

Modelos de dietas y listado de intercambios

DIETA DE 1.500 KCAL

TOMAS	Nº INTER-CAMBIOS	EJEMPLOS
DESAYUNO Y MERIENDA		
Lácteos	1	1. Un vaso de leche desnatada, bizcocho casero (30 g-1l), una pieza de fruta pequeña. 2. Un vaso de leche desnatada con café, pan (20 g-1l), una pieza de fruta pequeña. 3. Dos yogures desnatados, galletas (2-1l), una fruta pequeña.
Alimentos hidrocarbonado	1	
Fruta	1	
M. MAÑANA		
Alimento hidrocarbonado	2	1. Pan (40 g-2l), queso fresco (40 g), café o infusión, medio vaso de leche o un yogur. 2. Galletas (4 unidades-2 l), medio vaso de leche o un yogur.
Lácteos	0,5	
Alimento proteico o lácteo	0,5	
COMIDA		
Verdura	1	1. Purrusalda: patata (100 g-2l), puerros (100 g) y zanahoria (50 g). Filete ternera plancha (100 g) con lechuga, pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta. 2. Coliflor (300 g) con patata (100 g-2 l). Sepia (150 g) con ajo y perejil. Pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta. 3. Arroz blanco (30 g-2 l) con brócoli y ajos tiernos (300 g). Pollo a la naranja (100 g), pan (40 g-2 l), una pieza de fruta. 4. Berenjenas rellenas: berenjenas (150 g), pimiento, cebolla, tomate. Pez espada (100 g) con patatas (100 g-2 l) y pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta. 5. Lazos de pasta (30 g-2 l) con alcachofas (100 g), pan (40 g-2 l). Salmonete al horno (150 g).Una pieza de fruta. 6. Judías blancas (40 g-2 l) con almejas (150 g) con ensalada de lechuga y tomate, pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta.
Alimento hidrocarbonado	4	
Alimento proteico	2	
Fruta	2	

CENA		
Verdura	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Patatas (100 g-2 l) al horno con cebolla. Bonito (100 g) con tomate pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta. 2. Ensalada de pasta (30 g-2 l) con espinacas y tomate (300 g). Tortilla (1 huevo) francesa de jamón (60 g). Pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta.
Alimento hidrocarbonado	4	
Alimento proteico	2	
Fruta	2	
Grasa total/día	30 gramos	<ol style="list-style-type: none"> 3. Puré de calabacín (300 g). Pollo a la plancha (100 g) con arroz (30 g-2 l). Pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta. 4. Sopa de arroz (30 g-2 l). Mejillones al vapor (150 g) con ensalada de escarola y tomate (200 g). Pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta. 5. Habas (250 g) rehogadas con jamón (60 g). Merluza al horno (75 g) con puré de patatas (100 g-2 l). Pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta. 6. Acelgas rehogadas (150 g). Revuelto (2 huevos) de champiñones (150 g) y guisantes (120 g-2 l). Pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta.

Los intercambios de alimentos hidrocarbonados de la media mañana pueden sustituirse por fruta.

En la dieta de 1.500 kcal los lácteos son desnatados. I = intercambio.

DIETA DE 1.750 KCAL

TOMAS	Nº INTER-CAMBIOS	EJEMPLOS
DESAYUNO Y MERIENDA		
Lácteos	1	<div>1. Un vaso de leche desnatada, cereales “Corn Flakes”(30 g-2 l), una pieza de fruta pequeña.</div> <div>2. Un vaso de leche desnatada con café o infusión, galletas (4-2 l), aceite de oliva, una pieza de fruta pequeña.</div> <div>3. Un yogur desnatado, pan (40 g-2 l), una cucharada de aceite de oliva, una pieza de fruta pequeña.</div>
Alimento hidrocarbonado	2	
Alimento proteico		
Fruta	1	
M. MAÑANA		
Lácteos_	1	<div>1. Un café solo o infusión, un vaso de leche o 2 yogures, pan (40 g-2 l), queso (20 g).</div> <div>2. Un café con un vaso de leche (200 ml) o 2 yogures, una magdalena (30 g-2 l), una loncha de jamón (30 g).</div>
Alimento proteico	0,5	
Alimento hidrocarbonado	2	

