

## ANEXO 9. Lista de intercambios

GRUPO DE ALIMENTO	TAMAÑO DE LAS PORCIONES	NUTRIMENTOS QUE SE OBTIENEN
Pan Cereales Arroz Vegetales con fécula	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 rebanada de pan blanco o integral</li> <li>▪ ½ pan para hot dog</li> <li>▪ ½ bollo para hamburguesa</li> <li>▪ 1 tortilla</li> <li>▪ ¾ taza de cereales para desayunar sin azúcar</li> <li>▪ ½ taza de avena, arroz, cebada o pasta – cocidos-</li> <li>▪ 3 tazas de palomitas de maíz sin grasa</li> <li>▪ ¼ taza de germen de trigo</li> <li>▪ ½ taza de frijoles, chícharos o lentejas – cocidos-</li> <li>▪ ½ taza de habas</li> <li>▪ 1/3 taza de maíz</li> <li>▪ 1 papa pequeña</li> <li>▪ ½ taza puré de papa</li> <li>▪ ¾ taza de calabaza</li> <li>▪ ½ taza de hojuelas de salvado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hierro</li> <li>▪ Tiamina</li> <li>▪ Los productos de grano entero, salvado y germen tienen más fibra que los de harina refinada</li> <li>▪ El germen de trigo, salvado, frijoles, papas, calabazas son fuentes de potasio</li> <li>▪ Proteínas</li> </ul>
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 manzana pequeña</li> <li>▪ 1/3 taza de jugo de manzana</li> <li>▪ ½ taza de puré de manzana</li> <li>▪ ½ plátano pequeño</li> <li>▪ ¾ taza de fresas</li> <li>▪ 2 dátiles</li> <li>▪ ½ toronja</li> <li>▪ ½ taza de jugo de toronja</li> <li>▪ 12 uvas</li> <li>▪ ¼ taza de jugo de uvas</li> <li>▪ ½ mango pequeño</li> <li>▪ ¼ melón pequeño</li> <li>▪ 1 taza sandía</li> <li>▪ 1 naranja pequeña</li> <li>▪ ½ taza de jugo de naranja</li> <li>▪ ¾ taza de papaya</li> <li>▪ 1 durazno mediano</li> <li>▪ 1 pera pequeña</li> <li>▪ ½ taza de piña</li> <li>▪ 1/3 jugo de piña</li> <li>▪ 2 ciruelas medianas</li> <li>▪ 2 cucharadas de pasas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vitaminas</li> <li>▪ Minerales</li> <li>▪ Fibra</li> <li>▪ Vitamina C en frutas cítricas</li> <li>▪ Muchas son fuente de potasio y vitamina A</li> </ul>

Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ½ taza de brócoli, repollos, zanahorias, coliflor, apio, berenjenas, pimiento verde, acelgas, espinacas, champiñones, cebolla, calabacitas, jitomates, ejotes, jícamas.</li> <li>▪ Comer al gusto pepinos, lechuga, perejil, rábanos y berros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contribuyen a la buena salud y vitalidad</li> <li>▪ Fibra</li> <li>▪ Los vegetales color verde oscuro y amarillo intenso son buenas de vitamina A</li> <li>▪ La mayoría contienen vitamina C</li> <li>▪ La vitamina B6 se obtiene del brócoli, coliflor, espinaca, jitomate.</li> </ul>
Carne, pescado, huevos y quesos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 30 grs. de carne de res –ternero, para desmenuzar, filete, costillas a la plancha, cortes traseros, tripas.</li> <li>▪ 30 grs. de carne de cordero –pierna, costillas, sirloin, lomo.</li> <li>▪ 30 grs. de jamón o pierna</li> <li>▪ 30 grs. de pollo sin piel, pavo, gallina guinea</li> <li>▪ 30 grs. de pescado fresco o congelado</li> <li>▪ ¼ taza de atún</li> <li>▪ 30 grs. de almeja</li> <li>▪ 3 sardinas drenadas</li> <li>▪ 30 grs. de queso que contengan menos del 5% de grasa</li> <li>▪ ¼ de taza de queso cottage, seco y de 2% de grasa</li> <li>▪ 1 huevo</li> <li>▪ 30 grs. de carne molida</li> <li>▪ 1 salchicha</li> <li>▪ 30 grs. de hígado, corazón, riñón y mollejas de ternera</li> <li>▪ 30 grs. de requesón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Proteínas</li> <li>▪ Algunas tienen hierro, zinc, vitamina B12 y otras del complejo B</li> <li>▪ El hígado, la carne magra son fuentes de zinc.</li> </ul>
Leche	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 taza de leche descremada</li> <li>▪ ½ taza de leche descremada evaporada</li> <li>▪ 1 taza de yogurt descremado sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Carbohidratos</li> <li>▪ Proteínas</li> <li>▪ Calcio</li> <li>▪ Fósforo</li> <li>▪ Folacina</li> <li>▪ Vitaminas B12, A y D</li> <li>▪ Magnesio</li> </ul>
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 cucharita de margarina</li> <li>▪ 1/8 de aguacate</li> <li>▪ 1 cucharadita de aceite de maíz o girasol</li> <li>▪ 5 aceitunas pequeñas</li> <li>▪ 10 almendras enteras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fuentes concentradas de calorías</li> <li>▪ La margarina, mantequilla, crema y queso crema contienen</li> </ul>

---

	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1 cucharadita de mantequilla</li><li>▪ 1 tira de tocino tostado</li><li>▪ 2 cucharadas de crema</li><li>▪ 1 cucharada de queso crema</li><li>▪ 1 cucharadita de mayonesa</li></ul>	vitamina A
--	--	------------