

## **Dieta por intercambios: la dieta personalizada, libremente planificada**

Consiste en planificar diariamente unas cantidades de alimentos “genéricos”, representantes de grupo, según las calorías elegidas y el reparto calórico prefijado. Se adjuntan unas tablas de equivalencias para sustituir esos genéricos, por otros alimentos que, combinados, permitan elaborar un menú según los gustos del paciente, y posibilidades.

Es una dieta cuantitativa, en la que se programa proporcionalmente el aporte de sustratos energéticos según el contenido mayoritario de un determinado nutriente.

Requiere un adiestramiento adecuado del paciente, de manera que éste pueda diariamente **intercambiar** unos alimentos por otros para confeccionarse el menú adecuado a sus posibilidades o imperativos.

La dieta por intercambios constituye el mejor instrumento para la individualización de la dieta, permitiendo cambios día a día en función de cualquier circunstancia vital. Es por tanto, la única estrategia que permite libertad de decisión y planificación de menús dentro de la planificación prescrita.

### **Ventajas:**

- Flexibilidad.
- Libertad de elección.
- Adaptabilidad a horarios, oferta alimentaria, estacionalidad, gustos, capacidad económica, etc.
- Permite la creatividad del paciente

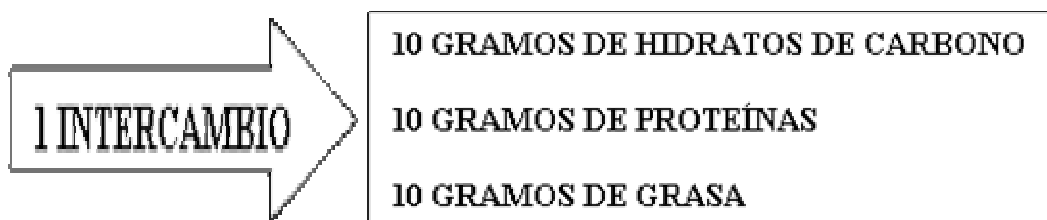
### **Desventajas:**

- Adiestramiento.
- Mínimo deseo de aprendizaje

Este sistema de planificación dietética es el resultado del trabajo y consenso de varios años, de diferentes médicos, equipos y Sociedades científicas, con el fin de conseguir un sistema unificado de referencia, aceptado por todos, de manera semejante a otros

países, de modo que sirva de base para cualquier publicación, y para que todos los obesos dispongan de dietas, más o menos personalizadas, elaboradas con un sistema único y homologado, que evite confusiones

Como hemos visto anteriormente, un intercambio, es la cantidad de alimento que contiene 10 gramos de uno de los nutrientes energéticos: proteínas, grasas o hidratos de carbono.



**Tabla de equivalencias en medidas de uso habitual**

|   |           |
|---|-----------|
| Vaso de agua o taza de leche                            | 200 ml    |
| 1 yogurt  | 125 ml    |
| 1 cucharada sopera de aceite                            | 10 ml     |
| 1 cucharada sopera (colmada) de azúcar                  | 20 gr     |
| 1 cucharada sopera de arroz (crudo)                     | 20-25 gr  |
| 1 cucharada sopera de harina                            | 20-25 gr  |
| 1 cucharada de postre de aceite                         | 5 ml      |
| 1 cucharada de postre de azúcar                         | 10 gr     |
| 1 sobre de azúcar                                       | 10 gr     |
| 1 terrón de azúcar                                      | 5 gr      |
| 1 cucharada sopera de mermelada                         | 20-25 gr  |
| 1 envase individual de mermelada                        | 15 gr     |
| 1 porción individual de mantequilla                     | 15 gr     |
| 1 puñado (con la mano cerrada) de arroz o pasta pequeña | 20-25 gr  |
| 1 taza de café de arroz o pasta pequeña                 | 80-100 gr |

|  |            |
|--|------------|
| 2 cucharadas soperas de lentejas en crudo        | 20 gr      |
| 3 cucharadas soperas de garbanzos en crudo       | 40 gr      |
| 20 unidades de macarrones                        | 15 gr      |
| 1 plato hondo de verdura                         | 200-300 gr |
| 1 pieza de fruta tamaño normal                   | 150 gr     |
| 1 vaso de vino habitual                          | 100 gr     |
| 1 patata un poco mayor que la medida de un huevo | 100 gr     |

**Arroz, guisantes, legumbres, patatas, pasta (alimento escurrido)**

Cucharón



= 1 intercambio

Cazo



= 2 intercambios

**Intercambio de hidratos de carbono**

2 dedos de barra



20 g

=

1/3 unidad mediana



50 g crudo

=

1 cucharón cocido



15 g crudo

=

1 cucharón cocido



20 g crudo

=

1 cucharón cocido



15 g crudo

=

3 unidades "María"



