Laura Méndez
Nutricionista · Reg. N-24518
laura.mendez@example.org
955 550 142

NUTRICIÓN PERSONALIZADA

Plan de intercambios

Distribución diaria y alimentos de intercambio

Clara Rivas

2136 kcal | 45 % Carbohidratos | 25 % Proteínas | 30 % Lípidos

07-11-2026

Porciones de intercambio por día

Grupo	Total	Desayuno 08:00	Colación 11:00	Almuerzo 13:00	Once 18:00	Cena 21:00
Lácteos descremados	3	—	—	—	3	—
Carnes bajas en grasa	5,5	—	—	3	—	2,5
Carnes altas en grasa	2	2	—	—	—	—
Legumbres secas	1,5	—	—	1,5	—	—
Verduras en general	3	—	—	2	—	1
Verduras de libre consumo	3	—	—	3	—	—
Frutas	4	—	4	—	—	—
Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos	2,5	1	—	1	—	0,5
Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas	8	2	—	3,5	—	2,5

Planeación semanal · 1 de 5

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno 08:00	 **Avena cocida con tofu sedoso y canela** • 436 g Tofu sedoso • 365 ml Agua ≈ 1 ¾ tazas • 36 g Avena • 3,6 g Canela molida ≈ 1 ¼ cucharaditas Receta completa · pág. 9	 **Camote al horno con salmón fresco desmenuzado y semillas de zapallo** • 163 g Camote ≈ 1 ¼ camotes grandes • 115 g Salmón crudo ≈ ½ filete de salmón • 10 ml Jugo de limón exprimido ≈ 1 cucharada • 8 g Cebollín ≈ 1 ½ cebollines pequeños • 6 g Semillas de zapallo • 6 g Aceite de maravilla • 0,8 g Sal ≈ 2 pizcas • 0,8 g Pimienta negra ≈ ¼ cucharadita de pimienta negra molida Receta completa · pág. 12	 **Camote asado con tofu al comino y crema de maní** • 316 g Tofu ≈ 1 ½ tazas • 163 g Camote ≈ 1 ¼ camotes grandes • 10 ml Jugo de limón exprimido ≈ 1 cucharada • 8 g Mantequilla de maní ≈ ¾ cucharada • 5 g Aceite de maravilla • 1,5 g Comino molido ≈ ¾ cucharadita • 1,5 g Ají de color ≈ ¾ cucharadita • 1,5 g Sal ≈ ¼ cucharadita Receta completa · pág. 16	 **Choclo dorado con salmón fresco y ensalada de cebollín** • 146 g Choclo hervido ≈ 1 ¼ tazas • 115 g Salmón crudo ≈ ½ filete de salmón • 40 g Cebollín ≈ 1 ½ cebollines grandes • 39 ml Jugo de limón exprimido ≈ 4 cucharadas • 13 g Cilantro crudo ≈ 1 taza • 11 ml Aceite de maravilla ≈ 2 ¼ cucharaditas • 2,6 g Sal ≈ ½ cucharadita Receta completa · pág. 19	 **Camote al horno con salmón fresco desmenuzado y semillas de zapallo** • 163 g Camote ≈ 1 ¼ camotes grandes • 115 g Salmón crudo ≈ ½ filete de salmón • 10 ml Jugo de limón exprimido ≈ 1 cucharada • 8 g Cebollín ≈ 1 ½ cebollines pequeños • 6 g Semillas de zapallo • 6 g Aceite de maravilla • 0,8 g Sal ≈ 2 pizcas • 0,8 g Pimienta negra ≈ ¼ cucharadita de pimienta negra molida Receta completa · pág. 12	 **Camote asado con tofu al comino y crema de maní** • 316 g Tofu ≈ 1 ½ tazas • 163 g Camote ≈ 1 ¼ camotes grandes • 10 ml Jugo de limón exprimido ≈ 1 cucharada • 8 g Mantequilla de maní ≈ ¾ cucharada • 5 g Aceite de maravilla • 1,5 g Comino molido ≈ ¾ cucharadita • 1,5 g Ají de color ≈ ¾ cucharadita • 1,5 g Sal ≈ ¼ cucharadita Receta completa · pág. 16	 **Choclo dorado con salmón fresco y ensalada de cebollín** • 146 g Choclo hervido ≈ 1 ¼ tazas • 115 g Salmón crudo ≈ ½ filete de salmón • 40 g Cebollín ≈ 1 ½ cebollines grandes • 39 ml Jugo de limón exprimido ≈ 4 cucharadas • 13 g Cilantro crudo ≈ 1 taza • 11 ml Aceite de maravilla ≈ 2 ¼ cucharaditas • 2,6 g Sal ≈ ½ cucharadita Receta completa · pág. 19

Planeación semanal · 2 de 5

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Colación 11:00	 **Batido de mango, frutillas y menta** • 287 g Mango • 191 g Frutillas ≈ 1 ½ tazas • 71 g Hielo ≈ 3 hielos pequeñas • 21 g Lima • 4 g Menta ≈ 8 hojas Receta completa · pág. 9	 **Batido de piña, espinaca y jengibre** • 447 g Piña cruda • 373 ml Agua ≈ 1 ¾ tazas • 149 g Hielo ≈ 6 hielos pequeñas • 75 g Espinaca fresca ≈ 3 tazas • 73 ml Jugo de limón exprimido ≈ ¼ taza • 12 g Jengibre ≈ 5 rebanadas de jengibre en rodajas Receta completa · pág. 13	 **Batido de sandía, frutilla y menta** • 575 g Sandía cruda ≈ 4 ½ tazas de sandía cruda en dados • 192 g Frutillas ≈ 1 ½ tazas • 192 g Hielo ≈ 8 hielos pequeñas • 28 ml Jugo de limón exprimido ≈ 2 ¾ cucharadas • 10 g Menta ≈ 20 hojas Receta completa · pág. 16	 **Batido de mango, frutillas y menta** • 287 g Mango • 191 g Frutillas ≈ 1 ½ tazas • 71 g Hielo ≈ 3 hielos pequeñas • 21 g Lima • 4 g Menta ≈ 8 hojas Receta completa · pág. 9	 **Batido de piña, espinaca y jengibre** • 447 g Piña cruda • 373 ml Agua ≈ 1 ¾ tazas • 149 g Hielo ≈ 6 hielos pequeñas • 75 g Espinaca fresca ≈ 3 tazas • 73 ml Jugo de limón exprimido ≈ ¼ taza • 12 g Jengibre ≈ 5 rebanadas de jengibre en rodajas Receta completa · pág. 13	 **Batido de sandía, frutilla y menta** • 575 g Sandía cruda ≈ 4 ½ tazas de sandía cruda en dados • 192 g Frutillas ≈ 1 ½ tazas • 192 g Hielo ≈ 8 hielos pequeñas • 28 ml Jugo de limón exprimido ≈ 2 ¾ cucharadas • 10 g Menta ≈ 20 hojas Receta completa · pág. 16	 **Batido de mango, frutillas y menta** • 287 g Mango • 191 g Frutillas ≈ 1 ½ tazas • 71 g Hielo ≈ 3 hielos pequeñas • 21 g Lima • 4 g Menta ≈ 8 hojas Receta completa · pág. 9

