

# GUIA DE ALIMENTOS EN BASE AL INDICE CALORICO

**M.C. ERICK ESTRADA LUGO, PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES, DEPARTAMENTO DE FITOTECNIA  
UNIVERSIDAD AUTONOMA CHAPINGO. SERVICIO UNIVERSITARIO EN PLANTAS MEDICINALES Y SALUD NATURAL  
TELS: 01 595-954 64 19, 952 1561 y con 952 1500 ext. 6275, FAX: 954 7611, E-mail erickestradal@prodigy.net.mx  
(KILOCALORIAS POR 100 GRAMOS DE PESO DE CADA ALIMENTO)**

NOMBRE \_\_\_\_\_

FECHA \_\_\_\_\_

VITAMINAS Y MINERALES		PROTEINAS		AZUCARES		GRASAS		CARBOHIDRATOS	
1 JITOMATE 11	35 LIMON 20	61 SETAS 27	106 SANDIA 26	125 AGUACATE 144	CEREALES INTEGRALES:				
2 PEPINO 12	36 TEJOCOTE 24	107 HUITLACOCHÉ 37	107 BETABEL 37	126 ACEITUNA 231	171 PAPAS 76	172 PLATANO 86	173 CAMOTE 103	174 SALVADO DE TRIGO 213	
3 ESPINACA 16	37 LIMA 31	62 CHAMPIÑONES 29	108 MANGO 43	127 SEMILLA DE CALABAZA 550	175 SALVADO DE AVENA	176 TORTILLA DE MAIZ 214	177 TORTILLA DE TRIGO 228	178 PAN INTEGRAL 238	
4 FLOR CALABAZA 16	38 FRESA 39	64 CHAYA 57	109 CHABACANOS 57	128 CACAHUATES 585	179 PAN INTEGRAL TRIGO 240	180 GERMEN DE TRIGO 240	181 TRIGO 332	182 AMARANTO 334	
5 CALABACITA 18	39 FRAMBUESA 40	65 CHICHARO 140	110 PAPAYA 58	129 PISTACHE 585	183 TAPIOCA 341	184 ARROZ 364	185 AVENA 385		
6 LECHUGA 19	40 MANDARINAS 44	66 TAMARINDO 239	111 MELON 65	130 PIÑONES 634					
7 RABANO 19	41 JICAMA 45	67 TOFU 239	112 UVAS 71	131 ALMENDRAS 650					
8 ESPARRAGO 20	42 DURAZNO 46	68 ALUVIAS 298	113 PLATANO 86	132 NUEZ DE BRASIL 664					
9 EJOTES 21	43 TORONJA 46	69 LENTEJAS 331	114 DATILES 103	133 AVELLANA 650					
10 BERROS 22	44 TUNA 46	70 FRIJOLES 332	115 CIRUELA PASA 233	134 NUECES 705					
11 TOMATE VERDE 24	45 NARANJA 47	71 HABAS 354	116 PASAS	135 ACEITE DE OLIVO 850					
12 PIMIENTO MORRON 25	46 NISPERO 47	72 GARBANZO 373		136 ACEITE DE SOYA 857					
13 CILANTRO 26	47 ZARZAMORA 48	73 SOYA 421	117 MIEL DE CAÑA 284	137 ACEITE DE GERMEN DE TRIGO 857					
14 CHAYOTE 26	48 PIÑA 49	PESCADOS:		138 ACEITE DE MAIZ 857					
15 VERDOLAGAS 26	49 GUAYABA 51	74 MERO 78	118 MIEL DE ABEJA 302	139 ACEITE DE CANOLA 857					
16 ACELGAS 27	50 MANZANA 52	75 BACALAO 82	119 PILONCILLO 356	140 AJONJOLI 857					
17 BERENJENA 27	51 ZAPOTE NEGRO 56	76 MERLUZA 87	120 AZUCAR MORENA 384	141 GIRASOL 857					
18 EPAZOTE 27	52 PERA 59	77 TRUCHA 87	121 MELAZA	142 ACEITE VEGETAL 884					
19 NOPALES 27	53 GUANABANA 65	78 HUAUCHINANGO 91	122 AGUAMIEL 22	143 ACEITE DE SEMILLA DE UVA					
20 COLIFLOR 28	54 NANCHE 66	79 ROBALO 94	123 MIEL DE MAGUEY 180						
21 GERMINADOS 28	55 MAMEY 69	80 MOJARRA 106	124 FRUCTOSA						
22 BROCOLI 32	56 ZAPOTE BLANCO 70	81 SALMON 116							
23 QUELITES 32	57 GRANADA 74	82 CARPA 127							
24 COL DE BRUSELAS 35	58 CEREZA 90	83 CAZON 130							
25 CHILE SERRANO 35	59 CHIRIMOYA 94	84 ANCHOAS 130							
26 PEREJIL 37	60 PERSIMO 121	85 ATUN 142							
27 ALFALFA 38		86 PAMPANO 164							
28 APIO 38		87 PESCADOS 208							
29 CEBOLLA 40		88 SARDINA 208							
30 ZANAHORIA 44		89 BAGRE 233							
31 COL 46		90 BONITO 257							
32 PORO 55		MARIPOSA:							
33 ALCACHOFA 80		91 PULPO 57							
34 AJO 151		92 OSTRA 65							
		93 CANGREJO 83							
		94 CALAMAR 92							
		95 JAIBA 93							
		96 CAMARON 109							
		97 ALMEJA							
		98 OSTION 45							
		99 PECHUGA DE POLLO 215							
		100 LECHE DESCREMADA 40							
		101 YOGHURT 62							
		102 REQUESON 93							
		103 QUESO PANELA (SIN GRASA) 260							
		104 HUEVO 158							
		105 YEMA DE HUEVO 341							

