3	0.0	35.2	3.3	381.7
Champiñón crudo	1 tz	93	31.6	17.7	0.0	9.3	3.7	344.1
*Chilacayote	135 g	135	17.0	0.0	0.0	0.0	0.0	237.6
Chile jalapeño	6 pzas	78	21.1	19.5	0.0	19.5	5.5	265.2
Cilantro	1 ¼ tz	105	26.3	106.1	57.8	27.3	35.7	650.0
Espárragos	6 pzas	90	15.0	19.8	46.8	18.0	1.8	250.2
Flor de calabaza	1 tz	134	22.8	63.0	0.0	32.2	6.7	231.8
Huazontle	1/2 tz	40	26.8	10.9	3.5	26.4	0.0	249.1
Jitomate	113 g	113	20.3	7.9	12.4	7.9	6.8	220.4
Lechuga orejona	3 tz	135	33.8	33.8	52.7	14.9	12.2	356.4
Nabo	99 g	99	27.7	19.8	19.8	19.8	48.5	265.3
Nopal cocido	1 tz	149	38.7	129.6	26.8	71.6	5.4	449.6
Perejil	1 tz	60	21.6	105.6	18.6	27.0	27.0	436.2
Quelite	66 g	66	25.7	99.0	36.3	0.0	13.2	403.3
Rábano crudo	1 tz	104	16.6	31.2	0.0	9.4	25.0	241.3
*Romeritos crudos	72 g	72	26.0	0.0	0.0	0.0	0.0	351.4
*Setas crudas	85 g	85	23.0	0.0	0.0	0.0	0.0	314.5
Verdolagas	1 tz	115	18.4	98.9	0.0	78.2	51.8	568.1
<b>FRUTAS BAJO POTASIO (&lt;150 mg)</b>								
	<b>RACIÓN</b>	<b>g/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>CALCIO mg</b>	<b>FÓSFOR O mg</b>	<b>MAGNESI O mg</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>
*Arándano seco con azúcar	5 g	5						
Chicozapote	1/2 pz	75	63.8	23.3	7.5	0.0	9.0	144.8
*Ciruela negra	1/2 pz	66	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	68.4
*Guanábana	1 pz chica	238	90.0	0.0	0.0	0.0	0.0	109.0
Lima	3 pzas	147	69.1	48.5	26.5	0.0	2.9	149.9
Limón agrio	100 g	100	50.0	61.0	0.0	12.0	3.0	145.0
Mango criollo	1 ½ pzas	162	63.2	17.8	13.0	8.1	8.1	140.9
Mango enlatado	1 pz	61	34.2	0.0	0.0	0.0	0.0	115.3
Manzana	1 pz	106	56.2	7.4	7.4	3.2	0.0	119.8
Nectarina	1 pz	124	54.6	6.2	19.8	9.9	0.0	138.9
Pera	1/2 pz	95	55.1	8.6	10.5	5.7	0.0	118.8

Piña picada	3/4 tz	124	62.0	43.4	8.7	17.4	1.2	140.1
*Zapote negro	1/2 pz	93	52.0	0.0	0.0	0.0	0.0	43.7
<b>FRUTAS MODERADO POTASIO (150-200 mg)</b>								
	<b>RACIÓN</b>	<b>g/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>CALCIO mg</b>	<b>FÓSFORO mg</b>	<b>MAGNESIO mg</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>
*Cereza	20 pzas	88	49.3	0.0	0.0	0.0	0.0	197.6
*Frambuesa	1 tz	123	64.0	0.0	0.0	0.0	0.0	187.0
Higo	2 pzas	72	53.3	25.2	10.1	12.2	0.7	167.0
*Lichis	12 pzas	90	59.0	0.0	0.0	0.0	0.0	153.9
*Mamey	1/3 pz	85	58.0	0.0	0.0	0.0	0.0	191.5
*Mango petacón	1/2 pz	110	72.0	0.0	0.0	0.0	0.0	171.6
Membrillo	1 pz	98	55.9	10.8	16.7	7.8	3.9	193.1
Pasitas	10 pzas	20	59.0	0.0	0.0	0.0	0.0	165.0
Plátano tabasco	1/2 pz	54	51.8	7.0	0.0	17.8	0.5	199.8
Sandía picada	1 tz	160	48.0	12.8	452.8	17.6	2.9	185.6
Tamarindo	25 g	25	59.8	18.5	28.3	23.0	7.0	157.0
Uva	18 pzas	86	59.3	9.5	11.2	5.2	1.7	159.1
<b>FRUTAS ALTO POTASIO (&gt;200 mg)</b>								
	<b>RACIÓN</b>	<b>g/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>CALCIO mg</b>	<b>FÓSFORO mg</b>	<b>MAGNESIO mg</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>
*Carambolo	1 ½ pzas	171	53.0	0.0	0.0	0.0	0.0	279.5
Ciruela roja o amarilla	3 pzas	158	96.4	6.3	15.8	11.1	0.0	271.8
Durazno amarillo	2 pzas	153	78.0	24.5	18.4	10.7	0.0	301.4
Fresa	17 pzas	204	69.4	28.6	38.8	20.4	2.0	338.6
Guayaba	3 pzas	124	84.3	24.8	31.0	12.4	3.7	352.2
Kiwi	1 ½ pzas	114	76.4	29.6	45.6	34.2	5.7	378.5
Granada china	2 pzas	67	73.0	8.0	42.9	19.4	18.8	233.2
Granada roja	1 pz	87	67.9	2.6	7.0	0.0	2.6	225.3
Guayaba rosa	1 pz	90	52.0	0.0	0.0	0.0	0.0	223.2
*Limón real	4 pzas	153	31.0	0.0	0.0	0.0	0.0	214.4
Mango manila	1 pz	145	69.6	17.4	17.4	26.1	10.2	274.1
Mandarina	2 pzas	128	67.8	23.0	12.8	10.2	1.3	227.8
Melón picado	1/3 pz	179	51.9	17.9	25.1	12.5	25.1	698.1
Naranja dulce	2 pzas	152	79.0	85.1	28.9	18.2	7.6	272.1
Níspero	25 pzas	140	65.8	7.0	22.4	11.2	0.0	296.8
Papaya	1 tz	140	54.6	22.4	11.2	11.2	4.2	271.6
Plátano dominico	3 pzas	57	61.0	4.6	0.0	18.8	1.7	210.9
Plátano macho	1/4 pz	49	50.0	2.0	21.6	31.4	7.8	312.1
Toronja	1 pz	162	68.0	47.0	34.0	13.0	0.0	225.2
Tuna	2 pzas	138	56.6	67.6	4.3	48.9	0.1	221.6
Zarzamora	3/4 tz	108	63.7	34.6	22.7	21.6	0.0	211.7
<b>LEGUMINOSAS</b>								
	<b>RACIÓN</b>	<b>g/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>CALCIO mg</b>	<b>FÓSFORO mg</b>	<b>MAGNESIO mg</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>
Alubia cruda	1/2 tz	90	303.3	118.8	222.3	169.2	16.2	1184.4
Alverjón crudo	1/2 tz	98	349.9	70.6	358.7	112.7	14.7	961.4
Frijol bayo crudo	1/2 tz	86	293.3	172.0	212.4	136.7	21.5	892.7
Frijol negro crudo	1/2 tz	86	293.3	157.4	302.7	190.9	10.3	896.1
Garbanzo crudo	35 g	35	133.4	36.8	128.1	40.3	9.1	306.3
Haba seca cruda	1/4 tz	38	141.7	18.6	160.0	73.0	4.9	403.6
Lenteja cruda	35 g	35	123.6	25.9	158.9	37.5	3.5	316.8