Planeación semanal · 3 de 5

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo 13:00	 **Saltado de merluza con lentejas** • 221 ml Agua • 220 g Lentejas cocidas ≈ 1 ¼ tazas • 219 g Merluza cruda • 132 g Tomate ≈ ¾ taza de tomate en rodajas • 96 g Pimentón rojo ≈ 1 ¼ tazas de pimentón rojo en rodajas • 66 g Cebolla ≈ ¾ taza de cebolla en pluma • 50 g Camote ≈ ½ taza de camote en dados • 23 g Arroz integral ≈ ¼ taza • 19 g Aceitunas verdes • 16 ml Aceite de oliva ≈ 1 ¾ cucharadas • 7 g Tortilla de trigo integral ≈ 1 tortilla de trigo integral • 4 g Ajo ≈ 1 ½ cucharaditas de ajo picado • 1,5 g Sal ≈ ¼ cucharadita • 0,7 g Comino molido ≈ ¼ cucharadita Receta completa · pág. 10	 **Hamburguesas de porotos y salmón con ensalada de repollo** • 177 g Porotos pintos cocidos ≈ 1 ¼ tazas • 122 g Zanahoria ≈ 1 ¼ tazas de zanahoria rallada • 103 g Repollo crudo ≈ 1 ¾ tazas de repollo crudo deshebrado • 91 g Salmón rosado enlatado • 50 g Huevo crudo ≈ 1 huevo mediano • 36 g Avena ≈ ¼ taza • 30 ml Jugo de limón exprimido ≈ 3 cucharadas • 20 ml Aceite de canola ≈ 2 cucharadas • 10 g Perejil ≈ 4 cucharadas de perejil picado • 2,9 g Sal ≈ ½ cucharadita Receta completa · pág. 13	 **Guiso de lentejas con pollo y verduras** • 303 ml Agua ≈ 1 ½ tazas • 182 g Papa con piel cruda ≈ 1 ½ tazas de papa en dados • 174 g Pechuga de pollo sin cuero • 72 g Lentejas ≈ 8 ¾ cucharadas • 67 g Zanahoria ≈ ¾ taza de zanahoria en rodajas • 56 g Cebolla ≈ ½ taza de cebolla picada • 48 g Pimentón rojo • 20 ml Aceite de maravilla ≈ 2 cucharadas • 10 g Ajo ≈ 3 ½ cucharaditas de ajo picado • 1,8 g Ají de color ≈ ¾ cucharadita • 1,8 g Sal ≈ ¼ cucharadita • 1,2 g Comino molido ≈ ½ cucharadita Receta completa · pág. 17	 **Saltado de merluza con lentejas** • 221 ml Agua • 220 g Lentejas cocidas ≈ 1 ¼ tazas • 219 g Merluza cruda • 132 g Tomate ≈ ¾ taza de tomate en rodajas • 96 g Pimentón rojo ≈ 1 ¼ tazas de pimentón rojo en rodajas • 66 g Cebolla ≈ ¾ taza de cebolla en pluma • 50 g Camote ≈ ½ taza de camote en dados • 23 g Arroz integral ≈ ¼ taza • 19 g Aceitunas verdes • 16 ml Aceite de oliva ≈ 1 ¾ cucharadas • 7 g Tortilla de trigo integral ≈ 1 tortilla de trigo integral • 4 g Ajo ≈ 1 ½ cucharaditas de ajo picado • 1,5 g Sal ≈ ¼ cucharadita • 0,7 g Comino molido ≈ ¼ cucharadita Receta completa · pág. 10	 **Hamburguesas de porotos y salmón con ensalada de repollo** • 177 g Porotos pintos cocidos ≈ 1 ¼ tazas • 122 g Zanahoria ≈ 1 ¼ tazas de zanahoria rallada • 103 g Repollo crudo ≈ 1 ¾ tazas de repollo crudo deshebrado • 91 g Salmón rosado enlatado • 50 g Huevo crudo ≈ 1 huevo mediano • 36 g Avena ≈ ¼ taza • 30 ml Jugo de limón exprimido ≈ 3 cucharadas • 20 ml Aceite de canola ≈ 2 cucharadas • 10 g Perejil ≈ 4 cucharadas de perejil picado • 2,9 g Sal ≈ ½ cucharadita Receta completa · pág. 13	 **Guiso de lentejas con pollo y verduras** • 303 ml Agua ≈ 1 ½ tazas • 182 g Papa con piel cruda ≈ 1 ½ tazas de papa en dados • 174 g Pechuga de pollo sin cuero • 72 g Lentejas ≈ 8 ¾ cucharadas • 67 g Zanahoria ≈ ¾ taza de zanahoria en rodajas • 56 g Cebolla ≈ ½ taza de cebolla picada • 48 g Pimentón rojo • 20 ml Aceite de maravilla ≈ 2 cucharadas • 10 g Ajo ≈ 3 ½ cucharaditas de ajo picado • 1,8 g Ají de color ≈ ¾ cucharadita • 1,8 g Sal ≈ ¼ cucharadita • 1,2 g Comino molido ≈ ½ cucharadita Receta completa · pág. 17	 **Saltado de merluza con lentejas** • 221 ml Agua • 220 g Lentejas cocidas ≈ 1 ¼ tazas • 219 g Merluza cruda • 132 g Tomate ≈ ¾ taza de tomate en rodajas • 96 g Pimentón rojo ≈ 1 ¼ tazas de pimentón rojo en rodajas • 66 g Cebolla ≈ ¾ taza de cebolla en pluma • 50 g Camote ≈ ½ taza de camote en dados • 23 g Arroz integral ≈ ¼ taza • 19 g Aceitunas verdes • 16 ml Aceite de oliva ≈ 1 ¾ cucharadas • 7 g Tortilla de trigo integral ≈ 1 tortilla de trigo integral • 4 g Ajo ≈ 1 ½ cucharaditas de ajo picado • 1,5 g Sal ≈ ¼ cucharadita • 0,7 g Comino molido ≈ ¼ cucharadita Receta completa · pág. 10

Planeación semanal · 4 de 5

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Once 18:00	 **Vaso de leche descremada** • 597 ml Leche descremada ≈ 3 tazas Receta completa · pág. 11	 **Yogur griego descremado natural** • 344 g Yogur griego descremado Receta completa · pág. 14	 **Vaso de leche descremada** • 597 ml Leche descremada ≈ 3 tazas Receta completa · pág. 11	 **Yogur griego descremado natural** • 344 g Yogur griego descremado Receta completa · pág. 14	 **Vaso de leche descremada** • 597 ml Leche descremada ≈ 3 tazas Receta completa · pág. 11	 **Yogur griego descremado natural** • 344 g Yogur griego descremado Receta completa · pág. 14	 **Vaso de leche descremada** • 597 ml Leche descremada ≈ 3 tazas Receta completa · pág. 11

Planeación semanal · 5 de 5

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cena 21:00	 **Ajiaco de vacuno con papas y choclo** • 264 ml Agua ≈ 1 ¼ tazas • 125 g Posta negra • 61 g Papa con piel cruda ≈ ½ taza de papa en dados • 33 g Cebolla ≈ 5 cucharadas de cebolla picada • 29 g Zanahoria ≈ ¼ taza de zanahoria picada • 27 g Choclo amarillo crudo ≈ ¼ taza • 14 ml Aceite de maravilla ≈ 2 ¾ cucharaditas • 4 g Cilantro crudo ≈ ¼ taza • 3 g Ajo ≈ 1 cucharadita de ajo picado • 1,1 g Ají de color ≈ ½ cucharadita • 1,1 g Sal ≈ ¼ cucharadita • 0,5 g Comino molido ≈ ¼ cucharadita • 0,3 g Pimienta negra ≈ ¼ cucharadita de pimienta negra molida Receta completa · pág. 11	 **Arroz al ají amarillo con atún a la plancha** • 149 g Atún crudo • 106 ml Agua • 60 g Cebolla morada ≈ ½ taza de cebolla morada picada • 40 g Lima • 20 g Arroz blanco de grano corto • 14 ml Aceite vegetal ≈ 2 ¾ cucharaditas • 11 g Ají amarillo molido • 5 g Ajo ≈ 1 ¾ cucharaditas de ajo picado • 2,1 g Sal ≈ ¼ cucharadita Receta completa · pág. 15	 **Berenjena asada con carne de soya al merkén y aceite de oliva** • 112 ml Agua • 75 g Berenjena ≈ ½ berenjena pequeña • 47 g Proteína de soya • 28 g Pan de molde integral ≈ 1 pan de molde integral • 15 g Cebolla morada ≈ 2 ¼ cucharadas de cebolla morada picada • 14 ml Aceite de oliva ≈ 2 ¾ cucharaditas • 4 g Cilantro crudo ≈ 2 ramitas • 1 g Merkén • 0,7 g Sal ≈ 1 ½ pizcas Receta completa · pág. 18	 **Ajiaco de vacuno con papas y choclo** • 264 ml Agua ≈ 1 ¼ tazas • 125 g Posta negra • 61 g Papa con piel cruda ≈ ½ taza de papa en dados • 33 g Cebolla ≈ 5 cucharadas de cebolla picada • 29 g Zanahoria ≈ ¼ taza de zanahoria picada • 27 g Choclo amarillo crudo ≈ ¼ taza • 14 ml Aceite de maravilla ≈ 2 ¾ cucharaditas • 4 g Cilantro crudo ≈ ¼ taza • 3 g Ajo ≈ 1 cucharadita de ajo picado • 1,1 g Ají de color ≈ ½ cucharadita • 1,1 g Sal ≈ ¼ cucharadita • 0,5 g Comino molido ≈ ¼ cucharadita • 0,3 g Pimienta negra ≈ ¼ cucharadita de pimienta negra molida Receta completa · pág. 11	 **Arroz al ají amarillo con atún a la plancha** • 149 g Atún crudo • 106 ml Agua • 60 g Cebolla morada ≈ ½ taza de cebolla morada picada • 40 g Lima • 20 g Arroz blanco de grano corto • 14 ml Aceite vegetal ≈ 2 ¾ cucharaditas • 11 g Ají amarillo molido • 5 g Ajo ≈ 1 ¾ cucharaditas de ajo picado • 2,1 g Sal ≈ ¼ cucharadita Receta completa · pág. 15	 **Berenjena asada con carne de soya al merkén y aceite de oliva** • 112 ml Agua • 75 g Berenjena ≈ ½ berenjena pequeña • 47 g Proteína de soya • 28 g Pan de molde integral ≈ 1 pan de molde integral • 15 g Cebolla morada ≈ 2 ¼ cucharadas de cebolla morada picada • 14 ml Aceite de oliva ≈ 2 ¾ cucharaditas • 4 g Cilantro crudo ≈ 2 ramitas • 1 g Merkén • 0,7 g Sal ≈ 1 ½ pizcas Receta completa · pág. 18	 **Ajiaco de vacuno con papas y choclo** • 264 ml Agua ≈ 1 ¼ tazas • 125 g Posta negra • 61 g Papa con piel cruda ≈ ½ taza de papa en dados • 33 g Cebolla ≈ 5 cucharadas de cebolla picada • 29 g Zanahoria ≈ ¼ taza de zanahoria picada • 27 g Choclo amarillo crudo ≈ ¼ taza • 14 ml Aceite de maravilla ≈ 2 ¾ cucharaditas • 4 g Cilantro crudo ≈ ¼ taza • 3 g Ajo ≈ 1 cucharadita de ajo picado • 1,1 g Ají de color ≈ ½ cucharadita • 1,1 g Sal ≈ ¼ cucharadita • 0,5 g Comino molido ≈ ¼ cucharadita • 0,3 g Pimienta negra ≈ ¼ cucharadita de pimienta negra molida Receta completa · pág. 11

Calendario semanal de intercambios

Cada símbolo indica porciones objetivo del grupo para ese tiempo de comida.

