

# Tabla de Conversión de Vegetales


Mientras algunos Clientes prefieren usar tazas medidoras para medir los vegetales de la Comida Lean & Green™ (proteína magra y vegetales), otros prefieren usar una balanza para alimentos para calcular el peso con exactitud. Si opta por pesar los vegetales, esta tabla le ayudará a convertir el volumen del vegetal (en tazas) a su peso (en gramos y onzas) en una balanza para alimentos.

## Así es cómo funciona:

1. Elija los vegetales que le gustaría incluir en su Comida Lean & Green de la lista opciones vegetales de la guía del programa.
2. Busque el vegetal en la lista a continuación para ver el equivalente en gramos y onzas a una porción del vegetal (½ taza a menos que se especifique lo contrario).
3. Para su Comida Lean & Green, necesita 3 porciones de vegetales. Si planea comer un solo tipo de vegetal, multiplique la cantidad de gramos y onzas por 3 para obtener un total de 3 porciones. Si planea combinar varios vegetales, puede ajustar las cantidades según corresponda.

Cuando utilice este cuadro, tenga en cuenta que el peso crudo indicado no representa la cantidad de vegetales crudos que se necesita para obtener ½ taza de vegetales cocidos. El peso crudo representa la cantidad de vegetales crudos que equivale a una porción de ½ taza, mientras que el peso cocido representa la cantidad de vegetales cocidos que equivale a una porción de ½ taza. Las medidas de peso que se indican en la tabla se extrajeron del sistema [FoodData Central del Departamento de Agricultura de Estados Unidos](#) (United States Department of Agriculture, USDA).

Algunos Clientes prefieren pesar los vegetales en la forma en que van a comerlos, mientras que otros consideran que es más fácil pesarlos antes de cocinarlos. Se puede usar cualquiera de los dos métodos; las diferencias nutricionales entre ambos son mínimas. Ambos métodos darán como resultado una porción saludable de vegetales que cumple con los parámetros nutricionales de su Comida Lean & Green.

 **Bajo contenido de carbohidratos**

 **Contenido moderado de carbohidratos**

 **Alto contenido de carbohidratos**

Artículo	Variiedad	Cantidad	Peso en g	Peso en oz.
Rúcula	Cruda	0.5 taza (en trozos)	10	0.35
Espárragos	Cruda	.5 taza	67	2.36
Espárragos	Cocidos a partir de una variedad congelada	.5 taza	90	3.17
Espárragos	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	90	3.17
Espárragos	Cocidos a partir de una variedad enlatada	.5 taza	121	4.27
Brócoli	Crudo	.5 taza	44	1.55
Brócoli	Cocido a partir de una variedad congelada	.5 taza	92	3.24
Brócoli	Cocido a partir de una variedad fresca	.5 taza	78	2.75
Brócoli chino	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	44	1.55
Brócoli rabé	Crudo	.5 taza (en trozos)	20	0.71
Brócoli rabé	Cocido a partir de una variedad fresca	.5 taza	44	1.55
Repollo	Crudo	.5 taza (en trozos)	44.5	1.57
Repollo	Crudo	.5 taza (picado)	35	1.23
Repollo chino (Bok-Choy)	Crudo	.5 taza (picado)	35	1.23
Repollo chino (Bok-Choy)	Cocido a partir de una variedad fresca	.5 taza (picado)	85	3.00
Repollo chino (Pe-Tsai)	Crudo	.5 taza (picado)	38	1.34
Repollo chino (Pe-Tsai)	Cocido a partir de una variedad fresca	.5 taza	59.5	2.10
Repollo común	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	75	2.65
Repollo de Napa	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	54.5	1.92
Repollo colorado	Crudo	.5 taza (picada)	35	1.23