Soya texturizada	25 g	25	111.5	81.5	182.5	70.0	0.5	449.3
<b>GRASAS Y ACEITES</b>								
Aceite de oliva	5 ml	5	45.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0
Aceite varios	5 ml	5	44.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Aguacate hass	1/3 pz	31	49.6	7.4	13.0	14.0	1.2	187.2
Ajonjolí	10 g	10	58.6	72.7	62.9	18.1	6.0	72.5
Almendras	10 pzas	12	69.0	59.6	62.4	32.4	0.5	92.8
Cacahuete natural	14 pzas	12	71.3	6.5	46.0	21.1	0.6	79.0
Crema agria	1 cda	13	44.7	8.5	8.6	0.9	4.9	9.8
Margarina	1 ½ cda	6	22.1	1.8	1.4	0.2	56.6	2.5
Mayonesa	1 cdta	5	36.2	0.9	1.4	0.4	29.9	1.7
Nuez	3 pzas	9	58.9	8.3	0.0	11.8	0.2	40.5
<b>CEREALES SIN GRASA</b>								
	<b>RACIÓN</b>	<b>g/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>CALCIO mg</b>	<b>FÓSFOR O mg</b>	<b>MAGNESI O mg</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>
Amaranto	1/4 tz	16	59.8	39.5	80.0	0.0	0.0	0.0
Arroz crudo	20 g	20	70.8	2.0	209.4	5.6	1.8	42.8
Arroz inflado	1/2 tz	17	68.3	3.1	0.0	7.1	124.8	16.2
Avena en hojuela	1/2 tz	20	77.8	10.4	52.8	29.6	0.8	70.0
Bolillo	1/3 pz	20	60.2	7.8	29.0	4.4	313.0	18.8
*Bollo para hamburguesa	1/3 pz	25	65.0	25.7	0.0	15.0	108.0	0.0
Camote cocido	1/4 tz	53	45.6	25.4	20.7	12.2	5.8	227.4
Cebada perla	20 g	20	70.4	2.4	36.2	7.4	0.6	32.0
Centeno	5 cdta	22	73.7	8.4	82.7	25.3	2.6	35.2
Elote blanco desgranado	1/2 tz	83	71.4	19.9	0.0	30.7	12.5	224.1
Espagueti	20 g	20	73.0	5.4	24.4	7.8	0.4	39.4
*Galleta de animalitos	6 pzas	15	68.0	6.4	17.0	0.0	59.0	17.0
Galleta salada	4 pzas	16	74.7	7.8	6.9	4.6	176.0	19.2
*Galletas Marías	5 pzas	19	69.0	0.0	0.0	0.0	110.6	0.0
Harina de arroz	2 cda	20	73.2	3.6	0.0	5.6	1.8	42.8
Hojuelas de maíz	3/4 tz	19	72.2	0.6	41.4	2.3	235.2	17.5
Hojuelas de arroz	1/2 tz	16	8.8	0.4	4.8	0.0	20.0	0.0
Hojuelas de maíz azucaradas	1/3 tz	13	51.2	1.4	27.0	0.9	84.4	8.2
Harina para hot cakes	2 cda	18	64.4	3.1	21.4	5.8	194.2	17.1
Maíz palomero	2 ½ tz	18	67.5	3.1	0.0	26.5	0.2	51.1
Maíz cacahuacintle	20 g	18	67.0	1.4	60.5	26.5	0.2	51.1
Maicena	2 cda	16	55.5	1.3	2.6	0.0	0.0	0.0
*Palitos de pan	3 pza	18	74.0	3.6	22.0	0.0	118.0	0.0
Pan de caja	1 reb	27	59.4	11.1	14.9	21.1	150.4	9.2
Pan de caja integral	1 reb	25	62.8	25.0	11.3	19.5	306.8	36.3
Pan tostado	1 reb	15	58.1	13.5	21.8	3.8	213.8	15.6
*Pambazo	1 pza	25	77.0	10.5	32.0	0.0	142.0	0.0
*Pan molido	8 cdtas	16	66.0	6.2	15.0	0.0	96.0	0.0
Papa promedio	1/2 pza	85	65.5	11.1	43.4	17.9	5.1	461.6
Pasta para sopa cruda	20 g	20	75.8	5.2	26.4	8.0	0.4	39.4
*Pasta de trigo cocida	1/3 tz	46	57.0	1.9	41.0	0.0	1.0	0.0
Tortilla de maíz blanco	1 pz	50	90.0	54.0	55.5	39.5	0.3	74.0
Tortilla de maíz amarillo	1 pz	50	90.0	73.0	91.0	41.0	0.5	72.5
Tortilla de harina	1/2 pz	44	163.2	14.1	53.7	26.8	0.9	41.8
Tapioca	2 cda	19	12.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
Yuca	1/4 pza	60	96.0	31.2	20.4	39.6	5.3	458.4

<b>CEREALES CON GRASA</b>								
	<b>RACIÓN</b>	<b>g/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>CALCIO mg</b>	<b>FÓSFOR O mg</b>	<b>MAGNESI O mg</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>
Bisquet	1/2 pza	33	38.9	5.2	46.2	0.0	112.9	0.0
Hojaldra	1/3 pza	28	32.2	2.9	8.4	0.0	59.1	0.0
Papas Fritas	6 pzas	18	18.0	0.8	5.4	0.0	21.2	0.0
Puré de papa	1/2 tz	105	125.0	26.5	50.4	0.0	349.7	0.0
Tortilla de harina	1 pza	28	22.4	3.1	14.8	4.8	173.6	20.4
Totopos de maíz	20 g	20	20.2	6.3	8.2	0.0	21.4	0.0
<b>AZUCARES SIN GRASA</b>								
Ate	13 g	13	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Azúcar morena	2 cdta	10	38.0	5.1	0.0	0.0	0.1	0.3
*Caramelo macizo	2 pzas	12	47.0	0.0	0.0	0.0	55.2	0.0
Chocolate en polvo sin azúcar	2 cdta	10	39.6	27.5	0.0	0.0	38.2	60.5
*Cajeta	1 ½ cdta	9	36.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7
Gelatina preparada	1/3 tz	59	230.7	0.0	0.0	0.0	0.0	187.6
*Gomitas	4 pzas	12	42.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Miel de abeja	2 cdta	14	42.6	2.8	2.2	0.4	0.7	7.1
Miel de maíz	2 cdta	12	36.0	5.5	0.0	0.0	8.2	0.5
Piloncillo	10 g	10	36.2	5.1	4.4	0.0	3.0	34.4
<b>ALIMENTOS PROCESADOS Y PREPARADOS</b>								
	<b>RACIÓN</b>	<b>g/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>CALCIO mg</b>	<b>FÓSFOR O mg</b>	<b>MAGNESI O mg</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>
Aceituna verde con hueso	6 pzas	25	49.8	26.5	4.3	0.0	600.0	63.8
Chocolate sin azúcar	2 cdta	10	56.6	13.4	28.4	0.0	0.3	61.5
Elote amarillo enlatado	1/2 tz	82	77.1	7.4	39.4	0.0	193.5	79.5
Mermelada	2 ½ cdta	17	41.7	2.0	1.5	0.5	0.2	10.2
Nieve de fruta	40 g	40	40.4	14.4	0.0	0.0	0.0	1.2
Piña en almíbar	1/3 tz	63	77.5	17.0	3.2	9.5	0.6	64.3
Salsa catsup	2 cda	30	33.9	6.6	15.0	5.7	312.6	108.9
Modificado de: *Muñoz de Chávez M. Tablas de Valor Nutritivo de Alimentos. Mc Graw-Hill Interamericana Editores. México. 2007;								
*Pérez Lizaur AB, Palacios González B. Sistema de alimentos equivalentes para pacientes renales. Fomento de Nutrición y Salud. México 2009; *Pérez Lizaur AB, Palacios González B, Castro AL, Flores I. Sistema Mexicano de alimentos equivalentes. Fomento de Nutrición y Salud. 4ª ed. México 2014.								

