

Lácteos



Yogurt bajo en grasa y con azúcar light	1 taza 90 cal.
Leche descremada	1 taza 90 cal.
Leche semidescremada	1 taza 120 cal.
Leche entera	1 taza 150 cal.

Grasas



Grasas: todos los tipos cuentan con 45 calorías por porción descrita.

Grasa monoinsaturadas



Almendras	6 unidades (cuenta también como 1/2 intercambio de carne)
Aguacate mediano	1/8 u 28 grs.
Aceite de oliva	1 cdita.
Cacahuete	10 unidades.
Mantequilla de cacahuete	2 cucharaditas.
Marañón	6 unidades.
Semillas de ajonjolí	1 cucharada

Grasa poliinsaturadas



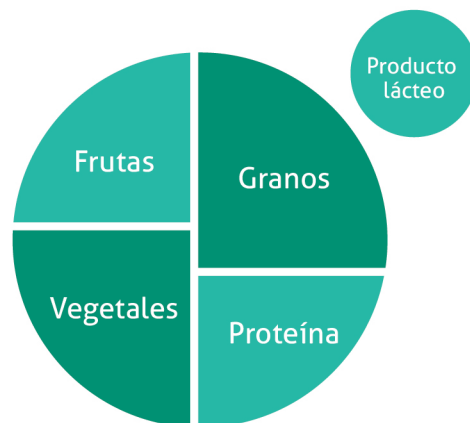
Aceite (maíz, soya cártamo)	1 cucharadita.
Aderezo para ensalada regular	1 cucharada alta en sodio.
semilla de ayote y girasol	1 cucharada.

Grasas saturadas



Tocino cocido	1 rebanada (20 rebanadas 1lb)
Tocino grasa	1 cucharadita
Mantequilla barra	1 cucharadita
Menudos cocidos	2 cucharadas
Coco rayado	2 cucharadas
Crema	1 cucharada
Queso crema	1 cucharada
Manteca	1 cucharada
Mayonesa regular	1 cucharada

Ejemplo de **distribución de los alimentos** en el plato de comida.



Recuerde que el seguimiento de su plan dietético le permitirá desarrollar un mejor estado de salud.



Lista de intercambios para la **planeación** de las comidas

Le **felicitemos** por su deseo de tener mejor salud cuidando sus hábitos alimenticios, el propósito de esta lista es dar más opciones aparte del plan de alimentación que ya tiene cambiando ciertos alimentos por algunos de esta lista en las cantidades que acá se proponen, sin cambiar el tipo de nutriente ya sea harina, grasa o proteínas.

Recuerde que grandes resultados se logran con una buena dirección y disciplina, el apego a su plan nutricional sin duda le retribuirá en una salud excepcional.

Carnes



Carnes muy magras: 1 onza de los siguientes tipos de carnes y quesos, 35 calorías por onza.

Aves de corral: pollo o pavo (carne blanca sin piel).

Pescado: bacalao, lengua, atún fresco y enlatado.

Mariscos: almejas, cangrejos, langosta, camarón (imitación de cangrejo) cuidar la ingesta de colesterol.

Animales de caza: pato, carne de venado.

Queso cottage sin grasa o queso fresco y requesón.

Embutidos: carnes cortadas en tajadas finas, jamón de pavo, claras de huevo (2 unidades), salchicha para hotdog baja en grasa, riñón (alto en colesterol).

Carnes magras: 55 calorías por onza.

Carne de res molida con grasa recortada, lomo de res, carne para azar.

Carne de cerdo: carne de cerdo magra, como jamón.

Cordero: carne para azar, chuleta o pierna.

Pollo o pavo: carne oscura sin piel

Sardinas, Atún en aceite, queso parmesano, higado y corazón (rico en colesterol).

Carnes con mediano contenido en grasas: 7 calorías por onza.

Carne de res con su contenido normal de grasa.

Cerdo: lomo superior, chuleta.

Carne de pollo y pavo frita con piel (partes oscuras).

Pescado frito, huevo.

Carnes ricas sin grasa: 100 calorías por onza.

Cerdo: costilla descarnada, chorizo de cerdo

Quesos regulares: monterrey Jack, cheddar, quesillo, americano y suizo.

Embutidos: salchicha italiana alemana y ahumada

Frutas



Calorías por porción: 60
Una fruta de tamaño pequeño o mediano
1/2 taza de fruta enlatada o jugo de fruta
1/4 de taza de fruta deshidratada.

Ciruelas pequeñas	2
Ciruelas pasas	3
Coctel de frutas	1/2 taza
Duraznos enlatados	1/2 taza
Durazno fresco mediano	1
Fresas	1 1/4 taza (10 u)
Higo fresco mediano	2
Kiwi	1
Mandarina	1
Mango	1
Manzana pequeña	1
Naranja pequeña	1
Nectarina pequeña	1
Papaya	1 taza en cubos
Pera pequeña	1
Piña fresca	1 rodaja 10 cm
Sandía	1 rodaja 378 grs o 1/2 taza
Uvas pasas	2 cdas
Uvas	10
Mamon	15
Lima	1
Puré de manzana sin endulzar	1/2 taza
Agua de coco	1 taza
Guayaba	1/2 grande
Mango verde	1 taza
Melón	1 taza
Mamey	1/4 de uno pequeño
Marañón japonés	3 unidades pequeñas
Marañón	1 pequeño
Granadilla	1 grande
Nance	20 unidades
Zapote	1/8 pequeño

Panes y cereales



Avena	3 cdas.
Arroz	4 cdas.
Espagueti	1/2 taza
Frijoles	4 cdas.
Lentejas	4 cdas.
Pancakes	1 uni. de 15 cm
Papas al vapor o puré	1/2 taza
Cereal integral	1/2 taza
Granola	1/4 taza
Harina de maíz	3 cdas.
Tortilla	1 mediana 12 cm diame.
Yuca	1/2 taza
Pan francés (10cm)	1
Galletas dulces rellenas	2
Galletas integrales	5 cuadros
Galletas saladas	6 cuadros
Elote	1 mediano
Plátano	1/2 o 1/3 grande
Palomita de maíz	2 tazas
Tortilla p/taco maíz y trigo	2 de 10 cm
Pan blanco e integral	1 rebanada
Pan para hotdog o hamburguesa	1/2
Bagel	1/2
Pan pita 15 cm largo	1/2
Varitas de pan	
Ayote	1 taza
Camote	1/2 taza
Galleta de animalitos	8

Verduras



Calorías por porción: 25/1 taza crudas o 1/2 taza cocidas.

Alimento: Pepino, tomate, lechuga, rábano, perejil, cilantro, cebolla, acelga, espinaca, pipianes, ejotes, coliflor, brócoli, berenjena.