



VIDA
SALUDABLE
CON ESTILO®

Intercambio **F**ácil de **A**limentos:

1,200 kcal | 1,500 kcal | 1,800 kcal

Adolescentes



Doctor:
Su paciente tiene
ya un plan y
con su ayuda...
¡lo va a lograr!

MATERIAL EXCLUSIVO PARA PROFESIONAL DE LA SALUD.



ifa
CELTICS
un equipo por la vida

NutraCeltics



VIDA
SALUDABLE
CON ESTILO©



1,200 kcal



NutraCeltics



LECHE SIN GRASA (cada ración aporta 95 kcal)

Leche light 1 t	Leche de soya 1 t
Leche descremada en polvo 4 C	Leche evaporada descremada ½ t
Yogurt bebible light 1 pza	Yogurt natural sólido ½ t
Jocoque seco 2 C	Yogurt light ¾ t
Jocoque ligero 5 C	Yogurt griego natural ½ t
Leche semidescremada ¾ t	Leche entera 1 t (debes restar una grasa del día)



ACEITES Y GRASAS (cada porción aporta 45 kcal)

Aceite 1 c	Aceite en spray 5 disparos de 1 seg	Aceituna verde 8 pzas
Aderezo ½ C	Aderezo bajo en calorías 2 C	Vinagreta casera 2 c
Aguacate ½ pza	Coco rallado 1 ½ C	Crema 1 C
Crema para café 1 C	Dip 2 C	Guacamole 2 c
Mantequilla 1 c	Margarina 1 c	Mayonesa 1 c
Media crema 2 C	Queso crema 1 C	Salsa Alfredo 1 C
Salsa holandesa ½ C	Tocino 1 reb	Vinagreta ½ C



GRASAS CON PROTEÍNA (cada porción aporta 70 kcal)

Ajonjolí 4 c	Almendra 10 pzas	Avellana 9 pzas
Cacahuete natural 15 pzas	Mantequilla de cacahuete 2 c	Nueces mixtas 1 C
Pepitas 1 C	Piñón 1 C	Pistache 18 pzas
Salsa bechamel 3 C	Salsa de queso 2 C	Semilla de calabaza 1 ½ C
Semilla de chía 5 c	Semilla de girasol 4 c	Tocino vegetariano 2 reb
Jamón serrano 15 g	Paté de pollo 8 c	Pepperoni 4 reb
Cacahuete japonés 15 pzas	Chilorio 30 g	----

C cucharada de 15 ml **c** cucharadita de 5 ml **pza** pieza **reb** rebanada **t** taza de 240 ml

Adaptado de: Pérez Lizaur AN, Palacios González B, Castro Becerra AL. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Gibson AA et al Accuracy of hands v. household measures as portion size estimation aids. Journal of Nutritional Science (2016), vol. 5, e29, page 1 of 11



AZÚCAR (cada ración aporta 40 kcal)

Agua quina ½ t	Bebida para deportistas 2 c	Azúcar 2 c
Azúcar glass 4 c	Azúcar morena 3 c	Yakult 1 pza
Ate 13 g	Bebida energética con cafeína ½ lata	Café capuchino helado ½ t
Cajeta 1 ½ c	Salvavidas 4 pzas	Chicle 5 pzas
Chiclosos 1 pza	Chocolate en polvo 2 c	Cueritos de fruta ½ pza
Fruta cristalizada 15 g	Gelatina ½ t	Gomitas 4 pzas
Jarabe de chocolate 1 c	Jugo de fruta concentrado 20 g	Leche condensada 2 c
Malvavisco miniatura 18 pzas	Mentas de caramelo 6 pzas	Mermelada 2 ½ c
Paleta de caramelo 2 pzas planas	Nieve de fruta 1 pelota de golf	Obleas de cajeta 1 chica
Miel 2 c	Paleta helada de agua 1 pza	Paleta helada de fruta ½ pza
Pasitas con chocolate 11 pzas	Refresco ¼ lata	Salsa cátsup 2 C

Distribución de Macronutrientes 1,207 kcal totales



Menú ejemplo 1,200 kcal al día

- Desayuno:** 1 t de melón, 1 reb de pan con ⅓ aguacate, 20 g de queso de cabra, té verde
- ½ a.m.** 1 y ¼ t de pepino con limón y chile piquín, ¾ t de uvas rojas, 15 cacahuates naturales, agua
- Comida:** Sopa de fideo (½ t), 60 g de atún en trozo asado con eneldo, 5 papitas cambay con ½ c de mantequilla y 1 t de espinacas cocidas con champiñones, agua de jamaica con 2 c de azúcar moscabado
- ½ p.m.** ½ t de jícama rallada, 3 plátanos dominicos, 10 almendras, agua
- Cena:** ½ t de frijoles de la olla con ⅓ pza de aguacate, 1 tortilla, 1 v de leche light

Tendiren®

Medicamento Herbolario

Garcinia Cambogia 125 mg,
Citrus Aurantium 10.62 mg,
Polinicotinato de Cromo 50 mcg



Intercambio Fácil de Alimentos

Sistema IFA 1,200 kcal para Adolescentes

Saber comer es incluir todos los grupos de alimentos dentro de una proporción equilibrada y en las cantidades necesarias. Tener buenos hábitos de alimentación radica en saber elegir alimentos sanos y consumirlos en un horario establecido.

