

Frutas



Ciruela pasa	7 piezas
Ciruela	3 piezas
Chabacano	4 piezas
Durazno	2 piezas
Frambuesa/Fresa	1 taza
Guayaba	3 piezas
Higos	2 piezas
Kiwi	1 1/2 piezas
Mandarina	2 piezas pequeñas
Mango	1/2 pieza
Manzana	1 pieza
Melón	1 taza
Naranja	2 piezas pequeñas
Papaya	1 taza
Plátano Tabasco	1/2 pieza
Pera	1/2 pieza
Sandía	1 taza
Tuna	2 piezas
Uvas	18 piezas

Aceites y grasas



Aceite en spray	5 disparos
Aceite vegetal	1 cucharadita
Aceite de oliva	1 cucharadita
Aceitunas	5 piezas
Almendras	10 piezas
Aguacate	1/3 de pieza
Nueces	7 mitades
Cacahuates	14 semillas
Pepitas	1 1/2 cucharadas
Crema de cacahuete /almendra	1 cucharada
Semilla de girasol	4 cucharaditas
Aderezo cremoso	1/2 cucharada
Vinagreta	2 cucharadas
Pistache	18 piezas
Crema	1 cucharada
Mayonesa	1 cucharadita

Azúcares

Miel de abeja	2 cucharaditas
Azúcar morena/mesa	2 cucharaditas
Cocoa en polvo	2 cucharaditas
Gelatina	1/4 taza



Directorio

Dr. Eduardo Madrigal de León

Director General

Dra. Claudia Becerra Palars

Directora de Servicios Clínicos

Dr. Manuel Alejandro Muñoz Suárez

Subdirector de Hospital y APC

Lic. Nut. Aranza Romero Arroyo

Responsable del Área de Nutrición

Mtra. Cintya Giovana Andía Garvizo

Jefa del Departamento de Trabajo Social

Mtro. Aaron Padilla Orozco

Jefe del Departamento de Gestión de Calidad,
Información en Salud y Seguridad del Paciente

Plan de ALIMENTACIÓN por EQUIVALENTES



Ubicación

Calzada México Xochimilco 101
San Lorenzo Huipulco, Tlalpan, CDMX

**Entrada para el público en general,
por la lateral de Periférico Sur.**

Informes al teléfono:
55 4160 5372

Por su seguridad lea las indicaciones de sismo o incendio que se encuentran en el área. Durante un siniestro siga las indicaciones del personal médico, de enfermería y protección civil.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA
RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ

Cereales y tubérculos

Alimento	Medida
Maíz pozolero	1/2 Taza
Tortilla de maíz	1 pieza
Arroz cocido	1/4 taza
Pasta cocida	1/3 taza
Bolillo sin migajón	1/3 pieza
Pan de caja y tostado	1 rebanada
Hojuelas de avena	1/3 taza
Palomitas	2 1/2 tazas
Amaranto	1/4 taza
Galleta María	5 piezas
Galleta salada	4 piezas
Granos de elote	1/2 taza
Camote	1/3 taza
Papa picada	1/3 taza
Tostada horneada	2 piezas
Galleta de arroz	2 piezas
Quinoa	1/3 taza



Verduras

1 taza	1/2 taza
Acelgas	Betabel
Apio crudo	Calabaza cocida
Romeritos cocidos	Brócoli
Berros	cocido
Jícama	Chícharo vaina
Quelites cocidos	Chile poblano
Ejote	
Champiñón cocido	Zanahoria
	Quelites
Espinacas	Huanzontle
Pepino	Huitlacoche
Flor de calabaza	Verdolaga cocida
Nopales	Pimiento
Jitomate	Apio cocido
Lechuga	Poro
Setas	Berenjena
Chayote	Jugo de verduras
	Col

Leguminosas

Alubia	1/2 taza
Frijol	1/2 taza
Garbanzo	1/2 taza
Lenteja	1/2 taza
Haba	1/2 taza
Soya	1/3 taza
Hummus	5 cdas
Frijol refrito	1/3 taza

Alimentos de origen animal

Huevo	1 pieza
Clara	2 piezas
Pollo	30 gr
Carne res	30 gr
Pescado	40 gr
Mariscos	30 gr
Atún en agua	30 gr
Queso panela	40 gr
Jamón	45 gr
Queso fresco, Oaxaca, de cabra	30 gr
Salmón	30 gr
Queso cottage	3 cdas o 1/2 taza



Leche

Descremada	1 taza
Yogurt natural	1 taza
Soya	1 taza
Alemendras/Coco	1 taza
Yogurt griego	1/2 taza

Tabla de equivalencias

Alimento	Eq. por día
Verduras	
Fruta	
Cereales y tubérculos	
Leguminosas	
Alimentos de origen animal	
Leche o yogurt	
Aceites o grasas	
Azúcares	

Una buena alimentación debe ser...



La dieta debe ser al gusto y costumbres de cada persona; debe ser variada para que se consuman todos los nutrientes. Evitar la monotonía.

Comer con moderación de todos los alimentos para que la dieta sea completa. Aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales integrales.



Tomar _____ litros de agua al día

Peso _____

IMC _____

Aumentar la actividad física, caminando alrededor de 30 a 45 minutos diarios. Tomar agua natural, de 6 a 8 vasos al día.