

Intercambios de Alimentos

» De acuerdo al SMAE, un “**alimento equivalente**” es una porción o ración de alimento que tiene un aporte nutrimental similar a los de su mismo grupo en cuanto a calidad y cantidad, lo que permite que puedan ser intercambiados entre sí.

» **Una porción** es una medida estándar de los alimentos.



1 Tortilla	1/4 de taza de arroz
64 Kcal	60 Kcal
1.4 gr de proteína	1.1 gr de proteína
0.5 gr de lípidos	0.1 gr de lípidos
13.6 gr de HC*	13.3 gr de HC*

» Los alimentos que están en un mismo grupo se pueden intercambiar entre sí, pero no deben ser sustituidos por alimentos de otros grupos.

Grupo de las Verduras



Grupo de las Verduras **Grupo de los Cereales**



» Al saber utilizar los equivalentes, llevar un plan de alimentación se vuelve más sencillo ya que podemos intercambiar alimentos de acuerdo a nuestros gustos, antojos, necesidades, accesibilidad e incluso economía, sin caer en la monotonía o depender siempre de un menú pre-establecido.



30 gr de filete de res



30 gr de pechuga sin piel, deshebrada



1/3 de lata de atún en agua, drenado

Listado de alimentos equivalentes

Verduras

1 taza de apio crudo
¼ taza de betabel crudo rallado
½ taza de brócoli cocido
½ taza de calabaza de Castilla cocida
½ taza de chayote cocido picado
½ pieza de chile poblano
1 taza de coliflor cocida
½ taza de espinaca cocida
½ taza de jicama picada
1 jitomate bola
3 tazas de lechuga
1 taza de nopal cocido
1 taza de pepino con cáscara rebanado
½ taza de zanahoria picada cruda

Frutas

¾ de taza de blueberries
20 cerezas
2 durazno amarillo
17 fresas enteras ó 1 taza de fresa rebanada
3 guayabas
2 higos
12 lichis
3 limas
2 mandarinas
1 mango manila ó 1 taza de mango picado
1 manzana ó ½ taza de manzana picada
1 taza de melón, sandía o papaya picada
2 naranjas
½ pera
¾ de taza de piña picada
½ plátano
¼ de plátano macho
2 lunas
18 uvas

Cereales

Sin grasa

¼ de taza de amaranto tostado
¼ de taza de arroz cocido
¾ de taza de avena cocida
1/7 de pieza de baguette
½ barra de avena
1/3 de pieza de bollo para hamburguesa
½ taza de cereal sin azúcar
1 ½ pieza de elote blanco cocido
5 galletas maria
4 piezas de galleta salada
2 cucharadas de maicena
2 ½ tazas de palomitas naturales
1 rebanada de pan blanco o pan tostado
½ papa cocida o hervida
1 tortilla de maíz
2 tostada de maíz horneada

Con grasa

¾ de barra de granola con pasas y nuez
1/3 de pieza de concha
1/3 de paquete de doritos nachos
4 galletas integrales
2 galletas sándwich
3 cucharadas de granola estándar
¾ de taza de palomitas de queso
4 papas a la francesa
1/5 de pieza de tamal rojo
1 tortilla de harina
1 ½ tostada estilo Jalisco

Leguminosas

½ taza de frijol promedio cocido
½ taza de garbanzo cocido
½ taza de haba seca cocida
½ taza de lenteja cocida
1/3 taza de soya cocida

Alimentos de Origen Animal

Muy bajo aporte de grasa

1/3 de lata de atún en agua drenado
30gr de bistec de res
5 piezas de camarón cocido
30gr de carne molida de pavo o pollo
25gr de cecina
2 clara de huevo
40gr de filete de pescado
45gr de pancita de res
1 ½ rebanada de pechuga de pavo
30gr de pechuga de pollo sin piel
¼ de taza de pollo deshebrado
3 cucharadas de queso cottage
35gr de salmón ahumado
2/3 de barra de surimi

