



BIENESTAR EN
EQUILIBRIO



Guía de
Intercambio **F**ácil de **A**limentos:
1,200 kcal 1,500 kcal 1,800 kcal



BIENESTAR EN
EQUILIBRIO



Suplemento en polvo para preparar jugo verde.

El consumo frecuente de alimentos de origen animal y harinas refinadas en combinación con baja frecuencia de consumo de verduras y frutas conduce a la formación de carga ácida renal y aumenta la pérdida urinaria de calcio y magnesio. Hay una fuerte conexión entre la carga ácida de la dieta y la obesidad, la enfermedad cardiovascular y la salud en general.

Por otro lado, se sabe que el ejercicio induce un estado de acidosis metabólica, y el efecto amortiguador requerido en este proceso conduce a una alteración en la homeostasis de minerales y aumento de la excreción urinaria de calcio comprometiendo el rendimiento y la recuperación.



BIENESTAR EN
EQUILIBRIO



Guía de
Intercambio **Fácil** de **Alimentos**
1, 200 kcal



LECHE SIN GRASA (cada ración aporta 95 kcal)

Leche light 1 t
Leche descremada en polvo 4 C
Yogurt bebible light 1 pza
Jocoque seco 2 C
Jocoque ligero 5 C
Leche semidescremada ¾ t

Leche de soya 1 t
Leche evaporada descremada ½ t
Yogurt natural sólido ½ t
Yogurt light ¾ t
Yogurt griego natural ½ t
Leche entera 1 t (debes restar una grasa del día)



ACEITES Y GRASAS (cada porción aporta 45 kcal)

Aceite 1 c
Aderezo ½ C
Aguacate ½ pza
Crema para café 1 C
Mantequilla 1 c
Media crema 2 C
Salsa holandesa ½ C

Aceite en spray 5 disparos de 1 seg
Aderezo bajo en calorías 2 C
Coco rallado 1½ C
Dip 2 C
Margarina 1 c
Queso crema 1 C
Tocino 1 reb

Aceituna verde 8 pzas
Vinagreta casera 2 c
Crema 1 C
Guacamole 2 c
Mayonesa 1 c
Salsa Alfredo 1 C
Vinagreta ½ C



GRASAS CON PROTEÍNA (cada porción aporta 70 kcal)

Ajonjolí 4 c
Cacahuete natural 15 pzas
Pepitas 1 C
Salsa bechamel 3 C
Semilla de chía 5 c
Jamón serrano 15 g
Cacahuete japonés 15 pzas

Almendra 10 pzas
Mantequilla de cacahuete 2 c
Piñón 1 C
Salsa de queso 2 C
Semilla de girasol 4 c
Paté de pollo 8 c
Chiliorio 30 g

Avellana 9 pzas
Nueces mixtas 1 C
Pistache 18 pzas
Semilla de calabaza 1½ C
Tocino vegetariano 2 reb
Pepperoni 4 reb
—

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



AZÚCAR (cada ración aporta 40 kcal)

Agua quina ½ t
Azúcar glass 4 c
Ate 13 g
Cajeta 1½ c
Chiclosa 1 pza
Fruta cristalizada 15 g
Jarabe de chocolate 1 c
Malvasisco miniatura 18 pzas
Paleta de caramelo 2 pzas planas
Miel 2 c
Pasitas con chocolate 11 pzas

Bebida para deportistas 2 c
Azúcar morena 3 c
Bebida energética con cafeína ½ lata
Salvavidas 4 pzas
Chocolate en polvo 2 c
Gelatina ½ t
Jugo de fruta concentrado 20 g
Mentas de caramelo 6 pzas
Nieve de fruta 1 pelota de golf
Paleta helada de agua 1 pza
Refresco ¼ lata

Azúcar 2 c
Yakult 1 pza
Café capuchino helado ½ t
Chicle 5 pzas
Cueritos de fruta ½ pza
Gomitas 4 pzas
Leche condensada 2 c
Mermelada 2 ½ c
Obleas de cajeta 1 chica
Paleta helada de fruta ½ pza
Salsa cátsup 2 C



