

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.

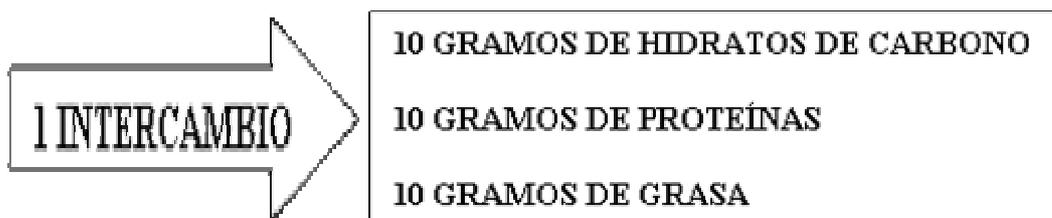


Tabla de equivalencias en medidas de uso habitual

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"> Evitar en la dieta sin sal, o sustituirlos por su equivalente sin sal. Evitar alimentos salados, conservas, precocinados, ahumados. 	

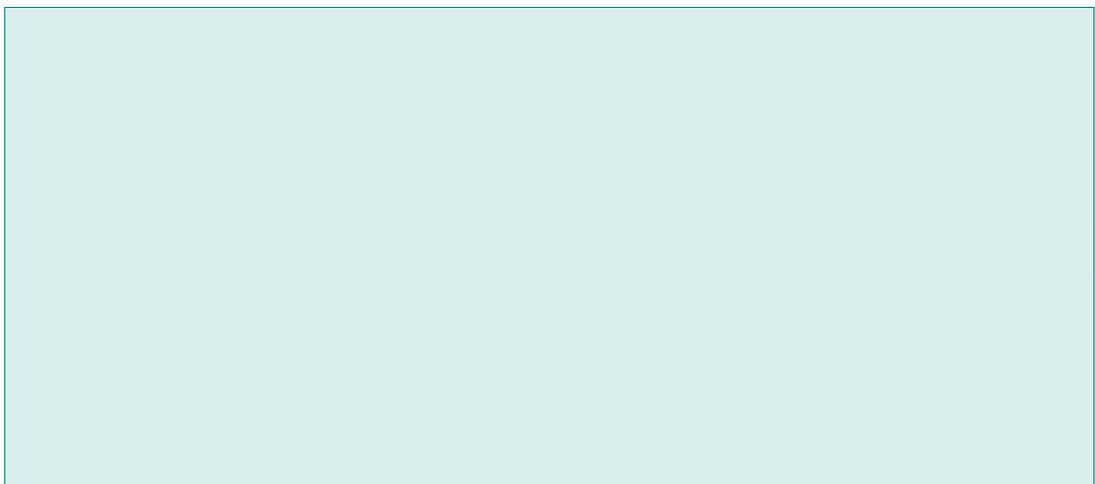
2. Alimentos proteicos	
Cantidad de alimento por unidad de intercambio	Alimentos
Carnes con 2-6 gramos de grasa	
60 gr	Jamón cocido*, riñones de ternera, pierna de cordero.
50 gr	Avestruz, buey, caballo, callos, cabrito, conejo, ciervo, faisán, hígado (cerdo, cordero, pollo, ternera), jabalí, pollo, pavo, perdiz, liebre, ternera magra, venado.
Carnes con 6-12 gramos de grasa	
50 gr	Codorniz, cerdo magro, paloma, ternera semigrasa.
30 gr	Jamón serrano magro*, lomo embuchado*.
Carnes con 13-25 gramos de grasa[©]	
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.
Pescados con 2-6 gramos de grasa	

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, poalometeta, platija, pescadilla, percebe, pez espada, raya, rape, rodaballo, salmonete, sargo, sepia, trucha, vieira.
50 gr	Anchoa fresca, camarones, congrio, carpa, dorada, vieira.
Pescados con 6-12 gramos de grasa	
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*.
Huevos	
90 gr	Clara de huevo.
75 gr	Huevo de gallina.
Frutos secos	
40 gr	Almendra, altramuz, avellana, cacahuete, coco, piñón, pistacho, pipa de girasol, pipa de calabaza, nuez.
Quesos	
50 gr	Roquefort*©, mozzarella*©, brie*©, para sándwich*©, tierno*.
30 gr	Cabrales*©, gruyere*©, bola*©.
Proteína vegetal	
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
Tubérculos	
50 gr	Patata, batata, boniato.
12 gr	Tapioca.
Legumbres y frutos secos	
20 gr	Garbanzos, guisantes secos, habas secas, judías secas, lentejas, castañas.
Cereales y derivados	
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.
Azúcares y derivados	
30 gr	Mermelada.
15 gr	BombonesⓈ, miel.
10 gr	Azúcar, caramelos.
Pastelería	
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>	

4. Frutas	
Cantidad de alimento por unidad de intercambio	Alimentos
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.

5. Verduras y hortalizas	
Cantidad de alimento por unidad de intercambio	Alimentos
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>	