



# Lista de Intercambio para una Porción

Alimentos Equivalentes para una Nutrición Balanceada

1 Porción = 1 Intercambio



GRUPO: HARINAS

= MISMA PORCIÓN



# HARINAS



Arracache .....	½ taza
Arroz .....	½ taza (4 cdas) 80gr
Frijoles (blancos, negros, rojos) .....	¼ taza (2 cdas) 40gr
Avena (Integral), afrecho .....	3 cdas
Ayote y chayote sazón .....	¾ taza
Barritas cereal/galletas -100 cal sin azúcar .....	1 paquete
Canelones .....	2 unids
Camrilones .....	½ taza
Camote con cáscara .....	½ taza
Cereal hojuelas maíz .....	¾ taza (Evitar)
Elote mediano .....	½ unid
Galleta Sanissimo, Pura Bite .....	1 paquete
Galleta soda/maria (integral/tosh) .....	1 paquete
Galletas arroz integrales .....	3 unids
Gallo pinto .....	½ taza (4 cdas)
Granola sin azúcar .....	¼ taza
Guineo verde .....	1 unid peq
Lentejas, cubaces, arvejas, garbanzos .....	⅓ taza
Maicena .....	2 cdas
Maíz en grano .....	1/3 taza
Mezcla pancake (Jinka/Tosh) .....	1/3 tz mezcla
Palomitas maíz naturales con sal .....	2 tazas
Pan baguette 0% grasa Musmanni .....	8 cm
Pan cuadrado 0% grasa (Bimbo) .....	2 rebanadas
Pan integral (Konig/Ruiseñor) .....	1 rebanada
Pan Thins integral .....	2 rebanadas
Papa asada con cáscara .....	1 unid med
Papas mini con cáscara .....	1/2 taza
Pasta/espagueti (integral) .....	½ taza/80gr
Pejibaye .....	1 unid med
Platano .....	⅓ unid
Puré papa/camote .....	½ taza
Quinoa .....	1/3 taza
Tortilla harina Mission Light .....	1 unid
Tortilla Rapidita Bimbo 0% grasa M .....	1 unid
Tortilla Rapidita Bimbo integral M .....	1 unid
Tortilla casera .....	1 unid peq
Tortilla Tortirica tradicional/chalupa .....	2 unids
Yuca, tiquisque .....	½ taza



# FRUTAS

**DATO IMPORTANTE:** ▶ Preferir frutas con cáscara  
▶ Evitar licuadas/frescos

Anona .....	½ unid grande
Arándanos/uchuva .....	½ taza
Banano .....	½ unid grande
Cas con cáscara .....	1 unid med
Fresas .....	6 unids
Ciruela fresca .....	1 unid med
Granadilla .....	1 unid med
Guanábana .....	¾ taza
Guayaba .....	1 unid med
Jocote verde .....	5 unids
Jocote maduro .....	4 unids
Limón dulce (con estopa) .....	1 unid med
Kiwi .....	1 unid
Mamones chinos .....	8 unids
Manzana .....	1 unid peq
Manzana agua .....	2 unids
Mandarina (con estopa) .....	1 unid
Mango verde .....	1 unid peq
Mango madura .....	¾ taza
Melocotón .....	1 unid
Melón .....	1 taza
Mora .....	¾ taza
Naranja (Con estopa) .....	1 unid
Nances .....	½ taza
Nectarina .....	1 unid
Papaya .....	1 taza
Piña .....	¾ taza
Pera .....	1 unid med
Sandía .....	1 taza
Uvas verdes .....	8 unid grandes



**EVITAR:**  
Agua pipa | 1 taza  
Coctel fruta light | ½ taza  
Ensalada frutas | 1 taza

## LÁCTEOS

Helado light  
 Leche agria descremada  
 Leche almendra -30kcal/coco -50kcal (sin azúcar)  
 Leche polvo descremada  
 Leche líquida descremada/deslactosada  
 Melocotón enlatado light  
 Leche saborizada descremada (+proteína Dos Pinos)  
 Yogurt descremado/light  
 Yogurt natural descremado 0% grasa  
 Kéfir

**DATO:**  
 1 taza=8 cdas  
 1/2 taza=4 cdas  
 1/3 taza=3 cdas  
 1/4 taza=2 cdas

1/2 taza  
 1 taza  
 1 taza  
 1/2 taza  
 1 taza  
 2 mitades  
 1 cajita  
 1 taza  
 1 taza  
 3/4 taza.



## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

1.5 oz vodka/ron/ginebra/whiskey |  
 1 harina, 1 cerveza light/1/2 copa vino seco  
 1 harina, 1 lata Adán & Eva | 1 harina

**EVITAR:** 1 cerveza regular/  
 1 copa vino seco, harina, 1  
 cerveza light, fósforo

**EVITAR:** 1 cerveza regular  
 2 harinas

## PROTEÍNAS

Almejas, mejillones, ostras  
 Atún agua/aceite (escurrir)  
 Camarones  
 Carne molida/mechada/pollo desmenuzado  
 Clara huevo  
 Huevo entero  
 Jamón pavo/pollo light  
 Lomo, lomito, bistec  
 Pescado fresco  
 Posta cerdo  
 Pechuga pollo  
 Queso cottage, ricota light  
 Queso rebanadas light  
 Queso fresco semiduro  
 Queso mozzarella light  
 Queso parmesano light  
 Queso barra bajo grasa  
 Salchicha pavo/pollo light/soya  
 Salchichón pavo/pollo light  
 Salmón fresco/ahumado  
 Sardina  
 Soya texturizada hidratada  
 Tofu  
 Proteína polvo hidrolizada

► 1 porción proteína=30gr (cocinada),  
 1/4 taza o tamaño cajita fósforos

3 unids  
 2 cdas  
 3 unids  
 1/4 taza  
 Libre  
 1 unid  
 2 rebanadas  
 30gr  
 30gr  
 30gr  
 30gr (1/4 taza)  
 30gr o 1/4 tz  
 2 unids  
 30gr/1 rebanada  
 30gr/1/4 taza  
 1 rebanada/2 cdas  
 1 barra/1 bolita  
 1 unid  
 30gr  
 30gr  
 1 unid  
 1/3 taza  
 1/4 taza  
 1 scoop=3 porciones.





## VEGETALES LIBRES

**Cocidos:** Ayote tierno, berenjena, brócoli, chayote tierno, coliflor, espárragos, hongos, vainicas, zucchini, etc.

**Crudos:** Acelga, albahaca, alfalfa, apio, berros, cebolla, chile, culantro, espinaca, hojas mostaza, kale, lechuga, palmito, pepino, perejil, rábano, remolacha, repollo, arúgula, tomate, tomates cherry, zanahoria, etc. (3+ diferentes, ½ del plato)

## GRASAS

**Almendras** | 12 unids

**Maní con cáscara** | 10 unids

**Mantequilla maní/almendra/marañón (sin azúcar)** | 2 cditas

**Marañón (semilla)** | 6 unids

**Nueces** | 4 unids

**Semillas mixtas** (sin pasas/botonetas/coberturas) sin sal | 2 cdas.

### PARA COCINAR

**Aceite coco/aguacate/oliva spray**

**Aceite oliva extra virgen** | 1 cda

**Aguacate** | ¼ unid/1 cda

**Aceitunas** | 5 unids

**Aderezo ensaladas light** | 1 cda

**Mayonesa light** | 1 cda

**Pesto/chimichurri** | 2 cdtas

**Semillas ajonjolí/calabaza/girasol/chía** | 2 cdtas.

**Nueces** | 4 unids

**Pistachos** | 12 unids

**Pistachos** | 12 unids

**Pistachos** | 12 unids

**Pistachos** | 12 unids



### Grasas EVITAR:

**Mantequilla light** | 1 cda

**Natilla liviana** | 1 cda

**Queso crema light** | 1 cda

## AZÚCARES

**Endulzantes:** Stevia, Natuvia, Sweetwell, Splenda, Nosugar, Zukra con stevia (1 cda), etc.

### NO UTILIZAR:

Azúcar mesa, azúcar moreno, miel abeja, jalea regular, sirope regular, mermelada regular, aguadulce

### Miel y mermeladas:

**Miel maple** sin azúcar (Great Value, Log Cabin) | 2 cdtas

**Mermelada/jalea** sin azúcar (Delga-C, St.Dalfour, Sweetwell) | 2 cdtas

## EL 30% LIBRES

**Alimentos:** Aderezos sin grasa Delga-C (1 cda), caldos naturales desgrasados, chicles Trident (frutales), flan Diet-X (1 porción/8), gelatina Diet-X, helados Nikkos/Superfoods -20kcal (1 paleta), mostaza, pepinillos, salsa tomate (sin azúcar), suspiros Sweetwell/Pura Bite, condimentos/especias naturales, sirope light.

**Bebidas: PREFERIR AGUA.** 7UP, aloe CERO, café/té sin azúcar, Clight, Coca Cola light/zero, H2OH, jugos ZERO, Livean, Pepsi light, Sparkling Ice, Té verde Dos Pinos CERO, Tropical Cero

### Grasas NO UTILIZAR:

Aceite maíz/canola/girasol/soya, crema dulce, margarina, manteca cerdo