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno 08:00	Carnes altas en grasa 2 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 1 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 2	Carnes altas en grasa 2 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 1 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 2	Carnes altas en grasa 2 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 1 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 2	Carnes altas en grasa 2 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 1 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 2	Carnes altas en grasa 2 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 1 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 2	Carnes altas en grasa 2 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 1 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 2	Carnes altas en grasa 2 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 1 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 2
Colación 11:00	Frutas 4	Frutas 4	Frutas 4	Frutas 4	Frutas 4	Frutas 4	Frutas 4
Almuerzo 13:00	Carnes bajas en grasa 3 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 1 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 3,5 · Legumbres secas 1,5 · Verduras en general 2 · Verduras de libre consumo 3	Carnes bajas en grasa 3 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 1 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 3,5 · Legumbres secas 1,5 · Verduras en general 2 · Verduras de libre consumo 3	Carnes bajas en grasa 3 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 1 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 3,5 · Legumbres secas 1,5 · Verduras en general 2 · Verduras de libre consumo 3	Carnes bajas en grasa 3 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 1 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 3,5 · Legumbres secas 1,5 · Verduras en general 2 · Verduras de libre consumo 3	Carnes bajas en grasa 3 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 1 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 3,5 · Legumbres secas 1,5 · Verduras en general 2 · Verduras de libre consumo 3	Carnes bajas en grasa 3 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 1 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 3,5 · Legumbres secas 1,5 · Verduras en general 2 · Verduras de libre consumo 3	Carnes bajas en grasa 3 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 1 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 3,5 · Legumbres secas 1,5 · Verduras en general 2 · Verduras de libre consumo 3
Once 18:00	Lácteos descremados 3	Lácteos descremados 3	Lácteos descremados 3	Lácteos descremados 3	Lácteos descremados 3	Lácteos descremados 3	Lácteos descremados 3
Cena 21:00	Carnes bajas en grasa 2,5 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 0,5 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 2,5 · Verduras en general 1	Carnes bajas en grasa 2,5 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 0,5 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 2,5 · Verduras en general 1	Carnes bajas en grasa 2,5 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 0,5 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 2,5 · Verduras en general 1	Carnes bajas en grasa 2,5 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 0,5 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 2,5 · Verduras en general 1	Carnes bajas en grasa 2,5 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 0,5 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 2,5 · Verduras en general 1	Carnes bajas en grasa 2,5 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 0,5 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 2,5 · Verduras en general 1	Carnes bajas en grasa 2,5 · Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos 0,5 · Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas 2,5 · Verduras en general 1

Leyenda

- Lácteos descremados
- Carnes bajas en grasa
- Carnes altas en grasa
- Legumbres secas
- Verduras en general
- Verduras de libre consumo
- Frutas
- Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos
- Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas

Los puntos junto al símbolo distinguen variantes del mismo grupo, por ejemplo descremado, semidescremado y entero.

Menú de recetas · 1 de 11

Avena cocida con tofu sedoso y canela

389 kcal · Carbohidratos 39,4 g · Proteínas 27,2 g · Lípidos 14,3 g



Ingredientes

- 436 g de tofu sedoso
- 365 ml de agua
  ≈ 1 ¾ tazas
- 36 g de avena
- 3,6 g de canela molida
  ≈ 1 ¼ cucharaditas

Preparación

1. Escurre el tofu sedoso del líquido del envase y ponlo en un vaso alto o jarro que admita la minipimer.
2. Tritura el tofu con la minipimer durante 30 segundos, hasta obtener una crema lisa, sin grumos y de aspecto sedoso.
3. Vierte el agua en una olla pequeña, agrega la avena y ponla al fuego a intensidad media.
4. Cuece de 4 a 5 minutos, revolviendo seguido, hasta que la avena esté blanda y la mezcla espese y quede cremosa.
5. Baja el fuego al mínimo, incorpora la crema de tofu y revuelve 1 o 2 minutos, solo hasta que esté caliente; no dejes que hierva con fuerza.
6. Pasa la avena a un bol, espolvorea la canela molida por encima y sirve de inmediato, mientras esté humeante.

Batido de mango, frutillas y menta

241 kcal · Carbohidratos 60,2 g · Proteínas 3,9 g · Lípidos 1,7 g



Ingredientes

- 287 g de mango
- 191 g de frutillas
  ≈ 1 ½ tazas
- 71 g de hielo
  ≈ 3 hielos pequeñas
- 21 g de lima
- 4 g de menta
  ≈ 8 hojas

Preparación

1. Pon en la licuadora el mango, las frutillas, las hojas de menta, el jugo de 1 lima exprimida y el hielo.
2. Licúa hasta obtener un batido homogéneo, bien frío y sin trozos visibles de hielo.
3. Sirve de inmediato.

Menú de recetas · 2 de 11

Saltado de merluza con lentejas

842 kcal · Carbohidratos 94,5 g · Proteínas 67,2 g · Lípidos 23,3 g



Ingredientes

- 221 ml de agua
- 220 g de lentejas cocidas
  ≈ 1 ¼ tazas
- 219 g de merluza cruda
- 132 g de tomate
  ≈ ¾ taza de tomate en rodajas
- 96 g de pimentón rojo
  ≈ 1 ¼ tazas de pimentón rojo en rodajas
- 66 g de cebolla
  ≈ ¾ taza de cebolla en pluma
- 50 g de camote
  ≈ ½ taza de camote en dados
- 23 g de arroz integral
  ≈ ¼ taza
- 19 g de aceitunas verdes
- 16 ml de aceite de oliva
  ≈ 1 ¾ cucharadas
- 7 g de tortilla de trigo integral
  ≈ 1 tortilla de trigo integral
- 4 g de ajo
  ≈ 1 ½ cucharaditas de ajo picado
- 1,5 g de sal
  ≈ ¼ cucharadita
- 0,7 g de comino molido
  ≈ ¼ cucharadita

Preparación

1. Lava el arroz integral con agua fría. Cocínalo en una olla con 147 ml de agua hirviendo y un poco de la sal durante 30 a 35 minutos, hasta que los granos estén tiernos pero firmes. Escúrrelo y déjalo tapado.
2. Mientras tanto, pela el camote y córtalo en cubos pequeños de 1 cm. Cuécelo en 74 ml de agua con sal en otra olla durante 8 a 10 minutos, hasta que un cuchillo entre sin resistencia. Escúrrelo.
3. Corta la cebolla en pluma gruesa, el pimentón rojo en rodajas finas y el tomate en rodajas. Pica finamente el ajo. Corta las aceitunas en rodajas finas.
4. Corta la merluza en trozos de 3 cm y sazónala con una pizca de sal y la mitad del comino.
5. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego alto. Sella la merluza 1 a 2 minutos por lado, hasta que esté dorada por fuera y opaca por dentro. Retírala con cuidado a un plato.
6. En la misma sartén, añade el aceite restante y saltea la cebolla y el pimentón 3 minutos a fuego alto, hasta que estén ligeramente dorados pero aún crujientes. Agrega el ajo y el comino restante y cocina 30 segundos, hasta que huela intenso.
7. Incorpora el tomate y las lentejas cocidas, y saltea 2 minutos hasta que se calienten y el tomate suelte algo de jugo. Corrige la sal.
8. Regresa la merluza y añade las aceitunas. Mezcla con suavidad 1 minuto para no deshacer el pescado.
9. Calienta la tortilla en una sartén seca 30 segundos por lado y córtala en tiras finas. Sirve el saltado sobre el arroz, acompañado del camote y las tiras de tortilla.

Menú de recetas · 3 de 11

Vaso de leche descremada

210 kcal · Carbohidratos 30,7 g · Proteínas 20,8 g · Lípidos 0,5 g



Ingredientes

- 597 ml de leche descremada
  ≈ 3 tazas

Preparación

1. Vierte la leche descremada fría en un vaso.
2. Sirve de inmediato, bien fría.

Ajiaco de vacuno con papas y choclo

384 kcal · Carbohidratos 26 g · Proteínas 32,8 g · Lípidos 17,7 g



Ingredientes

- 264 ml de agua
  ≈ 1 ¼ tazas
- 125 g de posta negra
- 61 g de papa con piel cruda
  ≈ ½ taza de papa en dados
- 33 g de cebolla
  ≈ 5 cucharadas de cebolla picada
- 29 g de zanahoria
  ≈ ¼ taza de zanahoria picada
- 27 g de choclo amarillo crudo
  ≈ ¼ taza
- 14 ml de aceite de maravilla
  ≈ 2 ¾ cucharaditas
- 4 g de cilantro crudo
  ≈ ¼ taza
- 3 g de ajo
  ≈ 1 cucharadita de ajo picado
- 1,1 g de ají de color
  ≈ ½ cucharadita
- 1,1 g de sal
  ≈ ¼ cucharadita
- 0,5 g de comino molido
  ≈ ¼ cucharadita
- 0,3 g de pimienta negra
  ≈ ¼ cucharadita de pimienta negra molida

Preparación

1. Calienta el aceite en una olla a fuego medio. Agrega la posta negra cortada en cubos y saltéala durante 4 a 5 minutos, revolviendo, hasta que esté dorada por todos lados.
2. Incorpora la cebolla picada, la zanahoria cortada en cubitos y el ajo picado finamente. Cocina durante 4 minutos, revolviendo, hasta que la cebolla esté blanda. Añade el ají de color, el comino, la sal y la pimienta; revuelve durante 30 segundos.
3. Agrega el agua, la papa cortada en cubos y el choclo. Lleva a hervor, baja el fuego y cocina suavemente durante 25 a 30 minutos, hasta que la papa esté muy tierna y la carne se pueda cortar fácilmente con una cuchara.
4. Aplasta algunos cubos de papa contra el borde de la olla para espesar levemente el caldo. Sirve el ajiaco caliente y termina con el cilantro picado.

