

LISTA EQUIVALENTES

Checa a cuanto equivale cada porción y cumple con tus macros.



PICCO
FIT

INTRODUCCIÓN

Este estilo de vida no significa tener que comer siempre lo mismo y sacrificar todo lo que te gusta.

Significa aprender a comer de todo, pero hacerlo en porciones. De esta manera, puedes comer casi lo que sea sin pasarte en tus macros y calorías diarias.

A continuación, está la lista de alimentos que sugerimos y a lo que equivale cada uno. Después de calcular tus macros (calculadora), puedes escoger los alimentos de acuerdo a lo que equivalen.

La idea es que te los comas como tu quieras a la hora que deseas, siempre y cuando cumpla con tus requerimientos diarios.

Proteina	Carbohidratos	Grasas
 = 1 porción	 = 1 porción	 = 1 porción
 = 1/2 porción	 = 1/2 porción	 = 1/2 porción



CARBOHIDRATOS

Cereales y tuberculos (carbohidratos)		
ALIMENTO	MEDIDA	EQUIVALE A
Amaranto	4 cucharadas	●
Arroz cocido	1/3 taza	●
Arroz salvaje	1/2 taza	●
Avena cruda	1/3 taza	●
Bolillo sin migajón	1/2 pieza	●
Bollo para hamburguesa	1/2 pieza	●
Camote	1/3 taza	●
Cereal de caja	1/3 taza	●
Elote cocido	1/2 pieza	●
Elote en grano	1/2 taza	●
Galletas para sopa	15 piezas	●
Galletas Marías, saladas, habaneras, animalitos	5 piezas	●
Medias noches	1/2 pieza	●
Palomitas naturales	3 tazas	●
Pan árabe	1/2 pieza	●
Pan de caja integral	1 pieza	●
Papa cocida mediana	1 pieza	●
Quinoa	3/4 taza	●
Sopa de pasta	1/2 taza	●
Tortilla de maíz	1 pieza	●
Tortilla de nopal	2 piezas	●
Tostada horneada	2 piezas	●
Barra de cereal	1/2 pieza	●
Galletas avena	2 piezas	●
Granola	3 cucharadas	●
Hot cake/waffle	1 pieza mediana	●
Pa dulce	1/2 pieza	●
Tortilla de harina	1/2 pieza	●

FRUTAS (carbohidratos)		
ALIMENTO	MEDIDA	EQUIVALE A
Arándano	150 gramos	●
Chabacano	4 piezas	●
Chicozapote	1/2 pieza	●
Ciruela pasa	7 piezas	●
Ciruela roja/amarilla	2 piezas	●
Durazno amarillo	2 piezas	●
Fresa	18 piezas	●
Fruta deshidratada	5 piezas	●
Granada	1 pieza	●
Guanábana	1 pieza	●
Guayaba	3 piezas	●
Higo	3 piezas	●
Kiwi	2 piezas	●
Lima	3 piezas	●
Mandarina	2 piezas	●
Mandarina grande	1 pieza	●
Mango manila	1 pieza	●
Mango petacón	1/2 pieza	●
Manzana mediana	1 pieza	●
Melón	1 taza	●
Naranja	3 piezas	●
Papaya	1 taza	●
Pasas	2 cucharadas	●
Pera	1/2 pieza	●
Piña	1 taza	●
Plátano	1/2 pieza	●
Plátano dominico	3 piezas	●
Sandía	1 taza	●
Toronja	1 pieza	●
Tuna	3 piezas	●
Uva	18 piezas	●
Zapote	1/2 pieza	●

PROTEÍNA ANIMAL

Alimentos de origen animal (PROTEÍNA)		
ALIMENTO	MEDIDA	EQUIVALE A
Atun	1 lata	●
Carne de cerdo	100 gramos	● ●
Carne de res	100 gramos	● ●
Clara de huevo	5 claras	●
Huevo entero	2 huevos	● ●
Pechuga de pavo	4 rebanadas	●
Pechuga de pollo asada	80 gramos	●
Pescado blanco	100 gramos	●
Queso cottage	9 cucharadas	●
Queso fresco de cabra	50 gramos	●
Queso mozzarella	30 gramos	● ●
Queso Oaxaca	30 gramos	● ●
Queso panela	50 gramos	● ●
Requesón	4 cucharadas	●
Salchicha de pavo	1 pieza	● ●
Salmón	100 gramos	● ●
Sardina	100 gramos	● ●
Proteína en polvo	1 toma	●

CARBO PROTEÍNA

LEGUMINOSAS

Leguminosas (Carbo y Proteína)		
ALIMENTO	MEDIDA	EQUIVALE A
Alubias cocidas	1/2 taza	● ●
Frijoles cocidos	1/2 taza	● ●
Garbanzos cocidos	1/2 taza	● ●
Habas cocidas	1/2 taza	● ●
Lentejas cocidas	1/2 taza	● ●
Soya cocida	1/3 taza	● ●

PROTEÍNA GRASAS

LÁCTEOS

Lácteos		
ALIMENTO	MEDIDA	EQUIVALE A
Jocoque	3/4 taza	● ●
Leche de soya	1 vaso	● ●
Leche descremada	1 vaso	● ●
Leche en polvo	4 cucharadas	● ●
Leche evaporada	1/2 taza	● ●
Yoghurt	1 envase	● ●

GRASAS

Aceites y grasas		
ALIMENTO	MEDIDA	EQUIVALE A
Aceite	2 cucharaditas	●
Aderezo	1 cucharada	●
Aguacate	1/3 pieza	●
Ajonjolí	1 cucharadita	●
Crema	1 cucharada	●
Mantequilla	1 cucharadita	●
Sustituto de crema para café	2 cucharaditas	●
Almendras	10 piezas	●
Avellana	10 piezas	●
Cacahuates	14 piezas	●
Nuez de la India	7 piezas	●
Nuez castilla	3 piezas	●
Piñon	1 cucharada	●
Pistache	18 piezas	●

LIBRES

Libres
Agua mineral
Café
Chile
Condimentos
Curry
Especias
Infusiones
Limón
Postaza
Orégano
Pimienta
Polvo para hornear
Sal
Te
Vinagre

