



Grupo de Apoyo Nutricional  
Instituto de Neurología y Neurocirugía  
[gan@inn.sld.cu](mailto:gan@inn.sld.cu)  
Sistema CETORAP.

Tabla de porciones de intercambio para dieta cetogénica  
Datos referidos al valor nutritivo de las porciones de referencia de cada grupo de alimentos

Alimentos	medida casera	gramos	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
<b>Carnes</b>						
carnes rojas	30 g (3 cdas)	30 g	82,00	7,00	6,00	-
aves	1 muslo pequeño	30 g	61,00	7,00	3,00	-
pescados	1/2 pescado mediano	30 g	61,00	7,00	3,00	-
vísceras	30 g (3 cdas)	30 g	82,00	7,00	6,00	-
<b>Lácteos</b>						
Leche entera	1 vaso	240 g	120,00	7,00	5,00	14,00
Queso crema	2 cdas	30 g	112,00	7,00	9,00	1,00
Yogourt	1 vaso	240 g	120,00	7,00	5,00	14,00
queso amarillo	1 dado de 1 pulg	30 g	120,00	7,00	5,00	14,00
queso blanco	1 dado de 1 pulg	30 g	120,00	7,00	5,00	14,00
helado con crema	1 vaso	240 g	120,00	7,00	5,00	14,00
<b>vegetales A</b>						
Tomate maduro	unidad mediana	100,00	22,00	1,10	0,20	4,70
Coliflor	1/2 taza	100,00	22,00	2,20	0,20	4,30
Aguacate	1/4 unid med	105,00	123,00	1,30	10,00	7,30
Habichuela	1/2 taza	100,00	25,00	1,60	0,20	3,80
<b>vegetales B</b>						
Rábano	1/2 taza	100,00	17,00	1,00	0,10	6,50
Quimbombó	1/2 taza	100,00	14,29	2,00	0,30	6,00
Calabaza	1/2 taza	100,00	14,00	0,90	0,10	3,00
Remolacha	1/2 taza	100,00	32,00	1,10	0,10	7,20
Tomate verde	unidad mediana	100,00	24,00	1,20	0,20	5,10
Chayote	1/2 taza	70,00	19,60	0,42	0,07	5,53
Berenjena	1/2 taza	100,00	19,20	1,00	0,20	4,10
Puré de tomate	1 cucharada	12,00	4,68	0,20	0,02	1,07
Col hervida	1/2 taza	63,00	12,60	0,69	0,13	2,71
Berro	1/2 taza	27,00	5,13	0,59	0,08	0,81
Zanahoria hervida	1/2 taza	100,00	31,00	0,90	0,20	7,10
Col cruda	1/2 taza	50,00	12,00	0,60	0,10	2,30
Pepino con cáscara	8 ruedas	80,00	12,80	0,84	0,08	2,72
Zanahoria cruda	1/2 taza o 1 u mediana	55,00	23,10	0,61	0,11	5,34
Acelga	1/2 taza	70,00	12,60	1,19	0,14	2,30
Lechuga	1 hoja	5,00	0,70	0,05	0,02	0,14
<b>Frutas A</b>						
Naranja	1 unid med	130,00	61,10	0,91	0,26	15,60
Tamarindo	1/2 taza	160	382,00	4,32	0,96	99,68
Mandarina	1 unid med	100,00	46,00	0,80	0,20	11,60
Mamey colorado	1/4 unid mede	80,00	69,60	1,36	0,32	16,80
Mango	1 unid med	145,00	95,70	1,00	0,58	24,20
Piña	1 rodajamed	85,00	44,20	0,34	0,17	11,65
<b>Frutas B</b>						
Guanábana	1/2 taza de pulpa	100,00	65,00	1,00	0,30	16,10
Guayaba	1 unid pequeña	60,00	35,20	0,48	0,36	8,97
Anón	1/2 taza de pulpa	100,00	101,00	1,70	0,60	25,20
Melón de agua	1/2 taza	75,00	19,50	0,38	0,15	4,80
Plátano	1 unid med	100,00	85,00	1,10	0,20	22,10
Toronja	1 unid med	200,00	82,00	1,00	0,20	21,00
Naranja (jugo)	1/2 taza	120,00	66,00	0,72	0,12	12,12
Mandarina (jugo)	1/2 taza	120,00	55,20	0,36	0,12	13,32
Frutabomba	1/2 taza	100,00	39,00	0,60	0,10	9,99
Níspero	1 unid med	65,00	51,35	0,26	0,26	13,33
Manzana	1 unid med	70,00	46,60	0,14	0,42	10,15
Ciruela	1 unid	20,00	9,80	0,12	0,02	2,58
Chirimoya	1/2 taza de pulpa	100,00	94,00	1,20	0,40	24,00
Limón (jugo)	1/2 taza o 2 unid	120,00	40,80	0,36	0,24	9,24
Mamoncillo	12 unidades med.	50	33,00	0,30	0,05	8,80
Jugo de toronja	1 taza	245	93,30	1,96	0,24	22,29
<b>Grasas</b>						
Grasa animal	1 cucharada	14g	126,00	-	14,00	-
Grasa vegetal	1 cucharada	14g	126,00	-	14,00	-
Mantequilla con sal	1 cucharada	14g	107,50	-	12,15	-
Margarina	1 cucharada	14g	107,80	-	12,00	-
Mayonesa	1 cucharada	14g	107,50	2,00	12,15	0,50
<b>otros</b>						
Huevo	1 ud	50 g	82,00	6,00	6,00	1,00
Ketocal	6 cdtas	20 g	150,00	3,05	14,60	0,60