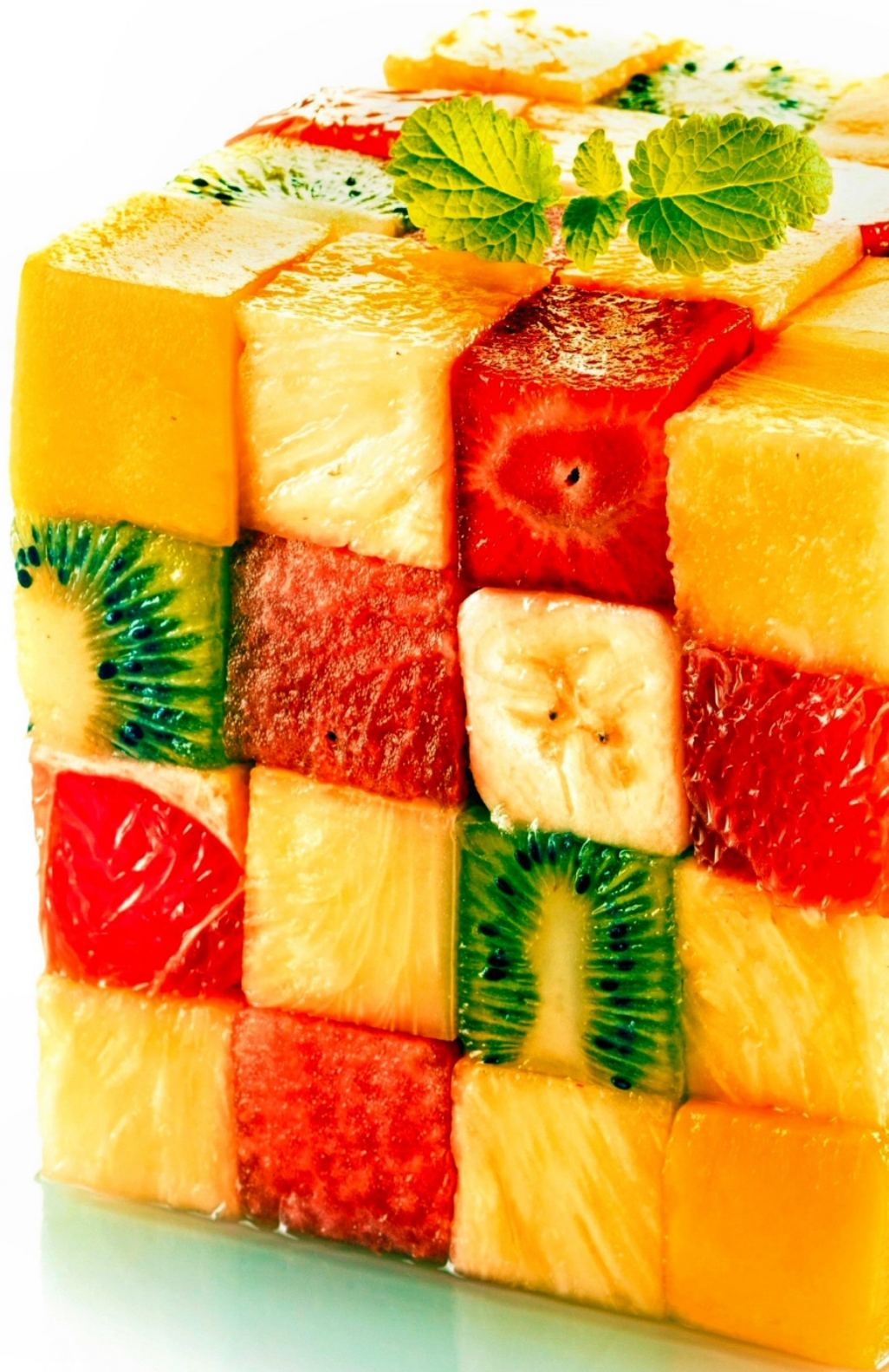


**PORCIONES DE
INTERCAMBIO**



1º NIVEL: CEREALES, PAPAS Y LEGUMINOSAS FRESCAS

Cereales y pastas crudas:

