

LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS



CONSULTAS NUTRICION
VIVA CON NUTRICION





Mirad que os he dado
toda hierba que da
semilla que está sobre
la faz de toda la tierra,
así como todo árbol que
lleva fruta de semilla, para
ustedes será de alimento.

Génesis 1:29

Consultas Nutricion es una solución completa contemporánea a la situación de salud actual.

De forma integral, un gran equipo de profesionales en salud se colocan a su disposición para ayudar a que usted y sus seres queridos obtengan ese bienestar que desean.

Melania Cevo.



CONSULTAS NUTRICION
VIVA CON NUTRICION



*Imagine que su cuerpo es un jarrón o una vasija...
Muchas personas se fijaran en la forma de la
vasija, en la decoración de la vasija, su tamaño su
forma.*

*Otros verán el peso en relación con la altura (...)
de la vasija.*

*Nuestro compromiso es con usted. Nosotros lo
que vemos es el interior de la vasija.*

Bienvenido a nuestra familia!

**Cualquier esfuerzo
resulta ligero con el hábito.**

Tito Livio (59 AC-64 AC) Historiador romano.

El Índice Glicémico [I.G.] de los Alimentos

- Mide la velocidad a la cual se digieren los alimentos y éstos son convertidos en glucosa, la fuente de energía del cuerpo. Cuanto más rápido sea este proceso, más alto se ubicará en la escala del I.G.

- El aumento en la glicemia genera una respuesta de rápido aumento de la insulina en sangre (encargada de ingresar la glucosa dentro de las células para obtener energía) La insulina actúa rápidamente, regulando (e inclusive en algunas ocasiones y bajo ciertas condiciones, bajando) la glicemia rápidamente.

- Al quedar insulina sanguínea, y un rápido desnivel en la glicemia, se

presenta una pronta sensación de hambre, o ansiedad por ingerir más alimentos, usualmente de alto I.G. continuando con el mismo ciclo.

Insulina:

- Disminuye los niveles de glucosa del torrente sanguíneo, enviándola a diversos tejidos para un rápido uso o bien, almacenándola como tejido adiposo.

- Inhibe momentáneamente la reutilización de las reservas de grasa impidiendo la reconversión de grasa a energía utilizable por el cuerpo.

A continuación, una forma sencilla de cómo y cuando consumir los carbohidratos buenos y no tan buenos y como afectan el Índice Glicémico.

Clasificación del índice glicémico de los alimentos:



Alimentos que contienen gluten o derivados



El gluten es una proteína mixta (glutelina y gliadina) y se encuentra en muchos cereales y es de difícil digestión.

Alimentos altos en fibra Recomendaciones del ADA



Más de 3 gramos de fibra dietética por porción

Alimentos altos en Sodio Según FDA



Bajo en sodio = Menos de 140 mg por porción

Moderado en sodio = 140-400 mg por porción

Alto en sodio = Más de 400 mg de sodio por porción

Alimentos altos en antioxidantes



Compuestos buenos para el corazón,
el sistema circulatorio y reducir el riesgo de cáncer



Grupo de las leches, lácteos y sustitutos

* Sin lactosa

Permitidas

Helados light		1/2 taza
Leche agria descremada		1 taza
Leche de almendras (baja en grasas)		1 taza
Leche de avellana (baja en grasas)		1 taza
Leche de arroz *		3/4 taza
Leche deslactosada descremada		1 taza
Leche de soya (baja en grasa) *		1 taza
Leche de soya en polvo (baja en grasa)		2 cdas
Leche descremada líquida		1 taza
Leche descremada en polvo		2 cdas
Leche evaporada (0% Grasa)		1/2 taza
Yogurt light		1 taza
Yogurt natural		2/3 taza

90 kcal por porción,
12gr carbohidratos,
8gr proteína,
1gr grasa

Importante: “No contienen gluten, pero las personas que no lo toleran pueden presentar intolerancia a la lactosa también.

Se recomienda consumir con moderación lácteos de origen animal (vaca, cabra entre otros) ó preferir los de origen vegetal (soya, avellana, arroz, almendra)

Restringidas - Sumar 1 grasa

Helados de chocolate light	●	1/2 taza
Helados de crema	●	1/2 taza
Leche agria 2%	●	1 taza
Leche 2% grasa	●	1 taza
Leche 3.5% grasa	●	1 taza
Leche de cabra	●	2/3 taza
Leche en polvo (pinito)	●	3 cdas
Leche evaporada light	●	1/2 taza
Yogurt casero	●	1 taza
Yogurt regular	●	1 taza



Grupo de los vegetales, verduras no harinosas
(1 taza crudo ó 1/2 taza cocido ó 1/2 taza jugo)

Nombres

—	Acelga	●
—	Albahaca	●
—	Alcachofas	●
—	Alfalfa	♥ ●
—	Achicoria	●
—	Amaranto	●
—	Apio	●
—	Arúgula	●
—	Arvejas tiernas	●
—	Ayote tierno	●
—	Bambú	●
—	Berenjena	●
—	Berros	●
—	Brócoli	♥ ●
—	Cebolla	●
—	Cebollin	●