**TABLA 5. AGRUPAMIENTO DE ALIMENTOS POR ÍNDICE GLUCÉMICO Y CARGA GLUCÉMICA**

Grupos de alimentos	Porción	Índice Glucémico (IG)	Carga Glucémica (CG)
<b>CEREALES Y SUS DERIVADOS</b>			
Arroz cocido	¼ taza	64	29.8
Avena cocida	¾ taza	50	82.1
Avena cruda	1/3 taza	59	18.3
Elote amarillo cocido	1 ½ pieza	53	35
Espagueti cocido	1/3 taza	44	20.3
Hojuelas de maíz	1/3 taza	81	10.7
Hot cake	¾ pieza	67	25.1
Palomitas	2 ½ taza	55	9.6
Pan 7 granos	1 pieza	55	14.3
Pan de caja blanco	1 rebanada	70	18.9
Pan de caja integral	1 rebanada	54	13.5
Pan de hamburguesa	30 g	61	9
Papa cocida	½ pieza	54	45.9
Pasta cocida	½ taza	44	26.4
Tapioca	2 cucharadas	70	13.6
Tortilla de maíz	1 pieza	52	15.6
Tortilla de harina	½ pieza	30	4.2
<b>LEGUMINOSAS</b>			
Alubias cocidas	½ taza	28	6.3
Frijoles cocidos	½ taza	43	8.8
Garbanzo cocido	½ taza	31	7.0
Lenteja cocida	½ taza	26	5.2
Soya cocida	1/3 taza	18	1.0
<b>VERDURAS</b>			
Acelga cruda	2 tazas	64	2.7
Calabaza	80 g	75	3
Chícharo cocido	1/5 taza	48	2.4
Elote	150 g	53	17
Nabo	150 g	72	7
Nopales	100 g	7	0
Zanahoria cruda	½ taza	47	2.0
<b>FRUTAS</b>			
Cereza	20 piezas	22	3.2
Chabacano	4 piezas	57	8.0
Ciruela	3 piezas	39	7.1
Dátil seco	2 piezas	103	12.8
Durazno amarillo	2 piezas	42	6.1
Fresa	17 pieza med	40	6.3
Kiwi	1 ½ pieza	53	8.8
Mango Picado	1 taza	51	5.4
Manzana	1 pieza	38	5.6
Melón Picado	1 taza	65	9.5
Naranja	2 piezas	42	7.6
Papaya picada	1 taza	59	8.1
Pasas	10 piezas	64	10

Pera	½ pieza	38	4.7
Plátano	½ pieza	52	6.5
Sandía picada	1 taza	72	8.7
Toronja	1 pieza	25	3.4
Uva	18 piezas	43	6.6
LACTEOS			
Leche entera	250 ml	27	3
Leche descremada	250 ml	32	4
Yogurt natural	200 ml	36	3
Yogurt para beber, bajo en grasa	200 ml	38	11
Yogurt para beber, bajo en grasa con fruta	200 ml	27	7
Helado	50 g	61	8
IG: Índice Glucémico (con referencia a la glucosa = 100) TP: Tamaño de la porción en gramos CG: Carga Glucémica en la porción indicada = [(IG)(TP)(HC disponibles por porción)]/100 Modificado de: -Tabla de índice glucémico y de carga glucémica de alimentos consumidos en México. Adaptada de Foster-Power K, Holt S, Brand-Miller J. International table of glycemic index and glycemic load values. Am J Clin Nutr 2002; 76: 5-56. -Noriega E. El índice glucémico. Cuadernos de Nutrición 2004; 27(3): 117-24. -Pérez-Lizaur A, Palacios-González B, Castro-Becerra AL. Sistema Mexicano de alimentos equivalentes. 3ed. 2008			

**TABLA 6. AGRUPAMIENTO DE ALIMENTOS DE ACUERDO AL CONTENIDO DE GALACTOSA**

<b>Grupos de alimentos</b>	<b>Alimentos PERMITIDOS &lt; 5 mg Gal/100g</b>	<b>Alimentos LIMITADOS * 5 -20 mg Gal/100g</b>	<b>Alimentos PROHIBIDOS &gt; 20 mg Gal/100g</b>
Lácteos	Ninguno	Ninguno	Leche en todas sus presentaciones y productos lácteos, yogurt, queso, mantequilla, crema, etc.
Fórmulas infantiles	Sucedáneos de leche humana con proteína aislada de soya	Ninguna	Fórmulas infantiles comerciales hechas a partir de la leche de vaca o cualquier otro mamífero
Leguminosas	Ninguna	Ninguna	Frijol de soya, tofu, miso, salsa de soya, soya en cualquier otra presentación
Verduras	Chayote, calabacita, espinaca, ejote, champiñón, coliflor, pepino sin semillas, col, apio, alcachofa, espárrago, perejil, lechuga, nabo, rábano papa blanca	Berenjena, betabel, brócoli, calabaza de Castilla, cebolla, chícharos, jitomate pelado, zanahoria, col de Bruselas	Jitomate con cáscara, puré de jitomate, jugo de jitomate, verduras capeadas y/o preparadas con ingredientes prohibidos
Frutas	Mango, chabacano, nectarina, uva verde, ciruela roja, aguacate, cereza	Ciruela morada, dátil, durazno, kiwi, pera, manzana, plátano, sandía, uva pasa, fresa, frambuesa, limón, naranja	Jitomate con cáscara, puré de jitomate, jugo de jitomate, verduras capeadas y/o preparadas con ingredientes prohibidos
Cereales y tubérculos	Avena, arroz, cebada, papa, sémola, fécula de maíz, pasta sin huevo, harina de trigo, galletas y panes sin ingredientes prohibidos	Trigo seco o cocido, camote	Pan de dulce, pasteles, hot cake, waffles, muffins, pan francés, pasta de hojaldre. Cualquier tipo de pasta, pan o pastel o galleta que contenga ingredientes prohibidos
Alimentos de origen animal	Pollo, pavo, res, pescado, cerdo, Productos certificación Kosher**: jamón, salchicha, lengua, jamón serrano	Huevo	Vísceras (hígado, riñón, sesos, molleja, etc.). Productos empanizados, pescado enlatado, surimi, nuggets, croquetas preparadas infantiles con ingredientes prohibidos
Oleaginosas	Almendra, cacahuate, mantequilla de cacahuate, nueces (castilla, nogal, india, macadamia)	Coco	Avellana, castaña, ajonjolí, semilla de girasol, pepita de calabaza
Grasas	Aceitunas sin semilla, aceites verduras (maíz, olivo, cártamo, soya, girasol) margarina.	Mayonesa	Aderezos, crema
Azúcares	Azúcar de caña, fructosa, miel de maíz, mermeladas y jaleas de las frutas permitidas gelatina de agua, nieves de frutas permitidas	Miel de abeja, mermeladas y jaleas de frutas limitadas	Chocolate, flan, gelatina de leche, helado, cajeta, chicloso, mermelada y jaleas de frutas prohibidas y de manzana, cualquier postre con ingredientes prohibidos
Bebidas	Jugos de frutas permitidas, infusión de manzanilla	Jugos de frutas limitadas	Jugos de frutas prohibidas, café instantáneo, bebidas que contengan ingredientes prohibidos