Alimento	Porción	Gramos
140 – 30 – 3 - 1		
Maicena	3 cdas o ¼ taza	30
Tapioca	3 cdas o ¼ taza	35
Arroz	3 cdas o ¼ taza	40
Arroz integral	3 cdas o ¼ taza	40
Chuchoca	3 cdas o ¼ taza	40
Sémola	3 cdas o ¼ taza	40
Harina trigo	4 cdas o ¼ taza	40
Quínoa	4 cdas o ¼ taza	40
Chuño	4 cdas o ¼ taza	40
Harina Tostada	4 cdas o ¼ taza	40
Avena	6 cdas o ½ taza	40
Mote trigo	¾ taza	100
Mote maíz	¾ taza	120
Fideos	½ taza	40

Cereales y pastas cocidas:

Alimento	Porción	Gramos
140 – 30 – 3 - 1		
Cabritas	1 ½ taza	35
Arroz	¾ taza	100
Fideos	¾ taza	110
Arroz integral	¾ taza	120
Arepa	10cm x 2,5 cm	50

Panes:

Alimento	Porción	Gramos
140 – 30 – 3 - 1		
Pan integral hallulla	1 und chica	40
Grisines	5 unds	45
Marraqueta - Hallulla	½ und	50
Pan centeno molde	1 ¼ rebanadas	50
Pan integral molde	1 ¼ rebanada	50
Pan centeno hallulla	1 und chica	50
Pan germen trigo	1 ¼ rebanada	50
Pan dulce (huevo) y amasado	¼ rebanada	50
Pan molde ideal	3 rebanadas	60

Galletas:

Alimento	Porción	Gramos
140 – 30 – 3 - 1		
Champaña	5 unds	40
Soda integral	7 unds	40
Agua	8 unds	40
Soda	8 unds	40
Bocado champaña	10 unds	40

Cereales para el desayuno:

Alimento	Porción	Gramos
140 – 30 – 3 - 1		
Cereales azucarados (estrellitas, chocapic)	1 taza	34
Cereales miel, avena	12 medidas o 10 cdtas	35
Natur (arroz, trigo, maíz)	1 bolsa chica	35
Corn flakes	1 ½ taza	40

Leguminosas frescas, papas y otros:

Alimento	Porción	Gramos
140 – 30 – 3 - 1		
Castaña	4 unds	35
Piñón	¾ taza o 30 unds	80
Camote	½ taza	120
Choclo crudo	1 taza	120
Poroto granado crudo	¾ taza	120
Choclo congelado	1 ¼ taza	150
Haba cocida	1 taza	150
Papa cocida - cruda	1 und regular	150
Choclo cocido	1 taza	160
Arveja cruda o cocida	1 ½ taza	190
Arvejas enlatadas o cocidas	1 ½ taza	190

2º NIVEL: FRUTAS Y VERDURAS

Verduras en General (cocidas):

Alimento	Porción	Gramos
30 – 5 – 2 – 0		
Alcachofa	1 und chica	50
Zanahoria	1 taza	50
Porotos verdes	½ taza	70
Zapallo	½ taza	70
Betarraga	½ taza	90
Berenjena	½ taza	100
Bruselas	½ taza	100
Brócoli	1 taza	100
Champiñones/enlatados	¾ taza	100
Espárragos	5 unds	100
Acelga	½ taza	110
Coliflor	1 taza	110
Poroto verde enlatado	½ taza	110
Pickle	3 unds regulares	120
Espinaca	½ taza	130
Zapallo italiano	1 taza	150
Salsa de tomates o ketchup	2 cdas	30

Verduras en General (crudas):

Alimento	Porción	Gramos
Zanahoria	½ taza	50
Cebolla	¾ taza	60
Champiñones	1 ½ taza	100
Tomate	1 und regular	120
Betarraga	1 taza	130

Verduras libre consumo:

Alimento	Porción	Gramos
10 – 2.5 – 0 – 0		
Ajo	8 dientes	8
Cochayuyo	1 taza	25
Ulte	1 taza	25
Penca	½ taza	50
Acelga cruda	1 taza	50
Achicoria	1 taza	50
Endivia	1 taza	50
Espinaca cruda	1 taza	50
Lechuga	1 taza	50
Repollo	1 taza	50
Rabanito	5 unds	50
Pimentón verde/rojo	½ taza	60

