

MEDIDAS CASERAS DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

SUGERIDOS PARA LA COMIDA desde fase 2		SUGERIDOS PARA LA CENA desde fase 2	
ALIMENTO	MEDIDA	ALIMENTO	MEDIDA
TERNERA	Un filete del tamaño de una palma de mano equivale a 150 gramos de filete cocido de ternera, res o cerdo.	PESCADO BLANCO: bacalao fresco, merluza, lenguado, blanco del Nilo, mojarra tilapia, sierra, cazón, huachinango, etc.	Un filete del tamaño de una palma y media de mano equivalen a 200 gramos de pescado cocido.
CARNE MAGRA DE RES O CERDO	Un filete del tamaño de una palma de mano equivale a 150 gramos de filete cocido de ternera, res o cerdo. 8 cucharadas de carne molida cocida baja en grasa equivalen a 150 gramos	CALAMAR O PULPO	1taza de pulpo o calamar cocido equivale a 200 gramos
CONEJO	1 muslo de conejo peso aproximadamente 200 gramos cocido 3 filetes de lomo pesan aproximadamente 200 gramos	MARISCOS	29 Camarones cocidos pequeños equivalen a 200 gramos 8 camarones cocidos grandes equivalen a 200 gramos
POLLO O PAVO mejor pechuga sin piel (también sugeridos para la cena)	Un filete del tamaño de una palma de mano equivale a 150 gramos de pescado cocido.	CRUSTACEOS	1 taza y media de pulpa de jaiba equivale a 200 gramos 4 barritas de surimi equivalen a 200 gramos
HUEVO	Se permite 1-2 huevos entero al día. 2 claras de huevo pueden sustituir 1 huevo entero	MOLUSCOS	15 almejas medianas equivalen a 200 gramos Ostiones 14 ostiones medianos equivalen a 200 gramos
JAMON (De pavo o de pierna bajo en grasa permitido desde fase 4)	2 Rebanadas delgadas y cuadradas equivalen a 45 gramos		
QUESO BLANCO (20-30% MG, permitido desde fase 4)	4 dados de queso panela o queso fresco equivale a 25 gramos 2 cucharadas de requesón o queso Cotagge equivalen a 25 gramos		

Debe cocinarse sin grasa. El aceite permitido no es para cocinar, sino únicamente para aderezar.

La información en esta tabla es solo una guía, las porciones necesarias para cada persona pueden variar en su plan de alimentación de acuerdo a las indicaciones de su médico o nutriólogo.

Adaptado de: Sistema Mexicano de Alimentos. 2ª edición

HERMI. Carne de Conejo: < <http://www.grupohermi.com/productos/despiece/> > [consulta: 25 abril 2012