



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina**

**Nombre de alumno:**  
**Gordillo López Eric Roberto**

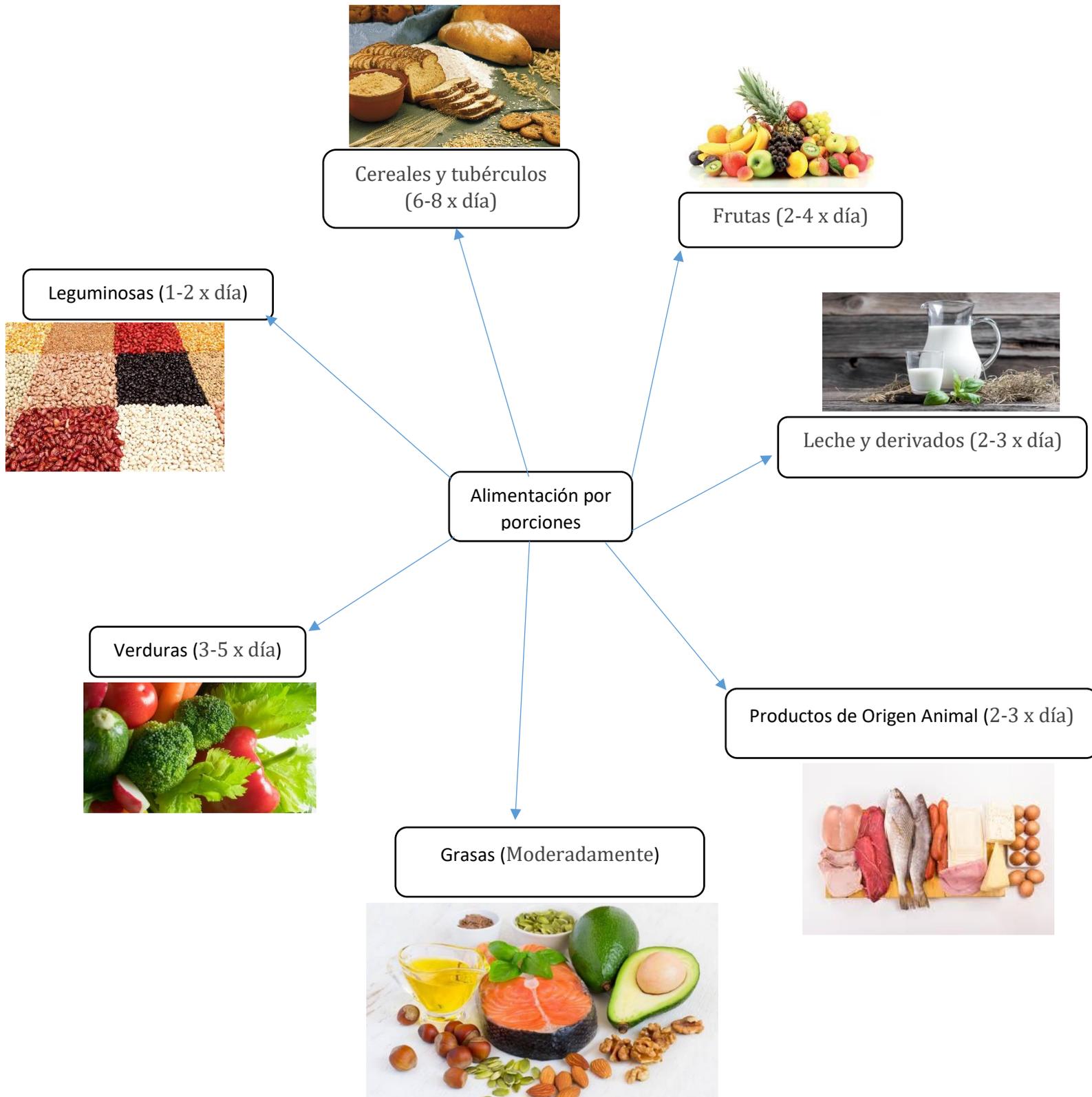
**Nombre del profesor:**  
**RODRIGUEZ MARTINEZ DANIELA**