Menú de recetas · 4 de 11

Camote al horno con salmón fresco desmenuzado y semillas de zapallo

473 kcal | Carbohidratos 35,2 g | Proteínas 28,1 g | Lípidos 24,5 g



Ingredientes

- 163 g de camote
  ≈ 1 ¼ camotes grandes
- 115 g de salmón crudo
  ≈ ½ filete de salmón
- 10 ml de jugo de limón exprimido
  ≈ 1 cucharada
- 8 g de cebollín
  ≈ 1 ½ cebollines pequeños
- 6 g de semillas de zapallo
- 6 g de aceite de maravilla
- 0,8 g de sal
  ≈ 2 pizcas
- 0,8 g de pimienta negra
  ≈ ¼ cucharadita de pimienta negra molida

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C y deja la bandeja para hornear lista sobre la mesa.
2. Lava el camote, pélalo y córtalo en cubos de 2 cm. Repártelos en la bandeja con la mitad del aceite de maravilla en una sola capa y espolvorea la mitad de la sal.
3. Hornea 20 minutos, dando vuelta los cubos a mitad de tiempo, hasta que estén dorados por fuera y tiernos al pincharlos.
4. Mientras, seca el salmón con papel absorbente y sazónalo con la sal restante y la pimienta. Cocínalo en el sartén con el aceite restante a fuego medio 4 minutos por lado, hasta que esté opaco y se separe en lascas.
5. Desmenuza el salmón con un tenedor y rocíalo con el jugo de limón.
6. Tuesta las semillas de zapallo en el sartén seco a fuego medio 2 minutos, moviéndolas, hasta que se inflen y empiecen a sonar.
7. Pica el cebollín en rodajas finas.
8. Sirve el camote con el salmón encima y termina con las semillas tostadas y el cebollín.

Menú de recetas · 5 de 11

Batido de piña, espinaca y jengibre

267 kcal | Carbohidratos 68,7 g | Proteínas 5 g | Lípidos 1,1 g



Ingredientes

- 447 g de piña cruda
- 373 ml de agua
  ≈ 1 ¾ tazas
- 149 g de hielo
  ≈ 6 hielos pequeñas
- 75 g de espinaca fresca
  ≈ 3 tazas
- 73 ml de jugo de limón exprimido
  ≈ ¼ taza
- 12 g de jengibre
  ≈ 5 rebanadas de jengibre en rodajas

Preparación

1. Pon la piña, la espinaca, el jengibre, el agua, el hielo y el jugo de limón en la licuadora.
2. Licúa durante 30 a 45 segundos, hasta obtener un batido homogéneo de color verde intenso.
3. Sirve de inmediato.

Hamburguesas de porotos y salmón con ensalada de repollo

834 kcal | Carbohidratos 91,1 g | Proteínas 53,6 g | Lípidos 30,8 g



Ingredientes

- 177 g de porotos pintos cocidos
  ≈ 1 ¼ tazas
- 122 g de zanahoria
  ≈ 1 ¼ tazas de zanahoria rallada
- 103 g de repollo crudo
  ≈ 1 ¾ tazas de repollo crudo deshebrado
- 91 g de salmón rosado enlatado
- 50 g de huevo crudo
  ≈ 1 huevo mediano
- 36 g de avena
  ≈ ¼ taza
- 30 ml de jugo de limón exprimido
  ≈ 3 cucharadas
- 20 ml de aceite de canola
  ≈ 2 cucharadas
- 10 g de perejil
  ≈ 4 cucharadas de perejil picado
- 2,9 g de sal
  ≈ ½ cucharadita

Preparación

1. Escurre bien los porotos pintos cocidos y aplástalos con un tenedor en un bol hasta formar un puré grueso.
2. Agrega el salmón escurrido, el huevo batido, la avena, el perejil picado fino y una pizca de sal. Mezcla y forma 2 hamburguesas compactas.
3. Calienta la mitad del aceite de canola en un sartén a fuego medio. Cocina las hamburguesas durante 3 a 4 minutos por lado, hasta que estén doradas y firmes en el centro.
4. Corta el repollo en tiras finas y ralla la zanahoria. Mézclalos en un bol. Bate el jugo de limón exprimido con el aceite de canola restante y sal hasta unir. Aliña la ensalada justo antes de servir.
5. Sirve las hamburguesas calientes junto a la ensalada de repollo.

Yogur griego descremado natural

210 kcal | Carbohidratos 12,5 g | Proteínas 35,4 g | Lípidos 1,3 g



Ingredientes

- 344 g de yogur griego descremado

Preparación

1. Guarda el yogur griego descremado en el refrigerador hasta el momento de servir, para que esté bien frío y espeso.
2. Saca el envase del refrigerador y revuelve el yogur con una cuchara durante unos segundos, hasta que se vea liso, brillante y sin vetas de suero.
3. Sirve los 344 g de yogur en un bowl o vaso y cómelo de inmediato, mientras esté bien frío y cremoso.

Menú de recetas · 7 de 11

Arroz al ají amarillo con atún a la plancha

401 kcal | Carbohidratos 28,7 g | Proteínas 39 g | Lípidos 14,1 g



Ingredientes

- 149 g de atún crudo
- 106 ml de agua
- 60 g de cebolla morada
  ≈ ½ taza de cebolla morada picada
- 40 g de lima
- 20 g de arroz blanco de grano corto
- 14 ml de aceite vegetal
  ≈ 2 ¾ cucharaditas
- 11 g de ají amarillo molido
- 5 g de ajo
  ≈ 1 ¾ cucharaditas de ajo picado
- 2,1 g de sal
  ≈ ¼ cucharadita

Preparación

1. Lleva a hervir en una olla un poco más del doble de agua que de arroz (106 ml de agua), con 1,1 g de sal. Añade el arroz blanco de grano corto, baja el fuego al mínimo, tapa y cocina unos 15 minutos, hasta que el grano esté tierno y haya absorbido toda el agua. Apaga el fuego y deja la olla tapada.
2. Mientras tanto, pica la cebolla morada en cubos pequeños sobre la tabla y pica finamente el ajo. Exprime la lima a mano y reserva el jugo en un tazón.
3. Seca el atún con papel absorbente y úntalo con la mitad del jugo de lima. Déjalo reposar mientras preparas el sofrito.
4. Calienta 7 ml de aceite en la sartén a fuego medio. Sofríe la cebolla picada unos 3 minutos, hasta que esté suave y translúcida. Añade el ajo picado y el ají amarillo molido y cocina 2 minutos más, revolviendo, hasta que suelte su aroma y el sofrito se vea espeso.
5. Incorpora el arroz cocido al sofrito, mezcla bien para que se tiña de manera pareja y cocina 2 minutos más. Pasa el arroz a un tazón limpio y mantenlo tapado. Limpia la sartén con papel absorbente.
6. Calienta la sartén a fuego fuerte con los 7 ml de aceite restantes. Sazona el atún con el 1,1 g de sal restante y séllalo 2 minutos por lado, hasta que tenga una costra dorada y el centro quede ligeramente rosado.
7. Sirve el arroz al ají amarillo en el plato, coloca encima el atún y rocía con el resto del jugo de lima.

Menú de recetas · 8 de 11

Camote asado con tofu al comino y crema de maní

484 kcal · Carbohidratos 42,7 g · Proteínas 30,4 g · Lípidos 24,8 g



Ingredientes

- 316 g de tofu
  ≈ 1 ½ tazas
- 163 g de camote
  ≈ 1 ¼ camotes grandes
- 10 ml de jugo de limón exprimido
  ≈ 1 cucharada
- 8 g de mantequilla de maní
  ≈ ¾ cucharada
- 5 g de aceite de maravilla
- 1,5 g de comino molido
  ≈ ¾ cucharadita
- 1,5 g de ají de color
  ≈ ¾ cucharadita
- 1,5 g de sal
  ≈ ¼ cucharadita

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Pela el camote, córtalo en cubos de 2 cm y repártelo en la bandeja en una sola capa con la mitad de la sal.
3. Hornea 25 minutos, dando vuelta los cubos a mitad de tiempo, hasta que estén dorados y tiernos al pincharlos.
4. Mientras, seca el tofu presionándolo entre papel absorbente y córtalo en cubos de 2 cm.
5. Dora el tofu en la sartén antiadherente con el aceite de maravilla a fuego medio 8 minutos, dándolo vuelta, hasta que esté dorado por todos lados. Espolvorea el comino, el ají de color y la sal restante, y saltea 1 minuto más.
6. En una taza, mezcla la mantequilla de maní con el jugo de limón hasta obtener una crema lisa y fluida.
7. Sirve el camote con el tofu y rocía la crema de maní por encima.

Batido de sandía, frutilla y menta

245 kcal · Carbohidratos 61 g · Proteínas 5,2 g · Lípidos 1,6 g



Ingredientes

- 575 g de sandía cruda
  ≈ 4 ½ tazas de sandía cruda en dados
- 192 g de frutillas
  ≈ 1 ½ tazas
- 192 g de hielo
  ≈ 8 hielos pequeñas
- 28 ml de jugo de limón exprimido
  ≈ 2 ¾ cucharadas
- 10 g de menta
  ≈ 20 hojas

Preparación

1. Pon en la licuadora la sandía, las frutillas, las hojas de menta, el jugo de limón y el hielo.
2. Licúa hasta obtener un batido homogéneo, bien frío y sin trozos visibles de hielo.
3. Sirve de inmediato.

