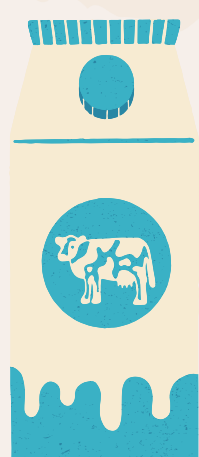


intercambio de alimentos equivalentes por grupo de alimentos

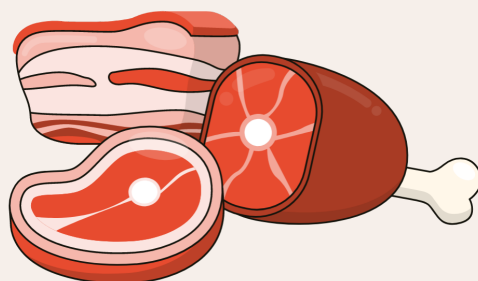


LECHE DE VACA

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

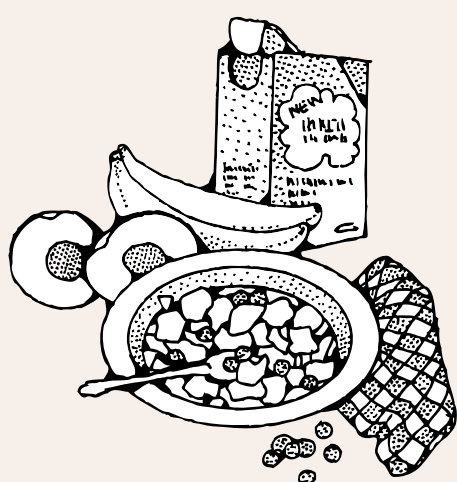
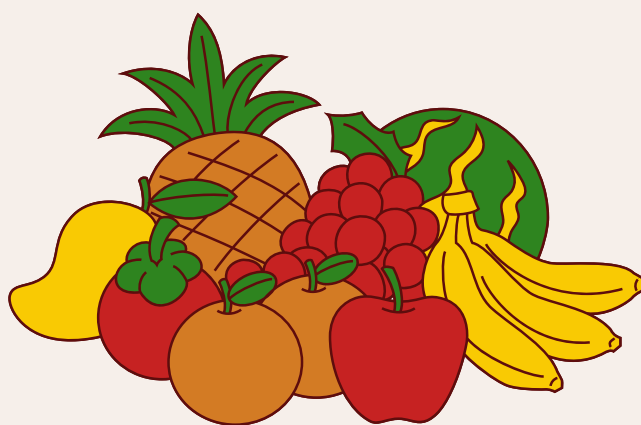


VEGETALES

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

