

ACTIVIDAD 3.- INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

FICHA 7

DIETA 1.500 CALORÍAS PARA INTERCAMBIAR (EJERCICIO PARA LA SESIÓN)

Unidades de intercambio (U)	Alimento	Intercambiar por otro alimento
Desayuno		
1 U de lácteos	200 ml de leche	
2 U de fécula	40 gr de pan	
½ U de grasa	5 ml de aceite de oliva	
Media mañana		
2 U de fruta	200 gr de pera	
Comida		
1 U de verdura	300 gr de acelgas	
4 U de fécula	120 gr de guisantes 40 gr de pan	
2 U de proteínas	100 gr de ternera	
2 U de fruta	200 gr de manzana	
1 ½ U de grasa	15 gr de aceite	
Media tarde		
1 U de lácteos	2 yogures	
Cena		
1 U de verdura	150 gr de alcachofa	
4 U de fécula	100 gr de patata 40 gr de pan	
2 U de proteínas	150 gr de salmón	
2 U de fruta	300 gr de sandía	
1 U de grasa	10 gr de grasa	


APOYO A LAS FICHAS 7 Y 8

Distribución de unidades de intercambio por grupos de alimentos en el día

	LECHE	ALIMENTOS PROTEICOS	VERDURA	HARINAS O FARINÁCEOS	FRUTAS	GRASAS
DESAYUNO	1			2		1/2
MEDIA MAÑANA					2	
COMIDA		2	1	4	2	1.5
MERIENDA	1					
CENA		2	1	4	2	1

CANTIDAD DE ALIMENTO DE 1 UNIDAD (HC, P,G, CALORÍAS)

El peso de los alimentos es crudo y limpio. Las harinas pueden medirse ya cocidas

LECHE (10-6-6-120) 200 ml de leche = 1 taza = 2 yogures 	GRASAS (0-0-10-90)  10 ml de aceite, mayonesa* (1 cucharada sopera) 10 g mantequilla*, margarina* 40 g aceitunas* 30 g nata*, crema de leche* 15 g frutos secos
FÉCULAS (10-1,5-0-46)  60 g guisantes, habas 50 g patatas, boniatos 20 g legumbres (lentejas, garbanzos...) 20 g pan, castañas 15 g tostadas, cereales de la leche 15 g arroz, sémola, harina 15 g pasta (de sopa, macarrones, fideos, espaguetis, canelones...) 1 vaso medidor = 2 unidades en cocido	ALIMENTOS PROTEICOS (0-10-5-85)  50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero*, cerdo* 75 g pescado blanco/azul, marisco* 40 g embutido* 40 g queso: fresco cremoso*, seco* 1 huevo*
FRUTAS (10-0-0-40)  150 g melón, sandía, fresas, pomelo 100 g albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, ciruelas, piña, kiwi, manzana 50 g plátano, uvas, cerezas, higos, chirimoya, nísperos	VERDURAS (10-0-0-40)  300 g escarola, lechuga, endivias, acelgas, espinacas, setas, espárragos, pepinos, berenjenas, tomates, pimientos, col, coliflor, calabacín, judías verdes... 150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha, coles de bruselas
Pobre en colesterol: <ul style="list-style-type: none"> • Restringir alimentos marcados con* • Restringir rebozados y salsas con nata, mantequilla y crema de leche • Tomar la leche y yogur desnatados • Utilizar aceite de oliva para cocinar 	Si ha de comer sin sal, deberá: <ul style="list-style-type: none"> • Evitar alimentos salados y los marcados con* • Evitar agua con gas, conservas y ahumados • No añadir sal a los alimentos • Puede utilizar hierbas aromáticas

(Entre paréntesis, respectivamente, gramos de hidratos de carbono, proteínas, grasas y calorías, por unidad)

LOS ALIMENTOS DE CADA GRUPO SE PUEDEN INTERCAMBIAR
 ASÍ, ES LO MISMO TOMAR 150 g DE MELÓN QUE 100 g DE MANZANA

APOYO A LAS FICHAS 7 Y 8

CANTIDAD DE ALIMENTO DE 1 RACIÓN

El peso de los alimentos es crudo y limpio. Las harinas pueden medirse ya cocidas

Grupo alimento	LÁCTEOS	FÉCULAS	FRUTAS	ALIMENTOS PROTEICOS	VERDURAS	GRASAS
						
	1UI = 10 g HC 200 ml leche 2 yogures	1UI = 10 g HC 60 g guisantes 50 g patata, boniato 20 g legumbres 20 g pan, castañas 15 g tostadas, cereales 15 g arroz, sémola, harina 15 g pasta	1UI = 10 g HC 150 g melón, sandía, fresas, pomelo 100 g albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, ciruelas, piña, manzana, kiwi 50 g uva, plátano, cereza	1UI = 10 g proteína 50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero, cerdo 75 g pescado blanco, azul, marisco 40 g embutido 40 g queso 1 huevo	1UI = 10 g HC 300 g escarola, lechuga, acelgas, espinacas, setas, pepinos, berenjenas, tomates, pimiento, coliflor, judías verdes 150 g zanahorias, alcachofa, cebolla, remolacha	1UI = 10 g grasa 1 cucharada de aceite, mayonesa 10 g mantequilla, margarina 30 g nata 40 g aceitunas 15 g frutos secos
Unidad de Intercambio (UI)						
Nº Unidades de Intercambio	1	2	2	2	1	1
Medida casera de referencia	 Leche 200 ml = 2 yogures	 40 g pan = VASO MEDIDOR de 125 cc o envase de yogurt	 200 g = 1 pieza median a ó 2 pequeñas	 BALANZA Trozos medianos	 1 PLATO	 1 CUCHARA SOPERA