Guiso de lentejas con pollo y verduras

835 kcal · Carbohidratos 96,8 g · Proteínas 63,5 g · Lípidos 23,2 g



Ingredientes

- 303 ml de agua
  ≈ 1 ½ tazas
- 182 g de papa con piel cruda
  ≈ 1 ½ tazas de papa en dados
- 174 g de pechuga de pollo sin cuero
- 72 g de lentejas
  ≈ 8 ¾ cucharadas
- 67 g de zanahoria
  ≈ ¾ taza de zanahoria en rodajas
- 56 g de cebolla
  ≈ ½ taza de cebolla picada
- 48 g de pimentón rojo
- 20 ml de aceite de maravilla
  ≈ 2 cucharadas
- 10 g de ajo
  ≈ 3 ½ cucharaditas de ajo picado
- 1,8 g de ají de color
  ≈ ¾ cucharadita
- 1,8 g de sal
  ≈ ¼ cucharadita
- 1,2 g de comino molido
  ≈ ½ cucharadita

Preparación

1. Enjuaga las lentejas bajo el chorro de agua fría y descarta las que estén dañadas o alguna piedrita. Resérvalas.
2. Pela las papas y córtalas en cubos de 2 cm. Pela las zanahorias y córtalas en rodajas de 1 cm de grosor. Pela la cebolla y pícala en cubitos chicos. Pela el ajo y pícalo bien fino. Quítale las semillas al pimentón rojo y córtalo en cubos de 1 cm.
3. Corta la pechuga de pollo en cubos de 2 cm, quitando antes la grasa visible. Espolvoréalos con la mitad de la sal.
4. Calienta el aceite de maravilla en la olla a fuego medio durante 1 minuto. Agrega el pollo y séllalo 4 o 5 minutos, revolviendo, hasta que esté dorado por fuera. Retíralo a un plato.
5. En la misma olla, agrega la cebolla picada y el pimentón en cubos. Cocina 5 minutos, revolviendo, hasta que la cebolla esté transparente y blanda. Incorpora el ajo picado y cocina 30 segundos, hasta que suelte aroma.
6. Añade el ají de color y el comino, y mezcla 20 segundos para que se integren sin quemarse.
7. Agrega las lentejas, la zanahoria en rodajas, el pollo reservado con sus jugos y el agua. Sube el fuego hasta que hierva, bájalo al mínimo y tapa parcialmente. Cocina 15 minutos.
8. Agrega los cubos de papa y el resto de la sal. Cocina 20 minutos más, hasta que las lentejas y la papa estén tiernas al pincharlas con un tenedor, y el caldo haya espesado ligeramente. Si el guiso se seca, agrega un chorrito de agua caliente.
9. Prueba y corrige la sal. Deja reposar 3 minutos fuera del fuego y sirve bien caliente.

Berenjena asada con carne de soya al merkén y aceite de oliva

378 kcal · Carbohidratos 31,4 g · Proteínas 28 g · Lípidos 15,1 g



Ingredientes

- 112 ml de agua
- 75 g de berenjena
  ≈ ½ berenjena pequeña
- 47 g de proteína de soya
- 28 g de pan de molde integral
  ≈ 1 pan de molde integral
- 15 g de cebolla morada
  ≈ 2 ¼ cucharadas de cebolla morada picada
- 14 ml de aceite de oliva
  ≈ 2 ¾ cucharaditas
- 4 g de cilantro crudo
  ≈ 2 ramitas
- 1 g de merkén
- 0,7 g de sal
  ≈ 1 ½ pizcas

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C. Lava la berenjena y córtala por la mitad a lo largo; haz cortes en forma de cuadrícula sobre la pulpa, sin atravesar la cáscara, y ponla en la bandeja del horno con la pulpa hacia arriba.
2. Espolvorea la berenjena con la mitad de la sal y hornea unos 25 minutos, hasta que la pulpa esté muy blanda, dorada en los bordes y se hunda al presionarla con un tenedor.
3. Mientras tanto, pela la cebolla morada y pícala en cubos pequeños. Pica el cilantro finamente, con hojas y tallos tiernos.
4. Hidrata la proteína de soya en el agua caliente durante 10 minutos, escúrrela y exprímela bien con las manos para sacar el exceso de líquido.
5. Calienta el sartén a fuego medio-alto, sin agregar nada más, y saltea la cebolla picada 2 minutos, hasta que se vea translúcida y suelte aroma.
6. Agrega la proteína de soya escurrida, el merkén y la sal restante. Saltea 5 minutos revolviendo, hasta que se vea dorada, seca y bien aromática.
7. Tuesta el pan de molde integral en la tostadora hasta que esté crujiente y dorado, y córtalo en triángulos.
8. Sirve la berenjena asada en un plato, cubre con la proteína de soya al merkén, rocía con el aceite de oliva, esparce el cilantro picado y acompaña con las tostadas.

Menú de recetas · 11 de 11

Choclo dorado con salmón fresco y ensalada de cebollín

492 kcal | Carbohidratos 36,8 g | Proteínas 29,6 g | Lípidos 27,9 g



Ingredientes

- 146 g de choclo hervido
  ≈ 1 ¼ tazas
- 115 g de salmón crudo
  ≈ ½ filete de salmón
- 40 g de cebollín
  ≈ 1 ½ cebollines grandes
- 39 ml de jugo de limón exprimido
  ≈ 4 cucharadas
- 13 g de cilantro crudo
  ≈ 1 taza
- 11 ml de aceite de maravilla
  ≈ 2 ¼ cucharaditas
- 2,6 g de sal
  ≈ ½ cucharadita

Preparación

1. Desgrana el choclo cocido si viene en mazorca y ponlo en un bol.
2. Aplástalo ligeramente con un tenedor, dejando granos enteros y otros rotos, y añade un poco de sal.
3. Calienta la sartén a fuego medio con todo el aceite. Dora el choclo 4 a 5 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que tenga partes doradas. Retíralo y resérvalo.
4. Seca el salmón con un paño limpio y sazónalo con una pizca de sal. Calienta la misma sartén a fuego medio-alto sin agregar más aceite; el salmón soltará su propia grasa.
5. Cocina el salmón unos 3 a 4 minutos por lado, con la piel hacia abajo primero, hasta que dore y la carne se separe en lascas jugosas.
6. Lava el cebollín y córtalo en rodajas finas. Lava el cilantro y pícalo fino. Mézclalos en un bol limpio.
7. Agrega el jugo de limón y el resto de la sal a la ensalada y mezcla bien.
8. Sirve el choclo dorado con el salmón encima o al lado y acompaña con la ensalada.

Lista de compras

Aceite de canola	39 ml
Aceite de maravilla	117 g
Aceite de oliva	78 ml
Aceite vegetal	28 ml
Aceitunas verdes	57 g
Agua	3608 ml
Ají amarillo molido	22 g
Ají de color	10 g
Ajo	51 g
Arroz blanco de grano corto	40 g
Arroz integral	69 g
Atún crudo	298 g
Avena	108 g
Berenjena	150 g
Camote	802 g
Canela molida	4 g
Cebolla	409 g
Cebolla morada	150 g
Cebollín	96 g
Choclo amarillo crudo	81 g
Choclo hervido	292 g
Cilantro crudo	46 g
Comino molido	9 g
Espinaca fresca	150 g
Frutillas	957 g
Hielo	895 g
Huevo crudo	100 g
Jengibre	24 g
Jugo de limón exprimido	378 ml
Leche descremada	2387 ml
Lentejas	144 g
Lentejas cocidas	660 g
Lima	143 g
Mango	861 g
Mantequilla de maní	16 g
Menta	32 g
Merkén	2 g
Merluza cruda	657 g
Pan de molde integral	56 g
Papa con piel cruda	547 g
Pechuga de pollo sin cuero	348 g
Perejil	20 g
Pimentón rojo	384 g
Pimienta negra	3 g
Piña cruda	894 g
Porotos pintos cocidos	354 g
Posta negra	375 g
Proteína de soya	94 g
Repollo crudo	206 g
Sal	33 g
Salmón crudo	460 g
Salmón rosado enlatado	182 g
Sandía cruda	1150 g
Semillas de zapallo	12 g
Tofu	632 g
Tofu sedoso	436 g
Tomate	396 g
Tortilla de trigo integral	21 g
Yogur griego descremado	1032 g
Zanahoria	465 g

Lista de alimentos de intercambio · 1 de 12

Lácteos descremados

- Bebida de almendras **467g ≈ 2 tazas**
- Bebida de avena **145g**
- Bebida de coco **391g**
- Bebida de soya **130g ≈ ¾ taza**
- Leche descremada **206g**
- Yogur griego descremado **115g**

Lácteos semidescremados

- Kéfir natural **198g**
- Leche semidescremada 1 % **202g**
- Leche semidescremada 2 % **170g**
- Quesillo **83g**
- Queso cottage **87g**
- Queso fresco light **44g**
- Queso Ricota parcialmente descremado **62g ≈ ¼ taza**
- Yogur griego semidescremado **116g**
- Yogur natural **139g ≈ ¾ taza**

Lácteos enteros

- Leche de cabra **159g ≈ ¾ taza**
- Leche entera **180g**
- Leche evaporada **82g ≈ ½ taza**
- Queso chanco **31g ≈ 2 rebanadas de queso chanco en rodajas**
- Queso cheddar **27g**
- Queso crema **31g ≈ 3 ¼ cucharadas**
- Queso de cabra **30g**
- Queso de cabra maduro **24g**
- Queso fresco **48g ≈ ½ taza de queso fresco desmenuzado**
- Queso gouda **31g ≈ 2 rebanadas de queso Gouda en rodajas**
- Queso manchego **28g**
- Queso mantecoso **28g ≈ 2 rebanadas de queso mantecoso en rodajas**
- Queso mozzarella **37g ≈ 16 rebanadas**
- Queso parmesano **28g ≈ ¼ taza**
- Ricota de leche entera **73g ≈ ¼ taza**
- Yogur griego natural **113g**