—	Champiñones	●
—	Chayote	♥ ●
—	Chile dulce	♥ ●
—	Chileras	●
—	Coles de Bruselas	●
—	Coliflor	●
—	Culantro (cilantro)	●
—	Daikon	●
—	Echalote	●
—	Envidias/escarola	●
—	Escabeche	●
—	Espárragos	●
—	Espinacas	♥ ●
—	Frijol nacido	♥ ●
—	Habas	●

25 kcal por porción,
5 gr carbohidratos,
2 gr proteína,
0 gr grasa



Importante: Evitar enlatados y
conservas que contengan
preservantes a base de trigo.

	Hojas de mostaza	
	Hojas de remolacha	
	Hongos (todo tipo)	
	Jímaca	
	Jugos: tomate, re- molacha, zanahoria, vegetales mixtos	
	Lechuga	
	Minivegetales	
	Mostaza china	
	Nabos	
	Palmito	
	Pepino	
	Pepinillo	
	Pepinillo dulce	
	Perejil	
	Puerros	
	Rábanos	

	Radiccio	
	Relish	
	Remolacha	
	Retoños de soya	
	Repollo	
	Rutabaga	
	Salsa chunky	
	Salsa de tomate natural	
	SauerKraut	
	Setas	
	Tomate	
	Tomate Cherry	
	Vainicas	
	Zanahoria	
	Zapallito	
	Zapallo	
	Zucchini	






Grupo de las frutas

Nombres

	Agua de pipa	 1/2 taza
	Albaricoque	 1 unid.
	Anona	 1/4 unid
	Arándanos	  1/2 taza
	Banano criollo	 1 unid.
	Banano dátil	 2 unids
	Banano grande	 1/2unid
	Caimito	 1 unid
	Caimosán	 1/3 unid
	Caña dulce	 1/3 taza
	Carambola	 2unids
	Cas grande	 1 unid
	Cerezas en conserva	 1/2 taza
	Cerezas naturales	  10 unids
	Chirimoya	 1/2 unid

60 kcal por porción,
15gr carbohidratos,
0gr proteína,
0gr grasa

*No contienen tanta fibra
como se cree.
Están entre 1,40 y 1,20gr
repectivamente, por cada 100gr

	Ciruela	  2unids
	Ciruela pasa	 3 unids
	Compota de fruta comercial	 1/3 taza
	Compota de fruta casera	 1/3 taza
	Dátiles frescos	 3 unids
	Dátiles o fruta deshidratada	 1/4 taza
	Durazno	 1 unid
	Frambuesas	  1 taza
	Fresas	 1 1/4 taza
	Fruta enlatada sin azúcar	 1/2 taza
	Granadilla	 2 unids



	Guaba	●	4 semillas
	Guanábana	●	1/2 taza
	Guayaba china	●	1/2 unid
	Guayaba criolla	●	2 unids
	Guayaba hawaiana	●	1 unid
	Higos sin azúcar	●	2 unids
	Jocotes maduros	●	5 unids
	Jocote verdes	●	7 unids
	Jugo de arándanos	♥ ●	1/2 taza
	Jugo de frutas	●	1/2 taza
	Jugo de frutas light	●	1 taza
	Jugo de manzana	●	1/2 taza
	Jugo de naranja	●	1/2 taza
	Jugo de piña	●	1/2 taza
	Jugo de sandía	●	1/2 taza
	Jugo de toronja	●	1/2 taza



Jugo de uva	♥ ●	1/3 taza
Kiwi	♥ ●	1 unid
Limón dulce	●	1 unid
Limón mandarina	●	1 unid
Litchi	●	1/2 taza
Mamón chino	●	4 unids
Mamón criollo	●	5 unids
Mandarina	●	1 unid
Manga grande	●	1/4 unid
Mango	●	1 unid
Mangostán	●	1unid
Manzana	●	1 unid
Manzana de agua	●	2 unids
Manzana rosa	●	1 1/2 unid
Maracuyá	●	1 unid



Nombres

	Marañón	♥	●	1 unid
	Melocotón		●	1 unid
	Melocontón enlatado light		●	1 unid
✿	Melón	♥	●	1/3 unid
	Melón tuna	♥	●	1/3 unid
	Membrillo		●	1 unid
✿	Mora	♥	●	3/4 taza
	Nances		●	12 unids
✿	Naranja		●	1 unid
	Naranjilla		●	1 unid
	Nectarina		●	1 unid
	Nísperos		●	7 unids
✿	Papaya *		●	1 taza
	Pasas	♥	●	1 cda





	Pera	●	1 unid
	Pera pequeña	●	3 unids
	Piña*	●	3/4 taza
	Piña enlatada sin azúcar	●	1/2 taza
	Pitahaya	♥ ●	1/2 taza
	Sandía	●	1 taza
	Tamarindo	♥ ●	5 unids
	Toronja (grapefruit)	●	1/2 unid
	Uvas grandes (globo)	♥ ●	7 unids
	Uvas pequeñas	♥ ●	15 unids
	Yuplón pequeño	●	1 unid
	Zapote	●	1/3 taza



Grupo de las harinas / cereales

80 kcal por porción
15 gr carbohidratos,
3 gr proteína,
1 gr grasa

*Según cantidad de sal
que agregue. / Producto
comercial.