Apio	1 taza	70
Pepino	1 taza	100
Zapallo italiano crudo	1 taza	100

Frutas:

Alimento	Porción	Gramos
65 – 15 – 1 - 0		
Palta* (ARL)	1 ½ cda	40
Pasta de lúcuma	2 cdas	50
Aceitunas* (ARL)	11 unds	55
Plátano	½ und	60
Duraznos en conserva	1 ½ und	80
Higos	2 unds	80
Piña enlatada	1 rodela 20*1	80
Caqui	1 und chica	90
Cerezas	15 unds	90
Chirimoya	¼ und	90
Uva	10 unds	90
Kiwi	2 unds chicas	100
Manzana	1 und chica	100
Membrillo	1 und chica	100
Pera	1 und chica	100
Ciruelas	3 unds	110
Damasco	3 unds	120
Grosella	½ taza	120
Mora	½ taza	120
Naranja	1 und regular	120
Níspero	7 unds	120
Piña	¾ taza o 1*20*2	120
Durazno	1 und regular	130
Frambuesa	1 taza	130
Tuna	2 unds regulares	150
Limón	3 unds	160
Melón	1 taza	180
Frutilla	1 taza	200
Sandia	1 taza	200
Pepino dulce	1 und grande	240
Papaya	3 unds	400

Frutas desecadas:

Alimento	Porción	Gramos
65 – 15 – 1 - 0		
Pasas	20 unds	20
Higos secos	2 unds	25
Huesillos	2 unds	25
Ciruelas	2 ½ und	25
Pera/manzana desecada	7 rodela	25

Jugo de Fruta Natural:

Alimento	Porción	Gramos
65 – 15 – 1 - 0		
Naranja/limón	¾ taza	150
Pomelo	¾ taza	150

3º NIVEL: PESCADOS, CARNES, HUEVOS, LÁCTEOS Y LEGUMINOSAS SECAS

Lácteos Altos en Grasas:

Alimento	Porción	Gramos
110 – 9 – 5 - 6		
Leche polvo 26% MG	1 cda colmada o 3 cdas rasas	20
Leche Nido todo tipo	1 cda colmada o 3 cdas rasas	20
Leche Purita Cereal	1 cda colmada o 3 cdas rasas	20
Leche Evaporada	½ taza	80
Leche de cabra	½ taza	80
Leche entera pasteurizada vaca	1 taza	200
Leche entera larga vida	1 taza	200

Quesos:

Alimento	Porción	Gramos
110 – 9 – 5 - 6		
Queso Parmesano	3 cdas rasas o 6 cdtas	15
Queso chanco, mantecoso	½ tajada laminada	20
Queso cheddar, pategras	½ tajada laminada	20
Queso holandés, rincón, suizo	½ tajada laminada	20
Queso gouda	½ tajada laminada	20
Queso de cabra	½ tajada laminada	25
Quesos untables	2 cdas	25

Lácteos Medios en Grasas:

Alimento	Porción	Gramos
85 – 9 – 5 - 3		
Leche polvo 12-18% MG	1 cda colmada o 3 cdas rasas	20
Ricota	2 cdas	30
Quesillo	1 rodela de 3 cm	60
Mousse Vainilla	½ und	65
Tofu	1 rodela	70
Leche líquida saborizada	½ taza	100
Yogurt batido diet	1 und	150
Leche soya	¾ taza	150
Leche larga vida semidescrem.	1 taza	200

Lácteos Bajos en Grasas:

Alimento	Porción	Gramos
70 – 10 – 7 - 0		
Leche polvo 0-2%	1 cda colmada o 3 cdas rasas	20
Leche extra calcio	1 taza	200

Leche líquida 0-2%MG	1 taza	200
Leche cultivada descremada	1 taza	200

Lácteos Medios en Grasas, Ricos en Hidratos de Carbono:

Alimento	Porción	Gramos
167 – 30 – 5 - 3		
Leche condensada	2 ½ cdas	50
Maicena con leche	½ und	75
Leche asada	1 und	120
Chandelle promedio	1 und	120
Leche nevada	1 und	130
Flan promedio	1 und	130
Yogurt americano	1 und	140
Yogurt batido c/pulpa de fruta	1 und	150
Yogurt probióticos	1 und	150
Sémola c/leche y caramelo	1 und	150
Arroz con leche	1 und	150
Yogurt batido simple	1 und	175
Yogurt con sabor	1 und	175
Yogurt con frutas	1 und	175
Yogurt c/trozos de fruta	1 und	175
Yogurt con mermelada	1 und	175
Yogurt c/fruta deshidratada	1 und	175
Leche de burra	1 ¾ taza	350

Carnes Altas en Grasas: Carne de Vacuno

Alimento	Porción	Gramos
120 – 1 – 11 - 8		
Cazuela	Trozo 6*6*1	50
Lomo vetado	Trozo 6*6*1	50
Huachalomo	Trozo 6*6*1	50
Plateada	Trozo 6*6*1	50
Asado de tira/osobuco	Trozo 6*6*1	50
Sobrecostilla	Trozo 6*6*1	50
Carne molida corriente	2 ½ cdas	50

Carnes Altas en Grasas: Carne de Cordero y Cerdo

Alimento	Porción	Gramos
120 – 1 – 11 - 8		
Pernil pierna	Trozo 6*6*1	30
Chuleta de cordero y cerdo	Trozo 6*6*1	50
Cazuela de cordero y cerdo	Trozo 6*6*1	50

Carnes Altas en Grasas: Visceras

Alimento	Porción	Gramos
120 – 1 – 11 - 8		
Pana de pollo cruda	1 ½ und	50
Lengua cocida	Trozo 6*6*1	60
Pana cruda vacuno/cordero	Trozo 6*6*2	60
Ubre	Trozo 6*6*1	60
Seso cocido	½ taza	80

Carnes Altas en Grasas: Carnes Procesadas

Alimento	Porción	Gramos
120 – 1 – 11 - 8		
Salame	1 tajada	20
Turín	1 ½ tajada	30
Jamón crudo	1 tajada	30
Jamón	1 tajada	40
Vienesa	1 und	40
Vienesa de pavo	1 und	40
Queso de cabeza	1 tajada	40
Longaniza	1 rodela de 4 cm	45
Mortadela	3 tajadas	60
Prieta	1 und de 4 cm	100

Carnes Altas en Grasas: Pescados y Mariscos

Alimento	Porción	Gramos
120 – 1 – 11 - 8		
Sardinas en salsa	1/3 taza	30
Atún en aceite	1/3 taza	50
Sardinas en aceite	1/3 taza	50
Sardinas en agua	1/3 taza	50
Jurel en aceite o agua	1/3 taza	50
Sardina, española	2 unds	60
Cholgas en aceite	6 unds	60
Choritos en aceite	14 unds	60
Erizos	6 lenguas	60
Cojinova, mero, sierra	Trozo 10*6*1	80
Trucha de cultivo	Trozo 10*6*1	80
Salmón crudo	Trozo 10*6*1	80

Carnes Bajas en Grasas: Carne de Vacuno

Alimento	Porción	Gramos
65 – 1 – 11 - 2		
Filete y Asiento Picana	Trozo 6*6*1	50
Lomo liso	Trozo 6*6*1	50
Pollo ganso	Trozo 6*6*1	50
Posta negra	Trozo 6*6*1	50
Posta rosada	Trozo 6*6*1	50
Carne molida (tártaro)	2 ½ cdas	50

Carnes Bajas en Grasas: Carne de Cordero y Cerdo

Alimento	Porción	Gramos
65 – 1 – 11 - 2		
Pulpa de cordero	Trozo 6*6*1	50
Filete de cerdo	Trozo 6*6*1	50
Pulpa de cerdo	Trozo 6*6*1	50

Carnes Bajas en Grasas: Aves

Alimento	Porción	Gramos
65 – 1 – 11 - 2		
Pato cocido (sin piel)	Trozo 6*6*1	40
Pollo cocido	Trozo 6*6*1	50
Pierna de pavo	Trozo 6*6*1	50
Pierna de gallina	Trozo 6*6*1	50
Pechuga de gallina	Trozo 6*6*1	50