**TABLA 7. AGRUPAMIENTO DE ALIMENTOS DE ACUERDO AL CONTENIDO DE FENILALANINA Y TIROSINA**

Alimento	Medida Casera	CEREALES Y TUBÉRCULOS				Energía
		Peso(g/ml)	Fenilalanina (mg)	Tirosina (mg)	Proteína	
All bran ®	1 Cuch	5g	29	22	0.8	13
Apple Jacks®	1/3 taza	9g	26	18	0.5	36
Arroz blanco	2 Cuch	26g	32	20	0.6	33
Arroz inflado	3/4 taza	10g	28	37	0.7	42
Avena instantánea	1 Cuch+ 1 cuch	20g	28	18	0.5	12
Bran flakes®	2 Cuch	6g	30	20	0.7	19
Bolillo	¼ pieza	10g				
Camote	1 Cuch+ 1½ cuch	31g	30	21	0.5	32
Cap'Crunch®	1/3 taza	12g	33	25	0.6	51
Cinnamon toast crunch®	½ taza	19g	30	18	0.7	80
Cono para helado	1 pieza	4g	22	13	0.4	17
Cheerios ®	3 Cuch	4g	35	23	0.6	17
Cheerios® almendra y miel	2 Cuch	5g	27	18	0.5	18
Doritos ®	5 piezas	9g	28	17	0.7	44
Elote en granos	2 Cuch	20g	32	26	0.7	22
Espagueti	2 Cuch	19g	33	17	0.6	21
Fritos ®	5 piezas	10g	30	22	0.7	55
Froot loops ®	1/3 taza	9g	29	20	0.6	37
Galletas Ritz ®	3 piezas	10g	32	19	0.7	50
Galletas de animalitos ®	4 piezas	10g	34	21	0.7	45
Galletas marías ®	2 piezas	11g	28	17	0.6	48
Galletas oreo®	1 pieza	11g	24	15	0.5	53
Galletas saladas	2 cuadritos	6g	27	16	0.5	26
Galleta Ritz Bits® queso	8 piezas	6g	28	18	0.5	28
Golden Grahams ®	¼ taza	10g	28	22	0.5	38
Hojuelas de avena	1 Cuch	3g	29	21	0.6	11
Hojuelas de maíz	1/3 taza	7g	31	26	0.6	29
Hojuelas de maíz azucaradas	1/3 taza	12g	30	25	0.6	44
Lucky Charms ®	3 Cuch	6g	30	20	0.5	23
Macarroni	1 Cuch+ 1½ cuch	12g	31	18	0.6	18
Palomitas de maíz mantequilla	2/3 taza	6g	31	26	0.6	27
Palomitas de maíz caramelo	¼ taza	9g	28	23	0.5	34
Palomitas de maíz simples	2/3 taza	4g	26	22	0.5	15
Papa	¼ taza	30g	31	26	0.7	33
Papas Sabritas ®	5 piezas	10g	29	24	0.6	52
Papas a la francesa	4 piezas	20g	32	19	0.7	64
Pop Corns ®	6 Cuch	11g	29	24	0.6	43
Raisin Bran ®	2 Cuch	7g	26	17	0.7	22

Rice Crispies ®	1/3 taza	9g	27	36	0.6	37
Special K ®	2 Cuch	4g	31	34	0.7	14
Sopa Ramen®	1 Cuch	10g	25	15	0.6	22
Smacks®	¼ taza	9g	34	20	0.7	35
Suavicremas® Vainilla	3 piezas	12g	32	19	0.6	55
Tortilla de harina de trigo	¼ pieza	8g	33	19	0.7	27
Tortilla de maíz	¼ pieza	8g	36	29	0.7	27
Totopos (tortilla)	1 pieza	8g	36	29	0.7	27
Pan de caja bimbo	1/2 rebanada	g				

**GRASAS**

<b>Alimento</b>	<b>Medida Casera</b>	<b>Peso(g/ml)</b>	<b>Fenilalanina (mg)</b>	<b>Tirosina (mg)</b>	<b>Proteína</b>	<b>Energía</b>
Aceite Vegetal	1 Cuch	14g	0	0	0.1	120
Aceitunas	2 pieza	10g	4	4	0.2	15
Aderezo francés	1 Cuch	16g	4	4	0.1	67
Aderezo italiano	1 Cuch	15g	4	4	0.1	69
Aderezo mil islas	1 Cuch	16g	6	6	0.1	59
Mantequilla (barra)	1 Cuch	14g	6	6	0.1	101
Margarina	1 Cuch	14g	5	5	0.1	102
Mayonesa	2 cuch	9g	5	4	0.1	66

**FRUTAS**

<b>Alimento</b>	<b>Medida Casera</b>	<b>Peso (g/ml)</b>	<b>Fenilalanina (mg)</b>	<b>Tirosina (mg)</b>	<b>Proteína</b>	<b>Energía</b>
Aguacate	1 Cuch + 2 cuch	23g	17	12	0.5	38
Cereza	1/3 taza	48g	13	5	0.6	34
Cereza en almíbar dulces	1/3 taza	86g	15	10	0.5	67
Ciruela pasa deshidratada	3 piezas	25g	15	6	0.7	60
Ciruela picada	½ taza	82g	14	5	0.7	45
Cocktail	½ taza	128g	14	9	0.4	93
Concentrado mandarina diluido	1 taza (8oz)	240ml	12	5	1.0	110
Concentrado naranja diluido	¾ taza (6oz)	180ml	15	8	1.3	84
Chabacano	1 pieza	35g	18	10	0.5	17
Chabacano deshidratado	1½ pieza	11g	16	9	0.4	25
Chabacano en almíbar	¼ taza	64g	14	8	0.3	54
Dátiles	3 piezas	25g	14	8	0.5	68
Durazno deshidratado	½ taza	13g	15	12	0.5	31
Durazno en almíbar	½ taza	128g	18	16	0.6	95
Durazno en rebanadas	½ taza	85g	18	16	0.6	37
Frambuesa	½ taza	62g	16	19	0.6	30
Frambuesa en almíbar	¼ taza	64g	15	18	0.5	58
Fresas	½ taza	74g	13	16	0.5	23
Fruta de la pasión	1 pieza	18g	12	8	0.4	73
Higos	1 2/3 pieza	83g	15	27	0.6	61