Bajo aporte de grasa

30gr de arrachera de res cocida
1/3 de lata de atún en aceite drenado
50gr de barbacoa
40gr de carne de cerdo
30gr de carne de res (promedio)
½ pieza de chuleta de cerdo
30gr de hígado de res cocido
2 rebanadas de jamón de pavo o bajo en grasa
30gr de molida de res
30gr de pescado blanco cocido
40gr de queso fresco o panela
30gr de salmón cocido

Moderado aporte de grasa

25gr de bistec bola
30gr de carne deshebrada
12gr de chicharrón de puerco
1 huevo
1/3 de pieza de pierna de pollo con piel cocida
1 rebanada de queso mozzarella reducido en grasa
1 salchicha de pavo
3 sardinas en aceite

Alto aporte de grasa

40gr de carne molida popular de res
45gr de espinazo
1 huevo estrellado
1 ½ rebanada de jamón virginia
45gr de lengua de res cocida
2 nugget de pollo
1/3 de pieza de pollo rostizado
45gr de pollo crispy
2 rebanada de queso amarillo
1 rebanada de queso asadero
25gr de queso chihuahua
3 cucharadas de queso fundido
30gr de queso Oaxaca
¾ de salchicha

Leche

Descremada

2 Danonino
1 taza de leche de soya
1 taza de leche descremada
4 cucharadas de leche descremada en polvo
1/3 de taza de yogurt bajo en grasa

Semidescremada

½ taza de leche evaporada semidescremada
1 taza de leche semi descremada
1 vitalina bebible
½ pieza de yogurt griego

Entera

5 cucharadas de jocoque
1 taza de leche entera
½ taza de leche clavel
4 cucharadas de leche en polvo
1 taza de yogurt natural

Con azúcar

½ taza de chongos zamoranos
½ taza de helado de café
¾ de taza de helado de chocolate, fresa o vainilla
1 taza de helado de yogurt
1 taza de leche con chocolate o vainilla
2 yogurt bebible de fresa o durazno
¾ de taza de yogurt de fruta

Grasas

Sin proteína

1 cucharadita de aceite vegetal
1 ½ cucharadas de aderezo italiano bajo en calorías
½ cucharada de aderezo de hierbas, mayonesa, francés, italiano, ranch, César, etc.
1/3 de pieza de aguacate
2 cucharadas de crema ácida
2 cucharadas de guacamole
1 cucharadita de manteca de cerdo
1 ½ cucharadita de mantequilla
1 cucharadita de mayonesa
1 cucharada de queso crema
1 rebanada delgada de tocino
½ cucharada de vinagreta

Con proteína

10 almendras
14 cacahuates
15gr de chorizo
2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete
3 nueces
1 cucharada de pepitas tostadas
18 piezas de pistache
2 cucharaditas de salsa de ajonjolí o cacahuete
4 cucharaditas de semilla de girasol

Azúcar

Sin grasa

13gr de ate
2 cucharaditas de azúcar blanco
1/3 de taza de café capuchino helado
1 ½ cucharadita de cajeta
15gr de fruta cristalizada
1/3 de taza de gelatina
1/3 de taza de jugo de frutas
2 cucharaditas de leche condensada
2 ½ cucharaditas de mermelada
2 cucharaditas de miel
¼ de lata de refresco
2 cucharadas de salsa catsup

Con grasa

4 cucharadas de aderezo de miel
2 almendras con chocolate
1/3 de pieza de chocolate amargo
1/3 de pieza de chocolate con almendra, con nugat, con cacahuete o con almendra y coco.
1/5 de taza de flan casero
2 cucharadas de mayonesa baja en grasa o light
3 cucharadas de mole
1/5 de pieza de paleta helada de chocolate o café con cubierta de chocolate
15gr de pipián
¼ de taza de rompo sin alcohol