

LISTADO DE INTERCAMBIO

CEREALES, PAPAS Y LEGUMBRES FRESCAS

140 Cals, 30 g CHO, 1g Líp., 3 g Prot.

| | |
|---------------------------|-----------------|
| Arroz crudo | 3 cdas o ¼ taza |
| Arroz cocido | ¾ taza |
| Avena | 6 cdas o ½ taza |
| Fideos crudos | ½ taza |
| Fideos cocidos | ¾ taza |
| Harina trigo o tostada | 4 cdas o ¼ taza |
| Maíz inflado (Cabritas) | 1 ½ taza |
| Papa | 1 unidad reg. |
| Pan marraqueta o hallulla | ½ unidad |
| Pan molde Ideal | 3 rebanadas |
| Galletas de agua o soda | 8 unidades |
| Galletas de Champagna | 5 unidades |
| Arvejas crudas, o cocidas | 1 ½ taza |
| Choclo cocido | 1 taza |
| Poroto Granado | ¾ taza |

GALLETAS BAJAS EN GRASA

185 Cals, 30 g CHO, 6g Líp., 3 g Prot.

| | |
|-------------------------|----------------|
| Coco | 7 unidades |
| Grill | 1 envase chico |
| Limón, Maravilla, Museo | 8 unidades |

GALLETAS ALTAS EN GRASA

230 Cals, 30 g CHO, 11g Líp., 3 g Prot.

| | |
|--------------|------------|
| Alteza, Kuky | 6 unidades |
| DolceVita | 3 unidades |
| Tritón | 4 unidades |

VERDURAS

30 Cals, 5 g CHO, 0g Líp., 2 g Prot.

| | |
|-------------------------|------------------|
| Acelga cocida | ½ taza |
| Alcachofa | 1 unidad chica |
| Apio | 1 taza |
| Betarraga cocida | ½ taza |
| Betarraga cruda | 1 taza |
| Brócoli o coliflor | 1 taza |
| Coliflor cruda | ½ taza |
| Cebolla | ¾ taza |
| Espinaca cocida | ½ taza |
| Espinaca cruda | 1 taza |
| Pepino ensalada | 1 taza |
| Pimentón | ½ taza |
| Lechuga o repollo | 1 taza |
| Porotos verdes cocidos | ¾ taza |
| Salsa tomates o Ketchup | 2 cucharadas |
| Tomate | 1 unidad regular |
| Zanahoria cruda | 1 taza |
| Zanahoria cocida | ½ taza |
| Zapallitos italianos | 1 taza |
| Zapallo | ½ taza |

FRUTAS

65 Cals, 15 g CHO, 0g Líp., 1 g Prot.

| | |
|----------------------|----------------------|
| Cerezas | 15 unidades |
| Ciruelas | 3 unidades |
| Damasco | 3 unidades |
| Durazno | 1 unidad regular |
| Kiwi | 2 unidades chicas |
| Manzana | 1 unidad chica |
| Melón | 1 taza |
| Naranja | 1 unidad regular |
| Piña enlatada | 1 rodela de 20*1cm |
| Pepino dulce | 1 unidad grande |
| Pera | 1 unidad chica |
| Plátano | ½ unidad |
| Sandía | 1 taza |
| Tuna | 2 unidades regulares |
| Uvas | 10 unidades |
| Jugos naranja, limón | ¾ taza |
| Huesillos | 2 unidades |

LACTEOS

ALTOS EN GRASA

110 Cals, 9 g CHO, 6g Líp., 5 g Prot.

| | |
|----------------------|-------------------|
| Leche entera líquida | 1 taza |
| Yogurt natural | 1 taza |
| Quesos mantecosos | ½ tajada laminada |

MEDIOS EN GRASA

85 Cals, 9 g CHO, 3g Líp., 5 g Prot

| | |
|-------------------------|----------------------|
| Leche semidescremada | 1 taza |
| Leche polvo 18% grasa | 1 cda colm o 3 rasas |
| Leche saborizada fluída | ½ taza |
| Mousse vainilla | ½ unidad |
| Yogurt batido diet | 1 unidad |
| Queso chacra | 1 tajada delgada |

MEDIOS EN GRASA

RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO

167 Cals, 30 g CHO, 3g Líp., 5 g Prot

| | |
|---------------------------|---------------|
| Yogurt batido simple | 1 unidad |
| Yogurt con sabor o frutas | 1 unidad |
| Leche condensada | 2 ½ cucharada |
| Leche asada | 1 unidad |
| Maicena con leche | ½ unidad |
| Flan promedio | 1 unidad |

BAJOS EN GRASA

70 Cals, 10 g CHO, 0g Líp., 7 g Prot

| | |
|------------------------|----------------------|
| Leche descremada | 1 taza |
| Leche polvo descremada | 1 cda colm o 3 rasas |
| Quesillo | 1 rodela de 3 cm. |