Higos deshidratados	1 pieza	19g	14	25	0.6	48
Higos en almíbar	¾ taza	168g	15	32	0.7	180
Jarabe de ciruela	¾ taza	194g	16	6	0.7	172
Jugo de ciruela pasa	½ taza (4oz)	120ml	17	6	0.8	90
Jugo de naranja embotellado	1 taza (8oz)	240ml	17	7	1.5	105
Jugo de piña	½ taza (4oz)	120ml	15	13	0.5	65
Jugo de toronja	½ taza (4oz)	120ml	19	13	0.6	48
Jugo de uva	½ taza (4oz)	120ml	15	4	0.7	78
Kiwi	2/3 pieza	50g	16	13	0.5	31
Mandarina	1 pieza mediana	84g	18	9	0.5	37
Mango en rebanadas	½ taza	82g	14	9	0.4	54
Melón	1/3 taza	53g	13	8	0.5	18
Naranja en gajos	¼ taza	45g	14	7	0.4	21
Néctar de chabacano	3/8 taza (3oz)	90ml	15	9	0.3	53
Néctar de durazno	¾ taza (6oz)	180ml	16	13	0.5	100
Nectarina en rebanadas	6 Cuch	52g	16	12	0.5	25
Papaya	1 taza	140g	13	7	0.9	54
Pasitas	2 Cuch	18g	12	11	0.6	55
Pera deshidratada en mitades	2 piezas	35g	17	6	0.7	92
Pera en rebanadas	1 taza	165g	17	5	0.6	97
Piña picada	¾ taza	116g	14	14	0.4	58
Piña picada en almíbar	¾ taza	191g	17	15	0.8	149
Plátano	3 Cuch	42g	16	10	0.4	39
Ruibarbo	½ taza	120g	14	9	0.5	139
Sandía en cuadros	¾ taza	120g	18	14	0.7	38
Toronja en almíbar	1/3 taza	85g	15	8	0.5	50
Toronja en gajos	1/3 taza	77g	16	8	0.5	24
Uvas con cáscara	¾ taza	120g	16	14	0.8	86
Uvas sin cáscara	1 taza	92g	12	10	0.6	58
Zarzamora	½ taza	72g	15	17	0.5	38
Zarzamora en almíbar	2 Cuch + 1½ cuch	25g	16	19	0.6	39
<b>VERDURAS</b>						

<b>Alimento</b>	<b>Medida Casera</b>	<b>Peso (g/ml)</b>	<b>Fenilalanina (mg)</b>	<b>Tirosina (mg)</b>	<b>Proteína</b>	<b>Energía</b>
Apio cocido	½ taza	75g	11	5	0.4	11
Apio crudo	½ taza	60g	11	5	0.4	9
Berenjena cocida	½ taza	48g	17	11	0.4	13
Berenjena cruda	6 Cuch	31g	14	9	0.3	8
Betabel crudo / cocido	1/3 taza	50g	15	12	0.5	15
Brócoli cocido	2 Cuch	20g	18	13	0.6	6
Brócoli crudo	3 cuch	16g	14	7	0.3	3
Calabaza blanca cocida	1/3 taza	52g	15	8	0.5	10

Calabaza blanca cruda	½ taza	35g	14	7	0.4	8
Calabaza china cocida	3 Cuch	32g	15	10	0.5	5
Calabaza china cruda	½ taza	35g	15	10	0.5	5
Calabaza de castilla	3 Cuch	46g	16	21	0.5	15
Calabaza roja cocida	¼ taza	37g	13	7	0.4	8
Calabaza roja cruda	½ taza	35g	15	8	0.5	10
Cebolla cocida	1/3 taza	75g	15	15	0.7	20
Cebolla cruda	1/3 taza	50g	15	15	0.6	15
Cebolla en aros	½ taza	25g	18	12	0.4	90
Col agria cocida	¼ taza	59g	17	9	0.5	11
Col blanca cruda	2 Cuch	16g	16	11	0.3	5
Coles de bruselas	1 piezas	21g	16	12	0.5	8
Coliflor cocida	3 Cuch	23g	16	10	0.4	6
Coliflor congelada	2 Cuch	22g	13	8	0.4	4
Coliflor cruda	¼ taza	25g	18	11	0.5	6
Champiñones cocidos	¼ taza	19g	15	8	0.4	5
Champiñones crudos	1 pieza	18g	15	8	0.4	5
Chayote cocido	¼ taza	40g	14	10	0.2	10
Chícharos congelados	1 Cuch	10g	17	10	0.5	7
Chícharos enlatados / cocidos	1 Cuch	10g	17	10	0.5	7
Ejotes	2 cuch	16g	14	9	0.4	7
Ejotes enlatados/ congelados	¼ taza	34g	14	9	0.4	7
Endivias crudas	½ taza	25g	13	10	0.3	4
Espárragos crudos	1 ½ piezas	21g	16	10	0.7	7
Espárragos de lata blancos	2 piezas	38g	19	13	0.6	7
Espárragos de lata verdes	2 Cuch	30g	15	9	0.6	6
Espinaca cocida / congelada	1 Cuch	12g	16	13	0.4	2
Espinaca cruda Picada	¼ taza	14g	18	15	0.4	3
Germinado de Soya	1 cuch	6g	12	11	0.4	3
Hongos cocidos	2 Cuch	18g	12	8	0.3	10
Jitomate crudo o cocido	½ taza	60g	17	12	0.7	15
Jitomate en jugo natural	3/8 taza (3oz)	90ml	15	9	0.7	16
Jitomate en puré enlatado	3 Cuch	47g	16	10	0.8	19
Jitomate en salsa a la italiana	¼ taza	61g	17	11	0.8	19
Jitomate pequeño entero	½ pieza	66g	14	9	0.5	12
Jitomate salsa catsup	2 Cuch	31g	15	8	0.6	33
Jitomate salsa marinada	3 Cuch	47g	16	10	0.8	32
Jugo de 8 verduras	3/8 taza (3oz)	90ml	12	7	0.6	17
Lechuga romana	2 hojas	20g	14	8	0.3	4
Nabo cocido/ crudo	2 Cuch	18g	12	8	0.2	4
Nopal	-----	15g	-----	-----	-----	-----
Pepinillo agrios machacado	1/3 taza	83g	12	7	0.4	14

