



VIDA
SALUDABLE
CON ESTILO©

Intercambio **Fácil** de **Alimentos**:

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

Periodo de Descanso



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



ifa
CELTICS
un equipo por la vida

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 1½ 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 1½ 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 1½ c	Salvavidas 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



BEBIDAS ALCOHÓLICAS Quitar 2 cereales por cada ración

Anís 55 ml	Brandy 60 ml	Cerveza 1 lata
Cerveza light 1½ lata	Champaña 1 copa	Coñac 60 ml
Crema de menta 40 ml	Oporto 90 ml	Ron 60 ml
Tequila 55 ml	Vino blanco 1 copa	Vino blanco seco 2 copas
Vino tinto 2 copas	Vodka 60 ml	Whisky 55 ml

Menú ejemplo 1,200 kcal al día

- Desayuno:** 3 guayabas con ½ t de yogurt griego, 1 paquete de salmas con ⅓ aguacate, 1 bolsita de atún en agua, ½ t de germen de soya y jitomate, café
- 1½ a.m.** ½ t de zanahoria rallada, 1 manzana amarilla, 4 c de semillas de girasol, agua
- Comida:** Consomé con ejotes, calabaza y chayote, 2 enchiladas con 80 g de pechuga deshebrada, 1 t de ensalada de pepino con jitomate, agua de limón con 2 c de azúcar mascabado
- 1½ p.m.** 1 t de papaya, ½ t de betabel rallado con limón, 1 C de pepitas, agua
- Cena:** 1 quesadilla con 3 C de requesón y 40 g de jamón, 1 t de champiñones cocidos y 1 c de aceite de oliva, ¾ t de piña, té

Tendiren®

Medicamento Herbolario

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



Intercambio Fácil de Alimentos

Sistema IFA 1,200 kcal

Periodo de descanso

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	5	1	1	1	1	1
Frutas	2	⊗	1	⊗	1	⊗
Cereales	4	1	⊗	2	⊗	1
Leguminosas	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Alimentos origen animal	3*	2*	⊗	2**	⊗	1*
Leche	3**					1**
Leche	1	1	⊗	⊗	⊗	⊗
Aceites y grasas	3	1	⊗	1	⊗	1
Grasas con proteína	2	⊗	1	⊗	1	⊗
Azúcar	1	⊗	⊗	1	⊗	⊗



FRUTAS (cada ración aporta 60 kcal)

Agua de coco 1 ½ t
Arándanos seco 1 ½ C
Carambolo 1 ½ pza
Chicozapote ½ pza
Ciruela 3 pzas
Ciruela pasa 7 pzas
Frambuesa 1 t
Fresa rebanada 1 t
Fruta deshidratada 1 C
Fruta picada 1 t
Granada china 2 pzas
Granada roja 1 pza

Guayaba 3 pzas
Higo 2 pzas
Jugo de limón ¾ t
Jugo natural ½ t
Kiwi 1 ½ pza
Lichis 12 pzas
Mamey ½ pza
Mandarina 2 pzas
Mango ½ pza
Manzana 1 pza
Melón 1 t
Moras ¾ t

Naranja 2 pzas
Papaya picada 1 t
Pera ½ pza
Piña picada ¾ t
Plátano ½ pza
Plátano dominico 3 pzas
Tejocote 2 pzas
Toronja 1 pza
Tuna 2 pzas
Uva ¾ t
Zapote negro ½ pza
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
Arroz cocido ¼ t
Atole en sobre ⅓ de sobre
Avena cocida ½ t
Avena con sabor en sobre ⅓
Avena en hojuelas ½ t
Bagel ½ pza
Barquillo 1 ½ pza
Bolillo ½ pza
Bollo de hamburguesa ½ pza
Camote cocido ¼ t
Canelones 4 pzas
Cereales en caja ½ t

Crepas saladas 2 pzas
CROUTONES ½ t
Elote desgranado ½ t
English muffin ½ pza
Espagueti cocido ½ t
Fideo cocido ½ t
Galletas de animalitos 6 pzas
Galletas María 5 pzas
Galletas para sopa 15 pzas
Galletas saladas 4 pzas
Harina 2 ½ C
Hot cake ½ pza
Lasagna cruda 20 g

Maíz palomero 20 g
Palitos de pan 3 pzas
Palomitas 2 ½ t
Palomitas acarameladas ½ t
Pan de caja 1 pza
Pan de hot dog ½ pza
Papa al horno ½ pza
Salvado de trigo 8 C
Tapioca 2 C
Tortilla de maíz 1 pza
Tortilla de harina ½ pza
Tortilla de nopal 2 pzas
Salmas 1 paquete



LEGUMINOSAS (cada porción aporta 120 kcal)

Alubia cocida ½ t
Chicharro seco ½ t
Frijol cocido ½ t
Garbanzo cocido ½ t
Haba cocida ½ t
Lenteja cocida ½ t
Haba seca cocida ½ t

