LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

¿Cómo interpretar las listas de intercambio?

Este material presenta lista de proporciones de alimentos, tanto en medidas caseras como peso en gramos. Recuerda que la porción es la unidad base de la lista de intercambio.

¿Qué es una porción?

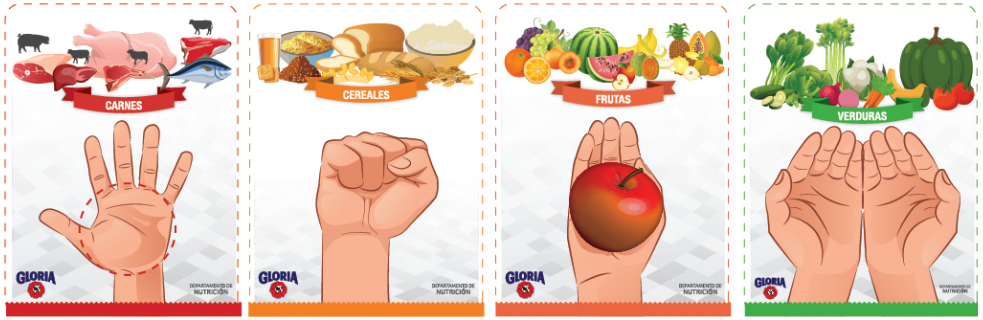
Es la cantidad de alimento expresada en medidas caseras, que aporta una cantidad determinada de calorías, lípidos, carbohidratos y proteínas. Por tanto, una porción es intercambiable por cualquier alimento de la misma lista y que tiene un contenido similar de calorías y de macronutrientes.

CONTENIDO NUTRICIONAL SEGÚN PORCIÓN DE INTERCAMBIO

Grupo	Energía Kcal	Proteína g	Lípidos g	Carbohidratos g
1. Cereales, tubérculos y menestras	135	5	1	25
2. Verduras	25	1	0	5
3. Frutas	55	1	1	13
4. Lácteos y derivados				
Lácteos enteros	145	7	7.5	12
Lácteos semidescremados	100	6	4	10
Lácteos descremados	80	6	0,5	12
5. Carnes, pescados y huevos				
Altos en grasas	130	12	9	0
Bajos en grasas	55	11	1	0
6. Azúcares y derivados	20	0	0	6
7. Grasas				
Aceites	90	0	10	0
Oleaginosas	110	4	10	4

Un plato saludable

Raciones recomendadas



LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS (1 PORCIÓN)

LISTA N°1: Cereales, tubérculos y menestras (135 kcal)

Alimento	UM	Cantidad
Pan francés	1 ½ unidades	49 g
Galletas de soda	9 unidades	31 g
Fideo tallarín crudo	½ de taza	44 g
Arroz cocido	¾ de taza	118 g
Avena hojuela	3 cucharadas llenas	41 g
Trigo cocido	¾ de taza	149 g
Quinua Cocida	¾ de taza	157 g
TUBÉRCULOS		
Papa blanca cruda	1 unidad pequeña	139g
Papa amarilla cruda	1 unidad mediana	131 g
Camote amarillo crudo	1 unidad mediana	116 g
Yuca blanca cocida	1 rodaja pequeña	90 g
Olluco picado	1 ½ taza	218 g
MENESTRAS		
Lentejas chicas cocidas	¾ de taza	139 g
Frijoles canario cocido	¾ de taza	159 g
Garbanzos cocidos	¾ de taza	136 g
Pallares secos cocidos	¾ de taza	131 g

LISTA N° 2: Verduras (25 Kcal)