Importante: La porción de
algunos cereales o harinas
es cocida.

Nombres



	Afrecho		3cdas
	Almidón de maíz		2 cdas
	Arepa colombiana (maíz amarillo)		1/2 unid
	Arepa tica (sin azúcar pequeña)		1/2 unid
	Arracache crudo		1/2 taza
	Arroz blanco		1/2 taza
	Arroz integral		1/2 taza
	Arvejas		1/3 taza



Nombres

		Avena regular integral		1/3 taza
		Ayote sazón		1/2 taza
		Bagel		1/4 unid
		Barquillos de vainilla regular		2 unids
		Barra de granola sin grasa		1 unid
		Bulgur (cocido)		1/2 taza
		Canelones		2 unids
		Cassava		1/3 taza
		Cebada regular		1/3 taza
		Cereal desayuno regular		1/2 taza
		Cereal sin azúcar		3/4 taza
		Camote mediano		1/2 unid
		Chips de tortilla horneados		10 unids
		Cous-cous		1/3 taza
		Croutones sin grasa		3/4 taza
		Croissant		1/3 taza

Nombres



		Cup noodles		1/4 taza
		Edamame		1/3 taza
		Elote		1/2 taza
		English muffin		1/2 unid
		Frijoles molidos caseros		1/3 taza
		Frijoles todo tipo	 	1/3 taza
		Fruta de pan		1/3 taza
		Galletas de agua		5 unids
		Galletas de animalitos		1 paq
		Galletas maria		1 paq
		Galletas soda		1 paq
		Galletas soda integral		1 paq
		Galletas tipo leche		1 paq
		Gallo pinto		1/2 taza
		Garbanzos, lentejas		1/3 taza
		Germen de trigo		3 cdas
		Gnocchi		1/3 taza

Nombres



	Granola		1/4 taza
	Guineo pequeño		1 unid
	Harina de maíz (masa)		3 cdas
	Harina de trigo		3 cdas
	Harina de soya, pejivaye o yuca		1/4 taza
	Malanga hervida		1/2 taza
	Maíz		1/2 taza
	Matzoh		3/4 unid
	Muesli casero		2 cdas
	Mijo		1/3 taza
	Ñampi		1/2 taza
	Palomitas de maíz naturales		2 tazas
	Palomitas procesadas		2 tazas
	Pancake tamaño de un cd		1/2 unid
	Pancake pequeño		1 unid
	Pan baguette		5 cm
	Pan bollito europeo		1/2 unid



Nombres

	Pan bollito europeo light		1 unid
	Pan chapata		5 cm
	Pan cuadrado integral		1 reb
	Pan cuadrado blanco		1 reb
	Pan cuadrado blanco light		1 1/2 reb
	Pan de maíz		1 bollito
	Pan de maíz dulce		1/2 bollito
	Pan dulce		1/2 unid
	Pan europeo light		1 reb
	Pan molido		1/4 taza
	Pan hamburguesa		1/2 unid
	Pan hot dog		1/2 unid
	Pan pita pequeño		2 unids
	Pan pita grande		1/3 unid
	Papa pequeña papa o hervida		1 unid
	Pasta de arroz		1/3 taza
	Pastas		1/3 taza



Nombres

	Pejivaye	♥ ●	2 unids
	Petit Pois	●	1/3 taza
	Plátano maduro o verde	●	1/4 unid
	Polenta	●	1/3 taza
G	Pretzel	●	1/4 taza
	Quinoa	●	1/3 taza
	Puré de papa, yuca o camote	●	1/2 taza
	Raíz de chayote	●	1/2 taza
	Rollo primavera pequeño	●	1 unid
G	Salvado de avena	●	2 unids
	Sémola de maíz	●	2 cdas
	Tacaco	●	1 unid
	Tapioca preparada	●	1/4 taza
	Tiquisque	●	5 cm



Nombres

	Tortilla casera de maíz	● 1/2 unid
G	Tortilla trigo pequeña	● 1 unid
G	Tortilla trigo grande	● 1/3 unid
	Tortilla maíz cascado	● 1/2 unid
	Tortilla maíz pequeña	● 2 unids
	Tortilla maíz gruesita	● 1 unid
	Tabbouleh	● 1/2 taza
	Yuca	● 5 cm
G	Waffle mediano	● 1/3 unid