Pepinillo entero	1 pieza	104g	16	9	0.6	14
Pepino en rebanadas	1 taza	104g	16	9	0.6	14
Pimiento verde cocido	½ taza	68g	13	9	0.4	12
Pimiento verde crudo	½ taza	50g	13	9	0.4	13
Porro cocido	2 Cuch	15 g	----	----	----	----
Rábano blanco en rebanadas	½ taza	50g	18	11	0.6	7
Rábano rojo pequeño crudo	15 piezas	67g	15	9	0.4	10
Semillas de mostaza	3 Cuch	26g	16	31	0.6	4
Zanahoria cocida / cruda	¼ taza	39g	14	8	0.4	18
Zanahoria en rebanadas	½ taza	55g	18	11	0.6	24
Zanahoria enlatada	½ taza	50g	15	9	0.5	17
Jícama	¼ taza	40g				

**TABLA 8. AGRUPAMIENTO DE ALIMENTOS DE ACUERDO AL CONTENIDO DE ISOLEUCINA, METIONINA, TREONINA, VALINA**

**PARA PACIENTES CON ACIDEMIA PROPIONICA Y ACIDEMIA METILMALÓNICA**

NOTA: Revisar cuidadosamente las etiquetas de los productos aquí señalados y respetar las cantidades  
 Medidas caseras: 1 cucharadita (cdita) = 5 g    1 cucharada (cda) = 15 g    1 onza (oz) = 29 ml

**CEREALES Y TUBÉRCULOS**

Alimento	Medida Casera	Peso (g/ml)	ILE (mg)	MET (mg)	THR (mg)	VAL (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
All Bran ®	1 Cuch	5g	24	11	25	36	0.8	13
Apple Jacks ®	½ taza	13g	27	13	22	35	0.7	50
Arroz Cocido ®	2 Cuch + ¾ cuch	29g	24	14	23	36	0.6	29
Arroz Frito	1 Cuch + 1½ cuch	21g	25	14	21	33	0.5	27
Arroz Instantaneo	2 Cuch + 1 cuch	25g	24	13	20	34	0.6	27
Arroz Integral	2 Cuch + ¾ cuch	25g	25	14	21	36	0.6	32
Bran Flakes ®	2 Cuch+ ¾ cuch	6g	25	10	22	35	0.7	19
Camote en Dulce sin Piel	¼ taza + 1 Cuch	20g	27	13	26	35	0.5	84
Cap'n Crunch	5 Cuch + 1½ cuch	13g	27	14	23	35	0.6	53
Cocoa Pebbles ®	¼ taza + 2 Cuch	12g	28	15	26	34	0.5	39
Corn Pops ®	7 Cuch + 1½ cuch	14g	26	16	23	35	0.7	51
Crema de Elote Casera	2 Cuch	11g	22	12	22	32	0.6	23
Cheerios ®	3 Cuch	4g	30	11	22	38	0.6	17
Choco krispies	¼ taza + 1½ cuch	10g	28	15	26	34	0.5	39
Doritos ®	6 piezas	11g	24	11	24	35	0.8	53
Elote Cocido	1 Cuch + 2 cuch	17g	23	12	23	33	0.6	18
Fritos ®	5½ piezas	11g	26	12	26	35	0.7	60
Froot Loops ®	¼ taza + 3 Cuch	12g	29	14	24	37	0.7	49
Fruity Pebbles ®	1/3 taza+ 3½ cuch	13g	28	16	27	34	0.5	53
Galleta emparedado	1½ piezas	17g	27	14	22	32	0.8	82
Galleta Abanico Nabisco ®	4 piezas	22g	28	14	22	32	0.9	107
Galletas con Avena y Pasas	¾ piezas	11g	28	14	23	35	0.7	48
Galletas con Chispas de Chocolate	1¼ pieza	15g	31	12	24	35	0.8	77
Galletas de Animalitos ®	5 piezas	13g	30	15	23	35	0.9	56
Galletas de Higo	1¼ pieza	20g	38	10	21	34	0.8	72
Galletas de Jengibre	2¼ piezas	16g	30	15	24	35	0.9	66
Galletas de Mantequilla con	1 pieza	13g	27	14	21	32	0.8	55

Azúcar								
Galletas de Vainilla	4 piezas	16g	30	15	23	35	0.9	74
Galletas Marías®	3 piezas	16g	31	16	24	36	0.9	72
Galletas Oreo®	1½ pieza	16g	25	12	21	31	0.8	80
Galletas Ritz®	4 piezas	13g	30	15	23	35	0.9	66
Galletas Ritz® de Queso	11 piezas	8g	31	15	22	35	0.8	40
Galletas Saladas Premium®	3 piezas	9g	28	14	22	33	0.8	39
Germen de Trigo con Azúcar	1¼ cuch	3g	24	13	28	34	0.7	12
Germen de Trigo Natural	1 Cuch	2g	25	13	28	34	0.7	9
Golden Grahams®	¼ de taza + 1 Cuch	12g	29	15	24	36	0.7	47
Granola sin Nuez	2½ cuch	6g	28	10	21	35	0.6	26
Hash Browns	2 Cuch + 1 cuch	23g	31	8	33	37	0.7	50
Hojuelas de Avena	1 Cuch	3g	31	11	27	35	0.6	11
Hojuelas de maíz	1/3 taza + 1 Cuch	14g	27	16	24	35	0.7	52
Azucaradas								
Hojuelas de Maíz Corn Flakes®	¼ taza + 2 Cuch	8g	27	16	24	35	0.7	33
Honey Nut Corn Flakes®	¼ taza + 1 Cuch	11g	28	14	26	35	0.8	47
Honey Nut Cheerios®	2 Cuch + 1 cuch	6g	27	11	22	34	0.6	21
Macarrones	2 Cuch + ½ cuch	18g	31	16	24	35	0.9	26
Nabisco®	4 piezas	22g	28	14	22	32	0.9	107

### CEREALES Y TUBÉRCULOS

Alimento	Medida Casera	Peso (g/ml)	ILE (mg)	MET (mg)	THR (mg)	VAL (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
Palitos de Pan	1¼ piezas	8g	31	16	25	36	0.9	29
Palomitas con Caramelo	¼ taza + 1 Cuch	4g	27	16	24	35	0.7	42
Palomitas con Mantequilla	¾ taza	7g	27	16	24	35	0.7	31
Palomitas sin Mantequilla (hechas)	14 Cuch + 1½ cuch	2g	27	17	24	36	0.7	21
Papa Hervida sin Piel	3 Cuch + 2 cuch	36g	25	10	22	34	0.6	31
Papa Horneada sin Piel	¼ taza	27g	27	10	23	35	0.6	29
Papas a la Francesa	3 piezas	15g	26	7	28	31	0.6	47
Papas Pringles®	6 piezas	11g	25	9	22	34	0.6	62
Papas Sabritas®	5 piezas	10g	26	10	23	36	0.6	62
Pasta Cocida	2 Cuch	18g	32	16	25	37	0.9	27
Pretzels	1¼ pieza	6g	28	16	26	34	0.5	23
Puré de Papa con Piel	2 Cuch + 1½ cuch	31g	27	13	27	35	0.5	32
Puré de Papa sin Piel	1 Cuch + 2 cuch	34g	28	14	28	37	0.6	36
Raisin Bran®	2 Cuch + 1½ cuch	9g	27	11	23	35	0.8	28
Ramen	1 Cuch + 2 cuch	17g	29	15	23	34	0.9	37
Rice Krispies®	¼taza+1Cuch+½cuch	8g	29	16	28	35	0.5	32
Ritz-Bitz® con Queso	11½ Piezas	8g	31	15	22	35	0.8	40
Smacks	¼ taza + 1½ cuch	11g	28	14	26	35	0.8	47
Special K®	1 Cuch + 2¼ cuch	3g	29	16	28	35	0.5	32
Trix®	¼ taza + 3 Cuch	12g	26	14	23	35	0.6	46
Twinkies®	2/3 pieza	28g	31	16	25	36	0.8	101
Wheaties®	¼ taza	7g	27	12	23	34	0.7	25