Frijol refrito o enlatado ½ t
Soya cocida ½ t
Garbanzo enlatado ½ t
Humus 5 C
Soya texturizada 30 g
Proteína aislada de soya 30 g
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
Aguacate ½ pza	Coco rallado 1½ 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 1½ 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 1½ c	Salvavidas 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



BEBIDAS ALCOHÓLICAS Quitar 2 cereales por cada ración

Anís 55 ml	Brandy 60 ml	Cerveza 1 lata
Cerveza light 1½ lata	Champaña 1 copa	Coñac 60 ml
Crema de menta 40 ml	Oporto 90 ml	Ron 60 ml
Tequila 55 ml	Vino blanco 1 copa	Vino blanco seco 2 copas
Vino tinto 2 copas	Vodka 60 ml	Whisky 55 ml

Menú ejemplo 1,500 kcal al día

- Desayuno:** Licuado con 1 t de fresas y 1 v de leche light, 1 huevo con 1 salchicha de pavo con ½ t de calabacitas, café
- ½ a.m.** ½ t de zanahoria rallada con 4 c de semillas de girasol, 2 naranjas en gajos, agua
- Comida:** Sopa de espinacas, arrachera asada (105 g) con pimienta, 2 tortillas, 3 t de mezcla de lechugas con jitomate, zanahoria rallada y pepino, vinagre balsámico y 1 c de aceite de oliva, agua de jamaica con 2 c de azúcar mascabado
- ½ p.m.** ¾ t de uvas, 15 cacahuates naturales, 1 y ¼ t de pepino rebanado, agua
- Cena:** Surimi (2 barras) picadas con 1 t de kale, cebollín y berros, 1 jitomate picado, chile verde y cebolla, vinagre, limón y 1 c de aceite de oliva, 1 paquete de salmas, té

Tendiren®

Medicamento Herbolario

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



Intercambio Fácil de Alimentos

Sistema IFA 1,500 kcal

Periodo de descanso

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	6	1	1	2	1	1
Frutas	3	1	1	⊗	1	⊗
Cereales	5	2	⊗	2	⊗	1
Leguminosas	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Alimentos origen animal	3* 3** 2***	2***	⊗	3**	⊗	3*
Leche	1	1	⊗	⊗	⊗	⊗
Aceites y grasas	3	1	⊗	1	⊗	1
Grasas con proteína	2	⊗	1	⊗	1	⊗
Azúcar	1	⊗	⊗	1	⊗	⊗



FRUTAS (cada ración aporta 60 kcal)

Agua de coco 1 ½ t
Arándanos seco 1 ½ C
Carambolo 1 ½ pza
Chicozapote ½ pza
Ciruela 3 pzas
Ciruela pasa 7 pzas
Frambuesa 1 t
Fresa rebanada 1 t
Fruta deshidratada 1 C
Fruta picada 1 t
Granada china 2 pzas
Granada roja 1 pza

Guayaba 3 pzas
Higo 2 pzas
Jugo de limón ¾ t
Jugo natural ½ t
Kiwi 1 ½ pza
Lichis 12 pzas
Mamey ½ pza
Mandarina 2 pzas
Mango ½ pza
Manzana 1 pza
Melón 1 t
Moras ¾ t

Naranja 2 pzas
Papaya picada 1 t
Pera ½ pza
Piña picada ¾ t
Plátano ½ pza
Plátano dominico 3 pzas
Tejocote 2 pzas
Toronja 1 pza
Tuna 2 pzas
Uva ¾ t
Zapote negro ½ pza
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
Arroz cocido ¼ t
Atole en sobre ⅓ de sobre
Avena cocida ½ t
Avena con sabor en sobre ⅓
Avena en hojuelas ½ t
Bagel ½ pza
Barquillo 1 ½ pza
Bolillo ½ pza
Bollo de hamburguesa ½ pza
Camote cocido ¼ t
Canelones 4 pzas
Cereales en caja ½ t

Crepas saladas 2 pzas
CROUTONES ½ t
Elote desgranado ½ t
English muffin ½ pza
Espagueti cocido ½ t
Fideo cocido ½ t
Galletas de animalitos 6 pzas
Galletas María 5 pzas
Galletas para sopa 15 pzas
Galletas saladas 4 pzas
Harina 2 ½ C
Hot cake ½ pza
Lasagna cruda 20 g

Maíz palomero 20 g
Palitos de pan 3 pzas
Palomitas 2 ½ t
Palomitas acarameladas ½ t
Pan de caja 1 pza
Pan de hot dog ½ pza
Papa al horno ½ pza
Salvado de trigo 8 C
Tapioca 2 C
Tortilla de maíz 1 pza
Tortilla de harina ½ pza
Tortilla de nopal 2 pzas
Salmas 1 paquete



LEGUMINOSAS (cada porción aporta 120 kcal)