90 kcal por porción
* Sin Azúcar / Sugar
free

Grupo de licores, bebidas etílicas y cocteles (Contar como 1 harina o ver equivalencia)

Nombres

	Absinthe /absinta	● 1 oz		Champagne seco	● 1 copa
G	Aguardiente	● 1oz	G	Cognac	● 1 oz
	Amaretto	● 1oz		Digestivos	● 1 oz
	Anisette	● 1 cda	G	Ginebra	● 1 oz
G	Bailey's	● 1 oz		Grappa	● 1 oz
G	Brandy	● 1/2 oz		Guaro de caña	● 1 oz
	Cachaça	● 1/2 oz	G	Jagermeister	● 1 oz
	Chicha	● 1/2 oz		Licor de café	● 1/2 oz
G	Cervezas dulces	● 1/3 unid		Licor de chocolate blanco / negro	● 1/2 oz
G	Cerveza light	● 1 unid		Licor de coco	● 1/2 oz
G	Cerveza regular	● 1/2 unid		Licor de frutas naranja/limón/ mandarina	● 1 oz
G	Crema irlandesa	● 1/2 oz			
	Champagne demi-sec	● 1 copa			



Cocteles

Licor de menta	● 1 oz
Limoncello	● 1/2 oz
Perfecto amor	● 1/2 oz
Pisco	● 1/2 oz
Ron	● 1/2 oz
Sake	● 2 oz
Sidra	● 1 oz
Smirnoff Ice	● 1/3 unid
Tequila	● 1 oz
 Vermouth	● 1 oz
Vino blanco	● 1/3 unid
Vino espumante dulce	● 1/3 unid
Vino rosado	● 1/3 unid
Vino tinto	● 1 copa
Vodka	● 1 oz
 Whisky	● 1 oz

Margarita	● 1 harina
Martini	● 3 harinas
Pasitrán	● 2 harinas
	1 harina
Tequila sunrise	● 2 frutas
Vodka carnberry	● 1 harina 2 frutas
Whisky sour	● 1 harina
Bloody mary	● 1 vegetal 1 harina
 Cerveza michelada	● 2 harinas
	1 harina
Cosmopolitan	● 2 azúcares
Cuba libre light*	● 1 harina
Guaro sour	● 1 harina
Jager bomb light*	● 1 harina

75 kcal por porción,
0 gr carbohidratos,
7 gr proteína,
5 gr grasa

Importante: Salsas procesadas o enlatadas y productos curados, enlatados, ahumados, congelados son altos en sodio.

*Varia según el contenido de grasa

Grupo de las carnes y sustitutos

(1 onza = 30 gramos = tamaño de 1 caja de fósforos)

Permitidas

Almejas	1 oz
Atún escurrido en agua	♥ 2 cdas
Cabrillo o tepezcuinte	1 oz
Carne de soya reconstituida	1/4 taza
Carne molida baja en grasa	2 cdas
Carne / pollo en salsa*	1/4 taza
Claros de huevo	2 unids
Conejo	1 oz

Cordero	1 oz
Huevo	2 unids
Huevo codorniz	2 unids
Jamón pechuga pavo o pollo	2 reb
Mariscos (ostras, mejillones)	1/4 taza
Mozzarella fresco rallado	2 cdas
Pescado	♥ 1 oz
Pollo sin piel	1 oz
Queso blanco tipo turrialba	1 reb



Permitidas

		Queso Cottage	2 cdas
		Queso parmesano	2 cdas
		Queso ricotta	1 oz
		Roast beef	1 reb
		Salmón enlatado en agua	♥ 2cdas
		Sardina	♥ 1 unid
		Salchicha pavo o light	1 unid
		Salchicha soya	1 unid
		Sashimi	♥ 1 unid
		Salmón	♥ 1 oz
		Surimi	1 oz
		Sustituto de huevo	1/2 taza
		Tocineta de pavo	2 reb
		Trucha	1 oz

Restringidas- Sumar 1 grasa

		Camarones*	1/4 taza
		Cerdo y derivados	1 oz
		Chicarrón	1 trozo
		Chorizo	1 oz
		Chuleta	1 oz
		Chuleta ahumada	1 oz
		Costilla de cerdo	1 oz
		Jamón Serrano	1 reb
		Langosta	1 oz
		Lengua	1 oz
		Menudos de pollo	1 oz
		Mondongo	1 oz
		Morcilla	1 oz
		Mortadela, mortadela jamonada	1 reb
		Jamón	5 reb
		Salami	1 unid
		Salchicha	1 unid



Restringidas

1	Salchichón	5cm
2	Pepperoni	5 reb
3	Pollo asado	1 oz
4	Pollo frito*	1 oz
5	Prosciutto	1 reb
6	Queso amarillo	1 reb
7	Queso amarillo de soya	1 reb
8	Queso Cheddar	1 reb
9	Quesos maduros	1 reb
10	(Americano, bleu,brie,camembert cheddar,monterrey jack,suizo, duro de cabra)	1 reb
11	Queso manchego	1 reb
12	Queso para derretir	1/4 oz
13	Queso palmito	1 oz
14	Riñón	2oz





