

## DIETA POR INTERCAMBIOS 1500 kcal

### Dieta por intercambios: 1500 kcal

Tomas	LÁCTEOS (desnatados)	ALIMENTOS PROTEÍCOS	VERDURAS	ALIMENTOS HIDROCARBONADOS	FRUTAS	GRASAS
Desayuno	1			1	2	0,5
Media mañana		0,5		2		
Comida		2	1	4	2	2
Merienda	1			1	1	0,5
Cena		2	1	4	2	2
Antes de dormir	0,5					

#### Lácteos

- 200 ml de leche(desnatada)
- 2 yogures (naturales,sabores, bio, desnatados)
- 2 actimel líquido (0% M.G.)

#### Alimentos proteicos

- 50g de ternera magra, buey, pollo, conejo, cordero\* o cerdo
- 60g de jamón de york\* o pechuga de pavo - 75g de pescado blanco, azul, marisco
- 40g de embutido\*
- 40g de queso: fresco, cremoso, seco\*
- 35g de jamón serrano - 1 huevo

#### Verduras

- 300g de escarola, lechuga, endibias, acelgas, espinacas, setas, espárragos, pepinos, tomates, pimientos, col, berenjenas, coliflor, calabacín, champiñón
- 200g de judías verdes, nabos, puerros

- 100g de alcachofas, coles de bruselas, zanahoria, remolacha, cebolla

#### Alimentos hidrocarbonados

- 60g de guisantes, habas
- 50g de patatas, boniatos
- 20g de legumbres
- 20g de pan
- 20g de cereales de desayuno integrales
- 15g de tostadas, biscotes, cereales para desayuno, galletas
- 15g de arroz, sémola, harina
- 15g de pasta (fideos, macarrones, canelones)

#### Frutas

- 150g de melón, sandía
- 100g de naranja, albaricoque, pera, mandarina, ciruelas, piña, kiwi, fresón, paraguayo
- 50g de plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya, níspero, mango, caquis, frutos secos

#### Grasas

- 1 cucharada de aceite de oliva, mahonesa
- 10g de mantequilla\*, margarina - 40g de aceitunas
- 30g de nata

\* Cantidad de alimento por unidad de intercambio

\* Para calcular cuantos gramos de un alimento (que no encuentre en esta lista) corresponden a 1 intercambio: Consultamos en la etiqueta del alimento la cantidad de hidratos de carbono (HC) por 100 gramos de alimento. A esta cantidad le llamamos X. Dividimos 1000 entre X. El resultado es la cantidad del alimento que corresponden a 1 intercambio hidrocarbonado.

#### Plan de alimentación por intercambios (i)

Desayuno 1 taza de leche o 2 yogures / 20g de pan o 15g de cereales / 1 fruta mediana

Media mañana Media taza de leche o 1 yogur o 20g de queso, jamón, atún... / 1 fruta mediana

Comida 1 plato de verdura o ensalada / Escoger: Pasta, Arroz, Patata, Guisante, Legumbre ( 2 cucharones sin pan | 1 cucharón + 40g de pan | Sin cucharón + 80g de pan

| 100g de carne o 150g de pescado) / 1 fruta grande

Merienda 1 taza de leche o 2 yogures / 20g de pan o 15g de cereales o tostadas / 1 fruta mediana

Cena Igual que en la comida. Variar los menús Antes de dormir Media taza de leche o 1 yogur

**Link to Original article:** <https://www.drruizrabelo.com/noticias1/dieta-por-intercambios-1500-kcal?elem=23828>