Para manejar de una forma práctica el tamaño de las raciones sugiera a su paciente lo siguiente:

- 1 taza = t** (debe ser de 240 ml) es un puño.
- 2 raciones** de origen animal están en la palma.
- 1 ración** de origen animal está en dos dedos.
- 1 cucharada** (15 ml) = C es el dedo pulgar.
- 1 cucharadita** (5 ml) = c es la punta del dedo índice.

La mano de referencia es en promedio la de una mujer.



Dieta de 1,200 kcal

Alimento	Total	Desayuno	½ a.m.	Comida	½ p.m.	Cena
Verduras	3	⊗	1	1	1	⊗
Frutas	3	1	1	⊗	1	⊗
Cereales	4	1	⊗	2	⊗	1
Leguminosas	1	⊗	⊗	⊗	⊗	1
Alimentos origen animal	2*	1***	⊗	2*	⊗	⊗
Leche	1	⊗	⊗	⊗	⊗	1
Aceites y grasas	3	1	⊗	1	⊗	1
Grasas con proteína	2	⊗	1	⊗	1	⊗
Azúcar	1	⊗	⊗	1	⊗	⊗

VERDURAS (cada ración aporta 25 kcal)

Acelga cruda 2 t	Coliflor cocida 1 t	Jugo de zanahoria ¼ t
Alcachofa mediana 1 pza	Coliflor cruda 2 t	Mezcla de verduras congeladas ½ t
Apio crudo 1 ½ t	Huitlacoche cocido ½ t	Lechuga 3 t
Berenjena 1 t	Ejotes cocidos picados ½ t	Nopal cocido 1 t
Berro crudo 1 t	Espárragos crudos 6 pzas	Nopal cambray 4 pzas
Betabel crudo ¼ pza	Espinaca cruda 2 t	Palmito enlatado 1 pza
Brócoli crudo 1 t	Germen de lenteja crudo ¼ t	Pepino con cáscara rebanado 1 ¼ t
Calabacita 1 pza	Germen de soya cocido ½ t	Pimiento 1 pza
Cebolla ½ t	Jícama picada ½ t	Romeritos crudos 120 g
Cebolla cambray 3 pzas	Jitomate bola 1 pza	Salsa de chile ½ t
Champiñón 1 t	Jitomate saladet 2 pzas	Tomate verde 5 pzas
Chayote crudo ½ pza	Jitomate cherry 4 pzas	Verdolaga cruda 1 ¼ t
Chile poblano 1 pza	Jugo de tomate ½ t	Zanahoria miniatura 3 pzas
Col cruda picada 1 ½ t	Jugo de verduras ½ t	Zanahoria rallada ½ t



FRUTAS (cada ración aporta 60 kcal)

Agua de coco 1 ½ t	Guayaba 3 pzas	Naranja 2 pzas
Arándanos seco 1 ½ C	Higo 2 pzas	Papaya picada 1 t
Carambolo 1 ½ pza	Jugo de limón ¾ t	Pera ½ pza
Chicozapote ½ pza	Jugo natural ½ t	Piña picada ¾ t
Ciruela 3 pzas	Kiwi 1 ½ pza	Plátano ½ pza
Ciruela pasa 7 pzas	Lichis 12 pzas	Plátano dominico 3 pzas
Frambuesa 1 t	Mamey ½ pza	Tejocote 2 pzas
Fresa rebanada 1 t	Mandarina 2 pzas	Toronja 1 pza
Fruta deshidratada 1 C	Mango ½ pza	Tuna 2 pzas
Fruta picada 1 t	Manzana 1 pza	Uva ¾ t
Granada china 2 pzas	Melón 1 t	Zapote negro ½ pza
Granada roja 1 pza	Moras ¾ t	Zarzamora ¾ t



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

* 40 kcal

Atún fresco 30 g*
Almeja 4 pzas*
Atún en agua ½ lata*
Bolsa de atún en agua ½ pza*
Camarón 5 pzas*
Cuete 45 g*
Clara 2 pzas*
Bacalao seco 15 g*
Queso cottage 4 C*
Cangrejo 40 g*
Requesón 3 C*
Pulpo 45 g*
Pechuga de pollo 40 g*
Filete a la tampiqueña 30 g*
Chambarete 35 g*
Falda de res 35 g*