Grupo de las grasas

Permitidas

Aceite vegetal (canola, oliva, girasol,soya, maíz)	1 cda
Aceituna negra	♥ 6 unids
Aceituna rellena	8 unids
Aderezo light	2 cdas
Aguacate	♥ 1/8 unid
Alcaparras	5 unids
Almendras*	♥ 5 semillas
Almendras fileteadas	♥ 2 cdas
Almendras de brasil	2 uds
Leche / crema de coco	2 cdas
Macadamia*	5 semillas
Maní*	10 semillas
Marañón*	5 unids
Margarina light	1 cda

Pistachos*	7 unids
Pecanas*	2 unids
Semillas calabaza, girasol	1 cda
Ajonjolí	1 cda
Linaza	♥ 2 cdas

*Semillas procesadas son altas en sodio

45 kcal por porción
0 gr carbohidratos,
0 gr proteína,
5 gr grasa

Restringidas-Sumar 1 grasa

	Aderezo regular	1 cda
	Bacon bits	1 cdta
	Coco rallado	2 cdas
	Crema chantilli	1 cda
	Crema dulce	2 cdas
	Crema para café	1 cda
	Manteca vegetal o de cerdo	1 cda
	Mantequilla de maní	1 cda
	Mantequilla regular	1 cda

	Margarina regular	1 cda
	Mayonesa regular	1 cda
	Natilla light	3 cda
	Natilla regular	2 cda
	Nutella (ver azúcares)	1 cdta
	Paté	1 cdta
	Queso crema light	2 cdas
	Queso crema regular	1 cda
	Tocineta	1 reb



Grupo de los azúcares

Nombres

Algodón de azúcar •	Dulce de leche •
Arequipe •	Gelatina con azúcar •
Azúcar •	Jalea real •
Azúcar molido •	Jaleas y
Azúcar moreno •	mermeladas •
Bebidas	Jarabes •
energizantes •	Jarabe para la tos •
Bebidas gaseosas •	Leche condensada •
Cajeta •	Lustre de azúcar •
Caramelo •	Lustre de crema
Chicles con azúcar •	dulce •

40 kcal por porción
1 cucharadita
5 gr carbohidratos,
0 gr proteína,
0 gr grasa

Lustre de mantequilla •

Lustre glass •

Malvaviscos (marshmallows) •

Manjar •

Melaza •

Melochas •

Merengue •

Miel de abeja •

Miel de maple •

Miel de agrave* •

Nutella •
(ver grasas)

Paletas •

Poppys •

Sirope •

Suspiros •

Tapa de dulce •

Turrones •

*Este azúcar es de alta peligrosidad para su páncreas, corazón y sistema circulatorio. Evite consumir alimentos que lo contengan.



Grupo de Postres

Nombres

Arroz con leche	1 taza: 1 leche, 2 harinas, • 3 azúcares, 2 grasas
Brownies	1 cuadrado del tamaño de la palma de • la mano: 2 harinas, 2 grasa, 2 azúcares
Budín de pan	1 cuadrado del tamaño de la palma de • la mano: 2 harinas, 1 grasa, 2 azúcares
Crepas dulces	• 1 unid: 1 harina, 2 grasas, 2 azúcares
Donas	• 1 grande: 4 harinas, 2 grasas, 3 azúcares
Flan de coco, vainilla y caramelo regular	• 1/2 taza: 1/2 leche, 5 azúcares, 3 grasas, 1 harina
Gelato	• 1/2 taza: 2 harinas, 2 grasas
Helado de agua	• 1/2 taza: 2 azúcares
Helado de crema	• 1/2 taza: 1 leche, 2 grasas, 2 azúcares
Helado de sorbetera	• 1/2 taza: 2 azúcares
Mazamorra	• 1/2 taza: 1 harina, 1/2 leche, 5 azúcares
Mousse de chocolate	• 1 copa: 1 harina, 3 azúcares, 1 grasa

Panna cotta	• 1/2 taza: 4 grasas, 3 azúcares
Prestifios sin miel	• 1 gde: 4 harinas, 4 grasas
Pretzel dulce	• 1 peq: 1 harina, 2 grasas, 2 azúcares
Queque navidad	• 5cm: 1 harina, 2 azúcares, 2 grasas
Queque seco	• 5cm: 1 harina, 3 azúcares, 1 grasa
Suspiro limeño	• 1 copa: 2 harinas, 2 azúcares, 2 grasas
Tiramisú (hecho con queso mascarpone)	• 1 harina: 2 azúcares, 2 carnes
Tiramisú (hecho con queso philadelphia y nata)	• 1 harina, 2 azúcares, 1 carne, 1 1/2 grasa
Torta chilena	• 1 rebanada de 10cm, 2 1/2 harinas, 2 azúcares, 2 grasas
Tostadas a la francesa light	• 1 unid: 1 harina, 1/2 grasa
Tres leches	• 1 cuadrado del tamaño de la palma de la mano: 2 harinas, 2 azúcares, 3 1/2 grasas.





