

# intercambio de alimentos equivalentes por grupo de alimentos

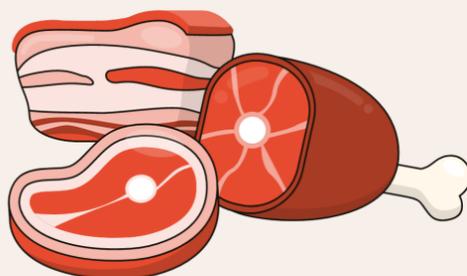


## LECHE DE VACA

LECHE LIQUIDA O EN POLVO  
1 VASO (240CC)  
4 CUCHARADAS COLMADAS

## CARNES

POLLO, CARNE DE RES, PESCADO  
30G  
1 PRESA PEQUEÑA O 2  
CUCHARADAS  
1 REBANADA, 2 CUCHARADAS  
RALLADAS

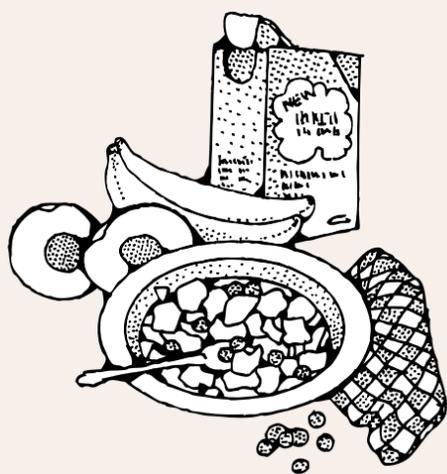


## VEGETALES

BROCOLI, CALABACIN, TOMATE  
1 TZA (CRUDOS O COCIDOS)  
1/2 TZA 8CRUDO O COCIDO)

## FRUTAS

PICADA (PATILLA, MELON, LECHOSA,  
PIÑA)  
1 TZA  
1 UNIDAD MEDIANA  
1/2 TZA



## CEREALES

ARROZ, PASTA COCIDA, PAN  
1/2 TZA  
1 REBANADA  
1/2 TZA CEREAL COCIDO

## GRASAS

ACEITES, MARGARINA, MANTQUILLA  
1 CUCHARADA  
1/8 DE UNIDAD