COMIDA		
Verdura	1	1. Crema de calabacín (300 g). Albóndigas de pavo con arroz (30 g-2l). Pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta.
Alimento hidrocarbonado	4	2. Pasta (60 g-4 l) con atún (75 g) y queso (40 g), salsa de tomate. Una pieza de fruta.
Alimento proteico	2	3. Ensalada de ahumados: salmón (60 g), trucha (60 g) y anchoas (40 g), zanahoria, apio y cebolla, maíz (100 g-1 l). Pan (60 g-3 l). Una pieza de fruta.
Fruta	2	4. Judías blancas (60 g- 3 l) guisadas con patatas (50 g-1 l). Lenguado a la plancha con berenjenas. Una pieza de fruta.
		5. Ensalada de arroz blanco (45 g-3 l) con maíz (100 g- 1 l), remolacha, mejillones (160 g). Una pieza de fruta.
		6. Cogollos con espárragos blancos(300 g). Pollo al ajillo con patatas (100 g- 2 l). Pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta.
CENA		
Verdura	1	1. Ensalada con arroz (30 g-2 l), nueces (40 g), jamón serrano (35 g) y lechuga. Pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta
Alimento hidrocarbonado	4	2. Escalibada de pimientos, cebolla, champiñones, berenjena. Tortilla de patatas (100 g-2 l). Pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta.
Alimento proteico	2	3. Lasaña (60 g-4 l) de carne picada (50 g) y piñones (40 g) con salsa de tomate. Escarola. Una pieza de fruta.
Fruta	2	4. Coles de Bruselas (300 g). Merluza en salsa verde: merluza (150 g), guisantes (120 g-2 l). Pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta.
Grasa total/día	40 gramos	5. Puré de zanahoria (300 g). Filete de ternera a la plancha(100g) con arroz (30 g-2 l). Pan (40 g-2 l).Una pieza de fruta.
		6. Sopa de guisantes (120 g-2 l). Una tortilla francesa (1 huevo) con berberechos (80 g). Pan (40 g- 2 l). Una pieza de fruta.

Los intercambios de alimentos hidrocarbonados de la media mañana pueden sustituirse por fruta.

En la dieta de 1.750 kcal los lácteos son desnatados. I = Intercambio.