Alimentos compuestos

-Grupos de alimentos varios por porción-



A	Arroz cantonés	1 taza: 1 1/2 harinas, 2 grasas, 1 carne
	Arroz combinado (con pollo, atún, carne, camarones*, etc)	1 taza: 1 1/2 taza, 1 carne
	Bizcochos de maíz	4 unids: 1 harina, 1 grasa
C	Canelones con carne, sin envolver en huevo, con salsa de tomate natural.	2 unids: 1 harina, 2 carnes, 1 vegetal (salsa de tomate)
	Ceviche de pescado o mariscos (sin salsas)	1 taza: 3 carnes
	Chalupas (carne molida premium, s/mayonesa, s/natilla)	1 unid: 1 harina, 2 carnes, 1/2 vegetal, 1 grasa
	Chicha de maíz "chicheme"	1/2 taza: 1 harina, 2 azúcares
	Chifrijo sin salsas, sin chips de tortilla c/s limón, c/s tabasco	1 taza: 3 carnes, 3 grasas, 2 harinas, 1/2 vegetal

	Chile dulce relleno de carne envuelto en huevo	1 unid: 1 vegetal, 2 carnes 1 grasa
	Chopsuey seco	1 taza: 2 harinas, 1 carne, 2 grasas
	Chow mein (con fideos o arroz)	1 taza: 2 harinas, 2 carnes, 1 grasa
	Cremas (hechas con agua)	1 taza: 1 harina, 1 grasa
	Cremas (hechas con leche descremada)	1 taza: 1 harina, 1 grasa, 1 leche
	Casado promedio (carne baja en grasa y ensalada o vegetales)	1 plato: 4 harinas, 1 vegetal, 5 carnes, 1 grasa
	Crepas saladas	1 unid: 1 harina, 2 grasas, 1 carne
	Croissant con jamón o pavo	1 unid: 2 harinas, 2 grasas, 1 carne
	Empanada chilena mediana	1 unid: 2 harinas, 3 carnes, 1 grasa
	Empanada frita de carne	1 unid: 1 1/2 harinas, 1 1/2 carnes, 3 carnes
	Empanada frita de harinas	1 unid: 2 1/2 harina, 3 grasas
	Enchilada pequeña	1 unid pequeña: 1 1/2 harina, 2 grasas, una carne
	Ensalada de harinas con atún en agua o pollo sin piel, sin aderezo	1 taza: 1 1/2 harinas, 1 carne





	Ensalada de vegetales con atún en agua o pollo sin piel, sin aderezo	1/2 taza: 1/2 vegetal, 1 carne 2 grasas
	Ensalada rusa (remolacha, papa, huevo y mayonesa)	1/2 taza: 1 vegetal, 1/2 harina, 1/2 carne, 2 grasas
G	Ensalada César con pollo y croutones	2 tazas: 2 vegetales, 1 grasa, 1/2 harina, 2 carnes
	Ensalada de la casa con pollo y queso	2 tazas: 2 vegetales, 3 carnes , 1 grasa
	Ensalada de repollo con mayonesa	2 tazas: 2 vegetales, 2 grasas
	Ensalada thai con pollo o salmón	2 tazas: 2 vegetales, 1 harina, 1 grasa, 1 carne
	Enyucados	1 unid pequeña: 2 1/2 harinas, 2 carnes, 3 1/2 grasas
G	Guiso de atún con spaguetti	1 taza: 2 harinas, 2 carnes, 1 grasa
G	Horchata en agua*	1 taza: 1 harina, 2 azúcares (endulzado con azúcar o miel)



	Horchata en leche*	1 taza: 1 harina, 2 azúcares, 1 leche
	Huevo picado con tomate y cebolla	1 taza: 2 carne, 1 vegetal, 1 grasa
	Hummus	1/3 taza: 1 harina, 1 grasa
	Lasagna de pollo sin piel o de carne de res baja en grasa con salsa de tomate natural	1 cuadrado del tamaño de la palma de la mano 2 harinas, 2 carnes, 1 grasa, 1 vegetal (salsa de tomate)
	Muditos (tamal de frijol)	1 unid pequeña 1 1/2 harina, 1/2 grasa
	Mudo de ñame	1 unid pequeña 1 1/2 harina 1/2 grasa
	Pastel de yuca o papa con carne de res baja en grasa	1 cuadrado del tamaño de la palma de la mano: 2 harinas, 2 carnes, 1 grasa