Lista de alimentos de intercambio · 2 de 12

Carnes bajas en grasa

- Almejas crudas **88g ≈ 6 almejas crudas medianas**
- Anchoa en aceite **31g**
- Atún barrilete crudo **63g**
- Atún crudo **60g**
- Atún en agua **56g**
- Bacalao asado **62g**
- Bacalao salado remojado **60g**
- Besugo **73g**
- Caballa cruda **41g**
- Calamar crudo **71g**
- Camarón **77g ≈ 15 camarones pequeños**
- Camarón crudo **58g**
- Camarones cocidos **55g ≈ 10 camarones cocidos grandes**
- Carne de chancho para guisar **49g**
- Carne de conejo **48g**
- Carne de pollo molida **46g**
- Carne de vacuno curada y seca **43g**
- Carne molida de vacuno 93/7 **43g**
- Carne molida de vacuno 95/5 **47g**
- Carne molida de vacuno 97/3 **54g**
- Centolla **75g**
- Charqui de vacuno **17g**
- Cholga en agua **88g ≈ 9 cholgas en agua**
- Chorito **76g ≈ 5 choritos medianos**
- Chorito azul cocido **38g**
- Choritos en conserva **79g**
- Chuletas de lomo central de chancho **51g**
- Clara de huevo cruda **125g ≈ 4 claras de huevo cruda grandes**
- Congrio colorado crudo **84g**
- Congrio dorado crudo **89g**
- Congrio negro crudo **92g**
- Contre de pollo **69g**
- Corazón de vacuno **58g**
- Corvina **67g**
- Falda de vacuno **42g**
- Filete de chancho **50g**
- Filete de pescado blanco **48g**
- Filete de vacuno **52g**
- Guatitas **77g**
- Hígado de chancho **49g**
- Hígado de cordero **47g**
- Hígado de pollo **55g ≈ 1 hígado de pollo**
- Huepo crudo **81g ≈ 8 huepos crudos**
- Huevo crudo **46g ≈ 1 huevo mediano**

Lista de alimentos de intercambio · 3 de 12

Carnes bajas en grasa

- Huevo de codorniz **41g ≈ 5 huevos de codorniz**
- Jurel al agua **42g**
- Lomo liso **45g**
- Osobuco de ternera **58g**
- Ostra cruda **80g ≈ 6 ostras crudas**
- Pechuga de pollo con cuero **49g**
- Pescado crudo **69g ≈ ½ taza**
- Posta negra **50g**
- Pulpa de cordero **45g**
- Reineta cruda **62g**
- Tiburón crudo **50g**
- Jaiba **57g**
- Jurel en conserva **42g**
- Machas en conserva **54g**
- Osobuco de vacuno **51g**
- Pavo molido **44g**
- Pechuga de pollo sin cuero **58g**
- Picana de vacuno **53g**
- Posta rosada **51g**
- Pulpa de vacuno **62g**
- Riñones de vacuno **66g**
- Tilapia cruda **68g**
- Jibia **71g**
- Lenguado crudo **93g ≈ 1 filete de lenguado crudo**
- Merluza cruda **73g**
- Osobuco de vacuno hervido **32g**
- Pechuga de pavo cruda **57g ≈ 1 pechuga de pavo cruda**
- Pejegallo crudo **73g**
- Pierna de cordero cruda **51g**
- Proteína de soya **19g**
- Pulpo cocido **40g**
- Salmón ahumado **56g**
- Trutro corto **44g**
- Jurel **41g**
- Loco crudo **57g ≈ 1 loco crudo**
- Milanesa de vacuno **27g**
- Ostiones crudos **94g**
- Pechuga de pavo laminada **61g ≈ 4 rebanadas**
- Pejerrey **63g**
- Pollo ganso **56g**
- Pulpa de chancho **49g**
- Pulpo crudo **79g**
- Salmón rosado enlatado **48g**
- Trutro largo de pollo **50g**

Lista de alimentos de intercambio · 4 de 12

Carnes altas en grasa

- Alita de pollo **69g**
- Arrollado de chancho **37g**
- Atún claro en aceite **61g**
- Bistec de solomillo alto de vacuno **60g**
- Carne de chancho molida **46g**
- Carne de vacuno para guisar **48g ≈ ½ taza**
- Carne molida de vacuno 70/30 **36g**
- Carne molida de vacuno 75/25 **41g**
- Carne molida de vacuno 80/20 **47g**
- Carne molida de vacuno 85/15 **56g**
- Carne molida de vacuno 90/10 **68g**
- Carne seca de vacuno **29g ≈ 1 carne seca de vacuno grande**
- Cazuela de cerdo **46g**
- Cazuela de cordero **79g**
- Cholga conserva en aceite **91g**
- Chorizo crudo **41g**
- Chuleta de chancho **42g ≈ 1 chuleta de chancho**
- Chuleta de cordero **40g**
- Cojinova **64g**
- Cola de vacuno **60g**
- Corazón de pollo **78g ≈ 13 corazones de pollo**
- Costillar de chancho adobado **57g**
- Costillas cortas de vacuno crudas **31g**
- Costillas de chancho **43g**
- Costillas de lomo de chancho crudas **54g**
- Gallina con piel **47g**
- Hígado de vacuno crudo **89g**
- Jamón laminado **73g ≈ 3 rebanadas**
- Jamón serrano **38g**
- Jurel al aceite **43g**
- Lengua de vacuno **54g**
- Lomo de chancho **61g**
- Lomo de chancho asado **48g**
- Lomo vetado crudo **88g**
- Longaniza **35g ≈ 1 rebanada**
- Mero crudo **50g ≈ 1 filete de mero crudo**
- Molleja de vacuno **51g**
- Mortadela **49g ≈ 5 rebanadas**
- Orejas de chancho congeladas **51g**
- Paleta de chancho cruda **51g**
- Paleta de chancho curada asada **43g ≈ ¼ taza**
- Panceta de chancho cruda **26g**
- Patas de chancho crudas **57g**
- Pato crudo **30g**
- Pierna de chancho asada **44g ≈ ½ taza de pierna de chancho asada en dados**
- Pierna de chancho cruda **49g**
- Plateada **90g**
- Prieta **37g ≈ 1 rebanada**
- Queso de cabeza de chancho **76g**
- Queso de chancho **32g**
- Queso provolone **34g ≈ ¼ taza de queso provolone en dados**
- Salame italiano **28g**
- Salmón crudo **58g**
- Sardina cruda **71g**
- Sardina en aceite **58g ≈ 5 sardinas en aceite**
- Tempeh **63g ≈ ½ taza**
- Ternera cruda **47g**
- Tocino **18g**
- Tocino crudo **22g**
- Tofu **158g ≈ ¾ taza**
- Tofu extrafirme **145g**
- Tofu firme **83g ≈ ½ taza**
- Tofu sedoso **218g**
- Trucha arcoíris cruda **85g**
- Trutro corto de pollo **62g**
- Vienesa **52g**
- Vienesa **41g**
- Vienesa de chancho **45g ≈ 1 vienesa de chancho**

Lista de alimentos de intercambio · 5 de 12

Carnes altas en grasa

- Vienesa de pavo **54g**
- Vienesa de pollo **54g ≈ 1 vienesa de pollo**
- Vienesa de vacuno **37g ≈ ¾ vienesa de vacuno**

Legumbres secas

- Arvejas partidas **47g ≈ ¼ taza**
- Garbanzos cocidos sin sal **104g ≈ ¾ taza**
- Garbanzos crudos **45g ≈ ¼ taza**
- Habas cocidas, sin sal **155g ≈ 1 taza**
- Habas secas **50g ≈ ½ taza**
- Harina de garbanzo **44g ≈ ½ taza**
- Harina de soya **39g**
- Lentejas **48g ≈ ¼ taza**
- Lentejas cocidas **147g ≈ ¾ taza**
- Lentejas rojas **48g ≈ ¼ taza**
- Lupinos **46g ≈ ¼ taza**
- Pata de vacuno **142g**
- Porotos blancos **51g ≈ ¼ taza**
- Porotos blancos pequeños cocidos **120g ≈ ¾ taza**
- Porotos blancos tipo navy **50g ≈ ¼ taza**
- Porotos cocidos **144g ≈ 1 taza**
- Porotos coscorrón **51g ≈ ¼ taza**
- Porotos coscorrón cocidos **125g**
- Porotos de lima **50g ≈ ¼ taza**
- Porotos Great Northern **50g ≈ ¼ taza**
- Porotos Great Northern cocidos **144g ≈ 1 taza**
- Porotos lima cocidos **148g ≈ 1 taza**
- Porotos negros **50g ≈ ¼ taza**
- Porotos negros cocidos **129g ≈ ¾ taza**
- Porotos pintos **49g ≈ ¼ taza**
- Porotos pintos cocidos **119g ≈ ¾ taza**
- Porotos refritos enlatados **189g ≈ 1 taza**
- Porotos rojos cocidos **134g ≈ 1 taza**
- Porotos rojos cocidos **134g ≈ 1 taza**
- Porotos rojos kidney **50g ≈ ¼ taza**
- Porotos rosados **50g ≈ ¼ taza**
- Soya cruda **38g**