** 55 kcal

Agujas de res 35 g**
Atún en aceite ½ lata**
Arrachera 35 g**
Bolsa de atún en aceite ½ pza**
Barbacoa 50 g**
Pescado blanco 75 g**
Carne de cerdo 40 g**
Pierna de pollo sin piel ½ pza**
Gallina 40 g**
Ostión cocido 35 g**
Carne molida 30 g**
Jamón de pierna o pavo 40 g**
Salmón 30 g**
Muslo de pollo sin piel ½ pza**
Rib eye 25 g**
Queso panela 40 g**

*** 75 kcal

Bistec bola 25 g***
Carne deshebrada 30 g***
Queso parmesano 3 ½ C***
Salchicha de pavo 1 pza***
Langosta cocida 35 g***
Huevo 1 pza***
Muslo de pollo ½ pza***
Pierna de pollo ½ pza***
Queso mozzarella 30 g***
Queso ricota semidescremado 55 g***
Sardinas 40 g***
Chicharrón de cerdo 12 g***
Queso de cabra 20 g***
Suadero crudo 29 g***
Sesos 50 g***
Queso tipo americano 30 g***



CEREALES SIN GRASA (cada ración aporta 70 kcal)

Amaranto tostado ¼ t	Crepas saladas 2 pzas	Maíz palomero 20 g
Arroz cocido ¼ t	Croutones ½ t	Palitos de pan 3 pzas
Atole en sobre ⅓ de sobre	Elote desgranado ½ t	Palomitas 2 ½ t
Avena cocida ½ t	English muffin ½ pza	Palomitas acarameladas ½ t
Avena con sabor en sobre ½	Espagueti cocido ½ t	Pan de caja 1 pza
Avena en hojuelas ½ t	Fideo cocido ½ t	Pan de hot dog ½ pza
Bagel ½ pza	Galletas de animalitos 6 pzas	Papa al horno ½ pza
Barquillo 1 ½ pza	Galletas María 5 pzas	Salvado de trigo 8 C
Bolillo ½ pza	Galletas para sopa 15 pzas	Tapioca 2 C
Bollo de hamburguesa ½ pza	Galletas saladas 4 pzas	Tortilla de maíz 1 pza
Camote cocido ¼ t	Harina 2 ½ C	Tortilla de harina ½ pza
Canelones 4 pzas	Hot cake ½ pza	Tortilla de nopal 2 pzas
Cereales en caja ½ t	Lasagna cruda 20 g	Salmas 1 paquete



LEGUMINOSAS (cada porción aporta 120 kcal)

Alubia cocida ½ t	Frijol refrito o enlatado ½ t
Chicharro seco ½ t	Soya cocida ½ t
Frijol cocido ½ t	Garbanzo enlatado ½ t
Garbanzo cocido ½ t	Humus 5 C
Haba cocida ½ t	Soya texturizada 30 g
Lenteja cocida ½ t	Proteína aislada de soya 30 g
Haba seca cocida ½ t	Edamame 1 t

C cucharada de 15 ml c cucharadita de 5 ml pza pieza

reb rebanada t taza de 240 ml

Cortesía de:

Tendiren[®]
Medicamento Herbolario

MATERIAL DE APOYO PARA EL MÉDICO



ifa
CELTICS
un equipo por la vida

NutraCeltics



VIDA
SALUDABLE
CON ESTILO©



1,500 kcal



NutraCeltics



LECHE SIN GRASA (cada ración aporta 95 kcal)

Leche light 1 t	Leche de soya 1 t
Leche descremada en polvo 4 C	Leche evaporada descremada ½ t
Yogurt bebible light 1 pza	Yogurt natural sólido ½ t
Jocoque seco 2 C	Yogurt light ¾ t
Jocoque ligero 5 C	Yogurt griego natural ½ t
Leche semidescremada ¾ t	Leche entera 1 t (debes restar una grasa del día)



ACEITES Y GRASAS (cada porción aporta 45 kcal)

Aceite 1 c	Aceite en spray 5 disparos de 1 seg	Aceituna verde 8 pzas
Aderezo ½ C	Aderezo bajo en calorías 2 C	Vinagreta casera 2 c
Aguate ½ pza	Coco rallado 1 ½ C	Crema 1 C
Crema para café 1 C	Dip 2 C	Guacamole 2 c
Mantequilla 1 c	Margarina 1 c	Mayonesa 1 c
Media crema 2 C	Queso crema 1 C	Salsa Alfredo 1 C
Salsa holandesa ½ C	Tocino 1 reb	Vinagreta ½ C



GRASAS CON PROTEÍNA (cada porción aporta 70 kcal)