**Nombre del trabajo:**  
**Mapa mental**

**Materia:**  
**Nutrición**

**Grado: 3 Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 noviembre de 2020.



### Las Listas de Intercambio o tamaños de porción

Las siguientes tablas muestran cada una de las diferentes categorías de intercambio, la cantidad de carbohidratos, proteínas, grasas, y calorías que proporciona una porción de una categoría en particular, y ejemplos de diferentes alimentos y sus tamaños de porción para cada categoría.

#### **Cereales, leguminosas y verduras harinosas (harinas)**

**Un intercambio o 1 porción** = 15 gramos de carbohidratos, 3 gramos de proteínas, 0-1 gramos de grasa, 80 calorías

Tipo	Un intercambio/porción
Pan francés	1 rebanada de 8 cm (4 dedos)
Pan (blanco, integral de centeno, de trigo entero, de centeno)	1 rebanada
Pan, reducido en calorías o "lite"	2 rebanadas
Frijoles, guisantes o maíz cocidos	½ taza
Galletas saladas	4-6 (1 paquetito)
Muffin inglés, panecillo para hot dog, o panecillo para hamburguesa	½
Pasta, arroz	1/2 taza
Palomitas de maíz, inflado, sin grasa agregada	3 tazas
Papas	1 pequeña (3 onzas) o ½ taza en puré
Camote o ñame (verduras harinosas)	½ taza
Tortilla	2 medianas
Cereal para desayuno no azucarado	1/2 taza

La fibra es lo que hace a un carbohidrato mejor que otro. Recuerde elegir panes y productos de pan más altos en fibra para un mejor efecto en su azúcar sanguínea.

**Vegetales (no harinosos)**

Una porción o intercambio = 5 gramos de carbohidratos, 2 gramos de proteínas, 0 gramos de grasa, y 25 calorías

Tipo	Un intercambio/porción
Verduras cocidas	½ taza
Verduras crudas	1 taza
Jugo de tomate o de verduras	½ taza

**Frutas**

Una porción o intercambio = 15 gramos de carbohidratos, 0 gramos de proteínas, 0 gramos de grasa, y 60 calorías

Tipo	Un intercambio/porción
Fruta enlatada	½ taza
Fruta seca	¼ de taza
Fruta fresca	1 pequeña o 1 taza
Jugo de fruta	½ taza

Aunque las frutas enteras y sus jugos de frutas tienen la misma cantidad de carbohidratos (en las porciones mencionadas anteriormente), generalmente es mejor elegir la fruta entera con más frecuencia porque tiene fibra.

**Lácteos**

Una porción o intercambio = 12 gramos de carbohidratos y 8 gramos de proteínas; (la grasa y las calorías varían según se menciona a continuación)

Tipo	Un intercambio/porción
<b>0-3 gramos de grasa y 90 calorías por porción</b>	
Leche sin grasa o baja en grasas	1 taza

Yogurt light	1 taza
Leche de soya sin grasa o baja en grasas	1 taza
<b>5 gramos de grasa y 120 calorías por porción</b>	
2% de Leche	1 taza
Leche de soya	1 taza
Yogurt regular	1 taza
<b>8 gramos de grasa y 150 calorías por porción</b>	
Leche entera	1 taza
Yogurt (hecho de leche entera)	¾ de taza

Tenga en mente que sólo los productos de leche que estén en forma líquida, como la leche y el yogurt, generalmente tienen carbohidratos. Por otra parte, el queso es considerado un sustituto de carne alto en grasas. Usted puede recordar esto porque cuando se hace el queso, se separa el requesón (sólido) del suero (líquido).