Lista de alimentos de intercambio · 6 de 12

Verduras en general

- Ají amarillo **64g**
- Ají rojo picante **63g**
- Ají verde **69g ≈ 1 ají verde picado**
- Ajíes en vinagre **114g ≈ 1 taza de ajíes en vinagre escurrido**
- Alcachofa hervida **56g ≈ ½ alcachofa hervida mediana**
- Alcayota **125g**
- Alga nori **71g**
- Berenjena **100g ≈ ½ berenjena pequeña**
- Betarraga cruda **58g ≈ ½ taza**
- Betarraga hervida **57g ≈ ½ taza de betarraga hervida en rodajas**
- Brócoli **74g ≈ 1 taza de brócoli picado**
- Brotes de alfalfa **109g ≈ 4 tazas**
- Bulbo de hinojo **81g ≈ 1 taza de bulbo de hinojo en rodajas**
- Cebolla **63g ≈ 1 cebolla pequeña**
- Cebolla dulce **78g ≈ ¼ cebolla dulce**
- Cebolla morada **60g ≈ ½ taza de cebolla morada picada**
- Champiñones **114g ≈ 6 ¼ champiñones medianos**
- Chiles jalapeños en escabeche **93g ≈ ¾ taza de chiles jalapeños en escabeche picado**
- Chiles jalapeños enlatados **93g ≈ ¾ taza de chiles jalapeños enlatados picado**
- Cochayuyo **81g**
- Coliflor **100g ≈ 1 taza de coliflor picada**
- Edamame congelado **23g ≈ ¼ taza**
- Edamame hervido **18g**
- Espárragos blancos **103g**
- Espárragos verdes **125g ≈ 6 ¼ espárragos verdes grandes**
- Jugo de tomate enlatado **147g ≈ ¾ taza**
- Nabo **89g ≈ ¾ nabo mediano**
- Palmitos **89g ≈ ¾ taza**
- Pasta de tomate **31g ≈ 2 ¾ cucharadas**
- Pepinillos encurtidos **208g**
- Pickles mixtos **37g**
- Porotos verdes **81g ≈ 1 taza de porotos verdes en mitades**
- Puerro **41g ≈ ½ taza**
- Repollitos de Bruselas **58g ≈ 3 repollitos de Bruselas**
- Rocoto **69g**
- Salsa de tomate **104g**
- Salsa lista para servir **86g ≈ ½ taza**
- Tomate **139g ≈ ¾ tomate grande**
- Tomate cherry **139g ≈ 8 ¼ tomates cherry**
- Tomate triturado en conserva **78g ≈ ½ taza**
- Zanahoria **61g ≈ 1 zanahoria mediana**
- Zanahorias baby **71g ≈ 7 zanahorias baby medianas**
- Zapallo **96g ≈ 1 taza de zapallo en dados**
- Zapallo butternut **56g ≈ ½ taza de zapallo butternut en dados**
- Zapallo camote crudo **63g ≈ ¾ taza de zapallo camote crudo en dados**
- Zapallo espagueti **81g ≈ 1 taza de zapallo espagueti en dados**
- Zapallo italiano **147g ≈ 15 rebanadas de zapallo italiano en rodajas**

Lista de alimentos de intercambio · 7 de 12

Verduras de libre consumo


Acelga **53g ≈ 1 ¾ tazas**


Achicoria **44g**


Ajo **7g ≈ 2 ¼ cucharaditas de ajo picado**


Albahaca **44g ≈ 87 hojas**


Apio **71g ≈ ¾ taza de apio picado**


Berros **91g ≈ 3 ¼ tazas de berros picados**


Cebollín **31g ≈ ¼ taza de cebollín picado**


Chucrut **53g ≈ ½ taza de chucrut escurrido**


Ciboulette **33g**


Cilantro crudo **44g ≈ 3 ¼ tazas**


Escarola **59g ≈ 2 ¾ tazas de escarola picada**


Espinaca fresca **44g ≈ 1 ¾ tazas**


Kale **29g ≈ 1 ½ tazas**


Lechuga **64g**


Lechuga costina **59g**


Lechuga de hoja roja **77g**


Lechuga de hoja verde **67g**


Lechuga escarola **71g**


Lechuga mantecosa **77g**


Pepino **67g ≈ ¾ taza de pepino en rodajas**


Pepino sin cáscara **100g ≈ ½ pepino sin cáscara mediano**


Perejil **28g ≈ 28 ramitas**


Pimentón amarillo **37g ≈ ¼ taza de pimentón amarillo picado**


Pimentón rojo **39g ≈ ¼ taza de pimentón rojo picado**


Pimentón verde **50g ≈ ½ taza de pimentón verde picado**


Rabanitos **63g ≈ 63 rebanadas de rabanitos en rodajas**


Repollo chino crudo **63g ≈ 1 taza de repollo chino crudo deshebrado**


Repollo crudo **40g ≈ ½ taza de repollo crudo picado**


Repollo de Saboya **37g ≈ ½ taza de repollo de Saboya deshebrado**


Repollo morado **32g ≈ ½ taza de repollo morado picado**


Rúcula **40g ≈ 20 hojas**

Lista de alimentos de intercambio · 8 de 12

Frutas

- Aguaymanto **118g**
- Arándanos **105g ≈ 77 arándanos**
- Caqui **86g ≈ ½ caqui**
- Cerezas **95g ≈ 11 cerezas**
- Cerezas dulces en almíbar **72g ≈ ¼ taza**
- Chirimoya **80g**
- Ciruelas **130g ≈ 2 ciruelas**
- Ciruelas pasas **25g ≈ 2 ¾ ciruelas pasas sin semilla**
- Clementinas **128g ≈ 1 ¾ clementinas**
- Coco **17g ≈ ¼ taza de coco deshebrado**
- Damascos **125g ≈ 3 ½ damascos**
- Damascos secos **25g**
- Dátiles **21g ≈ 3 dátiles sin semilla**
- Duraznos **154g ≈ 1 duraznos mediano**
- Duraznos en conserva **136g ≈ ¾ taza**
- Frambuesas **115g ≈ 61 frambuesas**
- Frutillas **188g ≈ 7 frutillas extra grandes**
- Granada **72g ≈ ¼ granada**
- Guindas **120g**
- Higo **81g ≈ 1 ¼ higos grandes**
- Higo seco **24g ≈ 2 ¾ higos secos**
- Huesillos **25g ≈ 1 huesillos**
- Jugo de limón exprimido **273g**
- Jugo de maracuyá **100g ≈ ½ taza**
- Jugo de naranja exprimida **133g**
- Kiwi **98g ≈ 1 ½ kiwis**
- Kiwi amarillo **95g ≈ 1 ¼ kiwis amarillos**
- Lima **200g ≈ 3 limas**
- Limón **207g ≈ 2 ½ limones medianos**
- Lúcuma **62g**
- Mandarina **113g ≈ 1 ½ mandarinas pequeñas**
- Mango **100g**
- Mango congelado **100g**
- Manzana **115g ≈ ¾ mazana pequeña**
- Manzana Fuji **95g ≈ ½ manzana Fuji mediana**
- Manzana Gala **105g ≈ ½ manzana Gala grande**
- Manzana Golden **105g ≈ ½ manzana Golden grande**
- Manzana Granny Smith **103g ≈ ½ manzana Granny Smith grande**
- Manzana Honeycrisp **111g**
- Manzana Red Delicious **102g ≈ ½ manzana Red Delicious mediana**
- Manzana sin piel **125g ≈ ¾ manzana sin piel mediana**
- Maracuyá morado **62g ≈ ¼ taza**
- Melón cantalupo **177g**
- Melón tuna **167g ≈ 1 taza de melón tuna en bolitas**
- Membrillos **105g**
- Moras **140g ≈ 1 ¼ tazas**
- Murtilla **72g**
- Naranja **128g ≈ 1 naranja mediana**
- Nectarinas **136g ≈ 1 nectarinas mediana**
- Nísperos **128g ≈ 8 nísperos medianos**
- Papaya **140g ≈ 1 ¼ tazas de papaya en trozos**
- Pasas **20g**
- Pepino dulce **240g**
- Pera **105g ≈ ¾ pera pequeña**
- Peras deshidratadas **23g ≈ ¾ peras deshidratadas**
- Piña cruda **120g ≈ 1 rebanada**
- Piña en conserva **100g ≈ ¾ taza de piña en conserva en rodajas**
- Pitahaya **88g**
- Plátano **67g ≈ ½ plátano grande**
- Pomelo **143g ≈ 1 ¼ pomelos**
- Sandía cruda **200g**
- Tuna **146g ≈ 1 ¼ tazas**
- Uvas **87g ≈ 18 uvas**
- Zarzaparrillas crudas **107g ≈ 1 ¼ tazas**

Lista de alimentos de intercambio · 9 de 12

Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos

- Arepa **64g ≈ 1 arepa**
- Arroz **39g ≈ ¼ taza**
- Arroz blanco de grano corto **39g ≈ ¼ taza**
- Arroz blanco de grano corto cocido **108g ≈ ½ taza**
- Arroz blanco de grano medio cocido **108g ≈ ¾ taza**
- Arroz integral **39g ≈ ¼ taza**
- Arroz integral de grano medio cocido **125g ≈ ¾ taza**
- Arvejas congeladas **182g ≈ 1 ½ tazas**
- Arvejas crudas **173g ≈ 1 ½ tazas**
- Arvejas enlatadas **206g ≈ 1 ½ tazas**
- Avena **36g ≈ ¼ taza**
- Bizcocho **47g**
- Bulgur **41g ≈ ¼ taza**
- Bulgur cocido **169g ≈ 1 taza**
- Cabritas **36g ≈ 5 ¼ tazas**
- Cabritas sin sal **37g ≈ 5 ½ tazas**
- Camote **163g ≈ 1 ½ tazas de camote en dados**
- Caracoles **38g ≈ ¾ taza**
- Caracoles integrales **40g ≈ ¾ taza**
- Cebada perlada **40g ≈ ¼ taza**
- Choclo **163g**
- Choclo amarillo crudo **163g ≈ 1 ¼ tazas**
- Choclo blanco cocido **144g ≈ 1 taza**
- Choclo blanco crudo **163g ≈ 1 ¼ tazas**
- Choclo congelado **159g ≈ 1 ½ tazas**
- Choclo hervido **146g ≈ 1 ¼ tazas**
- Chuchoca **39g ≈ ¼ taza**
- Chuño **40g**
- Coditos **38g ≈ ¼ taza**
- Coditos integrales **40g ≈ ½ taza**
- Corbatas **38g ≈ ½ taza**
- Corbatas integrales **40g ≈ ½ taza**
- Cuscús **37g ≈ ¼ taza**
- Cuscús cocido **125g ≈ 1 taza**
- Edamame **95g ≈ ½ taza**
- Espagueti **38g**
- Espagueti integral **40g ≈ ½ taza**
- Fettuccine **38g**
- Fettuccine integral **40g**
- Fideos cabello de ángel **38g ≈ ½ taza**
- Fideos de arroz **39g**
- Fideos de arroz cocidos **130g ≈ ¾ taza**
- Galleta de mantequilla o azúcar **30g ≈ 1 galleta de mantequilla o azúcar mediana**
- Galletas de agua **37g ≈ 6 ½ galletas de agua**
- Galletas de arroz integral multigrano **36g ≈ 4 galletas de arroz integral multigrano**
- Galletas de chocolate rellenas **30g**
- Galletas de soda **33g ≈ 5 ¾ galletas de soda**
- Galletas de vainilla **31g**
- Garbanzos en conserva (escurridos) **101g**
- Habas frescas **194g ≈ 24 habas frescas**
- Hallulla **39g ≈ ½ hallulla**
- Harina de arroz **38g ≈ ¼ taza**
- Harina de avena **36g ≈ ½ taza**
- Harina de cebada **41g ≈ ¼ taza**
- Harina de centeno **40g ≈ ½ taza**
- Harina de maca **43g**
- Harina de maíz **43g**
- Harina de maíz **43g**
- Harina de maíz amarilla precocida **38g ≈ ¼ taza**
- Harina de maíz blanca precocida **38g ≈ ¼ taza**
- Harina de maíz integral blanca **39g ≈ ½ taza**
- Harina de maíz tostado **40g**
- Harina de tapioca **39g**
- Harina de trigo **39g ≈ ¼ taza**
- Harina de trigo tostada **37g ≈ ¼ taza**
- Láminas de lasaña **38g**
- Láminas de lasaña integrales **40g ≈ ½ taza**
- Linguine **38g**