Alubia cocida ½ t
Chicharro seco ½ t
Frijol cocido ½ t
Garbanzo cocido ½ t
Haba cocida ½ t
Lenteja cocida ½ t
Haba seca cocida ½ t

Frijol refrito o enlatado ½ t
Soya cocida ½ t
Garbanzo enlatado ½ t
Humus 5 C
Soya texturizada 30 g
Proteína aislada de soya 30 g
Edamame 1 t

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

reb rebanada t taza de 240 ml



VERDURAS (cada ración aporta 25 kcal)

Acelga cruda 2 t
Alcachofa mediana 1 pza
Apio crudo 1 ½ t
Berenjena 1 t
Berro crudo 1 t
Betabel crudo ¼ pza
Brócoli crudo 1 t
Calabacita 1 pza
Cebolla ½ t
Cebolla cambrey 3 pzas
Champiñón 1 t
Chayote crudo ½ pza
Chile poblano 1 pza
Col cruda picada 1 ½ t

Coliflor cocida 1 t
Coliflor cruda 2 t
Huitlacoche cocido ½ t
Ejotes cocidos picados ½ t
Espárragos crudos 6 pzas
Espinaca cruda 2 t
Germen de lenteja crudo ¼ t
Germen de soya cocido ½ t
Jícama picada ½ t
Jitomate bola 1 pza
Jitomate saladet 2 pzas
Jitomate cherry 4 pzas
Jugo de tomate ½ t
Jugo de verduras ½ t

Jugo de zanahoria ¼ t
Mezcla de verduras congeladas ½ t
Lechuga 3 t
Nopal cocido 1 t
Nopal cambrey 4 pzas
Palmito enlatado 1 pza
Pepino con cáscara rebanado 1 ¼ t
Pimiento 1 pza
Romeritos crudos 120 g
Salsa de chile ½ t
Tomate verde 5 pzas
Verdolaga cruda 1 ¼ t
Zanahoria miniatura 3 pzas
Zanahoria rallada ½ t

Cortesía de:

Tendiren[®]
Medicamento Herbolario

MATERIAL DE APOYO PARA EL MÉDICO



ifa
CELTICS
un equipo por la vida

NutraCeltics



VIDA
SALUDABLE
CON ESTILO©



1,800 kcal



ifa
CELTICS
un equipo por la vida

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 1½ 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 1½ 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 1½ c	Salvavidas 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



BEBIDAS ALCOHÓLICAS Quitar 2 cereales por cada ración

Anís 55 ml	Brandy 60 ml	Cerveza 1 lata
Cerveza light 1½ lata	Champaña 1 copa	Coñac 60 ml
Crema de menta 40 ml	Oporto 90 ml	Ron 60 ml
Tequila 55 ml	Vino blanco 1 copa	Vino blanco seco 2 copas
Vino tinto 2 copas	Vodka 60 ml	Whisky 55 ml

Menú ejemplo 1,800 kcal al día

- Desayuno:** Licuado con 1 t de leche light y 3 plátanos dominicos, omellete con 1 huevo, 30 g de queso mozzarella y 1 salchicha de pavo, ½ t de espinacas cocidas, 2 tortillas, café
- 1/2 a.m.** ¾ t de uvas, 1½ t de apio, 1 C de nueces mixtas, agua
- Comida:** Sopa de chayote, alambre de res con 160 g de carne en trozo asada con cúrcuma, 1 pimienta verde, jitomate y cebolla, 2 tortillas, ½ aguacate, agua de melón
- 1/2 p.m.** 1½ kiwi, ½ t de zanahoria rallada, agua
- Cena:** 2 enchiladas rellenas de 120 g de pechuga deshebrada y cebolla morada encima, 1 t de papaya con 2 C de yogurt light, té

Tendiren®

Medicamento Herbolario

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



Intercambio Fácil de Alimentos

Sistema IFA 1,800 kcal

Periodo de descanso

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	6	1	1	2	1	1
Frutas	5	1	1	1	1	1
Cereales	6	2	⊗	2	⊗	2
Leguminosas	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Alimentos origen animal	3* 4** 3***	3***	⊗	4**	⊗	3*
Leche	1½	1	⊗	⊗	⊗	½
Aceites y grasas	4	1	⊗	2	⊗	1
Grasas con proteína	1	⊗	1	⊗	⊗	⊗
Azúcar	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗

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 cambay 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 cambay 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 ½ pza	Galletas de animalitos 6 pzas	Papa al horno ½ pza
Barquillo 1½ 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©



Clave de Almacén: TD19F529
No. de Aviso: 93300202C0338

MATERIAL EXCLUSIVO PARA PROFESIONAL DE LA SALUD.



Atención a clientes:

01 800-7199604

01 800-7199605



www.ifaceltics.com.mx



ifa
CELTICS
un equipo por la vida

NutraCeltics