

Universidad del Sureste



L.N. Karina Guadalupe Hernández Torres

López Bautista Joseph Alexis

Licenciatura en Nutrición

Biología Celular y Genética

2do Cuatrimestre

Tríptico Intercambio de Alimentos Equivalentes

Tapachula Chiapas, a 06 de marzo de 2024

CUADRO DIETOSINTETICO

Grupo De Alimentos	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Frutas	60	0	15	0
Verduras	25	2	4	0
Cereales S/grasa	70	2	15	0
Cereales C/grasa	115	2	15	5
Leguminosas	120	8	20	1
AoA Mb/g	40	7	0	1
AoA B/g	55	7	0	3
AoA M/g	75	7	0	5
AoA A/g	100	7	0	8
Lácteos (Enteros)	150	9	12	8
Grasas S/proteína	45	0	0	5
Grasas C/proteína	70	3	3	5
Azúcares S/ grasa	40	0	10	0
Azúcares C/ grasa	85	0	10	5
Libres de energía	0	0	0	0



Nutri. Joseph Bautista



Instagram

@alex_bautista03



joseph.bau0310@gmail.com



962 427 49 53



Av. San Alejandro #20



INTERCAMBIO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES



Nombre: _____

Edad: _____

Peso: _____

Género: _____

IMC: _____

FRUTAS

- Arándanos 1 ½ tz
- Blueberries ¾ tz
- Fresas 17pz
- Manzana 1pz
- Naranja 2pz
- Papaya 1tz
- Piña ¾ tz
- Plátano ½pz
- Uva 18pz

VERDURAS

- Brocoli ½tz cocido
- Chayote ½tz cocido
- Coliflor 2tz en crudo
- Ejotes ½tz cocido
- Jitomate 1pz
- Lechuga 3tz
- Zanahoria ½tz en crudo

CEREALES

- Avena ⅓tz
- Bolillo ⅓ tz
- Camote ⅓tz cocido
- Elote desgranando ½tz cocido
- Pasta ½tz cocido
- Granola 3cdas

LEGUMINOSAS

- Frijol cocido 1 tz
- Garbanzo cocido ½tz
- Lenteja cocida ½tz

AOA

- Atún en agua ⅓ lata
- Chuleta ahumada ½ pz
- Filete de pescado 40gr
- Pechuga de pollo s/piel 30gr
- Sirloin 25gr
- Huevo 1tz

LÁCTEOS

- Yogurt b/grasa ⅓tz
- Leche semi 1tz
- Yogurt natural 1tz

GRASAS

- Aceite 1cdita
- Coco 8grs
- Aguacate ⅓ pz
- Mantequilla 1 ½ cdita
- Mayonesa 1cdita
- Cacahuetes 14pz
- Chorizo 15gr

AZÚCARES

- Bubulubu ⅓pz
- Cajeta 1½ cdita
- Mermelada 2½ cdas
- Miel 2cdita
- Piloncillo 10gr

Lista de Productos Recomendados

- Cereales

Tostadas Salmas
Pan bimbo cero cero multigrano
Rice cakes OKKO
Tortillas ligeras Mission
Avena en hojuelas Granvita
Arroz Integral SOS
Pasta Integral La moderna
Quinoa OKKO / Verde Valle
Granola Granvita 0%
Harina para hot cakes MORAMA

- Snacks

Merengues Don't worry
Mermelada light mccornick
Helado napolitano Holanda sin azucar añadida
Brownies Fiber One
Paleta de Frutos rojos Solero Paradise

- Lacteos y bebidas

Yogurt griego Chobani
Lyncott Queso cottage 1%
Leche de almendras Silk sin azucar
Nectar de coco A sin azucar añadida
Leche lala 100
Leche lala deslactosada light

- Proteínas.

Claras de Huevo San Juan
Atun en Agua Dolores/Tuny
Pechuga de pollo
Camarones marketside
Jamon real de pavo San Rafael
Filete basa marketside

- Grasas

Crema de cacuate
Semillas con chocolate Nature´s heart
Chocolate turin zero y carlos v cero
Aceite en aerosol PAM
Mayonesa liviana Hellman´s
Aguacate
Crema de avellana con cacao MORAMA

- Frutas y verduras

Lechuga	Espinaca	Esparragos
Nopales	Calabacitas	Jitomate
Manzana	Fresas	Blueberries
Zanahoria	Piña	Ciruelas
Durazno	Sandia	Pera
Pimientos	Jicama	Champiñones
Plátano	Uvas	Mango
Chayotes	Pepino	Guayaba