Ajonjolí 4 c	Almendra 10 pzas	Avellana 9 pzas
Cacahuete natural 15 pzas	Mantequilla de cacahuete 2 c	Nueces mixtas 1 C
Pepitas 1 C	Piñón 1 C	Pistache 18 pzas
Salsa bechamel 3 C	Salsa de queso 2 C	Semilla de calabaza 1 ½ C
Semilla de chía 5 c	Semilla de girasol 4 c	Tocino vegetariano 2 reb
Jamón serrano 15 g	Paté de pollo 8 c	Pepperoni 4 reb
Cacahuete japonés 15 pzas	Chiliorio 30 g	-----

C cucharada de 15 ml **c** cucharadita de 5 ml **pza** pieza **reb** rebanada **t** taza de 240 ml

Adaptado de: Pérez Lizaur AN, Palacios González B, Castro Becerra AL. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Gibson AA et al Accuracy of hands v. household measures as portion size estimation aids Journal of Nutritional Science (2016), vol. 5, e29, page 1 of 11



AZÚCAR (cada ración aporta 40 kcal)

Agua quina ½ t	Bebida para deportistas 2 c	Azúcar 2 c
Azúcar glass 4 c	Azúcar morena 3 c	Yakult 1 pza
Ate 13 g	Bebida energética con cafeína ½ lata	Café capuchino helado ½ t
Cajeta 1 ½ c	Salvaídas 4 pzas	Chicle 5 pzas
Chiclosa 1 pza	Chocolate en polvo 2 c	Cueritos de fruta ½ pza
Fruta cristalizada 15 g	Gelatina ½ t	Gomitas 4 pzas
Jarabe de chocolate 1 c	Jugo de fruta concentrado 20 g	Leche condensada 2 c
Malvavisco miniatura 18 pzas	Mentas de caramelo 6 pzas	Mermelada 2 ½ c
Paleta de caramelo 2 pzas planas	Nieve de fruta 1 pelota de golf	Obleas de cajeta 1 chica
Miel 2 c	Paleta helada de agua 1 pza	Paleta helada de fruta ½ pza
Pasitas con chocolate 11 pzas	Refresco ¼ lata	Salsa cátsup 2 C

Distribución de Macronutrientes 1496 kcal totales



Menú ejemplo 1,500 kcal al día

- Desayuno:** 1t de frambuesas con ¼ t de yogurt griego y 1 ½ C de coco rallado, 1 hot dog con salchicha de pavo, té verde
- 1 ½ a.m.** 1 ½ t de bastones de apio, ¾ t piña con 1 C de nueces mixtas, agua
- Comida:** Sopa de tomate, ½ t de arroz, pechuga de pollo (80 g) rellena de 1 chile poblano en rajas, en salsa, agua de jamaica con 2 C de azúcar mascabado
- 1 ½ p.m.** 3 plátanos dominicos con 2 c de mantequilla de cacahuete y ½ t de zanahoria rallada, agua
- Cena:** ½ t de frijoles refritos con 1 c de aceite con 80 g de queso panela picado, 1 paquete de salmas, té

Tendiren®

Medicamento Herbolario

Garcinia Cambogia 125 mg,
Citrus Aurantium 10.62 mg,
Polinicotinato de Cromo 50 mcg



Intercambio Fácil de Alimentos Sistema IFA 1,500 kcal para Adolescentes

Saber comer es incluir todos los grupos de alimentos dentro de una proporción equilibrada y en las cantidades necesarias. Tener buenos hábitos de alimentación radica en saber elegir alimentos sanos y consumirlos en un horario establecido.

Para manejar de una forma práctica el tamaño de las raciones sugiera a su paciente lo siguiente:

- 1 taza = t** (debe ser de 240 ml) es un puño.
- 2 raciones** de origen animal están en la palma.
- 1 ración** de origen animal está en dos dedos.
- 1 cucharada** (15 ml) = C es el dedo pulgar.
- 1 cucharadita** (5 ml) = c es la punta del dedo índice.

La mano de referencia es en promedio la de una mujer.



Dieta de 1,500 kcal

Alimento	Total	Desayuno	½ a.m.	Comida	½ p.m.	Cena
Verduras	3	⊗	1	1	1	⊗
Frutas	4	1	1	1	1	⊗
Cereales	5	2	⊗	2	⊗	1
Leguminosas	1	⊗	⊗	⊗	⊗	1
Alimentos origen animal	2* 2** 1***		⊗	2*	⊗	2**
Leche	1½	½	⊗	⊗	⊗	1
Aceites y grasas	3	1	⊗	1	⊗	1
Grasas con proteína	2	⊗	1	⊗	1	⊗
Azúcar	1	⊗	⊗	1	⊗	⊗

VERDURAS (cada ración aporta 25 kcal)

