



DERECK HARPER NARCIA

“LISTA DE INTERCAMBIO”

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

FACULTAD DE MEDICINA  
HUMANA

MATERIA: NUTRICIÓN  
FECHA: 7 DE NOVIEMBRE DEL 2021  
DR: JESSICA  
TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

## 1) FRUTAS

FRUTAS	
Agua de coco	1 1/2 tazas
Ciruela	3 piezas
Manzana	1 pieza
Arandano fresco	1 1/2
Durazno	1 pieza
Fresa	17 pzs med.
Guayaba	3 piezas
Guanábana	350 gr
Naranja, Mandarina	2 piezas
Melón, Papaya	1 taza
Piña	3/4 taza
Uvas	18 piezas
Mango	1/2 pieza
Toronja	1 pieza
Plátano	1/2 pieza
Pera	1/2 pieza
Sandía	1 taza
Mamey	1/3 pieza

## 2) VERDURAS (A Y B)

VERDURAS	
Apio	1 1/2 taza
Brócoli o coliflor cocido	1/2 taza
Calabaza italiana	1 pieza peq.
Calabaza de castilla cocida (local)	1/2 taza
Cebolla blanca, morada	1/2 taza
Champiñones	1 taza
Chícharo	30 gr
Chayote, zanahoria crudo o cocido	1/2 taza
Betabel	1/4 pieza
Espinaca picada	2 tazas
Espinaca cocida	1/2 taza
Jícama picada	1/2 taza
Tomate saladet	2 piezas
Jugo de verduras	1/2 taza
Lechuga	3 taza
Pepino rebanado o picado	1 1/4 taza
Pimiento verde, amarillo	1 pieza peq.
Chile poblano	1 pieza med.
Jitomate cherry	4 piezas
Tomate verde	5 piezas

### 3) LÁCTEOS

<b>LECHE (LIGHT)</b>	
Leche descremada (ligth)	1 taza
Yogurt light	3/4 taza
Yogurt griego	1 taza
Yogurt para beber light	250 g

### 4) CEREALES

<b>CEREALES</b>	
Arroz cocido	1/4 taza
Avena cruda	1/3 taza
Avena cocida	3/4 taza
Bolillo	1/3 pieza
Quinoa	1/2 taza
Camote cocido	1/4 taza
Elote cocido	1 pieza
Elote desgranado	1/2 taza
Espagueti cocido	1/3 taza
Fideo cocido	1/2 taza
Galletas Marías	5 piezas
Galletas saladas	4 piezas
Galletas habaneras	6 piezas
Cereal sin azúcar	1/2 taza
Palomitas naturales	2 1/2
Pan integral, multigrano	1 reb.
Barrita de amaranto	1 pieza
Papa cocida	3/4 pieza
Tortita de arroz inflado	1 pieza
Pasta cocida	1/2 taza
Tortilla de maíz	1 pieza
Tortilla de harina	1/2 pieza
Tostadas Sanísimo	3 pieza
Palitos de pan	3 piezas
Granola sin azúcar	3 cdas.

### 5) LEGUMBRES

<b>LEGUMINOSAS</b>	
Frijol cocido	1/2 taza
Lenteja cocida	1/2 taza
Garbanzo cocido	1/2 taza
Haba cocida	1/2 taza
Tofu	1/3 taza
Soya cocida	1/3 taza
Edamame	1/2 taza

## 6) POLLO, CARNE

AOA ALTO EN GRASA	
Costilla de res o cerdo	40 g
Huevo frito, revuelto, estrellado	1 pieza
Nugget de pollo	2 piezas
Peperoni	10 rebanadas
Queso manchego, gouda	25 g (1 reb)
Queso oaxaca	30 g
Queso crema light	3 cdas.
Chuleta	40 g