Carnes Bajas en Grasas: Otras Carnes

Alimento	Porción	Gramos
65 – 1 – 11 - 2		
Charqui	¼ taza	18
Carne de caballo cruda	Trozo 6*6*1	50
Conejo crudo o cocido	Trozo 6*6*1	60

Carnes Bajas en Grasas: Vísceras

Alimento	Porción	Gramos
65 – 1 – 11 - 2		
Contre de pollo cocido	2 ½ und	50
Corazón cocido	Trozo 6*6*1	50
Riñón cocido	2 lóbulos	50
Guatita cruda	¾ taza	60
Criadillas	2 unds	100

Carnes Bajas en Grasas: Procesados

Alimentos	Porción	Gramos
65 – 1 – 11 - 2		
Carne vegetal	5 cdas o ¼ taza	25
Jamón de pavo	1 tajada	50

Carnes Bajas en Grasas: Pescados y Mariscos

Alimentos	Porción	Gramos
65 – 1 – 11 - 2		
Machas en conserva	5 unds	50
Ovas promedio	1/3 taza	50
Atún en agua	Trozo 10*6*1	60
Camarón todo tipo	½ taza o 20 unds	60
Cholga	1 und	60

Choritos	6 unds	60
Jaiba todo tipo	1/3 taza	60
Almejas	6 unds	60
Almejas en conserva al agua	5 unds regulares	60
Ostras	8 unds	70
Pejerrey	Trozo 10*6*1	80
Carpa, corvina, congrio	Trozo 10*6*1	80
Jurel, lenguado, merluza	Trozo 10*6*1	80
Pejegallo, roncador, reineta	Trozo 10*6*1	80
Piure	6 lenguas	100

Carnes Bajas en Grasas: Huevos

Alimento	Porción	Gramos
65 – 1 – 11 - 2		
Huevo de codorniz	2 unds	25
Huevo entero	1 und	50
Clara de huevo	3 unds	100

Leguminosas Secas Crudas:

Alimento	Porción	Gramos
170 – 30 – 11 - 1		
Arveja seca cruda	½ taza	50
Poroto crudo	½ taza	50
Garbanzo crudo	4 cdas o ¼ taza	50
Lenteja cruda	4 cdas o ¼ taza	50
Chícharo	4 cdas o ¼ taza	60
Haba seca	4 cdas o ¼ taza	60

Leguminosas Secas Cocidas:

Alimento	Porción	Gramos
170 – 30 – 11 - 1		
Poroto cocido	¾ taza	100
Garbanzo cocido	¾ taza	130
Lenteja cocida	¾ taza	140

Harina de Leguminosas:

Alimento	Porción	Gramos
170 – 30 – 11 - 1		
Harina cruda de arveja	½ taza	50
Harina cruda de chícharo	½ taza	50
Harina precocida de poroto	½ taza	50
Harina precocida de arveja	½ taza	50
Harina precocida de garbanzo	½ taza	50
Harina precocida de lenteja	½ taza	50
Harina cruda de lenteja	½ taza	60

4º NIVEL: ACEITES, GRASAS Y ALIMENTOS RICOS EN LÍPIDOS

Aceites y Grasas: Principalmente Poliinsaturados (más del 40%)

Alimento	Porción	Gramos
180 – 0 – 0 - 20		
Aceite de maravilla	4 cdtas	20
Aceite de maíz	4 cdtas	20
Aceite de soya	4 cdtas	20
Aceite de canola	4 cdtas	20

Aceites y Grasas: Principalmente Monoinsaturados (más del 40%)

Alimento	Porción	Gramos
180 – 0 – 0 - 20		
Aceite de oliva	4 cdtas	20
Aceite de colza	4 cdtas	20

Aceites y Grasas: Principalmente Saturados (más del 40%)

Alimento	Porción	Gramos
180 – 0 – 0 - 20		
Manteca de cerdo/chicharrones	2 cdas	20
Manteca vegetal	2 cdas	20
Mantequilla/margarina	4 cdtas	24
Grasa animal	2 cdas	25
Mayonesa	1 cda	28
Margarina diet	4 cdtas	30
Tocino	1 ½ tajada	30
Paté	2 cdas	40
Paté La Piara todo tipo	2 cdas	40
Crema Chantilly	4 cdas	50
Crema espesa	4 cdas	70
Crema Svelty	½ taza o 4 cdas	90
Crema ácida líquida	½ taza	100