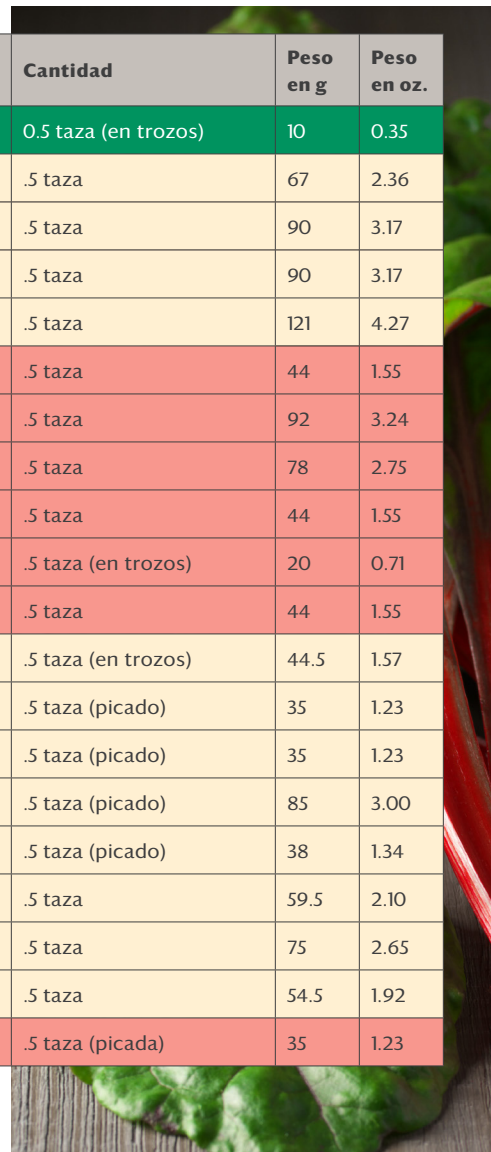



Tabla de Conversión de Vegetales (cont.)


 **Bajo contenido de carbohidratos**

 **Contenido moderado de carbohidratos**


 **Alto contenido de carbohidratos**

Artículo	Variiedad	Cantidad	Peso en g	Peso en oz.
Repollo colorado	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	75	2.65
Repollo de Saboya	Crudo	.5 taza (picada)	35	1.23
Repollo de Saboya	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	72.5	2.56
Repollo de pantano	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	49	1.73
Repollo de pantano (repollo mofeta)	Crudo	.5 taza (en trozos)	28	0.99
Coliflor	Crudo	.5 taza	50	1.76
Coliflor	Cocidos a partir de una variedad congelada	.5 taza	90	3.17
Coliflor	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	62	2.19
Coliflor vegetales	Crudo	.5 taza	32	1.13
Coliflor vegetales	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	62	2.19
Apio	Crudo	.5 taza (en trozos)	50.5	1.78
Apio	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	75	2.65
Acelga	Crudo	.5 taza	18	0.63
Chard, Swiss	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	87.5	3.09
Chayote Squash	Crudo	.5 taza	66	2.33
Chayote Squash	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	80	2.82
Hojas de berza	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	95	3.35
Col rizada	Crudo	1 taza (en trozos)	36	1.27
Pepino sin cáscara	Crudo	.5 taza (en rebanadas)	59.5	2.10
Pepino con cáscara	Crudo	.5 taza (en rebanadas)	52	1.83
Berenjenas	Crudo	.5 taza (en cubos)	41	1.45
Berenjenas	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	49.5	1.75
Escarola	Crudo	.5 taza (picada)	25	0.88
Bulbo de hinojo	Crudo	.5 taza (en rebanadas)	43.5	1.53
Judías vegetales	Crudo	.5 taza	55	1.94
Judías vegetales	Cocidos a partir de una variedad congelada	.5 taza	67.5	2.38
Judías vegetales	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	62.5	2.20
Judías vegetales	Cocidos a partir de una variedad enlatada	.5 taza	67.5	2.38
Hojas de mostaza	Cocidos a partir de una variedad congelada	.5 taza	75	2.65
Hojas de mostaza	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	70	2.47
Hojas de mostaza	Crudo	1 taza (en trozos)	56	1.98
Hojas de nabo	Crudo	.5 taza (en trozos)	27.5	0.97
Hojas de nabo	Cocidos a partir de una variedad congelada	.5 taza	82	2.89
Hojas de nabo	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	72	2.54
Hojas de nabo NSA	Cocidos a partir de una variedad enlatada	.5 taza	72	2.54
Palmito	Canned	.5 taza	73	2.57
Ají jalapeño	Crudo	.5 taza (en rebanadas)	45	1.59
Jicama	Crudo	.5 taza	65	2.29

Tabla de Conversión de Vegetales (cont.)