Picadillo de harinas con carne de res baja en grasa	1 taza: 1 1/2 harinas, 1 carne
Picadillo de vegetales con carne de res baja en grasa	1 taza: 1 1/2 vegetales, 1 carne
Pinolillo 1 vaso de leche, 3 cdas pinolillo	1 harina, 1 leche, 2 azúcares, (+ cacao 1 grasa)
Pollo en salsa teriyaki	1 oz o 30 grs: 1 carne, 1/2 harina 1/2 grasa
Pozol	1 taza: 1 1/2 harina, 1 carne, 2 grasas
 Prensadita de pollo o queso	1 unid: 1 harina, 1 carne
Pupusas vegetarianas	1 unid: 2 1/2 harinas, 3 grasas, 1 carne
 Resbaladera en agua	1 harina, 2 azúcares, 1 leche endulzado con azúcar o miel

	Resbaladera en leche	1 harina, 2 azúcares, 1 leche endulzado con azúcar o miel
	Rollo primavera vegetariano	1 unid: 1 harina, 2 vegetales, 2 grasas
	Rompoppe*	1/2 taza, 1/2 leche, 2 grasas, 2 azúcares
	Sopa de albóndigas	1 taza: 2 carnes, 2 grasa, 2 harinas
	Sopa de fideos	1 taza: 1 harina, 1 carne, 1 grasa
	Sopa de mondongo	1 taza: 4 carnes, 4 grasa, 2 a 3 harinas
	Sopa instantánea	1/4 unid: 1 harina
	Sushi	1 rollo 8 pzas: 1 1/2 harinas, 1 carne
	California roll o similares	No frito, sin queso crema
	Tamal	1 unid pequeña: 3 harinas, 3 grasas, 1 carne
	Torta española	1 cuadrado del tamaño de la palma de la mano: 2 harinas, 1 carne, 1 grasa
	Tortilla de queso mediana	1 harina, 1/2 carne, 2 grasas
	Tortitas de elote	1 tortita del tamaño de la palma de la mano: 2 harinas, 1 grasa
	Totopos	5 unids: 1 harina, 1 grasa
















Comidas rápidas:

Desayunos

	Bagel de queso crema con salmón	1 sandwich: 4 harinas, 2 grasas, 2 carnes
	Biscuit de salchicha de desayuno	1 sandwich: 2 harinas, 3 carnes, 4 grasas
	Croissant de queso con huevo	1 sandwich: 3 harinas, 2 carnes, 3 grasas
	English muffin, queso, huevo, jamón	1 sandwich: 2 harinas, 3 carnes, 3 grasas.

Platos Fuertes

	Alitas de pollo / chicken wings, barbacoa / picantes	5 unids : 5 carnes, 6 grasas, 1 harina
	Aros de cebolla	5 aros: 2 harinas, 3 grasas

	Burritos (carne y frijoles molidos con queso)	1 unid: 4 harinas, 3 carnes, 4 grasas
	Chicken nuggets	6 unids: 1 harina, 3 carnes, 4 grasas
	Hamburguesa grande con queso	1 unid: 2 harinas, 4 carnes, 5 grasas
	Hamburguesa regular con queso	1 unid: 2 harinas, 2 carnes, 3 grasas
	Milkshake, cualquier sabor	2 tazas: 4 azúcares, 2 leches, 2 grasas
	Muslo de pollo frito	1 unid: 3 carnes, 1/2 harina, 5 grasas
	Papas fritas	1/2 taza: 1 harina, 2 grasas
	Perro caliente con salsas	1 unid: 2 harinas, 1 carne, 3 grasas
	Pizza margarita	1 slice: 1 1/2 harina, 2 carnes 1 grasa
	Pizza queso, pepperoni , pasta regular	1 slice: 2 harinas, 3 grasas, 3 carnes
	Pizza vegetariana, pasta delg.	1 slice: 2 harinas, 2 carnes , 2 grasas
	Sub de carne baja en grasa con queso	1 unid: 3 harinas, 1 vegetal, 1 grasa
	Tacos de pollo / carne	1 unid: 1/2 harina, 1 carne, 2 grasas

Esto es una guía aproximada, los valores pueden cambiar según el restaurante, para información exacta sobre restaurantes puede revisar guía de comidas rápidas.

ADVERTENCIA: Estos alimentos son usualmente altos en grasas saturadas (nocivas para la salud cardiovascular), altos en sodio y bajos en fibra.