BEBIDAS ALCOHÓLICAS Quitar 2 cereales por cada ración

Anís 55 ml
Cerveza light 1½ lata
Crema de menta 40 ml
Tequila 55 ml
Vino tinto 2 copas

Brandy 60 ml
Champaña 1 copa
Oporto 90 ml
Vino blanco 1 copa
Vodka 60 ml

Cerveza 1 lata
Cañon 60 ml
Ron 60 ml
Vino blanco seco 2 copas
Whisky 55 ml

Menú ejemplo 1, 200 kcal al día con FibraLine® Mix

- Desayuno:** 1 t de melón, 1 huevo con ½ t de calabacitas, 1 tortilla, café
- ½ a.m.** FibraLine® Mix, (30 g en 1 t de agua)
- Comida:** Sopa de lenteja (½ t), 60 g de carne molida en picadillo con 1 t de ejotes, chayote, zanahoria y chícharos, ½ t de arroz y ⅓ aguacate, agua de limón y pepino con chía sin azúcar
- ½ p.m.** ¾ t de moras, 2 C de mezcla de nueces, agua
- Cena:** ¾ barra de surimi con 3 t de mezcla de lechugas, espinacas, pepino y jitomate, 1 C de jocoque seco, ⅓ aguacate, 1 paquete de Salmas, té con canela



Guía de Intercambio Fácil de Alimentos Sistema IFA 1, 200 kcal

El **sistema IFA** es una guía que ofrece la libertad de elegir los alimentos preferidos dentro de un marco de dieta correcta. Con **FibraLine® Mix**, una mezcla en polvo de fruta y verduras para preparar "jugo verde".

Considerando una paciente de sexo femenino, la guía de medidas con mano de una mujer promedio.



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.



Distribución de raciones al día. 1, 200 kcal

Alimento	Total	Desayuno	½ a.m.	Comida	½ p.m.	Cena
Verduras	3	1	F	1	⊗	1
Frutas	2	1	I	⊗	1	⊗
Cereales	4	1	B	2	⊗	1
Leguminosas	1	⊗	R	1	⊗	⊗
Alimentos origen animal	1* 2** 1***	1***	A	2**	⊗	1*
Leche	½	⊗	L	⊗	⊗	½
Aceites y grasas	4	1	I	2	⊗	1
Grasas con proteína	1	⊗	N	⊗	1	⊗
Azúcar	⊗	⊗	E	⊗	⊗	⊗

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
Arándano 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 t	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 trozo 30g **	Carne deshebrada 30 g ***
Atún en agua ½ lata *	Arrachera 35 g **	Queso parmesano 3 ½ C ***
Sobre 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 *	Falda de cerdo 40 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 *	Sirloin 25 g **	Suadero crudo 29 g ***
Roast beef 35 g *	Tofu firme 40 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 ½ de sobre	Elote desgranado ½ t	Palomitas 2 ½ t
Avena cocida ½ t	Muffin Inglés 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

Intercambios con FibraLine® Mix





BIENESTAR EN
EQUILIBRIO



Guía de
Intercambio **Fácil** de **Alimentos**
1,500 kcal



LECHE SIN GRASA (cada ración aporta 95 kcal)

Leche light 1 t
Leche descremada en polvo 4 C
Yogurt bebible light 1 pza
Jocoque seco 2 C
Jocoque ligero 5 C
Leche semidescremada ¾ t

Leche de soya 1 t
Leche evaporada descremada ½ t
Yogurt natural sólido ½ t
Yogurt light ¾ t
Yogurt griego natural ½ t
Leche entera 1 t (debes restar una grasa del día)



ACEITES Y GRASAS (cada porción aporta 45 kcal)

Aceite 1 c
Aderezo ½ C
Aguacate ½ pza
Crema para café 1 C
Mantequilla 1 c
Media crema 2 C
Salsa holandesa ½ C

Aceite en spray 5 disparos de 1 seg
Aderezo bajo en calorías 2 C
Coco rallado 1 ½ C
Dip 2 C
Margarina 1 c
Queso crema 1 C
Tocino 1 reb

Aceituna verde 8 pzas
Vinagreta casera 2 c
Crema 1 C
Guacamole 2 c
Mayonesa 1 c
Salsa Alfredo 1 C
Vinagreta ½ C