### Carne y Sustitutos de Carne

Un intercambio de carne muy magra = 0 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteínas, 0-1 gramos de grasa, y 35 calorías

Un intercambio de carne magra = 0 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteínas, 3 gramos de grasa, y 55 calorías

Un intercambio de carne con grasa media = 0 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteínas, 5 gramos de grasa, y 75 calorías

Un intercambio de carne alta en grasa = 0 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteínas, 8 gramos de grasa, y 100 calorías

Tipo	Un intercambio/porción
<b>Carnes muy magras y sustitutos</b>	
Claros de huevo	2

Pescado: bacalao, trucha o atún fresco o congelado	1 onza
Queso cottage sin grasa o bajo en grasa	¼ de taza
Aves: pollo o pavo, carne blanca, sin piel	1 onza
<b><i>Carne magra y sustitutos</i></b>	
Res: medallón, solomillo, costillas, lomo, asado, bistec, molida (sin grasa)	1 onza
Pescado: arenque, salmón, atún (enlatado en aceite, drenado)	1 onza
Queso parmesano	2 cucharadas soperas
Cerdo: carne magra de cerdo, como jamón fresco, tocino canadiense, lomo, lomo en trozos	1 onza
Tofu, ligero	½ taza o 4 onzas
Ternera: magra en trozos, asada	1 onza
<b><i>Carne media en grasa y sustitutos</i></b>	
Res: la mayoría de productos de res (res molida, res en salmuera, costillas, cortes selectos)	1 onza
Queso con 5 gramos o menos de grasa por onza: feta, mozzarella	1 onza (Ricotta 2 onzas)
Huevo	1
Cordero: asado de costilla, molido	1 onza
Cerdo: lomillo, en trozos, chuleta	1 onza
Aves: pollo (carne oscura con piel), pavo molido o pollo molido, pollo frito (con piel)	1 onza
Salchichas con 5 gramos o menos de grasa por onza	1 onza
Tofu	½ taza o 4 onzas
<b><i>Carne alta en grasa y sustitutos</i></b>	
Quesos: Todo el queso regular (p.e., americano, cheddar, Jack Monterrey, suizo)	1 onza
Hot dog (res, cerdo, o combinación) * cuenta como 1 carne alta en grasa más 1 intercambio de grasa	1 onza
Mantequilla de cacahuete	1 cucharada sopera

Cerdo: costillas, cerdo molido, salchicha de cerdo	1 onza
Carnes sándwich procesadas: Boloña, Salami	1 onza
Salchichas (p.e., italiana, Bratwurst)	1 onza

Es mejor elegir carnes que sean magras y muy magras con más frecuencia que las carnes medias en grasa o altas en grasa.

### Grasas

Un intercambio de grasa = 0 gramos de carbohidratos, 0 gramos de proteínas, 5 gramos de grasa, y 45 calorías

Tipo	Un intercambio/porción
<b><i>Monoinsaturada</i></b>	
Aguacate	2 cucharadas soperas (1/4 ud)
Aceite (canola, oliva, cacahuete)	1 cucharadita
Aceitunas	9-10 grandes
Mantequilla de cacahuete	2 cucharadas cafeteras
<b><i>Poliinsaturada</i></b>	
Margarina	1 cucharadita
Mayonesa, regular	1 cucharadita
Mayonesa, baja en grasa	1 cucharada sopera
Aderezo para ensalada, regular	1 cucharada sopera
<b><i>Saturada</i></b>	
Tocino, cocido	1 rebanada
Mantequilla, en barra	1 cucharadita

Coco, endulzado, en tiras	2 cucharadas soperas
Queso crema, reducido en grasa	1 ½ cucharada sopera
Queso crema, regular	1 cucharada sopera
Crema, mitad y mitad	2 cucharadas soperas
Manteca vegetal o manteca de cerdo	1 cucharadita

### Alimentos Libres

Un intercambio de alimento libre contiene menos de 20 calorías o 5 gramos de carbohidratos por porción

