

# LISTA DE ALIMENTOS INTERCAMBIABLES

## VERDURAS

ACELGA	2 taza
APIO CRUDO	1 1/2 taza
ARÚGULA	4 taza
BETABEL CRUDO	1/4 taza
BROCOLI	1/2 taza
CALABAZA ITA.	1 taza
CHAMPIÑON CRUDO	1 taza
CHAYOTE	1/2 taza
CHICHARO	1/4 taza
COLIFLOR	1 taza
ESPINACA	1 taza
FLOR DE CALABAZA	1 taza
GERMEN DE ALFALFA	3 taza
JICAMA	1/2 taza
JITOMATE	2 taza
JITOMATE CHERRY	6 pzas
LECHUGA	3 taza
NOPAL	1 taza
PEPINO	1 taza
PEPINILLO	1/3 taza
PIMIENTO	1 taza
ZANAHORIA	1/2 taza

## CARNES

Alimentos de origen animal de moderado aporte de grasa (AOA MOD)

MODERADO CONT. GRASA	25g
BISTEC DE BOLA	30g
CARNE MOLIDA EXTRA MAG.	12g
CHICHARRÓN DE CERDO	50g
COSTILLAR DE CERDO	1pza
HUEVO	15g
LONGANIZA	30g
MUSLO DE POLLO	20g
QUESO HOLANDÉS	30g
QUESO MONTERREY	30g
QUESO MOZZARELLA	20g
QUESO PARMESANO	55g
QUESO RICOTTA	1pza
SALCHICHA DE PAVO	35g
SARDINAS EN ACEITE	30g
QUESO DE CABRA	30g
ARRACHERA	30g
SALMÓN	

## CARNES

Muy Bajo Cont. Grasa

Alimentos de origen animal de bajo aporte de grasa

AGUAYÓN	30 g
ALA DE POLLO SIN PIEL	1pza
ATÚN EN AGUA	1/3 lata
ATÚN FRESCO	30g
BISTEC	30g
CAMARON COCIDO	5pzas
SURIMI	40g
CARNE MOLIDA DE POLLO	30g
CECINA	25g
CHULETA AHUMADA	1/2 pza
CLARA DE HUEVO	2 pzas
FILETE DE PESCADO	40g
FILETE DE RES	30g
MACHACA	15g
MILANESA DE RES O POLLO	30g
PECHUGA DE PAVO	1 1/2 reb
PECHUGA DE POLLO	40g
POLLO COCIDO	30g
QUESO COTTAGE	3 cdas
YOGURT GRIEGO NATURAL	60g
LECHE LALA 100 PROTEINA	1/2 taza
QUESO PANELA	40g
QUESO OAXACA LALA	30g

V: Verduras

F: fr: Frutas

C: Cer sg: Cereales sin grasa

AOA B: Alimentos de origen animal de bajo aporte de grasa

AOA MOD: Alimentos de origen animal de moderado aporte de grasa

AOAMB: Muy bajo aporte de grasa

AOA A: Alto aporte de grasa

AyG s/p: Aceites y grasas sin proteína

AyG c/p: Aceites y grasas con proteína





# LISTA DE ALIMENTOS INTERCAMBIABLES

## FRUTAS

AGUA DE COCO	1 1/2taza
ARÁNDANOS	1/2 taza
BLUEBERRIES	3/4 taza
CEREZA	20 pza
CHABACANO	4 pza
CIRUELA PASA	7 pza
FRAMBUESA	1 taza
FRESA	1 taza
GAJOS DE MANDARINA	1 taza
GROSELLAS	1 taza
GUAYABA	3 pza
HIGO	2 pza
KIWI	1 1/2 pza
MANDARINA	2pza
MANZANA	1 pza
MELON	1 taza
PAPAYA	1 taza
PERA	1 taza
PIÑA	1 taza
PLATANO	1/2 pza
TORONJA	1pza

## GRASAS

Aceites y grasas con proteína

AJONJOLÍ	15g
ALMENDRA	10 pza
AVELLANA	15 g
CACAHUATE	20 g
CACAO SIN CÁSCARA	12 g
CHIA	7 cdas
HARINA DE ALMENDRAS	11 g
NUEZ	3 pza
NUEZ DE LA INDIA	7pza
PEPITAS	12g
PISTACHE	13g
QUESO DE PUERCO	20g
SALSA BECHAMEL	3 cdas
SEMILLA DE CALABAZA	2 cdas
SEMILLA DE GIRASOL	4 cdas
LECHE DE ALMENDRAS	1/2 taza
GARBANZO	1/2 taza

## GRASAS

Aceites y grasas sin proteína

ACEITE DE AGUACATE	1 cdita
ACEITE DE COCO	1 cdita
ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO	1 cdita
ACEITE DE OLIVA	1 cdita
ACEITUNAS	6 pzas
ADEREZO	1/2 cda
VINAGRETA	2 cdita
AGUACATE	1/3 pza
COCO	8 g
COCO RALLADO	1 1/2 cda
CREMA	1 cda
GRASA ANIMAL	5 g
GUACAMOLE	2 cdas
MANTEQUILLA	1 1/2 cda
MAYONESA	1 cdita
QUESO CREMA	1 cda
TOCINO	1 reb

## CEREALES

Cereales sin grasa

AMARANTO TOSTADO	1/4 taza / 21g
ARROZ COCIDO	1/4 taza / 50g
AVENA	1/2 taza / 20g
BOLILLO	1/3 pza / 20g
CAMOTE AL HORNO	1/3 taza / 60g
ELOTE AMARILLO	1/2 taza / 80g
MAÍZ	20 g
PAN INTEGRAL	1 pza / 30g
PAPA	1/2 pza/ 70g
QUINOA	20g
TORTILLA DE MAIZ	1pza /30g
TORTILLA DE NOPAL	3 pzas
PASTA	1/4 taza / 60g
PAN PARA HAMBURGUESA	1/2 pza / 30g
PAN THIN	1 pza
PALOMITAS NATURALES	3 tazas
RICE CAKE DE ARROZ	1 pza

