

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
Vienesas	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, crocanty	
Feeling, stereo	1 unidad
Dankys	½ unidad
Torta nougat	1 porción regular
<u>Chocolates</u>	
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
<u>Masas dulces:</u>	
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