



GUÍA DE INTERCAMBIOS DE ALIMENTOS

nutrióloga
healthy to you
by LORENA MARYEL



844 493 39 30

CONSULTORIO:
844 136 09 82



Healthy to you
By Lorena Maryel



@healthy_toyou

@retoshealthytoyou

1. Buscas en que grupo esta el alimento que NO te gusta o NO tienes en ese momento.

2. Checas que alimento te gusta de ese grupo, y revisa cuantas porciones te tocan.

3. Elige el alimento que más te guste con su porción correspondiente.

4. Puedes hacer los cambios que tú quieras mientras sean del mismo grupo.

5. Puedes hacer cambios de alimentos mientras sean del mismo grupo.

Las Recetas son flexibles

y puedes sustituir los ingredientes que no te gustan o los que no tienes, aquí te dejo una lista de los ingredientes más utilizados en mis recetas



EJEMPLOS:

Frutas =

1/2 plátano = 1 tz de fresas

Cereales =

1 reb de pan integral = 1 paquete de salmas

Proteína=

120 g de salmón = 120 g de pechuga de pollo

Grasas =

10 almendras = 1 cda de crema de cacahuete





MEDIDAS:

Es importante utilizar tazas medidoras y cucharas para que tus recetas queden perfectas

Abreviaturas

Taza = Tz

Cucharada = Cda/Tbsp

Cucharadita = Cdita/Tsp

Tazas

1 taza = 1 cup = 240 ml

1/2 taza = 1/2 cup = 120 ml

1/3 taza = 1/3 cup = 80 ml

1/4 taza = 1/4 cup = 60 ml

Cucharadas

1 cucharada = 1 tablespoon = 15 ml

1/2 cucharada = 1/2 tablespoon = 7.5 ml

1 cucharadita = 1 teaspoon = 5 ml

1/2 cucharadita = 1/2 teaspoon = 2.5 ml

1/4 cucharadita = 1/4 teaspoon = 1.25 ml



FRUTAS

1 PORCIÓN

- Plátano 1/2 pieza
- Mango 1/2 pieza
- Pera 1/2 pieza
- Toronja 1/2 pieza
- Manzana 1 pieza
- Naranja 1 pieza
- Durazno 1 pieza
- Kiwi 1 pieza
- Melón 1 taza
- Papaya 1 taza
- Uvas 15 piezas
- Tuna 2 piezas
- Guayaba 3 piezas
- Fresas 10 piezas
- Berries 1 taza
- Pasa 2 piezas
- Ciruela fresca 2 piezas
- Dátil 2 piezas
- Acaí 30 gramos
- Granada 1 pieza
- Pitahya 100 gramos
- Piña 3/4 taza
- Sandía 1 taza
- Frambuesa 1 tza



VERDURAS

- Acelga
- Brocoli
- Champiñones
- Chayote
- Pepino
- Pimiento

- Espárragos
- Calabacita
- Tomate
- Lechuga
- Espinacas
- Nopales

- Ejotes
- Chile Poblano
- Cebolla
- Betabel crudo
- Zanahoria cruda
- Apio

LIBRES

**Todas las
verduras
son libres**



LACTEOS

1 PORCIÓN

- Yogurt Griego Natural 1/2 taza (120 gramos)
- Leche Descremada 3/4 taza
- Leche Deslactosada Light 3/4 taza
- Leche LALA 100 plateada 1 taza
- Yogurt natural sin azúcar 1/3 taza (este es solo si no encontraste griego)
- Jocoque 3/4 taza



SUSTITUTO DE LÁCTEO

1 PORCIÓN

- Leche de coco sin azúcar 1 taza
- Leche de almendras sin azúcar 1 taza
- Leche de coco + almendras sin azúcar 1 taza
- Leche de soya 1 taza



LEGUMINOSAS

1 PORCIÓN

- Frijoles enteros 1/2 taza
- Frijoles machacados 1/3 taza
- Garbanzo Cocido 1/3 taza
- Haba Cocida 1/2 taza
- Lenteja Cocida 1/2 taza
- Soya cocida 1/3 taza
- Tofu 120 g



CARBOHIDRATOS CEREALES

1 PORCIÓN

- Arroz Integral
1/4 taza cocido
- Quinoa
1/4 taza cocida
- Pasta integral
1/3 taza cocida
- Elote en grano
1/3 taza cocido
- Tortilla de maíz
1 pieza
- Tortilla de nopal (depende la marca) 2 piezas
- Camote
60 gramos crudo
- Papa
60 gramos cruda
- Pan integral
1 pieza
- Amaranto inflado
1/2 taza
- Avena Cruda
1/4 taza
- Ricecake
2 piezas
- Pan Pita
1/2 pieza
- Pan Thin
1/2 pieza (1 tapa)
- Salmas
1 paquete
- Tostada horneada
1 tostada
- Granola sin azúcar
3 cucharadas
- Palomitas naturales
2 taza y media
- Cuscus
1/3 taza
- Totopos susalia
15 totopos



PROTEÍNA ANIMAL

1 PORCIÓN

- Pollo cocido
40 gramos
- Carne de res cocida
40 gramos
- Queso panela
40 gramos
- Queso oaxaca
40 gramos
- Queso fresco
40 gramos
- Queso ricotta
40 gramos
- Queso Feta
20 gramos
- Queso de cabra
20 gramos
- Requesón
40 gramos
- Pescado cocido
50 gramos
- Atún 40 gramos
(1/3 tza lata)
- Salmón
40 gramos
- Camarones 6 piezas
- Queso Cottage
1/4 tza
- Jamón de pavo
2 rebanadas
- Huevo 1 pieza
- Claras 2 piezas
- Surimi 1/2 taza
- Pavo 40 gramos
- Pulpo 45 gramos
- Roast Beef 3 rebanadas
- T-bone sin grasa 25 gramos
- Salchicha de pavo 1 pieza
- Carne desherbada 30 gramos
- Lomo de cerdo 40 gramos
- Arrachera de res 30 gramos
- Carne Molida de res 30 gramos



GRASA CON PROTEÍNA

1 PORCIÓN

- Almendras
10 piezas
- Crema de cacahuete o almendras 1 cucharada
- Cacahuete
14 piezas
- Nueces
6 mitades
- Nuez de la india 8 piezas
- Pepitas
6 piezas
- Semillas de girasol
4 cucharaditas
- Semillas de calabaza
1 cucharada y media
- Harina de coco
2 cucharadas
- Linaza 1 cucharada
- Semillas de chía
1 cucharada
- Hemp seed
1 cucharada
- Pistaches 6 piezas
- Harina de almendras
2 cucharadas
- Ajonjolí 4 cucharaditas
- Cacao en polvo
1 cucharada
- Hummus
2 cucharadas



GRASA SIN PROTEÍNA

1 PORCIÓN

- Aguacate
1/4 pieza
- Aceite de oliva
1/2 cucharada
- Chocolate Larín sin azúcar
1 pieza 19 gramos
- Lindt 70% cacao
15 gramos
- Turín 70% cacao 19 gramos
- Carlos V sin azúcar
17 gramos
- Mayonesa light
1 cucharada
- Aceite de aerosol
1 disparo
- Coco rallado
1 cucharada
- Ghee 1 cucharada
- Aceite de coco
1 cucharadita
- Cacao Nibs
10 gramos
- Coco Fresco
15 gramos
- Aceite de canola
1 cucharada
- Aceitunas 5 piezas
- Cacao en polvo
1 cucharada
- Queso de almendras
2 cucharadas