 Bajo contenido de carbohidratos

 Contenido moderado de carbohidratos

 Alto contenido de carbohidratos

Artículo	Variiedad	Cantidad	Peso en g	Peso en oz.
Jicama	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	65	2.29
Col rizada	Crudo	.5 taza (en trozos)	33.5	1.18
Col rizada	Cocidos a partir de una variedad congelada	.5 taza	65	2.29
Col rizada	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	65	2.29
Col rizada escocesa	Crudo	.5 taza (en trozos)	33.5	1.18
Col rizada escocesa	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza (en trozos)	65	2.29
Colinabo	Crudo	.5 taza	67.5	2.38
Colinabo	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	82.5	2.91
Puerros	Crudo	.5 taza	44.5	1.57
Puerros	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	52	1.83
Lechuga mantecosa (incluida la Boston y Bibb)	Crudo	1 taza (picada or en trozos)	55	1.94
Endivia	Crudo	1 taza (en trozos)	50	1.76
Lechuga repollada	Crudo	1 taza (picada)	72	2.54
Lechuga romana	Crudo	1 taza (picada)	47	1.66
Mezcla de lechugas de primavera	Crudo	1 taza (picada)	42.5	1.5
Hongos	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	78	2.75
Hongos	Cocidos a partir de una variedad enlatada	.5 taza	78	2.75
Hongos marrones,italianos o crimini	Crudo	.5 taza (en rebanadas)	36	1.27
Hongos portobello	Crudo	.5 taza (en rebanadas)	43	1.52
Hongos portobello	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza (en rebanadas)	60.5	2.13
Setas de paja	Cocidos a partir de una variedad enlatada	.5 taza	91	3.21
Champiñones	Crudo	.5 taza (piezas)	35	1.23
Champiñones	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	78	2.75
Nopales	Crudo	.5 taza (en rebanadas)	43	1.52
Quimbombó	Crudo	.5 taza	50	1.76
Quimbombó	Cocidos a partir de una variedad congelada	.5 taza	92	3.25
Okra Quimbombó	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	80	2.82
Pimientos dulces vegetales	Crudo	.5 taza (en trozos)	74.5	2.63
Pimientos dulces vegetales	Cocidos a partir de una variedad congelada	.5 taza	68	2.40
Pimientos dulces vegetales	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	68	2.40
Pimientos dulces vegetales	Cocidos a partir de una variedad enlatada	.5 taza	70	2.47
Pimientos dulces rojos	Crudo	.5 taza (en trozos)	74.5	2.63
Pimientos dulces rojos	Cocidos a partir de una variedad congelada	.5 taza	68	2.40
Pimientos dulces rojos	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	68	2.40
Pimientos dulces rojos	Cocidos a partir de una variedad enlatada	.5 taza	70	2.47
Pimientos dulces amarillos	Crudo	.5 taza (en trozos)	74.5	2.63
Rábano	Crudo	.5 taza (en rebanadas)	58	2.05
Rábano blanco	Crudo	.5 taza (en rebanadas)	58	2.05

Artículo	Variiedad	Cantidad	Peso en g	Peso en oz.
Rábano blanco	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza (en rebanadas)	73.5	2.59
Cebolletas	Crudo	.5 taza	50	1.76
Espinaca	Cocidos a partir de una variedad congelada	.5 taza	95	3.35
Espinaca	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	90	3.77
Espinaca	Cocidos a partir de una variedad enlatada	.5 taza	107	3.77
Espinaca de Malabar	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	90	3.17
Espinaca japonesa	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza (en trozos)	90	3.17
Espinaca japonesa	Crudo	1 taza (en trozos)	150	5.29
Espinaca de Nueva Zelanda	Cocidos a partir de una variedad congelada	.5 taza (en trozos)	90	3.17
Espinaca de Nueva Zelanda	Crudo	1 taza (en trozos)	56	1.97
Espinaca	Crudo	1 taza	30	1.06
Brotes de alfalfa	Crudo	.5 taza	16.5	0.58
Brotes, brotes de frijol mungo	Crudo	.5 taza	52	1.83
Brotes, brotes de frijol mungo	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	62	2.19
Calabaza de verano, de cuello curvo y cuello recto	Crudo	.5 taza (en rebanadas)	65	2.29
Calabaza de verano, de cuello curvo y cuello recto	Cocidos a partir de una variedad congelada	.5 taza (en rebanadas)	96	3.39
Calabaza de verano, de cuello curvo y cuello recto	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza (en rebanadas)	90	3.17
Calabaza de verano, de cuello curvo y cuello recto	Cocida a partir de una variedad enlatada con cáscara	.5 taza	105	3.70
Calabaza de verano, vieira	Crudo	.5 taza (en rebanadas)	65	2.29
Calabaza de verano, vieira	Cocidos a partir de una variedad congelada	.5 taza (en rebanadas)	90	3.17
Calabaza de verano, calabacín	Crudos con cáscara	.5 taza (en rebanadas)	56.5	1.99
Calabaza de verano, calabacín	Cocidos a partir de una variedad fresca con cáscara	.5 taza	90	3.17
Calabaza de verano, calabacín	Cocidos a partir de una variedad congelada con cáscara	.5 taza	111.5	3.93
Calabaza espagueti	Crudo	.5 taza (en cubos)	50.5	1.78
Calabaza espagueti	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	77.5	2.73
Tomate rojo maduro	Crudo	.5 taza (en trozos o rebanadas)	90	3.17
Tomate rojo maduro	Crudo	.5 taza (cherry)	74.5	2.63
Tomate rojo maduro enlatado en jugo de tomate	Cocidos a partir de una variedad enlatada	.5 taza (con jugo)	120	4.23
Tomate rojo maduro	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	120	4.23
Nabos	Crudo	.5 taza (en cubos)	65	2.29
Nabos	Cocidos a partir de una variedad congelada	.5 taza	78	2.75
Nabos	Cocidos a partir de una variedad fresca	.5 taza	78	2.75
Berro	Crudo	1 taza (en trozos)	34	1.20