### FRUTAS

Alimento	Medida Casera	Peso (g/ml)	ILE (mg)	MET (mg)	THR (mg)	VAL (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
Aguacate	1 Cuch + 1½ cuch	7g	15	8	14	21	0.4	35
Ciruela	½ taza	83g	13	5	13	16	0.7	45
Ciruela pasa	2½ piezas	21g	11	5	12	14	0.5	50
Durazno	¼ taza	64g	8	7	12	16	0.3	43
Fresas	½ taza + 1 Cuch	28g	12	1	16	15	0.5	25

Guayaba	2/3 taza	59g	18	3	18	17	0.5	30
Jugo de Ciruela	3/8 taza (3oz)		12	5	13	14	0.6	68
		96ml						
Jugo de Naranja	5/8 (5oz)		9	5	11	14	0.9	65
		156ml						
Kiwi	1/3 pieza	25g	7	6	10	14	0.2	15
Mango Picado	1/3 taza	54g	10	3	10	14	0.3	35
Melón Chino	1/3 taza	53g	15	3	13	15	0.5	18
Melón Verde	½ taza + 2 Cuch	35g	15	3	14	15	0.5	37
Naranja	¼ pieza	33g	8	7	5	13	0.3	15
Papaya	1 taza	140g	11	3	15	14	0.9	55
Pasitas	2 Cuch	6g	5	19	16	16	0.6	54
Pera	½ taza + 3 Cuch	38g	13	6	11	16	0.4	67
Piña	½ taza	127g	12	12	12	14	0.4	99
Plátano	¼ pieza	29g	9	3	10	13	0.3	26
Sandía	9 Cuch + 1½ cuch	32g	18	6	26	15	0.6	30
Toronja	¼ taza	57g	10	1	6	16	0.4	18
Uvas Verdes	½ taza	80g	4	18	14	14	0.5	57
<b>VERDURAS</b>								
Alimento	Medida Casera	Peso (g/ml)	ILE (mg)	MET (mg)	THR (mg)	VAL (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
Apio crudo	10 Cuch + 1½cuch	26g	16	4	15	21	0.5	13
Berenjena Cocida	½ taza	48g	17	4	14	21	0.4	13
Berenjena Cruda	¼ taza + 3 Cuch	12g	17	4	14	21	0.4	9
Brócoli	1 Cuch + 1½ cuch	15g	17	5	14	20	0.4	4
Calabacita	¼ taza + ¾ Cuch	16g	16	6	11	20	0.4	10
Cebolla Cocida	¼ taza + 3 Cuch	31g	29	6	20	19	0.8	26
Cebolla Cruda	7 Cuch + 1½ cuch	25g	32	8	21	20	0.9	26
Col Cocida	1/3 taza	49g	24	5	16	20	0.5	10
Col Cruda	½ taza + 1½ cuch	12g	23	5	16	19	0.5	9
Col de Bruselas	¾ de pieza	16g	16	4	14	18	0.4	6
Coliflor Cocida	3 Cuch	21g	15	5	14	19	0.4	5
Coliflor Cruda	3 Cuch	6g	14	5	14	19	0.4	5
Champiñones cocidos	¼ taza + 2 cuch	8g	18	8	20	20	0.4	5
Chícharos	2 ½ Cuch	8g	16	7	17	19	0.4	7
Chícharos con Zanahoria	1 Cuch + 1½ cuch	5g	17	7	17	20	0.5	7
Espinaca Cocida	1 Cuch	4g	16	6	14	18	0.3	3
Espinaca Cruda	3 Cuch + 1½ cuch	4g	18	7	15	20	0.4	3
Jitomate Crudo Picado	7 Cuch + 1½ cuch	28g	18	7	19	19	0.8	16
Jugo V8	taza 5 ½ oz		20	5	23	20	1.0	32
		165ml						
Lechuga Picada	1/3 taza + 3 Cuch	8g	25	5	17	20	0.4	4
Pepino	1 taza + 2 Cuch	39g	20	5	18	20	0.6	15
Puré de Jitomate	3 Cuch + 2 cuch	19g	18	5	22	19	1.0	23
Salsa Catsup	2 Cuch	10g	19	22	21	19	0.6	33
Zanahoria Cocida	¼ taza + 1½ cuch	43g	18	3	17	20	0.5	20
Zanahoria Cruda	1/3 taza + 1½ cuch	46g	19	3	17	20	0.5	20
<b>GRASAS</b>								
Alimento	Medida Casera	Peso (g/ml)	ILE (mg)	MET (mg)	THR (mg)	VAL (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
Aceite de Maíz	1 Cuch	14g	0	0	0	0	0	120
Aceitunas Verdes	2 piezas	10g	5	2	4	6	0.1	12
Aderezo mil Islas	1½ cuch	7g	5	2	4	5	0.1	29
Crema no Láctea	2 cuch	10g						
Mantequilla	2 cuch	10g						
Margarina	1 Cuch	9g	4	2	3	5	0.1	68
Mayonesa	1½ cuch	7g	5	2	4	5	0.1	50

Salsa Tartara	1 cuch	5g	4	2	3	5	0.1	25
---------------	--------	----	---	---	---	---	-----	----