■ DIETA DE 2.000 KCAL

TOMAS	Nº INTER-CAMBIOS	EJEMPLOS
DESAYUNO Y MERIENDA		
Lácteos	1	1. Un vaso de leche entera con café o infusión, 1 magdalena (30 g-2 l), una pieza de fruta.
Alimento hidrocarbonado	2	2. Un vaso de leche entera con café o infusión, 4 galletas (2 l), un a pieza de fruta.
Alimento proteico		3. Un yogur de sabor, pan (40 g-2 l), una cucharada de aceite de oliva, una pieza de fruta.
Fruta	1	
M. MAÑANA		
Lácteos	1	1. Una magdalena (15 g-1 l), un vaso de leche o 2 yogures, queso (40 g).
Alimento hidrocarbonado	1	2. 1 rebanada de pan (20 g-1 l), un vaso de leche o 2 yogures, ½ latita de anchoas (escurridas)
Alimento proteico	1	
COMIDA		
Verdura	1	1. Cocido: garbanzos (40 g- 2 l) con patata (100 g-2 l), repollo y carne (100 g). Pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta.
Alimento hidrocarbonado	6	2. Pasta (60 g-4 l) con guisantes. Pescado blanco (150 g) a la pancha con champiñones. Pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta.
Alimento proteico	2	3. Gratinado de calabacín y tomate (300 g). Un filete de pollo (100 g) asado con patatas (150 g-3 l). Pan (60 g-3 l). Una pieza de fruta.
Fruta	2	4. Patatas (200 g-4 l) guisadas con bacalao (150 g). Ensalada de endivias. Pan (40 g- l). Una pieza de fruta.
		5. Arroz blanco (60 g-4 l) con verduras (200 g). Ternera guisada (100 g). Pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta.
		6. Sopa marinera: bacalao (20 g), almejas (20 g), chirlas (20 g), gambas (20 g), pasta (45 g-3 l), zanahoria, puerro y cebolla. Jamón York (60 g) a la piña (100 g). Pan (60 g-3 l). Una pieza de fruta pequeña.
CENA		
Verdura	1	1. Sopa de ajo. Calamares en su tinta (150g) con arroz (45 g-3 l). Pan (60 g- 3 l). Una pieza de fruta.
Alimento hidrocarbonado	6	2. Patatas (150 g-3 l) guisadas con berberechos (75 g) y mero (100 g). Ensalada de endivias. Pan (40 g-2 l). Una pieza de fruta.
Alimento proteico	2	3. Zanahorias con jamón (75 g) y con patata (150 g- 3 l). Tortilla francesa (40 g). Pan (60 g-3 l). Una pieza de fruta.
Fruta	2	4. Arroz (90 g-6 l) con jamón york (25 g), nueces (40 g) y escarola. Un yogur.
		5. Brócoli con patata (150 g-3 l). Pescado azul (150 g) con berenjenas. Pan (60 g-3 l). Una pieza de fruta.
		6. Canelones (90 g-6 l) de espinacas y atún (75 g) con queso semigraso (40 g). Lechuga. Una pieza de fruta.
Grasa total/día	50 gramos	(5 cucharadas soperas de aceite)

Los intercambios de alimentos hidrocarbonados de la media mañana pueden sustituirse por fruta. I= intercambio.

DIETA DE 2.250 KCAL

TOMAS	Nº INTER-CAMBIOS	EJEMPLOS
DESAYUNO Y MERIENDA		
Lácteos	1	1. Un vaso de leche entera, 2 rebanadas de pan de molde (2 l), 1 loncha de jamón serrano (35 g), una pieza de fruta. 2. Yogures de sabores o 1 café con leche. Emparedado de jamón de york: 2 rebanadas de pan de molde o pan blanco (2 l), 1 loncha de jamón de york (30 g), una pieza de fruta. 3. Infusión o café con leche. 1 barrita de pan blanco (40 g-2 l). Una loncha de jamón serrano. Una cucharada sopera de aceite de oliva. Una pieza de fruta pequeña.
Alimento hidrocarbonado	2	
Alimento proteico	0,5	
Fruta	1	
M. MAÑANA		
Lácteos	1	1. Un café o infusión, un vaso de leche o 2 yogures, pan (80 g-4 l), 1 lata pequeña de caballa (40 g) y una rodaja de tomate. 2. Un café o infusión, un vaso de leche o 2 yogures, 8 galletas (4 l), queso de Burgos (60 g).
Alimento hidrocarbonado	4	
Alimento proteico	1	
COMIDA		
Verdura	1	1. Arroz (60 g-4 l) con escarola, granada y atún (150 g). Pan blanco (40 g-2 l). Una pieza de fruta. 2. Vichysua. Pulpo (150 g) con patata cocida (150 g-3 l). Pan blanco (60 g-3 l). Una pieza de fruta. 3. Alubias blancas (60 g-3 l) con arroz (30 g-2 l). Revuelto de ajetes y champiñones. Pan blanco (20 g-1 l). Una pieza de fruta. 4. Menestra de verdura con patata (100 g-2 l). Conejo asado (100 g) con arroz (45 g-3 l). Pan blanco (20 g-1 l). Una pieza de fruta. 5. Pasta (60 g-4 l) con guisantes (60 g-1 l) y espinacas. Pollo a la plancha (100 g) con pimientos. Pan blanco (20 g-1 l). Una pieza de fruta. 6. Judías verdes. Albóndigas de pavo (100 g) en salsa (1 l) con patatas fritas (200 g-4 l). Pan blanco (20 g-1 l). Una pieza de fruta.
Alimento hidrocarbonado	6	
Alimento proteico	2	
Fruta	2	
CENA		
Verdura	1	1. Crema de champiñón. Croquetas (30 g-2 l) de bacalao (100 g) con remolacha. Pan blanco (60 g-3 l). Una pieza de fruta. 2. Sopa de ajo con pan (40 g-2 l). Tortilla (2 huevos) de patatas (150 g-3 l). Ensalada de cogollos. Una pieza de fruta. 3. Pasta (75 g-5 l) con nueces (40 g-1 l), jamón (60 g-1 l), tomate y escarola. Una pieza de fruta. 4. Ensaladilla: patata (150 g-3 l), un huevo cocido, cebolla, tomate, zanahoria, atún (40 g), gambas (40 g). Pan blanco (40 g-2 l). Una pieza de fruta. 5. Sopa de fideos (30 g- 2 l). Pencas de acelga con jamón (60 g) y queso (40 g). Pan blanco (60 g-3 l). Una pieza de fruta. 6. Coles de Bruselas. Sepia a la plancha (150 g) con arroz (45 g-3 l). Pan blanco (40 g-2 l). Una pieza de fruta.
Alimento hidrocarbonado	5	
Alimento proteico	2	
Fruta	2	
Grasa total/día	50 gramos	