ACTIVIDAD 3.- INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

FICHA 8

DIETA 1.500 CALORÍAS PARA INTERCAMBIO (EJERCICIO PARA CASA)

Unidades de intercambio (U)	Alimento	Intercambiar por otro alimento
Desayuno		
1 U de lácteos	200 ml de leche	
2 U de fécula	40 gr de pan	
½ U de grasa	5 ml de aceite de oliva	
Media mañana		
2 U de fruta	200 gr de pera	
Comida		
1 U de verdura	300 gr de acelgas	
4 U de fécula	120 gr de guisantes 40 gr de pan	
2 U de proteínas	100 gr de ternera	
2 U de fruta	200 gr de manzana	
1 ½ U de grasa	15 gr de aceite	
Media tarde		
1 U de lácteos	2 yogures	
Cena		
1 U de verdura	150 gr de alcachofa	
4 U de fécula	100 gr de patata 40 gr de pan	
2 U de proteínas	150 gr de salmón	
2 U de fruta	300 gr de sandía	
1 U de grasa	10 gr de grasa	

TABLAS DE EQUIVALENCIAS

1. ALIMENTOS PROTEICOS

La ración o unidad “carne” corresponde a 10g de proteína. Se pueden escoger entre las siguientes cantidades equivalentes.

Mariscos

70g almejas	70g centollo	100g ostras
50g gambas	150g percebes	24g langostinos
100g mejillones	35g cigalas	100g chirlas
30g langosta	110g calamares	60g vieiras
100g pulpo	100g ostras	

Pescados blancos

70g bacalao	50g dorada	50g gallo
60g lenguado	70g lubina	60g merluza
60g pescadilla	60g percas	70g rape
56g rodaballo	70g salmonetes	58g bacaladitos
50g congrio	55g lucio	50g carpa

Pescados azules

50g atún	36g bonito	36g atún (conserva)
50g besugo	50g caballa	60g salmón
40g sardina	50g trucha	50g boquerones
50g anchoas	50g palometa	50g pez espada
50g chicharos	60g arenque	

NOTA: Cada unidad en forma de marisco o pescado blanco aporta un promedio de 2 gramos de grasa. Cada unidad carne en forma de pescado azul aporta 8 gramos de grasa.

Carnes magras

50g buey (no carne picada, costilla o pecho)	50g cordero (no pecho)	50g ternera (no pecho)
50g cerdo (sólo pierna)	50g pollo	50g faisán
50g gallina	50g pavo	50g liebre
50g queso fresco		

Carnes grasas

50g buey (carne picada)	50g cerdo (solomillo, espalda)	50g jamón hervido
50g conejo	1 huevo	

Carnes muy grasas

50g buey (pecho, hamburguesa, costilla)	50g cordero pecho	
50g cerdo (costilla, lomo, carne picada)	50g jamón serrano	
50g ternera (pecho)	50g pato	50g ganso
50g queso manchego	50g queso roquefort	50g queso camembert
50g queso gruyère	50g queso de bola	50g queso untar
75g embutidos	75g salchichas	

NOTA. Cada unidad carne en forma de carne magra aporta 5 g de grasa, de carne grasa 8 g de grasa y de carne muy grasa 13 g de grasa.

2. ALIMENTOS HIDROCARBONADOS O FÉCULAS

La ración o unidad “fécula” corresponde a **10 g de hidratos de carbono**. Se puede escoger entre los siguientes valores equivalentes.

Primer grupo: cereales, tubérculos

12g de arroz	20g pan blanco	15g de biscotes
50g patata	20g pan integral	13g harina de trigo
12g pasta de sopa	20g pan centeno	14g harina de maíz
12g de sémola	20g pan inglés	14g harina de arroz
12g de tapioca	18g de pan (palitos)	14g harina de avena
40g de batata	15g de galletas María	20g de castañas
40g de boniato	18g de galletas saladas	40g de maíz

Segundo grupo: leguminosas

16 g judías	18 g garbanzos	16 g lentejas 20 g habas
-------------	----------------	--------------------------

NOTA: Cada unidad “fécula” del primer grupo aporta más de 1 gramo de proteínas. Cada unidad “fécula” del segundo grupo aporta 4 gramos de proteínas. Es recomendable alternar las unidades “fécula” del primero y segundo grupos en comida y cena.

3. VERDURAS

La ración o unidad “verdura” corresponde a **10 g de hidratos de carbono**. Se puede escoger entre las siguientes cantidades equivalentes.