GRASAS CON PROTEÍNA (cada porción aporta 70 kcal)

Ajonjolí 4 c
Cacahuete natural 15 pzas
Pepitas 1 C
Salsa bechamel 3 C
Semilla de chía 5 c
Jamón serrano 15 g
Cacahuete japonés 15 pzas

Almendra 10 pzas
Mantequilla de cacahuete 2 c
Piñón 1 C
Salsa de queso 2 C
Semilla de girasol 4 c
Paté de pollo 8 c
Chiliorio 30 g

Avellana 9 pzas
Nueces mixtas 1 C
Pistache 18 pzas
Semilla de calabaza 1 ½ C
Tocino vegetariano 2 reb
Pepperoni 4 reb

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



AZÚCAR (cada ración aporta 40 kcal)

Agua quina ½ t
Azúcar glass 4 c
Ate 13 g
Cajeta 1 ½ c
Chiclosa 1 pza
Fruta cristalizada 15 g
Jarabe de chocolate 1 c
Malvasisco miniatura 18 pzas
Paleta de caramelo 2 pzas planas
Miel 2 c
Pasitas con chocolate 11 pzas

Bebida para deportistas 2 c
Azúcar morena 3 c
Bebida energética con cafeína ½ lata
Salvavidas 4 pzas
Chocolate en polvo 2 c
Gelatina ½ t
Jugo de fruta concentrado 20 g
Mentas de caramelo 6 pzas
Nieve de fruta 1 pelota de golf
Paleta helada de agua 1 pza
Refresco ¼ lata

Azúcar 2 c
Yakult 1 pza
Café capuchino helado ½ t
Chicle 5 pzas
Cueritos de fruta ½ pza
Gomitas 4 pzas
Leche condensada 2 c
Mermelada 2 ½ c
Obleas de cajeta 1 chica
Paleta helada de fruta ½ pza
Salsa cátsup 2 C



BEBIDAS ALCOHÓLICAS Quitar 2 cereales por cada ración

Anís 55 ml
Cerveza light 1 ½ lata
Crema de menta 40 ml
Tequila 55 ml
Vino tinto 2 copas

Brandy 60 ml
Champaña 1 copa
Oporto 90 ml
Vino blanco 1 copa
Vodka 60 ml

Cerveza 1 lata
Cañon 60 ml
Ron 60 ml
Vino blanco seco 2 copas
Whisky 55 ml

Menú ejemplo 1,500 kcal al día con FibraLine® Mix

- Desayuno:** 1t de melón, 1 huevo con ½ t de calabacitas, 2 tortillas, café
- ½ a.m.** FibraLine® Mix, (30 g en 1 t de agua), 15 cacahuates naturales
- Comida:** Sopa de lenteja (½ t), 60 g de carne molida en picadillo con 1 t de ejotes, chayote, zanahoria y chícharos, ½ t de arroz y ⅓ aguacate, agua de limón y pepino con chía sin azúcar
- ½ p.m.** ¾ t de moras, 2 C de mezcla de nueces, agua
- Cena:** 1 sobre de atún con 3 t de mezcla de lechugas, espinacas, pepino y jitomate, ⅓ aguacate, 1 paquete de Salmas, 1 yogurt 120 g sin grasa ni azúcar con 30 g de avena en hojuelas, té con canela



Guía de Intercambio Fácil de Alimentos Sistema IFA 1,500 kcal

El **sistema IFA** es una guía que ofrece la libertad de elegir los alimentos preferidos dentro de un marco de dieta correcta. Con **FibraLine® Mix**, una mezcla en polvo de fruta y verduras para preparar “jugo verde”.

Considerando una paciente de sexo femenino, la guía de medidas con mano de una mujer promedio.



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.