Lista de alimentos de intercambio · 10 de 12

Panes, cereales, legumbres frescas y tubérculos

- Linguine integral **40g**
- Maíz tostado **41g**
- Masa para pie refrigerada **32g**
- Pan amasado **33g ≈ 1 pan amasado**
- Pan de completo **50g**
- Pan francés **52g ≈ 1 rebanada**
- Panqueques **62g**
- Papa roja **200g ≈ 1 ½ tazas de papa roja en dados**
- Pasta de codito **38g ≈ ¼ taza**
- Pebete **50g**
- Quinoa **38g ≈ ¼ taza**
- Sémola **39g ≈ ¼ taza**
- Tapas de canelones **38g**
- Tortitas de arroz integral sin sal **36g ≈ 4 tortitas de arroz integral sin sal**
- Yuca cruda **88g ≈ ½ taza**
- Maicena **37g ≈ ¼ taza**
- Marraqueta **52g ≈ 2 dientes**
- Mijo **37g ≈ ¼ taza**
- Pan árabe **51g ≈ 2 panes árabes pequeños**
- Pan de hamburguesa **50g**
- Pan pumpernickel **56g**
- Papa blanca cruda **203g ≈ 1 ½ tazas de papa blanca cruda en dados**
- Papas fritas congeladas **75g**
- Pasta galets **38g ≈ ½ taza**
- Plátano macho maduro **115g ≈ 1 taza de plátano macho maduro en rodajas**
- Quinoa cocida **117g ≈ ¾ taza**
- Sémola de maíz **38g ≈ ¼ taza**
- Tortilla de harina **47g ≈ 2 tortillas de harina**
- Trigo **41g**
- Maíz morado **39g**
- Masa de hojaldre congelada **25g**
- Mote de maíz cocido **110g**
- Pan árabe integral **53g ≈ 2 panes árabes integrales pequeños**
- Pan de molde blanco **53g ≈ 2 rebanadas medianas de pan de molde blanco**
- Pan rallado **35g ≈ ½ taza**
- Papa con piel cruda **182g ≈ 1 ½ tazas de papa en dados**
- Papas fritas en hojuelas sin sal **26g**
- Pasta integral **40g ≈ ½ taza**
- Plátano macho verde **92g**
- Rotini **38g ≈ ½ taza**
- Tagliatelle **38g**
- Tortilla de maíz **64g ≈ 3 tortillas de maíz medianas**
- Trigo molido **41g**
- Maíz para mote **40g**
- Masa de wantán **48g**
- Nachos de maíz **30g ≈ 2 nachos de maíz**
- Pan de centeno **54g**
- Pan de molde integral **56g ≈ 2 panes de molde integrales**
- Panecillos duros **48g**
- Papa pequeña **182g ≈ 1 ½ tazas de papa pequeña en dados**
- Pasta cocida enriquecida **89g**
- Pasta seca **38g ≈ ½ taza**
- Porotos granados **122g**
- Rotini integral **40g ≈ ½ taza**
- Tagliatelle integral **40g**
- Tortilla de trigo integral **45g ≈ 2 tortillas de trigo integral**
- Trigo mote **40g**

Lista de alimentos de intercambio · 11 de 12

Aceites, grasas y alimentos ricos en grasas

- Aceite de canola **5g**
- Aceite de coco **5g ≈ ½ cucharada**
- Aceite de linaza **5g ≈ ½ cucharada**
- Aceite de maíz **5g ≈ ½ cucharada**
- Aceite de maní **5g ≈ ½ cucharada**
- Aceite de maravilla **5g**
- Aceite de maravilla alto oleico **5g ≈ ½ cucharada**
- Aceite de nuez **5g ≈ ½ cucharada**
- Aceite de oliva **5g**
- Aceite de oliva virgen extra **5g**
- Aceite de palta **5g ≈ ½ cucharada**
- Aceite de pepita de uva **5g ≈ ½ cucharada**
- Aceite de sésamo **5g**
- Aceite de soya **5g**
- Aceite vegetal **5g**
- Aceituna de Azapa **24g**
- Aceitunas **39g ≈ ¼ taza**
- Aceitunas negras **39g ≈ 12 aceitunas negras pequeñas**
- Aceitunas verdes **31g ≈ 11 aceitunas verdes**
- Almendras **8g ≈ 7 almendras**
- Almendras tostadas sin sal añadida **8g**
- Avellanas **7g ≈ 5 avellanas**
- Carne de cordero molida **16g**
- Chicharrones de chancho **8g**
- Coco rallado **7g**
- Crema agria **23g ≈ 2 ¾ cucharadas**
- Crema de coco **14g ≈ 1 ¼ cucharadas**
- Crema de leche **13g ≈ 1 ¼ cucharadas**
- Crema de leche light **23g**
- Crema de leche para batir **13g ≈ 1 ¼ cucharadas**
- Crema para cocinar **22g**
- Grasa de pollo **5g**
- Grasa de vacuno **7g**
- Leche de coco **23g**
- Linaza **8g ≈ 2 ½ cucharaditas**
- Linaza molida **8g ≈ 1 ¾ cucharadas**
- Maní tostado sin sal **8g**
- Manteca de chancho **5g ≈ ½ cucharada**
- Manteca vegetal **5g ≈ ½ cucharada**
- Mantequilla con sal **6g ≈ ¾ cucharada**
- Mantequilla de almendras **8g ≈ 1 ½ cucharaditas**
- Mantequilla de maní **8g ≈ ¾ cucharada**
- Mantequilla de maní sin sal **8g ≈ ¾ cucharada**
- Mantequilla sin sal **6g ≈ 1 ¼ cucharaditas**
- Margarina con sal **6g ≈ 1 ¼ cucharaditas**
- Margarina sin sal **6g ≈ ¾ cucharada**
- Mayonesa **7g ≈ 1 ½ cucharaditas**
- Mayonesa light **19g ≈ 1 ¾ cucharadas**
- Nueces **7g**
- Palta Hass **28g ≈ ¼ palta Hass**
- Piñones **7g**
- Pistachos crudos **8g ≈ 11 pistachos crudos**
- Pistachos tostados con sal **8g ≈ 11 pistachos tostados con sal**
- Pistachos tostados sin sal **8g ≈ 11 pistachos tostados sin sal**
- Semillas de cáñamo peladas **8g ≈ 1 ¼ cucharadas**
- Semillas de chía **9g ≈ 1 cucharada**
- Semillas de maravilla **8g ≈ 2 ½ cucharaditas de semillas de maravilla sin cáscara**
- Semillas de maravilla tostadas **8g ≈ 2 ½ cucharaditas**
- Semillas de maravilla tostadas con sal **8g**
- Semillas de zapallo **8g**
- Sésamo **8g ≈ 1 ¼ cucharadas**
- Tahini **8g ≈ 1 ½ cucharaditas**
- Yema de huevo cruda **14g ≈ 1 yema de huevo cruda grande**

Lista de alimentos de intercambio · 12 de 12

Azúcares

- Azúcar blanca **5g ≈ 1 ¼ cucharaditas**
- Azúcar flor **5g**
- Azúcar rubia **5g**
- Chancaca **5g**
- Chocolate amargo **3g**
- Chocolate blanco **4g ≈ ½ cucharada**
- Chocolate con leche **4g**
- Chocolate negro 60-69% de cacao **4g**
- Chocolate semiamargo **4g**
- Dextrosa **5g**
- Dulce de membrillo **8g**
- Fruta confitada **6g**
- Jarabe de agave **7g ≈ 1 cucharadita**
- Jarabe de arce **8g ≈ ½ cucharada**
- Kétchup **20g ≈ 1 ¾ cucharadas**
- Kétchup bajo en sodio **20g ≈ 1 ¾ cucharadas**
- Leche condensada **6g**
- Manjar **6g ≈ ½ cucharada**
- Mermelada **7g ≈ ½ cucharada**
- Mermelada de cereza **7g ≈ ½ cucharada**
- Mermelada reducida en azúcar **13g ≈ 1 ¼ cucharadas**
- Mermelada sin azúcar añadida **15g ≈ 1 ½ cucharadas**
- Miel **7g ≈ ½ cucharada**
- Turrón **5g ≈ 1 turrón**