Bebidas y suplementos

Nombres

Aloe Beta	● 1 porción: 1 1/2 frutas, 1 grasa
Bebidas hidratantes	● 1 porción: 1 harina
Delga-C	● 1 porción: 1 harina, 1/2 carne, 1 leche
Ego	● 1/2 porción: libre
Ego 10	● 1 porción: 1 1/2 frutas
Ensure	● 1 lata / medida: 2 harinas, 1 carne, 1 grasa
Enterex	● 1 lata / medida: 2 harinas, 1 carne, 1 grasa
Enterex Diabetic	● 1 lata / medida: 2 harinas, 1 carne, 1 grasa
Fibra Omnilife	● 1 porción: 1 fruta
Glucerna Sr	● 1 lata / medida: 2 harinas, 1 carne, 1 grasa

Glutapak R	1 sobre: Libre
Inmunex	● 1 cda: 1 harina, 1 carne, 1 grasa
Leche de almendra (baja en grasa)	● 1 porción: 1 taza
Leche de cereales (baja en grasa)	● 1 porción: 3/4 taza
Leche de cereales	● 1 porción: 3/4 taza
Magnus	● 1 porción: 1 fruta
Nestle Carnation Instant breakfast	● 1 sobre: 1 harina, 1 leche
Nutra -vit light	● 1 porción: 1 harina, 1/2 carne, 1 leche
Proteinex	● 1 porción: 1 carne, 1/2 grasa
Redumax Natural	● 1 porción: 1 harina, 1/2 carne, 1 leche
Slim Fat Meal Options	● 1 medida: 2 harina, 1 grasa, 1 leche
Slim Fat Optima	● 1 medida: 1 harina, 1 grasa, 1 leche
Starbien	● 1 porción: 1 harina
Sustacal	● 1 lata/medida: 2 harinas, 1 carne, 1 grasa
Sustagen	● 1/3 taza: 2 harinas, 1 leche
Termogen Maracuyá	● 1 porción: 1/2 harina



Grupo de alimentos libres

Nombres

Aceite en aerosol

Agua

Agua gasificada sin azúcar

Agua mineral

Agua quinada sin azúcar

Ajo

Albahaca

Bebidas energéticas sin azúcar
o light

Bebidas gaseosas sin azúcar

Bebidas hidratantes sin azúcar

Bebidas no gaseosas sin azúcar

Café simple (sin azúcar,
sin leche / crema)

Caldo de frijol fresco sin licuar

Caldo de sopa desgrasado

Canela

Chicles sin azúcar

Chile Picante (Jalapeño,
Panameño, etc.)

Clavo de olor

Clorofila

Comino

Consomé

Curri

Especias

Extractos no aceitosos de
sabores

Flor de jamaica

Flores comestibles

15 kcal o menos por porción

Gelatina sin azúcar

Hierbas frescas / secas

Jalea sin azúcar

Jengibre

Menta

Mermelada sin azúcar

Mostaza

No-Sal 70%

Olores naturales

Orégano

Paprika

Pimienta de limón

Rosa de jamaica,
sin azúcar

Romero

Sacarina

Salsa de soya

Salsa inglesa

Salsa worcestershire

Sazón completa

Sazón en polvo

Sirope light (sin azúcar)

Sopa miso

Sustitutos de azúcar

Sustituto de sal

Tabasco / salsa picante



Tarragón

Té (frío / caliente) sin
azúcar

Vainilla pura

Vinagre de arroz /
balsámico

Ficha de control

Alimentos	Porciones diarias			
 Leches	2	...		
 Vegetales	3	...		
 Frutas	3		
 Harinas	8		
 Carnes	7			
 Grasas	0			
 Azúcares	0		
 Agua	8			
 Ejercicio	3/sem	✓		
 Otros				

*Alimentos libres

Desayuno

Una taza gallo pinto
 Una tajada pan cuadrado
 Un huevo picado
 Taza de café negro con sustituto*

3 harinas, 1 carne

Media Mañana

Una manzana gala pequeña y un banano criollo
 (pequeño)
 Un paquetito galleta tipo maría

2 frutas, 1 harina

Almuerzo

Una taza de arroz, 1/3 taza frijol, una papa asada
 pequeña, filete de pollo del tamaño palma mano
 contando dedos, una taza ensalada, 1/2 taza
 picadillo chayote.
 Fresco natural con sustituto*

4 harinas, 5 carnes, 2 vegetales

Merienda Tarde

Dos tortillas pequeñas con dos tajadas de
 queso cada una. Té negro con sustituto*

1 harina, 2 carnes

Cena

Una taza y 1/3 de espagueti con 1/2 taza de
 carne molida, dos cucharadas queso rallado,
 1/2 taza salsa tomate.
 Fresco natural con sustituto

4 harinas, 3 carnes, 1 vegetal

Merienda nocturna

Una taza yogurt natural

1 leche o lácteo

Equivalencias en porciones sólidas

1 Cda	3 Cdtas
1/4 Taza	2 Cdas
1/3 Taza	3 Cdas
1/2 Taza	4 Cdas
2/3 Taza	6 Cdas
1 Taza	8 Cdas
250 gr	1 Taza

Equivalencias en porciones líquidas

1 taza	6 Cdtas /250 ml
2/3 Taza	10 Cdas
1/2 Taza	8 Cdas
1/3 Taza	5 Cdas
1/2 Taza	4 Cdas
1/8 Taza	2 Cdas
1 Litro	4 Tazas
1 Galón	16 Tazas

Citas: 8837-5398 / 8808-7129
E-mail: info@consultasnutricion.com
www.consultasnutricion.com

Todos los derechos reservados