Distribución de raciones al día. 1, 500 kcal

Alimento	Total	Desayuno	½ a.m.	Comida	½ p.m.	Cena
Verduras	3	1	F	1	⊗	1
Frutas	2	1	I	⊗	1	⊗
Cereales	6	2	B	2	⊗	2
Leguminosas	1	⊗	R	1	⊗	⊗
Alimentos origen animal	2* 2** 1***	1***	A	2**	⊗	2*
Leche	1	⊗	L	⊗	⊗	1
Aceites y grasas	4	1	I	2	⊗	1
Grasas con proteína	2	⊗	N 1	⊗	1	⊗
Azúcar	⊗	⊗	E	⊗	⊗	⊗



FRUTAS (cada ración aporta 60 kcal)

Agua de coco 1 ½ t	Guayaba 3 pzas	Naranja 2 pzas
Arándano 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 t	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



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 ½ de sobre	Elote desgranado ½ t	Palomitas 2 ½ t
Avena cocida ½ t	Muffin Inglés 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



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

* 40 kcal

Atún fresco 30 g*
Almeja 4 pzas*
Atún en agua ½ lata*
Sobre 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*
Roast beef 35 g*
Falda de res 35 g*

** 55 kcal

Agujas de res 35 g**
Atún en trozo 30g**
Arrachera 35 g**
Bolsa de atún en aceite ½ pza**
Barbacoa 50 g**
Falda de cerdo 40 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**
Sirloin 25 g**
Tofu firme 40 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***



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



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

Intercambios con FibrLine® Mix


 =
  1 ½ fruta
 y
  1 verdura

30 g equivalen a
  1 fruta
 +
  ½ verdura
 +
  1 azúcar

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



BIENESTAR EN
EQUILIBRIO



Guía de
Intercambio **Fácil** de **Alimentos**
1, 800 kcal



LECHE SIN GRASA (cada ración aporta 95 kcal)

Leche light 1 t
Leche descremada en polvo 4 C
Yogurt bebible light 1 pza
Jocoque seco 2 C
Jocoque ligero 5 C
Leche semidescremada ¾ t

Leche de soya 1 t
Leche evaporada descremada ½ t
Yogurt natural sólido ½ t
Yogurt light ¾ t
Yogurt griego natural ½ t
Leche entera 1 t (debes restar una grasa del día)



ACEITES Y GRASAS (cada porción aporta 45 kcal)

Aceite 1 c
Aderezo ½ C
Aguacate ½ pza
Crema para café 1 C
Mantequilla 1 c
Media crema 2 C
Salsa holandesa ½ C

Aceite en spray 5 disparos de 1 seg
Aderezo bajo en calorías 2 C
Coco rallado 1½ C
Dip 2 C
Margarina 1 c
Queso crema 1 C
Tocino 1 reb

Aceituna verde 8 pzas
Vinagreta casera 2 c
Crema 1 C
Guacamole 2 c
Mayonesa 1 c
Salsa Alfredo 1 C
Vinagreta ½ C



GRASAS CON PROTEÍNA (cada porción aporta 70 kcal)

Ajonjolí 4 c
Cacahuete natural 15 pzas
Pepitas 1 C
Salsa bechamel 3 C
Semilla de chía 5 c
Jamón serrano 15 g
Cacahuete japonés 15 pzas

Almendra 10 pzas
Mantequilla de cacahuete 2 c
Piñón 1 C
Salsa de queso 2 C
Semilla de girasol 4 c
Paté de pollo 8 c
Chilorio 30 g

Avellana 9 pzas
Nueces mixtas 1 C
Pistache 18 pzas
Semilla de calabaza 1½ C
Tocino vegetariano 2 reb
Pepperoni 4 reb

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



AZÚCAR (cada ración aporta 40 kcal)

Agua quina ½ t
Azúcar glass 4 c
Ate 13 g
Cajeta 1½ c
Chiclosa 1 pza
Fruta cristalizada 15 g
Jarabe de chocolate 1 c
Malvasisco miniatura 18 pzas
Paleta de caramelo 2 pzas planas
Miel 2 c
Pasitas con chocolate 11 pzas

Bebida para deportistas 2 c
Azúcar morena 3 c
Bebida energética con cafeína ½ lata
Salvaavidas 4 pzas
Chocolate en polvo 2 c
Gelatina ½ t
Jugo de fruta concentrado 20 g
Mentas de caramelo 6 pzas
Nieve de fruta 1 pelota de golf
Paleta helada de agua 1 pza
Refresco ¼ lata