  

ALIMENTOS NOCIVOS		ALIMENTOS NOCIVOS		
GRASAS:		LACTEOS GRASOSOS:		
144 TAMALES 114	145 SESOS 126	186 QUESO AÑEJO 395	187 QUESO MANCHEGO 405	
146 CREMA 380	147 GRASA DE COCO 400	188 QUESO DOBLE CREMA 430	189 QUESO CHIHUAHUA 450	
148 CHICHARRON 596	149 MANTEQUILLA 717	HARINAS REFINADAS:		
150 MARGARINA 720	151 MAYONESA 725	190 REFRESCOS 44	191 GELATINA 70	
152 MANTECA VEGETAL 871	153 MANTECA 902	192 HELADO 133	193 CATSUP 186	
154 CARNITAS 7.340	155 GRASA DE POLLO	194 TORTILLAS DE HARINA 228	195 PAN DE CAJA 285	
CARNES ROJAS:		196 PAN BLANCO 292	197 SOPA DE PASTA 340	
156 VENADO 146	157 RES 147	198 HARINA DE TRIGO 377	199 AZUCAR BLANCA 384	
158 CONEJO 159	159 CERDO 275	200 PAN DULCE 384	201 GALLETA DULCE 403	
160 BORREGO 292	EMBUTIDOS:		202 GALLETA SALADA 433	
161 VISERAS (TODAS) 98	162 JAMONES 302	203 PAPITAS 523	204 PASTELITOS 530	
163 SALCHICHAS 396	164 CHORIZOS 433	205 CHETOS	206 NORSUIZA, ETC.	
165 SALAMI, ETC.	166 TOCINO	207 SAL	ENLATADOS (TODOS)	
LACTEOS GRASOSOS		208 SARDINA 197	209 ATUN 228	210 ALIMENTOS VARIOS
167 LECHE ENTERA 81	168 QUESO OAXACA 317	211 EVITAR CIGARRO Y ALCOHOL		
169 LECHE CONDENSADA 322	170 QUESO AMARILLO 334			

  

PARASITOS:	
EPAZOTE 44	JUGO DE PIÑA 66
AGUA DE COCO 27	SEMILLAS DE LIMON
PAPAS COCIDAS 76	PAPAYA INTEGRAL
SEMILLAS DE TORONJA	SEMILLAS DE CALABAZA 547

PARA UNA PERSONA DE 60 Kg. 3 RACIONES DE FRUTA, Y 3 DE VERDURAS  
1 RACION DE FRUTAS Y VERDURAS POR CADA 10 Kg. DE PESO  
OBSERVACIONES: COMER MUCHAS ENSALADAS CRUDAS Y VERDURAS AL VAPOR  
270 Gms. A LA SEMANA DE ALGUNO DE ESTOS PESCADOS: SALMON, MERLUZA, ARENOQUE, CAZON, SARDINA

3er. CERRADA DE JESUS ROMERO FLORES No. 15 COLONIA CONSTITUCION DE 1917  
TEL: 56-90-63-45 o 04455-1080-3704 DR. CLAUDIO CARVAJAL MARTINEZ  
INTERNET: [http://www.geocities.com/grupo\\_ohtli/](http://www.geocities.com/grupo_ohtli/)

**GRUPO OHTLI**