400g de acelgas	200g coliflor	160g pimientos
80g alcachofas	260g champiñón	350g pepinos, cohombro
200g berenjenas	250g escarola	120g puerros
250g berros	250g espárragos	250g rábanos
200g calabacín	250 g espinacas	100g remolacha
200g cardo	60g guisantes	200g repollo
110g cebolla	140g judías verdes	260g setas
160g col	350g lechuga	250g tomate
120g coles Bruselas	200g lombarda	110 g zanahoria
100g berza (grellos)	200g chucrut	300g nabos
300g apio	300g calabaza	300g achicoria
300g brécol	120g dientes de león	100g rutabaga
300g endibias	300g perifollo	300g hinojo
120g habas verdes	300g acederas	300g ruibarbo

NOTA: Valores calculados para alimentos en crudo. Si se cuecen y se tira el agua, las verduras pierden un promedio del 50 % de su contenido en hidratos de carbono. Cada unidad “verdura” consumida cruda aporta de media 3 gramos de proteínas, y consumida cocida, 2 gramos de proteínas.

ANEXOS

ÍNDICE GLUCÉMICO

Se define como el incremento del área bajo la curva de respuesta glucémica, en respuesta a una cantidad standard de CH de un alimento examinado, respecto a un alimento control (pan blanco o glucosa).

Se refiere a la velocidad de entrada del carbohidrato en forma de glucosa en el torrente sanguíneo. Se expresa como la relación entre el área de la curva de la absorción de la ingesta de 50 gr de glucosa pura a lo largo del tiempo, con la obtenida al ingerir la misma cantidad de ese alimento.

Tres factores afectan al Índice glucémico:

- Fibra soluble.
- Cantidad de grasa del alimento.
- Composición de los carbohidratos complejos.

ÍNDICE	ALIMENTO	ÍNDICE	ALIMENTO
110	Maltosa	45	Uvas
100	Glucosa	42	Pan de centeno integral
92	Zanahorias cocidas	42	Espaguetis trigo integral
88	Patata cocida	40	Naranjas
82	Puré patatas instantáneo	39	Zanahoria cruda
80	Maíz en copos	39	Manzanas, Ciruelas
75	Patata frita	38	Tomates
72	Arroz blanco	36	Helados
69	Pan blanco	36	Garbanzos
67	Sémola de trigo	36	Yogur
66	Muesli suizo	32	Leche desnatada
66	Arroz integral	27	Leche entera
64	Pasas	29	Judías
64	Remolacha	29	Lentejas
62	Helados lácteos	34	Peras
59	Azúcar blanco	26	Melocotones
59	Maíz dulce	26	Pomelo
59	Piña. Papaya	23	Cerezas
51	Plátano, Mango	20	Fructosa
51	Boniatos	15	Soja
50	Espaguetis harina refin.	13	Cacahuetes

CONTENIDO DE FIBRA EN LOS ALIMENTOS

TABLA 1. FRUTAS

ALIMENTO	Tamaño porción	Kcal	Fibra vegetal (grs)	Fibra/Energía
Zarzamora	½ taza	30	3,6	12,2
Manzanas	1 pequeña	55	3,9	7,1
Fresas	¾ taza	36	2,4	6,6
Mandarinas	1 mediana	34	1,8	5,3
Naranja	1 pequeña	45	2,1	4,7
Ciruelas	2 medianas	58	2,3	4
Melón	½ taza	26	0,9	3,6
Pera	1 pequeña	70	2,5	3,5
Albaricoques	2 medianos	39	1,3	3,3
Pomelos	½	41	1,3	3,1
Melocotón	1 mediano	33	1	3
Plátano	½ pequeño	60	1,3	2,1
Cerezas	10	44	0,9	2,1
Piña	¾ taza	41	1,3	1,9
Uvas	10	34	0,4	1,2

Los valores del contenido de energía y fibra vegetal se refieren al tamaño de la porción. El cociente fibra/energía representa grs. fibra/ 100 Kcal. Todos los valores se refieren a alimentos crudos.

TABLA 2. VERDURAS

ALIMENTO	Kcal	Fibra vegetal	Fibra/Energía
Apio	5	1,7	33,3
Brécol	15	2,6	17,1
Lechuga *	3	0,5	16,7
Repollo	11	1,6	14,7
Judías Verdes	12	1,7	14,2
Rábanos *	9	1,2	13,8
Zanahorias	19	2,2	11,6
Pepinos *	7	0,9	10,7
Nabos	13	1,3	10
Judías pintas	286	25,4	8,88
Coliflor	12	0,9	7,8
Espárragos	15	1,2	7,7
Coles de Brus	24	1,8	7,4
Tomates	27	2	7,4
Cebollas	25	1,6	6,6
Guisantes	78	5,2	6,6
Alcachofa	38	2	5,2
Garbanzos	329	15	4,52
Lentejas	314	11,7	3,8
Patata	79	2	2,5

Los valores del contenido de energía y fibra vegetal se refieren al tamaño de la porción (½ taza). El cociente fibra/energía representa gr fibra/ 100 Kcal. Todos los valores se refieren a alimentos cocinados excepto los señalados con un asterisco *.