17 g

## Intercambio de proteínas

8 nueces españolas



40 g peladas

1 huevo mediano



60 g crudo

2 albóndigas medianas



50 g carne crudo

1 cuña grande



40 g

## Intercambio de grasas

1 cucharada postre 10 g



1 punta de cuchillo 8 gr

1 cucharada sopera 10 g



## Anexo 1: Listado de intercambios de alimentos

| 1. Lácteos  |                                |
|---|--------------------------------|
| Cantidad de alimento por unidad de intercambio  | Alimentos                      |
| 200 ml  | Leche.                         |
| 250 gr  | Yogur, cuajada, flan, actimel. |
| 100 gr  | Queso de Burgos*.              |
| 60 gr   | Petit Suisse.                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar en la dieta sin sal, o sustituirlos por su equivalente sin sal. Evitar alimentos salados, conservas, precocinados, ahumados.</li> </ul> |                                |

| 2. Alimentos proteicos                              |  |
|---|--|
| Cantidad de alimento por unidad de intercambio      | Alimentos  |
| <b>Carnes con 2-6 gramos de grasa</b>               |  |
| 60 gr   | Jamón cocido*, riñones de ternera, pierna de cordero.  |
| 50 gr   | Avestruz, buey, caballo, callos, cabrito, conejo, ciervo, faisán, hígado (cerdo, cordero, pollo, ternera), jabalí, pollo, pavo, perdiz, liebre, ternera magra, venado. |
| <b>Carnes con 6-12 gramos de grasa</b>              |  |
| 50 gr   | Codorniz, cerdo magro, paloma, ternera semigrasa.  |
| 30 gr   | Jamón serrano magro*, lomo embuchado*.   |
| <b>Carnes con 13-25 gramos de grasa<sup>©</sup></b> |  |
| 75 gr   | Chopped*, mortadela*, salchicha*, morcilla negra*.   |
| 50 gr   | Bacon*, cerdo grado, chuleta y costilla de cordero, chorizo*, lacón*, morcilla blanca*, paté*, ternera grasa, salchichón*, sobrasada*.                                 |
| 25 gr   | Jamón serrano*, chuleta de cerdo.  |
| <b>Pescados con 2-6 gramos de grasa</b>             |  |

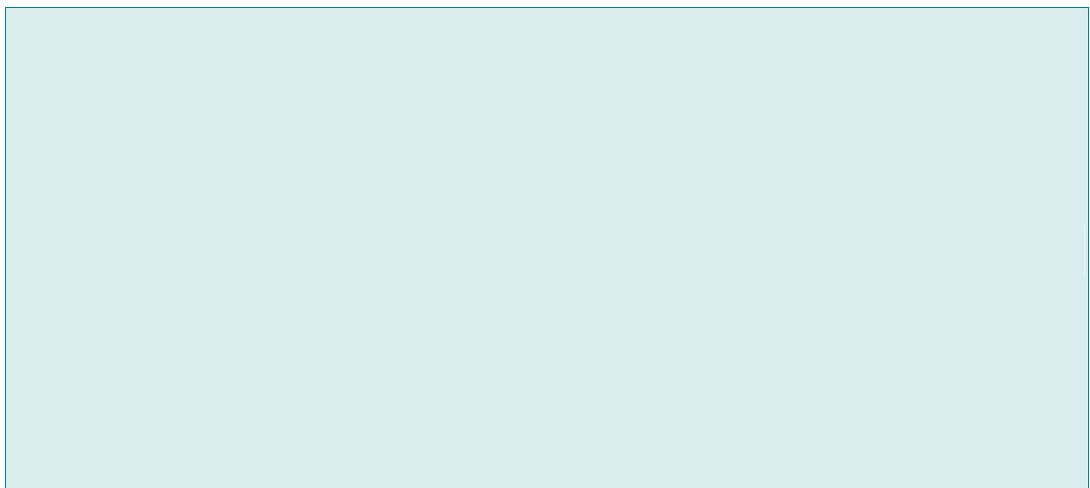
|   |   |
|---|---|
| 75 gr   | Abadejo, almeja, bacalao fresco, bacaladilla, barbo, besugo, berberechos, bogavante, breca, calamares, cangrejo, centollo, chanquete, chirlas, cigala, gamba, langostino, langosta, lenguado, lubina, merluza, mero, mejillones, mejillones en lata*, morralla, nécora, ostra, poalometá, platija, pescadilla, percebe, pez espada, raya, rape, rodaballo, salmonete, sargo, sepia, trucha, vieira. |
| 50 gr   | Anchoa fresca, camarones, congrio, carpa, dorada, vieira.   |
| <b>Pescados con 6-12 gramos de grasa</b>  |   |
| 50 gr   | Anguila, angula, arenque, atún fresco, boga, bonito, boquerón, caballa, cazón, jurel, lija, mero, mujol, pintada, salmón, salmón ahumado*, sardinas en lata*.   |
| 35 gr   | Anchoas en lata*, atún en lata*.  |
| <b>Huevos</b>   |   |
| 90 gr   | Clara de huevo.   |
| 75 gr   | Huevo de gallina.   |
| <b>Frutos secos</b>   |   |
| 40 gr   | Almendra, altramuz, avellana, cacahuete, coco, piñón, pistacho, pipa de girasol, pipa de calabaza, nuez.  |
| <b>Quesos</b>   |   |
| 50 gr   | Roquefort*©, mozzarella*©, brie*©, para sándwich*©, tierno*.  |
| 30 gr   | Cabrales*©, gruyere*©, bola*©.  |
| <b>Proteína vegetal</b>   |   |
| 65 gr   | Tofu.   |
| 40 gr   | Seitan.   |
| 30 gr   | Soja.   |
| * Evitar en la dieta sin sal, o sustituirlos por su equivalente sin sal. Evitar alimentos salados, conservas, precocinados, ahumados. |   |
| © Limitar en la dieta baja en grasas saturadas.   |   |