Los intercambios de alimentos hidrocarbonados de la media mañana pueden sustituirse por fruta. I = intercambio.

DIETA DE 2.500 KCAL

TOMAS	Nº INTER-CAMBIOS	EJEMPLOS
DESAYUNO Y MERIENDA		
Lácteos	1	1. Un vaso de leche entera con café o infusión, pan (40 g-2 l). Una loncha de jamón serrano, 1 cucharada de aceite de oliva(10 g 1l). Una pieza de fruta pequeña 2. Un vaso de leche entera con café o infusión. Cereales de desayuno (30 g-2 l), 1 quesito. Una pieza de fruta pequeña. 3. Dos yogures naturales. 4 galletas tipo María (2 l). Una loncha de jamón de York. Una pieza de fruta pequeña.
Alimento hidrocarbonado	2	
Alimento proteico	0,5	
Fruta	2	
M. MAÑANA		
Lácteos	0,5	1. Medio vaso de leche con café o infusión, 1 bollo de pan (80 g-4 l), ½ latita de atún en aceite (20 g) y una rodaja de tomate. 2. Un yogur natural o sabores con cereales de desayuno (30 g-2 l). 2 rebanadas de pan blanco (2 l) salchichón (20 g)
Alimento hidrocarbonado	4	
Alimento proteico	1	
COMIDA		
Verdura	1	1. Arroz (75 g-5 l) con verduras y mejillones (80 g). Ensalada de cogollos con anchoas (40g) y queso fresco (40 g). Pan blanco (60 g-3 l). Una pieza de fruta. 2. Puré de zanahoria y patata (50 g-1 l). Filete de ternera (10 g) con patatas (100 g-2 l). Pan blanco (60 g-3 l). Arroz (30 g-2 l) con leche 3. Guisantes (120 g-2 l) con patata (150 g-3 l) y jamón serrano (35 g). Huevo frito con pimientos fritos. Pan blanco (60 g-3 l). Una fruta. 4. Lasaña (45 g-3 l) de verduras y queso (40 g). Pollo asado (75 g) con patatas (100 g-2 l). Pan blanco (60 g-3 l). Una pieza de fruta. 5. Berenjenas con carne picada de ternera (75 g), queso (40 g) y puré de patata cocida (200 g-4 l). Pan blanco (80 g-4 l). Una pieza de fruta. 6. Lentejas (60 g-3 l) con arroz (15 g-1 l). Calamares (200 g) rebozado (1 l). Pan blanco (60 g-3 l). Una pieza de fruta.
Alimento hidrocarbonado	8	
Alimento proteico	2,5	
Fruta	2	
CENA		
Verdura	1	1. Arroz (75 g- 5 l) con jamón serrano (35 g) y un huevo frito. Ensalada de tomate. Pan blanco (60 g -3 l). Una pieza de fruta. 2. Alcachofas con patata (150 g-3 l). Pechuga de pavo (100) con guisantes (120 g-2 l). Pan blanco (60 g-3 l). Una pieza de fruta. 3. Ensalada de pasta (45 g-3 l) y verduras. Salchichas (100g) con arroz blanco (30 g-2 l) y salsa de tomate. Pan blanco (60 g-3 l). Una pieza de fruta. 4. Judías verdes patata (200 g-4 l) y zanahorias(150 g-1 l). Trucha (150 g) con ensalada mixta. Pan blanco (60 g-3 l). Una pieza de fruta. 5. Crema de lechuga y patata (150 g-3 l). Tortilla francesa (1 huevo) de jamón serrano (35 g). Ensalada de tomate y maíz (100 g-1 l). Pan blanco (80 g-4 l). Una pieza de fruta. 6. Habas frescas (180 g-3 l) con jamón serrano (35 g). Croquetas (30 g-2 l) de gambas (75 g). Patatas fritas (150 g-3 l). Pan blanco (60 g-3 l). Una pieza de fruta.
Alimento hidrocarbonado	8	
Alimento proteico	2	
Fruta	2	
Grasa total/día	60 gramos	

