

**TO
BE**

**LA TABLA DE
EQUIVALENCIAS ES
UNA HERRAMIENTA
QUE TE AYUDARA A
DISEÑAR TUS
COMIDAS EN BASE
A TUS GUSTOS Y
PREFERENCIAS**



**PLAN DE
INTERCAMBIOS**

PLAN DE INTERCAMBIOS DE ALIMENTOS

El plan de intercambio de alimentos es una herramienta que te ayudará a diseñar comidas basadas en tus gustos y preferencias. Encontrarás proteínas, carbohidratos y grasas clasificados en una tabla de equivalencias.

Es importante tener en cuenta que cada persona tiene un requerimiento nutricional diario único, determinado por su peso, altura, edad y nivel de actividad física. Por lo tanto, es crucial que, una vez que hayas recibido tu requerimiento diario asignado por un profesional, lo utilices como base para utilizar el plan de intercambio de alimentos.

¿CÓMO ESTÁN CLASIFICADOS LOS ALIMENTOS?

En nuestra tabla de intercambio de alimentos, hemos incluido los alimentos más comunes en tu dieta. Si no encuentras algún alimento en la lista, avísanos y te proporcionaremos su equivalente.

Los alimentos están clasificados en los siguientes grupos: almidones, frutas, lácteos descremados, verduras, azúcares, alimentos proteicos, grasas y suplementos. Recuerda que solo debes intercambiar alimentos que pertenezcan al mismo grupo, por ejemplo, almidón con almidón, ya que aportan los mismos macronutrientes.

El nutricionista te indicará los intercambios necesarios para cada comida, por ejemplo, para el almuerzo:

- 4 porciones de proteína
- 2 porciones de almidón
- 1 porción de grasa
- 1 porción de vegetales

Todo lo que debes hacer es buscar en la lista de intercambio los alimentos que correspondan, revisar las medidas y armar el almuerzo.

Aquí es donde eres libre de armar tus comidas, siempre teniendo en cuenta las equivalencias. Por ejemplo:

- 4 porciones de proteína (elijo 4 porciones de filete de pollo que pesan 120 g en total)
- 2 porciones de almidón (elijo 2 papas pequeñas o 160 g de almidón en peso)
- 1 porción de grasa (1 cucharada de aceite de oliva para mi ensalada)
- 1 porción de vegetales (media taza)

Esperamos que esta información sea de ayuda. Si necesitas más orientación, no dudes en preguntar a nuestro equipo de nutricionistas.



1 TAZAS MEDIDAS



2 CUCHARAS MEDIDAS



3 PESA DE ALIMENTOS ELECTRÓNICA

TIPS

- Utilizar tazas medidas en: Cereales, frutas, verduras y lácteos
- Utilizar cucharas medidas en: grasas y lácteos
- Utilizar balanza en: Proteínas



LISTA DE INTERCAMBIOS

ALMIDONES



1 INTERCAMBIO DE ALMIDÓN

Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa (g)
15 g	3 g	1 g
Calorías		80 kcal

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	PESO (gramos)
Avena (en crudo)	2 cdas	20 g
Tostadas	1 unid	20 g
Cereales en copos	1/2 taza	20 g
Pan pita u otro	1 unid	30 g
Arroz blanco cocido	2 cdas llenas	60 g
Quinua blanca cocido	2 cdas llenas	70 g
Choclo desgranado	1/2 taza	60 g
Pasta cocida	1/3 taza	65 g
Avena en hojuelas	1/4 taza	26 g
Barrita de avena	1/2 pieza	14 g
Camote	1 unid pequeña	68 g
Fideos de arroz	1/2 taza	19 g
Galletas de animalitos	6 piezas	20 g
Galleta salada	4 rectangulos	15 g
Harina de arroz	2 cdas	19 g
Harina de avena	3 cucharadas	20 g
Harina de maíz	2 cdas	19 g
Palomitas	2 1/2 tazas	18 g
Papa cocida	1 unid pequeña	78 g
Papa horneada	1 unid pequeña	61 g
Pan doble 0	1 pieza	30 g
Pan integral	1 pieza	30 g
Pasta integral cocida	1/3 taza	46 g
Salmas	1 paquete	30 g
Tortilla de harina	1/2 pieza	15 g
Totilla de maiz	1 pieza	15 g
Yuca	1 unid pequeña	60 g
Frijol promedio cocido	1/2 taza	86 g
Frijol machacado	1/3 taza	75 g
Garbanzo cocido	1/2 taza	82 g
Haba seca cocida	1/2 taza	85 g
Lenteja cocida	1/2 taza	99 g
Leche de soya	1 taza	200 ml
Queso de soya	2 rebanadas	40 g
Soya cocida	1/3 taza	57 g

* Las menestras engloban todas, como por ejemplo: Lentejas, Garbanzos, Frijoles, Pallares, Alverjita partida, etc.