Acelga cruda 2 t	Coliflor cocida 1 t	Jugo de zanahoria ¼ t
Alcachofa mediana 1 pza	Coliflor cruda 2 t	Mezcla de verduras congeladas ½ t
Apio crudo 1½ t	Huitlacoche cocido ½ t	Lechuga 3 t
Berenjena 1 t	Ejotes cocidos picados ½ t	Nopal cocido 1 t
Berro crudo 1 t	Espárragos crudos 6 pzas	Nopal cambray 4 pzas
Betabel crudo ¼ pza	Espinaca cruda 2 t	Palmito enlatado 1 pza
Brócoli crudo 1 t	Germen de lenteja crudo ¼ t	Pepino con cáscara rebanado 1¼ t
Calabacita 1 pza	Germen de soya cocido ½ t	Pimiento 1 pza
Cebolla ½ t	Jícama picada ½ t	Romeritos crudos 120 g
Cebolla cambray 3 pzas	Jitomate bola 1 pza	Salsa de chile ½ t
Champiñón 1 t	Jitomate saladet 2 pzas	Tomate verde 5 pzas
Chayote crudo ½ pza	Jitomate cherry 4 pzas	Verdolaga cruda 1¼ t
Chile poblano 1 pza	Jugo de tomate ½ t	Zanahoria miniatura 3 pzas
Col cruda picada 1½ t	Jugo de verduras ½ t	Zanahoria rallada ½ t

FRUTAS (cada ración aporta 60 kcal)

Agua de coco 1½ t	Guayaba 3 pzas	Naranja 2 pzas
Arándanos seco 1½ C	Higo 2 pzas	Papaya picada 1 t
Carambolo 1½ pza	Jugo de limón ¾ t	Pera ½ pza
Chicozapote ½ pza	Jugo natural ½ t	Piña picada ¾ t
Ciruela 3 pzas	Kiwi 1½ pza	Plátano ½ pza
Ciruela pasa 7 pzas	Lichis 12 pzas	Plátano dominico 3 pzas
Frambuesa 1 t	Mamey ½ pza	Tejocote 2 pzas
Fresa rebanada 1 t	Mandarina 2 pzas	Toronja 1 pza
Fruta deshidratada 1 C	Mango ½ pza	Tuna 2 pzas
Fruta picada 1 t	Manzana 1 pza	Uva ¾ t
Granada china 2 pzas	Melón 1 t	Zapote negro ½ pza
Granada roja 1 pza	Moras ¾ t	Zarzamora ¾ t

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

* 40 kcal	** 55 kcal	*** 75 kcal
Atún fresco 30 g*	Agujas de res 35 g**	Bistec bola 25 g***
Almeja 4 pzas*	Atún en aceite ½ lata**	Carne deshebrada 30 g***
Atún en agua ½ lata*	Arrachera 35 g**	Queso parmesano 3 ½ C***
Bolsa de atún en agua ½ pza*	Bolsa de atún en aceite ½ pza**	Salchicha de pavo 1 pza***
Camarón 5 pzas*	Barbacoa 50 g**	Langosta cocida 35 g***
Cuete 45 g*	Pescado blanco 75 g**	Huevo 1 pza***
Clara 2 pzas*	Carne de cerdo 40 g**	Muslo de pollo ½ pza***
Bacalao seco 15 g*	Pierna de pollo sin piel ½ pza**	Pierna de pollo ½ pza***
Queso cottage 4 C*	Gallina 40 g**	Queso mozzarella 30 g***
Cangrejo 40 g*	Ostión cocido 35 g**	Queso ricota semidescremado 55 g***
Requesón 3 C*	Carne molida 30 g**	Sardinas 40 g***
Pulpo 45 g*	Jamón de pierna o pavo 40 g**	Chicharrón de cerdo 12 g***
Pechuga de pollo 40 g*	Salmón 30 g**	Queso de cabra 20 g***
Filete a la tampiqueña 30 g*	Muslo de pollo sin piel ½ pza**	Suadero crudo 29 g***
Chambarete 35 g*	Rib eye 25 g**	Sesos 50 g***
Falda de res 35 g*	Queso panela 40 g**	Queso tipo americano 30 g***

CEREALES SIN GRASA (cada ración aporta 70 kcal)