Alimento	UM	Cantidad
Apio picado crudo	1 taza	124g
Acelga picada cruda	1 taza	96 g
Coliflor picada cruda	¾ de taza	93 g
Lechuga picada cruda	2 tazas	217g
Nabo crudo	1 unidad mediana	163 g
Tomate crudo	9 rodajas	137 g
Espinaca picada cruda	1 ½ tazas	81 g
Rabanito picado crudo	1 ½ tazas	186g
Pepinillo sin cáscara crudo	18 rodajas	236 g
Zapallo macre crudo	3 tajadas gruesas	100 g
Caihua Cruda	1 unidad grande	173 g
Cebolla de cabeza cruda	½ unidad pequeña	53 g
Zanahoria picada cruda	½ unidad pequeña	63 g
Vainita picada cruda	⅔ taza	70 g
Brócoli crudo	⅔ taza	65 g
Col crespa cruda	¾ taza	108 g

LISTA N° 3: Frutas (55 Kcal)

Alimento	UM	Cantidad
Pera P.C.	1 unidad mediana	100g
Membrillo P.C.	1 unidad mediana	128 g
Uva P.C.	10 unidades grandes	82 g
Tuna P.C.	1 unidad mediana	95 g
Sandía P.C.	1 tajada mediana	229 g
Papaya picada	1 tajada pequena	172 g
Piña P.C.	1 rodaja grande	145 g
Ciruela P.C.	½ unidad mediana	67 g
Granadilla P.C.	1 unidad mediana	69 g
Fresa P.C.	9 unidades medianas	134 g
Naranja P.C.	1 unidad pequeña	138 g
Jugo de Naranja	¾ de vaso	167 g
Mandarina P.C.	1 unidad mediana	157 g
Manzana P.C.	1 unidad pequeña	102 g
Melocotón P.C.	1 unidad mediana	86 g
Plátano de isla P.C.	½ unidad mediana	60 g
Plátano de seda P.C.	½ unidad mediana	66g

LISTA N°4: Leches y Derivados

Lácteos altos en grasa (130kcal)		
	UM	Cantidad
Leche en polvo entera	3 cucharadas llenas	27g
Leche evaporada entera	⅓ de vaso o 1/4 de taza	98g
Leche fresca de vaca	¾ de vaso o 2/3 taza	206g
Yogurt de leche entera	¾ de vaso o 2/3 taza	213g
Queso fresco de vaca	1 tajada mediana	49g
Lácteos bajos en grasa (65kcal)		
Leche evaporada descremada	⅓ de vaso o ¼ taza	82g

UM: Unidad de Medida

P.C.: Parte comestible

Fuente: Adaptada de la guía de intercambio de alimentos-CENAN/INS 2014.

LISTA N°5: Carnes, pescados y huevos

Carnes, pescados y huevos altos en grasa (130kcal)		
	UM	Cantidad
Cerdo pulpa	½ filete mediano	36g
Huevo codorniz cocido P.C.	9 unidades	78g
Huevo de gallina P.C.	2 unidades pequeñas	92g
Atún en conserva	4 cucharadas	69g
Pollo, corazón crudo	10 unidades	85g
Hígado de res crudo	1 filete mediano	102g
Carnes, pescados y huevos bajos en grasa (55kcal)		
Res, carne pulpa cruda	½ filete mediano	52g
Pollo, carne pulpa cruda	½ filete mediano	46g
Pescado, fresco crudo	½ filete mediano	46g
Sangrecita de pollo cocida	½ taza	80g
Bofe de res crudo	⅓ de taza	66g

LISTA N°6: Azúcares (20 Kcal)

	UM	Cantidad
Azúcar	1 cucharadita	6g
Chancaca	1 cucharadita	6g
Mermelada de fresa	2 cucharaditas	10g
Miel de abeja	1 cucharadita	6g

LISTA N°7: Grupo A: Grasas (90 Kcal)

	UM	Cantidad
Mantequilla	1 cucharadita	6g
Aceite vegetal	1 cucharadita	6g
Margarina con sal	2 cucharaditas	10g
Grupo B: Oleaginosas (110 Kcal)		
Almendras	17 unidades	19g
Nueces	5 unidades	17g