Azúcar 2 c
Yakult 1 pza
Café capuchino helado ½ t
Chicle 5 pzas
Cueritos de fruta ½ pza
Gomitas 4 pzas
Leche condensada 2 c
Mermelada 2 ½ c
Obleas de cajeta 1 chica
Paleta helada de fruta ½ pza
Salsa cátsup 2 C



BEBIDAS ALCOHÓLICAS (Quitar 2 cereales por cada ración)

Anís 55 ml
Cerveza light 1½ lata
Crema de menta 40 ml
Tequila 55 ml
Vino tinto 2 copas

Brandy 60 ml
Champaña 1 copa
Oporto 90 ml
Vino blanco 1 copa
Vodka 60 ml

Cerveza 1 lata
Coñac 60 ml
Ron 60 ml
Vino blanco seco 2 copas
Whisky 55 ml

Menú ejemplo 1,800 kcal al día con FibraLine® Mix

- Desayuno:** 1 t de melón, omellete con 1 huevo y 30 g de queso Oaxaca y ½ t de calabacitas, ½ t de frijoles, 2 tortillas, ⅓ aguacate, café
- ½ a.m.** FibraLine® Mix, (30 g en 1 t de agua), 10 almendras
- Comida:** Sopa de lenteja (½ t), 60 g de carne molida en picadillo con 1 t de ejotes, chayote, zanahoria y chícharos, ½ t de arroz y ⅓ aguacate, agua de limón y pepino con chía sin azúcar, 1 t de sandía
- ½ p.m.** ¾ t de moras, 2 C de mezcla de nueces, agua
- Cena:** 1 sobre de atún con 3 t de mezcla de lechugas, espinacas, pepino y jitomate, ⅓ aguacate, 1 paquete de Salmas, 1 yogurt 120 g sin grasa ni azúcar con 30 g de avena en hojuelas, té con canela



Guía de Intercambio Fácil de Alimentos Sistema IFA 1,800 kcal

El **sistema IFA** es una guía que ofrece la libertad de elegir los alimentos preferidos dentro de un marco de dieta correcta. Con **FibraLine® Mix**, una mezcla en polvo de fruta y verduras para preparar “jugo verde”.

Considerando una paciente de sexo femenino, la guía de medidas con mano de una mujer promedio.



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.



Distribución de raciones al día. 1, 800 kcal

Alimento	Total	Desayuno	½ a.m.	Comida	½ p.m.	Cena
Verduras	3	1	F	1	⊗	1
Frutas	3	1	I	1	1	⊗
Cereales	6	2	B	2	⊗	2
Leguminosas	2	1	R	1	⊗	⊗
Alimentos origen animal	2* 2** 2***		A	2**	⊗	2*
Leche	1	⊗	L	⊗	⊗	1
Aceites y grasas	5	2	I	2	⊗	1
Grasas con proteína	2	⊗	N 1	⊗	1	⊗
Azúcar	⊗	⊗	E	⊗	⊗	⊗



FRUTAS (cada ración aporta 60 kcal)

Agua de coco 1 ½ t	Guayaba 3 pzas	Naranja 2 pzas
Arándano 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 t	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



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 ½ de sobre	Elote desgranado ½ t	Palomitas 2 ½ t
Avena cocida ½ t	Muffin Inglés 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



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

* 40 kcal

Atún fresco 30 g*
Almeja 4 pzas*
Atún en agua ½ lata*
Sobre 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*
Roast beef 35 g*
Falda de res 35 g*

** 55 kcal

Agujas de res 35 g**
Atún en trozo 30g**
Arrachera 35 g**
Bolsa de atún en aceite ½ pza**
Barbacoa 50 g**
Falda de cerdo 40 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**
Sirloin 25 g**
Tofu firme 40 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***



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






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

Intercambios con FibrLine® Mix


 =
  1 ½ fruta
 y
  1 verdura

=
  1 fruta
 +
  ½ verdura
 +
  1 azúcar

30 g equivalen a

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



PARA USO EXCLUSIVO DEL PROFESIONAL DE LA SALUD

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

 | NutraCeltics