Amaranto tostado ¼ t	Crepas saladas 2 pzas	Maíz palomero 20 g
Arroz cocido ¼ t	CROUTONES ½ t	Palitos de pan 3 pzas
Atole en sobre ⅓ de sobre	Elote desgranado ½ t	Palomitas 2 ½ t
Avena cocida ½ t	English muffin ½ pza	Palomitas acarameladas ½ t
Avena con sabor en sobre ⅓	Espagueti cocido ½ t	Pan de caja 1 pza
Avena en hojuelas ½ t	Fideo cocido ½ t	Pan de hot dog ½ pza
Bagel ⅓ pza	Galletas de animalitos 6 pzas	Papa al horno ½ pza
Barquillo 1½ pza	Galletas María 5 pzas	Salvado de trigo 8 C
Bolillo ⅓ pza	Galletas para sopa 15 pzas	Tapioca 2 C
Bollo de hamburguesa ⅓ pza	Galletas saladas 4 pzas	Tortilla de maíz 1 pza
Camote cocido ¼ t	Harina 2 ½ C	Tortilla de harina ½ pza
Canelones 4 pzas	Hot cake ½ pza	Tortilla de nopal 2 pzas
Cereales en caja ½ t	Lasagna cruda 20 g	Salmas 1 paquete

LEGUMINOSAS (cada porción aporta 120 kcal)

Alubia cocida ½ t	Frijol refrito o enlatado ½ t
Chicharo seco ½ t	Soya cocida ½ t
Frijol cocido ½ t	Garbanzo enlatado ½ t
Garbanzo cocido ½ t	Humus 5 C
Haba cocida ½ t	Soya texturizada 30 g
Lenteja cocida ½ t	Proteína aislada de soya 30 g
Haba seca cocida ½ t	Edamame 1 t

C cucharada de 15 ml C cucharadita de 5 ml pza pieza

reb rebanada t taza de 240 ml





VIDA
SALUDABLE
CON ESTILO©



1,800 kcal



NutraCeltics



LECHE SIN GRASA (cada ración aporta 95 kcal)

Leche light 1 t	Leche de soya 1 t
Leche descremada en polvo 4 C	Leche evaporada descremada ½ t
Yogurt bebible light 1 pza	Yogurt natural sólido ½ t
Jocoque seco 2 C	Yogurt light ¾ t
Jocoque ligero 5 C	Yogurt griego natural ½ t
Leche semidescremada ¾ t	Leche entera 1 t (debes restar una grasa del día)



ACEITES Y GRASAS (cada porción aporta 45 kcal)

Aceite 1 c	Aceite en spray 5 disparos de 1 seg	Aceituna verde 8 pzas
Aderezo ½ C	Aderezo bajo en calorías 2 C	Vinagreta casera 2 c
Aguate ½ pza	Coco rallado 1 ½ C	Crema 1 C
Crema para café 1 C	Dip 2 C	Guacamole 2 c
Mantequilla 1 c	Margarina 1 c	Mayonesa 1 c
Media crema 2 C	Queso crema 1 C	Salsa Alfredo 1 C
Salsa holandesa ½ C	Tocino 1 reb	Vinagreta ½ C



GRASAS CON PROTEÍNA (cada porción aporta 70 kcal)

Ajonjolí 4 c	Almendra 10 pzas	Avellana 9 pzas
Cacahuete natural 15 pzas	Mantequilla de cacahuete 2 c	Nueces mixtas 1 C
Pepitas 1 C	Piñón 1 C	Pistache 18 pzas
Salsa bechamel 3 C	Salsa de queso 2 C	Semilla de calabaza 1 ½ C
Semilla de chía 5 c	Semilla de girasol 4 c	Tocino vegetariano 2 reb
Jamón serrano 15 g	Paté de pollo 8 c	Pepperoni 4 reb
Cacahuete japonés 15 pzas	Chiliorio 30 g	---

C cucharada de 15 ml c cucharadita de 5 ml pza pieza reb rebanada t taza de 240 ml

Adaptado de: Pérez Lizaur AN, Palacios González B, Castro Becerra AL. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Gibson AA et al Accuracy of hands v. household measures as portion size estimation aids Journal of Nutritional Science (2016), vol. 5, e29, page 1 of 11



AZÚCAR (cada ración aporta 40 kcal)

Agua quina ½ t	Bebida para deportistas 2 c	Azúcar 2 c
Azúcar glass 4 c	Azúcar morena 3 c	Yakult 1 pza
Ate 13 g	Bebida energética con cafeína ½ lata	Café capuchino helado ½ t
Cajeta 1 ½ c	Salvaavidas 4 pzas	Chicle 5 pzas
Chiclosa 1 pza	Chocolate en polvo 2 c	Cueritos de fruta ½ pza
Fruta cristalizada 15 g	Gelatina ½ t	Gomitas 4 pzas
Jarabe de chocolate 1 c	Jugo de fruta concentrado 20 g	Leche condensada 2 c
Malvavisco miniatura 18 pzas	Mentas de caramelo 6 pzas	Mermelada 2 ½ c
Paleta de caramelo 2 pzas planas	Nieve de fruta 1 pelota de golf	Obleas de cajeta 1 chica
Miel 2 c	Paleta helada de agua 1 pza	Paleta helada de fruta ½ pza
Pasitas con chocolate 11 pzas	Refresco ¼ lata	Salsa cátsup 2 C

