Dr. Ruiz Rabelo - BLOG

https://www.drruizrabelo.es/

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.es/noticias1/dieta-por-intercambios-1500-kcal?elem=23913