

TABLA DE EQUIVALENCIAS POR ALIMENTOS

VEGETALES:

ALIMENTO	MEDIDA	CANTIDAD
Tomate	1 mediano	150 gr.
Remolacha	1 mediana	60 gr.
cebolla	1 mediana	100 gr.
Calabaza	1 mediana	100 gr.
Calabacín	1 mediano	160 gr.
Endibia	2 unidades	150 gr.
Lechuga	Plato mediano	150 gr.
Zanahoria	1 mediana	80 gr.
Alcachofa	1 plato pequeño	100 gr.
Berenjena	1 plato pequeño	100 gr.
Brócoli	1 plato pequeño	100 gr.
Champiñones	1 plato pequeño	100 gr.

FRUTAS:

ALIMENTO	MEDIDA	CANTIDAD
Naranja	1 mediana	150 gr.
Manzana	1 mediana	170 gr.
Mandarina	2 unidades	150 gr.
Plátano	1 pequeño	75 gr.
Piña	1 rodaja pequeña	125 gr.
Piña en almíbar	1 rodaja	75 gr.
Sandía	1 tajada mediana	175 gr.
Fresas	13 medianas	175 gr.
Kiwi	1 pequeño	125 gr.
Melocotón	1 pequeño	125 gr.
Pomelo	1 mediano	200 gr.



FÉCULAS:

ALIMENTO	MEDIDA	CANTIDAD
Arroz	1 cucharada sopera	20 gr.
Pasta de sopa	1 cucharada sopera	20 gr.
Pasta espagueti	25-28 fideos	20 gr.
Pasta macarrones	2 cucharadas soperas	20 gr.
Pan blanco ó integral	1 rebanada mediana	30 gr.
Pan de molde	1 rebanada	30 gr.
Pan tostado	3 biscotes	25gr.
Pan de cereales	1 rebanada mediana	35 gr.
Patata	1 mediana	16 gr.
Galleta "maría"	3 unidades	15 gr.
Muesli	1 cucharada sopera	20 gr.
Lentejas, alubias, garbanzos	½ cucharadas soperas	30 gr.
Habas	1 bol mediano	175 gr.
Guisantes	1 taza	100 gr.

LÁCTEOS:

ALIMENTO	MEDIDA	CANTIDAD
Leche	1 taza	250 ml.
Yogurt	1 unidad	125 gr.
Cuajada	1 unidad	240 gr.
Queso	1 porción pequeña	30 gr.
Quesito	1 poción	20 gr.
Queso de barra	1 loncha mediana	75 gr.

CARNES Y PESCADOS:

ALIMENTO	CANTIDAD
1 porción de carne	150-160 gr.
1 porción de pescado	180-200 gr.

EQUIVALENCIAS

1 taza de desayuno	250 ml.
1 taza de té	200 ml.
1 taza de café	100 ml.
1 copa de vino	150 ml.
1 plato sopero	200-250 ml.