ALIMENTOS LIBRES A								
Alimento	Medida Casera	Peso (g/ml)	ILE (mg)	MET (mg)	THR (mg)	VAL (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
Coco seco con Azúcar	1½ cuch	2g	3	2	3	5	0.1	12
Coco seco sin Azúcar	½ cuch	1g	2	1	2	4	0.1	6
Jarabe de Chocolate (Hershey`s ®)	¾ cuch	5g	3	1	3	5	0.1	10
Jugo de Lima	½ taza (4oz)	120ml	4	1	4	5	0.3	26
Jugo de Limón	3/8 de taza (3oz)	90ml	4	2	5	6	0.4	19
Jugo de Mandarina	¼ de taza (2oz)	60ml	3	1	4			
Jugo de Manzana	1 taza (8oz)	240ml	5	0	5	5	0.1	116
Limonada	2 tazas(16½ oz)	508ml	5	0	5	5	0.5	203
Maicena	3 Cuch + 1½ cuch	11g	4	2	4	5	0.1	114
Mermelada	1 Cuch + ¾ cuch	8g	3	3	2	5	0.1	62
Miel	2 Cuch	14g	4	0	2	4	0.1	128
Néctar de Papaya	11/16 taza (5½ oz)	173ml	3	2	5	5	0.3	98
Néctar de Pera	½ taza (4oz)	120ml	4	1	4	5	0.1	75
Pudín de Chocolate	1 ½ cuch	5g	3	1	3	5	0.1	17
Quick ® (Chocolate)	1 cuch	3g	3	1	3	5	0.1	11
Salsa BBQ	1 Cuch	5g	6	1	6	6	0.3	12
Congeladas								
Naranja	1/3 pieza	24g	2	2	2	4	0.1	23
Piña	½ pieza	37g	5	4	4	6	0.1	35
Fresa	1 pieza	74g	4	0	7	6	0.2	60
Nieve de Frutas	2 Cuch+ 1 cuch	9g	3	2	2	5	0.1	36
Friut Roll-Ups ®	1 pieza	14g	4	1	5	5	0.2	55
Gelatina	1 Cuch	15g	3	2	4	6	0.2	9
Malvavisco	1 pieza	8g	2	1	3	4	0.2	26
M & M ®	1 pieza	1g	3	1	2	3	0.1	4
Pasas con Chocolate	1 pieza	1g	3	2	3	4	0.1	6
Raspado de Naranja	1½ cuch	6g	4	2	3	5	0.1	8
Sorbete								
Durazno	1Cuch+ 1 cuch	20g	3	2	4	5	0.1	20
Piña	2 Cuch	10g	4	3	4	5	0.1	29
Fresa	3 Cuch	15g	4	0	5	5	0.3	43
Manzana en Almíbar	¼ taza + 1 Cuch	21g	5	1	5	5	0.1	43
Manzana Cocida en Puré	2 Cuch	4g	4	1	4	5	0.1	26
Manzana	½ pieza	69g	6	1	5	6	0.1	41
Relleno para pastel								
Manzana	1/3 taza + 1 Cuch	32g	4	1	4	5	0.1	107
Cereza	2 Cuch + 1½ cuch	13g	4	2	4	5	0.2	41
Durazno	1 Cuch + 2 cuch	9g	3	2	3	4	0.1	30
Fresa	2 Cuch	10g	4	0	5	5	0.2	34

<b>ALIMENTOS LIBRES B</b>								
Alimento	Medida Casera	Peso (g/ml)	ILE (mg)	MET (mg)	THR (mg)	VAL (mg)	Proteína (g)	Energía (kcal)
Aceite de Maíz	1 Cuch	14g	0	0	0	0	0	120
Aderezo de Vinagreta	1 Cuch	5g	0	0	0	0	0.0	70
Azúcar Blanca	1 Cuch	12g	0	0	0	0	0.0	48
Azúcar Morena	1 Cuch	14g	0	0	0	0	0.0	52
Caramelo Macizo	3 piezas	15g	0	0	0	0	0.0	58
Gatorade ®	½ taza (4oz)	120ml	0	0	0	0	0.0	30
Gomitas	10 piezas	20g	0	0	0	0	0.0	69
Jelly Beans	6 piezas	17g	0	0	0	0	0.0	62
Jugo de Arándano	½ taza (4oz)	120ml	1	0	1	1	0.0	72
Kool-Aid ® con Azúcar	½ taza (4oz)	120ml	0	0	0	0	0.0	49
Miel de Maíz (Karo)	1 Cuch	20g	0	0	0	0	0.0	58
Miel de Maple	1 Cuch	20g	0	0	0	0	0.0	50
Quick ® Polvo (Fresa)	1 Cuch	3g	0	0	0	0	0.0	33
Root Beer	½ taza (4oz)	120ml	0	0	0	0	0.0	50
Tang ® Polvo (Naranja)	¼ taza	16g	1	0	1	1	0.0	187
Tapioca Seca	1 Cuch	10g	1	1	1	2	0.1	36
Refresco								
Coca-Cola ®	½ taza (4oz)	120ml	0	0	0	0	0.0	50
Coca Light ®	½ taza (4oz)	120ml	0	0	0	0	0.0	0
Dr. Pepper ®	½ taza (4oz)	120ml	0	0	0	0	0.0	50
Ginger Ale ®	½ taza (4oz)	120ml	0	0	0	0	0.0	41
Uva	½ taza (4oz)	120ml	0	0	0	0	0.0	53
Lima-Limón	½ taza (4oz)	120ml	0	0	0	0	0.0	49
Naranja	½ taza (4oz)	120ml	0	0	0	0	0.0	60

Listas modificadas de Acosta P, Yanicelli S. Protocolo 13. Propionic or methylmalonic acidemia. Nutrition Support Protocols 4ª ed, 2001. Ed Library of congress, Catalog card no 97-066096, p. 230-261. Traducción Karen Arnold, Zazil Olivares y cols.

**TABLA 9. AGRUPAMIENTO DE ALIMENTOS PARA PACIENTES CON ESTOMAS DE ELIMINACIÓN DEL TUBO DIGESTIVO**

<b>PERMITIDOS</b>	<b>de</b>	<b>Control del olor</b>	<b>Control de evacuaciones diarreas</b>	<b>Disminución de gases</b>
<b>Tratamiento estreñimiento</b>		Mantequilla, Jugo de arándano, jugo de naranja, perejil, jugo de tomate, yogurt, menta	Pure de manzana, Plátano, Arroz hervido, mantequilla de cacahuate, Tapioca, pan de caja blanco o tostado, papas, pasta, galletas, te claro, malvaviscos, jalea	Té de hinojo, jugo de arándano, mantequilla, menta  Cambios de color Espárragos, remolacha, colorantes alimentarios, hierro en tabletas, regaliz, fresas, salsa de tomate

**AGRUPAMIENTO DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN OXALATOS Y ALIMENTOS QUE PRODUCEN EFECTOS ADVERSOS**

<b>Obstrucción del estoma</b>	<b>Producción de olor</b>	<b>Diarrea</b>	<b>Producción de gases</b>	<b>Alimentos con alto contenido en oxalatos</b>
Cáscara de verdura, futas y leguminosas (frijol, lenteja, haba)	Espárragos Brocoli Frijoles cocidos	Bebidas alcohólicas Granos enteros	Frijol Soya Calabaza	Café instantáneo Bebidas de cola
Fruta: Piña cruda, futa seca, naranja	Huevo Pescado	Cereales con fibra	Leche Nuez Cebolla	Espinaca Fresa Higo
Semillas no masticables ni digeribles como guayaba, tuna, jitomate, granada.	Cebolla Ajo Mantequilla de cacahuate	Calabaza cocida Frutas fresca	Bebidas carbonatadas Bebidas con alcohol	Chocolate Nuez
Carnes fibrosas: Res, cerdo, salchicha, mariscos.	Multivitaminicos	Leche Especies Verduras crudos		
Oleaginosas (sólo se pueden consumir licuadas en su totalidad): Nuez, cacahuate, almendras	Quesos fuertes			
Grano de elote, champiñones crudo				

Akbulut G. Nutrition in stoma patients: a practical view of dietary therapy. International Journal of Hematology and Oncology 2011; 21(1): 61-66.  
Guidelines. Clinical Best Practice Guidelines. Ostomy Care and Management. Toronto Canada, 2009. www,rnao.org