



## PORCIONES DE INTERCAMBIO.-

### CEREALES, PAPAS, LEGUMINOSAS FRESCAS:

ALIMENTO	CANTIDAD
Galletas de soda o agua	6 unidades
Galletas de salvado de trigo o integrales	5 unidades
Cereales de desayuno integrales	$\frac{3}{4}$ taza
Pan de molde blanco	3 rebanadas tamaño pequeño
Pan de molde integral	2 rebanadas tamaño pequeño
Marraqueta o hallulla	$\frac{1}{2}$ unidad
Arroz/ quínoa/ fideos cocidos	$\frac{3}{4}$ Taza
Avena	$\frac{1}{2}$ Taza
Papa Cocida	1 unidad regular
Alverjitas y choclo cocido	1 taza
Sémola	$\frac{1}{4}$ taza

### VERDURAS EN GENERAL

ALIMENTO	CANTIDAD
Acelga , zapallo, berenjena , betarraga, espinaca( cocidas )	$\frac{1}{2}$ taza
Brócoli, zanahoria, coliflor, zapallo italiano ( cocidas )	1 taza
Poroto verde, champiñones, cebolla	$\frac{3}{4}$ taza
Tomate	1 unidad regular
Zanahoria cruda	$\frac{1}{2}$ taza
Acelga, achicoria, cochayuyo, apio, lechuga, pepino(ensalada), repollo, zapallito	1 taza en crudo
Pimentón rojo, verde y amarillo	$\frac{1}{2}$ taza

### FRUTAS

ALIMENTO	CANTIDAD
Frambuesa, frutilla, sandía, melón	1 taza
Durazno, manzana , membrillo, naranja	1 unidad regular
Plátano	$\frac{1}{2}$ Unidad
Kiwis, tunas, huesillos, higos secos	2 unidades regulares
Piña natural	1 taza

**FRUTAS**

<b>ALIMENTO</b>	<b>CANTIDAD</b>
Uvas	10 a 15 unidades
Ciruelas , damascos	3 unidades pequeñas

**LACTEOS:**

<b>ALIMENTO</b>	<b>CANTIDAD</b>
Yogur bajo en grasa o 0% grasa	1 unidad
Leche descremada líquida o en polvo	1 taza ( 200 cc)
Quesillo	1 trozo de 3 cms ( 30 gramos )
Leche cultivada descremada	1 taza ( 200 cc)

**CARNES:**

<b>ALIMENTO</b>	<b>CANTIDAD</b>
Posta rosada , posta negra, posta paleta, asiento, filete de vacuno , lomo liso , pollo, pavo	Porte Palma de la mano
Pulpa de cerdo y cordero	Porte Palma de la mano
Carne vegetal cruda	¼ taza
Merluza , reineta	Porte palma de la mano
Atún en agua	¼ taza
Choritos , almejas naturales	6 unidades ( 60 gramos )
Huevos	1 unidad

**LEGUMBRES:**

<b>ALIMENTO</b>	<b>CANTIDAD</b>
Porotos crudos	½ taza
Garbanzos y lentejas crudas	¼ taza
Porotos, garbanzos y lentejas (cocidas)	¾ taza

**ACEITES:**

<b>ALIMENTO</b>	<b>CANTIDAD</b>
Aceite de maravilla, canola , oliva	4 cucharaditas
Margarina light, tradicional o mantequilla	4 cucharaditas

**ALIMENTOS RICOS EN LIPIDOS:**

<b>ALIMENTO</b>	<b>CANTIDAD</b>
Aceitunas	11 unidades
Maní	30 unidades
Palta	3 cucharadas
Nuez	5 unidades ( 25 gramos )
Almendra	26 unidades ( 25 gramos )

MARIA MAGDALENA TORRES GONZALEZ  
NUTRICIONISTA, SECCION EDUCATIVA