**PESCADOS, CARNES Y LEGUMBRES
SECAS**

ALTOS EN GRASA

120 Cals, 1 g CHO, 8g Líp., 11 g Prot

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| Carne vacuno | trozo de 6cm*6cm*1cm(50g) |
| Carne molida corriente | 2 ½ cucharadas |
| Carne cordero y cerdo | trozo de 6cm*6cm*1cm(50g) |
| Pana pollo | 1 ½ unidad |
| Jamón | 1 tajada |
| Longaniza | 1 rodela de 4 cm |
| Mortadela | 3 tajadas delgadas |
| Turín | 1 ½ tajada |
| Salame | 1 tajada |
| Vienes | 1 unidad |
| Cojinova, mero, sierra | |
| Salmón | trozo de 10cm*6*1(80g) |
| Erizos | 6 lenguas |
| Jurel en aceite o en agua | 1/3 taza |
| Cholgas en aceite | 6 unidades |

**PESCADOS, CARNES Y LEGUMBRES
SECAS**

BAJOS EN GRASA

65 Cals, 1 g CHO, 2g Líp., 11 g Prot

| | |
|-----------------------|---------------------------|
| Carne vacuno | trozo de 6cm*6cm*1cm(50g) |
| Carne molida tártaro | 2 ½ cucharadas |
| Cordero pulpa | trozo de 6cm*6cm*1cm(50g) |
| Cerdo, filete o pulpa | trozo de 6cm*6cm*1cm(50g) |
| Pollo o pavo cocido | trozo de 6cm*6cm*1cm(50g) |
| Guatita | ¾ taza |
| Carne vegetal | 5 cdas o ¼ taza |
| Corvina, congrio | trozo de 10cm*6*1(80g) |
| Almejas | 6 unidades |
| Huevo entero | 1 unidad |

LEGUMINOSAS SECAS

170 Cals, 30 g CHO, 1g Líp., 11 g Prot

| | |
|---------------------------------------|--------|
| Porotos, lentejas o garbanzos cocidos | ¾ taza |
|---------------------------------------|--------|

ACEITES Y GRASAS

180 Cals, 0 g CHO, 20g Líp., 0 g Prot

| | |
|------------------------|--------------------|
| Aceite maravilla, maíz | 4 cucharaditas |
| Mantequilla, margarina | 4 cucharaditas |
| Mayonesa | 1 cucharada |
| Crema espesa | 4 cucharadas rasas |
| Paté | 2 cucharadas rasas |

ALIMENTOS RICOS EN LÍPIDOS

175 Cals, 5 g CHO, 15g Líp., 5 g Prot

| | |
|-----------|--------------|
| Almendra | 26 unidades |
| Maní | 30 unidades |
| Nuez | 5 unidades |
| Aceitunas | 11 unidades |
| Palta | 3 cucharadas |

AZUCAR

20 Cals, 5 g CHO

| | |
|--------------------------------|---------------|
| Azúcar | 1 cucharadita |
| Miel abeja o palma | 1 cucharadita |
| Mermelada o dulce de membrillo | 1 cucharadita |
| Manjar | 1 cucharadita |
| Jalea en polvo | 1 cucharadita |
| Jugo en polvo | 1 cucharadita |
| Bebidas gaseosas | ½ taza |
| Néctar promedio | ¼ taza |
| Bliss Sport | ¼ taza |
| Jugos larga vida | ¼ taza |
| Jugos larga vida diet | ¼ taza |
| Helados de agua | ¼ unidad |
| Cassata diet | 2 cucharadas |

**AZUCARES CON DISTINTO APORTE
GRUPO 1**

130 Cals, 20 g CHO, 5g Líp., 2 g Prot

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Helados: capricho, charlot | |
| cassatas, pasas al ron, | |
| helados a granel | 1 porción regular |
| Cola de tigre | 1 unidad |
| Crazy | 1/3 unidad |
| Holliday | 1 unidad |
| Vasitos | 1 unidad chica |
| Chocolito | 1 unidad |

GRUPO 2

180 Cals, 20 g CHO, 10g Líp., 2 g Prot

| | |
|--------------------|-------------------|
| Helados: Chomp | ½ caja |
| Cremino, crocantly | |
| Feeling, stereo | 1 unidad |
| Dankys | ½ unidad |
| Torta nougat | 1 porción regular |

Chocolates

| | |
|-------------------------|----------------|
| Chocolates capri | 1 unidad chica |
| Super Ocho | 1 unidad |
| Bombón Sanhe Nuss | ½ caja chica |
| Chocolate leche | 1 unidad |
| Prestigio, smash | 1 unidad |
| Milkybar | 1 unidad |
| Chocolate barra | 1 unidad |
| Pasas recubiertas choc. | 1 unidad |

Masas dulces:

| | |
|------------------------------|------------|
| Alfajor | 1 unidad |
| Berlín | ¼ unidad |
| Biscocho simple o relleno | ¼ unidad |
| Pie de limón | ¼ unidad |
| Strudel de manzana | ¼ unidad |
| Sustancia simple o con grasa | 4 unidades |