Nota: si se da un tamaño de porción, límitese a tres porciones por día

Tipo	Un intercambio/porción
Caldo de carne, caldo o consomé©	N/A
Caramelo, macizo, sin azúcar	1 caramelo
Agua carbonatada o mineral	N/A
Café	N/A
Queso crema, sin grasa	1 cucharada sopera
Cremas en polvo, no lácteas	1 cucharada sopera
Refrescos de dieta, sin azúcar	N/A
Bebidas mezcladas, sin azúcar	N/A
Ajo	N/A
Postre de gelatina, sin azúcar	N/A
Hierbas, frescas o deshidratadas	N/A
Rábano picante	N/A
Mermelada o jalea, light	2 cucharaditas
Salsa de tomate	1 cucharada sopera
Jugo de limón o de lima	N/A
Margarina untable, sin grasa	4 cucharadas soperas

Mayonesa, sin grasa	1 cucharada sopera
Mostaza	N/A
Aerosol para cocinar antiadherente	N/A
Pepinillos	1 ½ grande
Aderezo para ensalada, sin grasa o bajo en grasa	1 cucharada sopera
Salsa	¼ de taza
Salsa de soya	N/A
Espicias	N/A
Salsa tabasco o de chile picante	N/A
Té	N/A
Vinagre	N/A
Cubierta batida, ligera o sin grasa	2 cucharadas soperas
Vino, usado en la cocina	N/A
Salsa inglesa	N/A

### Dulces, Postres, y Otros Carbohidratos

Un intercambio en esta lista = 15 gramos de carbohidratos, o 1 almidón, o 1 almidón, o 1 fruta, o 1 leche

Tipo	Tamaño de porción	Intercambios por porción
Pastel de ángel, no glaseado	1/12 pastel (2 onzas)	2 carbohidratos
Brownie, pequeño, no glaseado	2 pulgadas cuadradas (aproximadamente 1 onza)	1 carbohidrato, 1 grasa
Pastel, glaseado	2 pulgadas cuadradas (aproximadamente 2 onzas)	2 carbohidratos, 1 grasa
Dona, sencilla	1 mediana (1 ½ onza)	1 ½ carbohidratos, 2 grasas
Galletas de jengibre	3	1 carbohidrato
Miel	1 cucharada sopera	1 carbohidrato

Helado	½ taza	1 carbohidrato, 2 grasas
Helado, bajo en grasa	½ taza	1 ½ carbohidratos
Leche, con chocolate, entera	1 taza	2 carbohidratos, 1 grasa
Pudín, sin azúcar (hecho con leche baja en grasa)	½ taza	1 carbohidrato
Bebida deportiva	8 onzas	1 carbohidrato
Azúcar	1 cucharada sopera	1 carbohidrato
Jarabe, regular	1 cucharada sopera	1 carbohidrato
Yogurt, congelado, bajo en grasa	1/3 de taza	1 carbohidrato, 0-1 grasa

#### Alimentos de Combinación

Tipo	Tamaño de porción	Intercambios por porción
Chile con frijoles	1 taza (8 onzas)	1 carbohidrato, 2 carnes medianas en grasa
Sopa de crema (hecha con agua)	1 taza (8 onzas)	1 carbohidrato, 1 grasa
Lasaña	1 taza (8 onzas)	1 carbohidrato, 2 carnes medianas en grasa
Pizza, queso, cubierta delgada	1/4 de pizza de 10 pulgadas (5 onzas)	2 carbohidratos, 2 carnes medianas en grasa, 1 grasa
Hamburguesa vegetariana (a base de soya)	3 onzas	1 carbohidrato, 1 carne magra

## Bibliografía

- Pérez Lizaur AB y cols. SMAE, Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4ª ed. México: Fomento de Nutrición y Salud, A.C. / Ogali; 2014
- Casanueva Esther. Nutriología medica. 2º Edición. España. Editorial Médica Panamericana. 2001, 470-482