| 3. Alimentos Hidrocarbonados  |   |
|---|---|
| Cantidad de alimento por unidad de intercambio  | Alimentos   |
| <b>Tubérculos</b>   |   |
| 50 gr   | Patata, batata, boniato.  |
| 12 gr   | Tapioca.  |
| <b>Legumbres y frutos secos</b>   |   |
| 20 gr   | Garbanzos, guisantes secos, habas secas, judías secas, lentejas, castañas.  |
| <b>Cereales y derivados</b>   |   |
| 20 gr   | Pan (blanco, integral, de molde), cereales de desayuno*.  |
| 15 gr   | 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. |
| <b>Azúcares y derivados</b>   |   |
| 30 gr   | Mermelada.  |
| 15 gr   | BombonesⓈ, miel.  |
| 10 gr   | Azúcar, caramelos.  |
| <b>Pastelería</b>   |   |
| 15 gr   | CroissantⓈ, bizcochoⓈ, donutⓈ, magdalenasⓈ.   |
| <p>* Evitar en la dieta sin sal, o sustituirlos por su equivalente sin sal. Evitar alimentos salados, conservas, precocinados, ahumados.</p> <p>Ⓢ Limitar en la dieta baja en grasas saturadas.</p> |   |



| <b>4. Frutas</b>                                      |   |
|---|---|
| <b>Cantidad de alimento por unidad de intercambio</b> | <b>Alimentos</b>  |
| 150 gr  | Acerola, arándanos, frambuesa, grosella, limón, melón, mora, pomelo, sandía.  |
| 100 gr  | Albaricoque, arándano, ciruela, fresa, fresón, granada, kiwi, manzana, mandarina, maracuyá, membrillo, melocotón, naranja, nectarina, papaya, paraguaya, pera, piña, zumo de naranja. |
| 50 gr   | Breva, caqui, cereza, chirimoya, higo, lichi, mango, níspero, plátano, uva, piña en almíbar, melocotón en almíbar.  |
| 15 gr   | Uva pasa, dátil, dátil seco, higo seco.   |

| <b>5. Verduras y hortalizas</b>                       |   |
|---|---|
| <b>Cantidad de alimento por unidad de intercambio</b> | <b>Alimentos</b>  |
| 300 gr  | Apio, acerola, achicoria, acelga, berenjena, berro, brécol, calabacín, canónigos, cardo, col, coliflor, champiñón, colinabo, endibia, escarola, espárrago, espinaca, lechuga, lombarda, palmito, pepino, pimiento, rábano, setas, tomate. |
| 200 gr  | Grelo, judía verde, nabo, nabiza, puerro.   |
| 100 gr  | Alcachofa, calabaza, cebolla, col de Bruselas, haba tierna,   |



| 6. Grasas y aceites   |  |
|---|--|
| Cantidad de alimento por unidad de intercambio  | Alimentos  |
| 70 gr   | Aguacate.  |
| 40 gr   | Aceitunas*.  |
| 30 gr   | Nata, yema de huevo.   |
| 20 gr   | Mayonesa baja en calorías.   |
| 10 gr   | Aceite (oliva, girasol, maíz), mahonesa©, mantequilla©, margarina. |
| <p>* Evitar en la dieta sin sal, o sustituirlos por su equivalente sin sal. Evitar alimentos salados, conservas, precocinados, ahumados.</p> <p>© Limitar en la dieta baja en grasas saturadas.</p> |  |