Distribución de Macronutrientes 1817 kcal totales



Menú ejemplo 1,800 kcal al día

- Desayuno:** ¾ t de piña con ½ t de yogurt griego, 1 mollete con ½ bolillo sin migajón, frijoles (½ t), 40 g de queso oaxaca para gratinar, salsa, té verde
- ½ a.m.** 2 duraznos, ½ t de betabel rallado, 10 g de chocolate, agua
- Comida:** Sopa de brócoli (molida), picadillo con 80 g de carne molida magra y 1 t de calabaza, ejotes, chayote y zanahoria, 3 tostadas homeadas con ½ aguacate, agua de limón con 2 c de azúcar morena
- ½ p.m.** ¾ t de zarzamoras, ½ t de jícama, 10 almendras, agua
- Cena:** 1 paquete de salmas, ½ t de frijoles, 1 bolsita de atún en agua, ½ aguacate, 1 v de leche light

Tendiren®

Medicamento Herbolario

Garcinia Cambogia 125 mg,
Citrus Aurantium 10.62 mg,
Polinicotinato de Cromo 50 mcg



Intercambio Fácil de Alimentos Sistema IFA 1,800 kcal para Adolescentes

Saber comer es incluir todos los grupos de alimentos dentro de una proporción equilibrada y en las cantidades necesarias. Tener buenos hábitos de alimentación radica en saber elegir alimentos sanos y consumirlos en un horario establecido.

Para manejar de una forma práctica el tamaño de las raciones sugiera a su paciente lo siguiente:

- 1 taza = t** (debe ser de 240 ml) es un puño.
- 2 raciones** de origen animal están en la palma.
- 1 ración** de origen animal está en dos dedos.
- 1 cucharada** (15 ml) = C es el dedo pulgar.
- 1 cucharadita** (5 ml) = c es la punta del dedo índice.

La mano de referencia es en promedio la de una mujer.



Dieta de 1,800 kcal

Alimento	Total	Desayuno	½ a.m.	Comida	½ p.m.	Cena
Verduras	3	⊗	1	1	1	⊗
Frutas	5	1	1	1	1	1
Cereales	5	2	⊗	2	⊗	1
Leguminosas	2	1	⊗	⊗	⊗	1
Alimentos origen animal	2* 2** 2***		⊗	2**	⊗	2*
Leche	2	1	⊗	⊗	⊗	1
Aceites y grasas	4	1	⊗	2	⊗	1
Grasas con proteína	1	⊗	⊗	⊗	1	⊗
Azúcar	2	⊗	1	1	⊗	⊗

VERDURAS (cada ración aporta 25 kcal)

Acelga cruda 2 t	Coliflor cocida 1 t	Jugo de zanahoria ¼ t
Alcachofa mediana 1 pza	Coliflor cruda 2 t	Mezcla de verduras congeladas ½ t
Apio crudo 1 ½ t	Huitlacoche cocido ½ t	Lechuga 3 t
Berenjena 1 t	Ejotes cocidos picados ½ t	Nopal cocido 1 t
Berro crudo 1 t	Espárragos crudos 6 pzas	Nopal cambray 4 pzas
Betabel crudo ¼ pza	Espinaca cruda 2 t	Palmito enlatado 1 pza
Brócoli crudo 1 t	Germen de lenteja crudo ¼ t	Pepino con cáscara rebanado 1 ¼ t
Calabacita 1 pza	Germen de soya cocido ½ t	Pimiento 1 pza
Cebolla ½ t	Jícama picada ½ t	Romeritos crudos 120 g
Cebolla cambray 3 pzas	Jitomate bola 1 pza	Salsa de chile ½ t
Champiñón 1 t	Jitomate saladet 2 pzas	Tomate verde 5 pzas
Chayote crudo ½ pza	Jitomate cherry 4 pzas	Verdolaga cruda 1 ¼ t
Chile poblano 1 pza	Jugo de tomate ½ t	Zanahoria miniatura 3 pzas
Col cruda picada 1 ½ t	Jugo de verduras ½ t	Zanahoria rallada ½ t



FRUTAS (cada ración aporta 60 kcal)

