

## LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

### MARIÑAS

Arroz blanco o integral	1/3 taza
Frijoles, lentejas, garbanzos	1/6 taza
Gallo Pinto	1/4 taza
Pasta	1/4 taza
Pan Francés o Baguet	4 dedos
Pan bolillo	1 unidad
Pan cuadrados light	2 rebanadas
Pan cuadrado integral	1 rebanada
Pan Hamburguesa	1 unidad
Tortilla casera	1 unidad
Tortirica	2 unidades
Pan pita pequeña	2 unidades
Galleta soda	1 paquete
Galleta María	1 paquete
Pure de papa	1/4 taza
Pejibollo	2 unidades
Pitana	1 pequeña de 10 cm
Elote	15 cm
Avena	2 cucharadas

### FRUTAS

Fruta picada	1 taza
Papaya	1 taza
Manzana	1 unidad pequeña
Elote	1 unidad pequeña
Durazno	1 unidad pequeña
Cas	1 unidad pequeña
Banano	1 unidad pequeña
Fresas, jicotes	6 unidades
Mamonos	6 unidades
Manzana de agua	2 unidades
Uvas, cerezas	10 unidades
Piña	1 rebanada
Pasas	2 cucharadas
Nanza	20 unidades



### VEGETALES

Vegetales Cocidos	1/2 taza
Jugo de tomate natural	1/4 taza
Vegetales Crudos	1 taza



### GRASAS

Acete vegetal	1 cucharadita
Mantequilla	1 cucharadita
Margarina	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharadita
Coco rallado	1 cucharada
Aguacate	1/4 unidad
Almondras	6 unidades
Pistacho	16 unidades
Semillas nixtas	1 cucharada
Linaza	2 cucharadas
Chia (superfood)	2 cucharadas

### CARNES

Pollo sin piel, bistec, pescado, cerdo sin grasa



La palma de la mano equivale a 1 porción de carne. Para el ejercicio ver tabla.

Queso blanco fresco	1 onza
Huevo	1 unidad
Camarones	3 unidades
Carne molida	2 cucharadas
Ahuy	2 cucharadas

### LACTEOS

Leche descremada	1 taza
Yogurt 0% grasa	1 taza
Leche en polvo	3 cdas
Hielos light	1/4 taza