FRUTAS



1 INTERCAMBIO DE FRUTA

Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa (g)
15 g	-	-
Calorías		60 kcal

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	PESO (gramos)
Aguaymanto	17 unidades	11 g
Durazno	2 unid pequeñas	120 g
Fresa	1 1/4 taza	200 g
Mandarina	2 unid medianas	220 g
Manzana o Pera	1 unid pequeña	130 g
Naranja	1 unid mediana	200 g
Papaya	1 tajada mediana	200 g
Piña	1 rodaja pequeña	180 g
Plátano de seda	1/2 unid pequeña	80 g
Arandanos	3/4 taza	50 g
Sandía	1 trozo mediano	280 g
Uvas borgoña	12 unid medianas	70 g
Mango	1/2 taza	110 g
Blueberries	3/4 taza	107 g
Cerezas	20 piezas	100 g
Ciruela roja	3 piezas	158 g
Frambuesa	1 pieza	123 g
Granada	1 pieza	87 g
Granadilla	1 pieza	87 g
Guayaba	3 piezas	124 g
Higo	2 piezas	72 g
Kiwi	1 1/2 piezas	114 g
Lima	3 piezas	147 g
Mamey	1 unid	85 g
Mango	1 pieza	145 g
Melón	1 taza	179 g
Pasas	10 piezas	20 g
Pitahaya	2 piezas	108 g
Sandía	1 taza	160 g
Toronja	1 pieza	162 g
Tamarindo	3 piezas	30 g
Tuna	2 piezas	138 g
Uva	1 taza	144 g
Jugo de fruta	1/2 taza	100 ml
Ensalada de frutas	1/2 taza	120 g

LÁCTEOS DESCREMADOS



1 INTERCAMBIO DE LÁCTEO DESCREMADO

Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa (g)
12 g	8 g	3 g
Calorías		100 kcal

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	PESO (gramos o ml)
Leche Fresca light UHT	1 taza	200 ml
Yogurt descremado	2/3 taza	170 g
Leche Evaporada light	1/2 taza	100 ml

VERDURAS



1 INTERCAMBIO DE VERDURAS

Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa (g)
5 g	2 g	-
Calorías		25 kcal

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	PESO (gramos o ml)
Vegetales cocidos	1/2 taza	
Vegetales crudos	1 taza	
Apio	1 1/2 taza	135 g
Berenjena	1 taza	99 g
Beterraga	1/4 taza	39 g
Brócoli cocido	1 taza	92 g
Calabacita	1 pieza	91 g
Cebolla blanca	1/2 taza	58 g
Zapallo cocido	1/2 taza	80 g
Champiñón crudo	1 taza	93 g
Coliflor cocida	1 taza	125 g
Col morada	1 taza	56 g
Pepino	1 taza	104 g
Rábanos picados	1 taza	60 g
Tomate	5 piezas	86 g
Espinaca	2 tazas	120 g
Espárragos	6 piezas	90 g
Lechuga	3 tazas	135 g
Zanahoria	1/2 taza	64 g

AZÚCARES



1 INTERCAMBIO DE AZÚCAR

Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa (g)
15 g	-	-
Calorías		60 kcal

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	PESO (gramos)
Azúcar	1 cda	10 g
Mermelada	1 cda	12 g
Miel	1 cda colmada	15 g
Gelatina	1/2 taza	100 g
Algarrobina	1 cdta	8 g
Barrita energética	1 unid	45 g

ALIMENTOS PROTÉICOS



1 INTERCAMBIO DE ALIMENTOS PROTÉICOS

Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa (g)
-	7 g	5 g
Calorías		75 kcal

ALIMENTO	MEDIDA CASERA
Filete de pescado	30 g
Carne de res	30 g
Filete de pollo o pavo	30 g
Atún en conserva (Escurredo)	30 g
Queso fresco descremado	30 g
Queso cottage	30 g
Queso Light	30 g
Pechuga de pavo	30 g
Huevo	1 unid o 50 g
Claras de huevo	2 claras de huevo
Lomo de cerdo *	30 g
Hígado de res *	30 g
Salmon*	30 g
Jugo de fruta	1/2 taza
Ensalada de frutas	1/2 taza

* Consultar como puedes incluir este alimento

GRASAS



1 INTERCAMBIO DE GRASAS

Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa (g)
-	-	5 g
Calorías		45 kcal

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	PESO (gramos o ml)
Palta	2 cdas	20 g
Mantequillas de nueces	1/2 cda	20 g
Almendras	6 unidades	5 g
Castañas	6 unidades	60 g
Maní	10 unidades	5 g
Pistachos	16 unid	10 g
Nueces o pecanas	4 mitades	10 g
Aceitunas	8 unid	20 g
Aceites de coco u oliva	1 cdta	5 ml
Mayonesa light	1 cda	8 g
Margarina	1 cda	8 g
Vinagreta	1 cda	14 g
Ajonjolí	4 cdas	10 g
Avellanas	9 piezas	8 g
Chía	1 cda	12 g
Harina de almendra	2 cdas	11 g
Harina de coco	2 cdtas	10 g
Leche de coco	1 taza	200 ml
Leche de almendra	1 taza	200 ml
Semillas de girasol	1 cda	6 g
Queso crema	1 cda	15 g
Mantequilla	1 1/2 cdta	10 g

SUPLEMENTOS

1 INTERCAMBIO DE SUP. PROTEINAS

Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Calorías
15 g	11.5 g	1.5 g	65.5 kcal
-	12 g	-	48 kcal
3 g	10 g	-	52 kcal

ALIMENTOS DE LIBRE CONSUMO

VINAGRES

Vinagre blanco
Vinagre balsamico
Vinagre de manzana

SALSAS

Ketchup sin azucar
Mostaza
Sillao
Salsa inglesa
Salsa de soya

BEBIDAS

Café
Gelatina light
Refrescos sin azúcar
Matcha
Agua

CONDIMENTOS O ESPECIAS

Ajo
Albahaca
Clavo de olor
Canela
Comino
Laurel
Orégano
Pimentón
Pimienta
Sal (con precaución por salud)

OTROS

Bicarbonato de sodio
Caldo de pollo
Edulcorantes (Stevia)
Kion
Zumo de limon
Siropes Zero
Extracto de vainilla
Hielo
Jengibre