Alimentos Ricos en Lípidos: Principalmente Monoinsaturados (más del 40%)

Alimento	Porción	Gramos
175 – 5 – 5 - 15		
Nueces	5 unds	25
Almendras/saladas	26 unds	25
Maní/salado	30 unds	30
Pistacho	40 unds	30
Avellanas	50 unds	30
Palta	3 cdas	90
Aceitunas	11 unds	115

5° NIVEL: AZÚCARES Y OTROS

Azúcares:

Alimento	Porción	Gramos
20 – 5 – 0 - 0		
Azúcar	1 cda	5
Jalea en polvo	1 cda	5
Jugo en polvo	1 cda	5
Miel de abeja	1 cda	6
Miel de palma	1 cda	6
Mermelada	1 cda	10
Dulce de membrillo	1 cda	10
Manjar	1 cda	10

Bebidas:

Alimento	Porción	Gramos
20 – 5 – 0 - 0		
Bebidas gaseosas	¼ taza	50
Néctar promedio	¼ taza	50
Pulpa de frutas	¼ taza	50
Jugos Larga Vida	¼ taza	50
Bliss Sport	½ taza	100
Jugos Larga Vida Diet	½ taza	120

Helados de Agua:

Alimento	Porción	Gramos
20 – 5 – 0 - 0		
Lolly pop, centella, etc.	¼ und	25
Piña	35	¼ und
Casatta diet	60	2 cdas

Azúcares con Distinto Aporte: Primer Grupo

Alimento	Porción	Gramos
130 – 20 – 2 - 5		
Crazy	1/3 und	75
Cola de tigre	1 und	80
Chocolito	1 unds	85
Holliday	1 und	90
Vasitos	1 und chica	140
Helado capricho, casattas, charlot, de chocolate, chirimoya, coco , frutilla, manjar, lúcuma, etc.	1 porción regular	140

Azúcares con Distinto Aporte: Segundo Grupo. Helados

Alimento	Porción	Gramos
180 – 20 – 2 - 10		
Danky	½ und	70
Cremino	1 und	85
Egocéntrico	1 und	85
Crocanty	1 und	90
Torta nougat	1 porción regular	100
Chomp	½ caja	120
Feeling Nuss	1 und	120
Feeling	1 und	120

Azúcares con Distinto Aporte: Segundo Grupo. Chocolates

Alimento	Porción	Gramos
180 – 20 – 2 - 10		
Súper 8	1 und	25
Milkybar	1 und	25
Chocolate c/maní, almendras o cereal	1 und	35
Chocolate de leche	1 und	35
Prestigio	1 und	35
Capri en general	1 und	40
Pasas bañadas en chocolate	1 und	40
Chocolate en barra	1 und	40
Bombón Sahne Nuss	½ caja chica	50

Azúcares con Distinto Aporte: Segundo Grupo. Masas Dulces

Alimento	Porción	Gramos
180 – 20 – 2 - 10		
Sustancia simple o c/grasa	4 unds	30
Alfajor	1 und	40
Berlín	¼ und	50
Biscochos simple o relleno	¼ und	50
Pie de limón	¼ und	50
Strudel de manzana	¼ und	50

Bebidas Alcohólicas: Altas en Hidratos de Carbono

Alimento	Porción	Gramos
140 - 20		
Licor de menta, café y otros	1 vasito de licor	40
Cerveza	$\frac{3}{4}$ lata o $\frac{1}{2}$ taza	300

Bebidas Alcohólicas: Bajas en Hidratos de Carbono

Alimento	Porción	Gramos
140 - 3.5		
Vino blanco o tinto	1 vasito vinero	180
Vino blanco de exportación	1 vasito vinero	180
Vino tinto de exportación	1 vasito vinero	180
Champaña	1 vasito vinero	180

Bebidas Alcohólicas: Sólo Alcohol

Alimento	Porción	Gramos
140 - 0		
Pisco	$\frac{1}{3}$ taza	50
Martini	$\frac{1}{3}$ taza	50
Whisky, ron, vodka	$\frac{1}{3}$ taza	60
Otros licores	$\frac{1}{3}$ taza	60