Los intercambios de alimentos hidrocarbonados de la media mañana pueden sustituirse por fruta. I= intercambio.

■ LISTADOS DE INTERCAMBIOS DE ALIMENTOS REDUCIDO

LÁCTEOS	Cantidad de alimento por unidad de intercambio	Alimentos
	200 ml	Leche (entera♥, semidesnatada, desnatada)
	250 g	Yogur (natural, sabores, con frutas), o similar
	150 g	Cuajada
	70 g	Queso de Burgos, requesón
	60 g	Petit suisse

ALIMENTOS PROTEÍCOS	Cantidad de alimento por unidad de intercambio	Alimentos
Carnes: 2-6 gramos de grasa		
	60 g	Jamón cocido*, fiambre de pechuga de pavo, solomillo (buey, ternera, cerdo).
	50 g	Avestruz, buey, caballo, cabrito callos, codorniz, conejo, costillas de ternera, ciervo, faisán, hígado (cerdo, cordero, pollo, ternera), jabalí, liebre, lomo de cerdo, lomo embuchado magro, pechuga de pavo o pollo, perdiz, ternera magra, venado.
Carnes: 6-12 gramos de grasa		
	60 g	Chuleta de cerdo o ternera, paleta de ternera.
	50 g	Butifarra*, costillas (cerdo, cordero), lomo de ternera, pato, pierna (cordero, ternera).
	25 g	Jamón serrano ibérico*, magro*.
Carnes: 13-25 gramos de grasa♥		
	75 g	Chuleta cordero, mortadela*, panceta de cerdo*, salchichas frescas*, sobrasada*.
	50 g	Fuet*, chorizo*, longaniza*, morcilla, salami, paté* carnes muy grasas, salchichón*, salami*.
Pescados: 1-6 gramos de grasa		
	100 g	Almejas, berberechos, cale, chanquetes, chirlas, mejillones, os-tras, pulpo fresco.
	65 g	Abadejo, bacalao fresco, bacaladilla, besugo, bogavante, bonito fresco, boquerón, breca, calamares, cangrejo, carpa, centollo, cigala, congrio, dorada, faneca, gallo, gamba, jurel, langostino, langosta, lenguado, lubina, merluza, mero, mujol, nécora, palometa, platija, perca, percebe, pescadilla, pez espada, pintada, raya, rape, rodaballo, salema, salmonete, sargo, solla, tenca, trucha, vieira, vieja, volador.
	60 g	Camarón, conservas de pescado (natural), halibut .