Agua de coco 1 ½ t	Guayaba 3 pzas	Naranja 2 pzas
Arándanos seco 1 ½ C	Higo 2 pzas	Papaya picada 1 t
Carambolo 1 ½ pza	Jugo de limón ¾ t	Pera ½ pza
Chicozapote ½ pza	Jugo natural ½ t	Piña picada ¾ t
Ciruela 3 pzas	Kiwi 1 ½ pza	Plátano ½ pza
Ciruela pasa 7 pzas	Lichis 12 pzas	Plátano dominico 3 pzas
Frambuesa 1 t	Mamey ½ pza	Tejocote 2 pzas
Fresa rebanada 1 t	Mandarina 2 pzas	Toronja 1 pza
Fruta deshidratada 1 C	Mango ½ pza	Tuna 2 pzas
Fruta picada 1 t	Manzana 1 pza	Uva ¾ t
Granada china 2 pzas	Melón 1 t	Zapote negro ½ pza
Granada roja 1 pza	Moras ¾ t	Zarzamora ¾ t



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

* 40 kcal

Atún fresco 30 g *
Almeja 4 pzas *
Atún en agua ½ lata *
Bolsa de atún en agua ½ pza *
Camarón 5 pzas *
Cuete 45 g *
Clara 2 pzas *
Bacalao seco 15 g *
Queso cottage 4 C *
Cangrejo 40 g *
Requesón 3 C *
Pulpo 45 g *
Pechuga de pollo 40 g *
Filete a la tampiqueña 30 g *
Chambarete 35 g *
Falda de res 35 g *

** 55 kcal

Agujas de res 35 g **
Atún en aceite ½ lata **
Arrachera 35 g **
Bolsa de atún en aceite ½ pza **
Barbacoa 50 g **
Pescado blanco 75 g **
Carne de cerdo 40 g **
Pierna de pollo sin piel ½ pza **
Gallina 40 g **
Ostión cocido 35 g **
Carne molida 30 g **
Jamón de pierna o pavo 40 g **
Salmón 30 g **
Muslo de pollo sin piel ½ pza **
Rib eye 25 g **
Queso panela 40 g **

*** 75 kcal

Bistec bola 25 g ***
Carne deshebrada 30 g ***
Queso parmesano 3 ½ C ***
Salchicha de pavo 1 pza ***
Langosta cocida 35 g ***
Huevo 1 pza ***
Muslo de pollo ½ pza ***
Pierna de pollo ½ pza ***
Queso mozzarella 30 g ***
Queso ricota semidescremado 55 g ***
Sardinas 40 g ***
Chicharrón de cerdo 12 g ***
Queso de cabra 20 g ***
Suadero crudo 29 g ***
Sesos 50 g ***
Queso tipo americano 30 g ***



CEREALES SIN GRASA (cada ración aporta 70 kcal)

Amaranto tostado ¼ t	Crepas saladas 2 pzas	Maíz palomero 20 g
Arroz cocido ¼ t	Croutones ½ t	Palitos de pan 3 pzas
Atole en sobre ⅓ de sobre	Elote desgranado ½ t	Palomitas 2 ½ t
Avena cocida ½ t	English muffin ½ pza	Palomitas acarameladas ½ t
Avena con sabor en sobre ⅓	Espagueti cocido ½ t	Pan de caja 1 pza
Avena en hojuelas ½ t	Fideo cocido ½ t	Pan de hot dog ½ pza
Bagel ½ pza	Galletas de animalitos 6 pzas	Papa al horno ½ pza
Barquillo 1 ½ pza	Galletas María 5 pzas	Salvado de trigo 8 C
Bolillo ½ pza	Galletas para sopa 15 pzas	Tapioca 2 C
Bolo de hamburguesa ½ pza	Galletas saladas 4 pzas	Tortilla de maíz 1 pza
Camote cocido ¼ t	Harina 2 ½ C	Tortilla de harina ½ pza
Canelones 4 pzas	Hot cake ½ pza	Tortilla de nopal 2 pzas
Cereales en caja ½ t	Lasagna cruda 20 g	Salmas 1 paquete



LEGUMINOSAS (cada porción aporta 120 kcal)

Alubia cocida ½ t	Frijol refrito o enlatado ½ t
Chicharro seco ½ t	Soya cocida ½ t
Frijol cocido ½ t	Garbanzo enlatado ½ t
Garbanzo cocido ½ t	Humus 5 C
Haba cocida ½ t	Soya texturizada 30 g
Lenteja cocida ½ t	Proteína aislada de soya 30 g
Haba seca cocida ½ t	Edamame 1 t

C cucharada de 15 ml C cucharadita de 5 ml pza pieza

reb rebanada t taza de 240 ml

Cortesía de:

Tendiren[®]
Medicamento Herbolario

MATERIAL DE APOYO PARA EL MÉDICO



ifa
CELTICS
un equipo por la vida

NutraCeltics



VIDA
SALUDABLE
CON ESTILO©



Clave de Almacén: TD19F528
No. de Aviso: 193300202C0340

MATERIAL EXCLUSIVO PARA PROFESIONAL DE LA SALUD.

 Atención a clientes:
01 800-7199604
01 800-7199605
 www.ifaceltics.com.mx




un equipo por la vida

NutraCeltics