Pescados: 6-12 gramos de grasa		
	65 g	Anguila, angulas, anchoa en aceite*, atún fresco, boga, caballa, chicharrón, lija, salmón, sardina.
	60 g	Conservas de pescado* (aceite o escabeche): Atún, bonito, caballa, mejillón, sardina.
Huevos		
	90 g	Clara de huevo
	90 g	Huevo de gallina
	65 g	Yema de huevo♥
Frutos secos		
	75 g	Avellana, nuez
	50 g	Almendra, altramuz, cacahuete, pipa de girasol*, pipa de calabaza*, pistacho*.
Quesos		
	50 g	Brie*♥, Cabrales*♥, Camembert*♥, Cheddar*♥, Gruyere*♥, manchego semicurado*♥, Roquefort *♥.
	30 g	Bola*♥, Enmmmental*♥, Manchego curado*
Proteína vegetal		
	65 g	Tofu, soja seca
	40 g	Seitan

ALIMENTOS HIDROCARBONADOS	Cantidad de alimento por unidad de intercambio	Alimentos
Tubérculos		
	50 g	Patata, batata, boniato.
Legumbres		
	20 g	Garbanzos, guisantes secos, habas secas, judías (blancas, pintas), lentejas.
Cereales y derivados		
	20 g	Pan (blanco, integral, de molde), cereales de desayuno*.
	15 g	Arroz, arroz salvaje, bulgur, cuscus, galletas tipo María, harina, sémola, pastas alimenticias (fideos, canelones, espaguetis, macarrones, lasaña, tapioca), biscotes tostados, cereales de maíz tostados azucarados, muesli.
Azúcares y derivados		
	20 g	Mermelada.
	15 g	Bombones♥, cacao en polvo.
	10 g	Azúcar, miel, caramelos.

Pastelería		
	25 g	Croissant♥, bizcocho♥, donut♥, magdalenas♥
Bebidas y refrescos		
	120 g	Bebidas azucaradas tipo cola, afrutadas, tónicas,...

VERDURAS Y HORTALIZAS	Cantidad de alimento por unidad de intercambio	Alimentos
	300 g	Acelga, acerola, apio, berenjena, berro, brécol, calabacín, cardo, champiñón, col lombarda, coliflor, colinabo, endibia, escarola, espárrago, espinaca, grelos, lechuga, nabiza, palmito, pepino, pimiento, rábano, repollo, tomate.
	200 g	Calabaza, judía verde, nabo, puerro, setas.
	100 g	Alcachofa, cebolla, cebolleta, col de Bruselas, remolacha, tomate frito, zanahoria.
	50 g	Guisante tierno, haba tierna, maíz tierno

FRUTAS	Cantidad de alimento por unidad de intercambio	Alimentos
	200 g	Melón, pomelo, sandía.
	150 g	Arándanos, granada, grosella, guayaba, papaya.
	100 g	Albaricoque, ciruela, frambuesa, fresa, fresón, limón, lit-chi, mandarina, melocotón, naranja, piña,
	80 g	Guinda, kiwi, manzana, mora, pera.
	50 g	Breva, cereza, chirimoya, higo, mango, melocotón en almíbar, níspero, plátano, piña en almíbar escurrida, uva.
	20 g	Albaricoque seco, chufas, castañas, higos secos.
	15 g	Uva pasa, dátiles, orejones.

GRASAS Y ACEITES	Cantidad de alimento por unidad de intercambio	Alimentos
	100 g	Aguacate
	80 g	Aceitunas
	25 g	Mayonesa baja en calorías, nata líquida♥.
	10 g	Aceite (oliva, girasol, maíz), mahonesa♥, mantequilla♥, margarina♥.

* VINO (100 ml) y CERVEZA (200 ml): consumo ocasional: resta 1 intercambio hidrocarbonado.

♥ El consumo excesivo de alimentos destacados con este símbolo aumenta el colesterol y favorece las enfermedades del corazón. Limitar en la dieta baja en grasas saturadas.