



Herramienta para planear el menú diario del paciente

Esta herramienta ha sido diseñada para facilitar la creación de menús para tus pacientes, permitir flexibilidad y ayudar a que lleven una alimentación saludable de manera sencilla.

Las porciones de alimentos que encontrarás en este sistema de intercambios son tomadas de la Lista de intercambios de la Pontificia Universidad Javeriana Bogotá (Perilla, M. PUJ. 2012).

A continuación, verás el aporte de energía y macronutrientes de cada intercambio:

Aporte de energía y macronutrientes de 1 intercambio de cada grupo de alimentos¹

Grupo de alimentos	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
Leche y derivados lácteos				
Enteros	135	8	7	10
Semidescremados	120	8	5	10
Descremados	80	8	0,5	10
Vegetales	35	2		7
Frutas	60			15
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	70	2		15
Leguminosas y mezclas vegetales	180	13		32
Carnes, aves, pescados, huevo	100	22	2	
Corte muy magro	150	21	7	
Corte magro	230	19	17	
Semigorda	290	16	25	
Gorda				
Grasas	45		5	

En lugar del término “intercambio”, se utilizará la palabra “porción” para que el paciente pueda entender más fácil el concepto.

Las siguientes páginas son para entregar el plan de alimentación al paciente. Encontrarás una tabla para registrar las porciones diarias de cada grupo de alimentos, la distribución por tiempos de comida y la lista de intercambios.

Material de uso exclusivo para nutricionistas dietistas



Plan de alimentación

Nombre: _____

Aquí encontrarás la lista de porciones de alimentos para tu plan de alimentación

Grupo de alimentos	Número diario de porciones
Leche y derivados lácteos <i>Tipo:</i>	
Vegetales	
Frutas	
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	
Leguminosas y mezclas vegetales	
Carnes, aves, pescados, huevo <i>Tipo:</i>	
Grasas	

Distribución recomendada de porciones de alimentos

Grupo de alimentos	D	N	A	O	C
Leche y derivados lácteos					
Vegetales					
Frutas					
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos					
Leguminosas y mezclas vegetales					
Carnes, aves, pescados, huevo					
Grasas					

Observaciones





Lista de porciones de alimentos¹

Cereales, raíces, tubérculos, plátanos

- 1/3 de pocillo de arroz
- 1/3 de pocillo de quinoa
- 1/2 pocillo de pasta
- 3 cucharadas de maíz tierno
- 4 cucharadas de maíz mute
- 1 tajada de pan
- 1/2 almojábana/pan de bono/amasijo/buñuelo
- 1/2 unidad de arepa (40 g)
- 1/2 unidad de arepa de arroz/quinoa
- 1/2 unidad de arracacha
- 1 astilla de yuca
- 1 unidad mediana de papa
- 3 unidades medianas de papa criolla
- 1 unidad de plátano colí
- 1/4 de unidad de plátano hartón

Frutas

- 1/2 pocillo de arándanos
- 1/2 banano común
- 1 banano bocadillo pequeño
- 2/3 de pocillo de borojó
- 1/2 chirimoya
- 1 chontaduro grande
- 10 ciruelas pequeñas
- 2 ciruelas medianas
- 6 curubas medianas
- 2 duraznos amarillos medianos
- 3 feijoas pequeñas
- 13 fresas medianas
- 1 granadilla mediana
- 4 cucharadas soperas de guanábana
- 1 guayaba mediana
- 2 higos medianos
- 2 lulos medianos
- 1 mango mediano
- 2 mandarinas medianas
- 1 manzana pequeña
- 1 maracuyá pequeña
- 1 tajada mediana de melón
- 1 tajada mediana de papaya
- 1 pera mediana
- 1 pitahaya mediana
- 17 uchuvas
- 10 uvas
- 2 zapotes medianos

Referencias:

1) Lista de intercambios de la Pontificia Universidad Javeriana Bogotá (Perilla, M. PUJ. 2012).

AVISO LEGAL: Este documento es para uso informativo y educacional, dirigido exclusivamente a profesionales de la salud. Es de propiedad de BOYDORR S.A.S., por lo que su uso, reproducción, o distribución requiere autorización previa y escrita por parte de BOYDORR. Esta información no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso.

Leche y derivados lácteos

- 1 pocillo de leche
- 4 cucharadas de leche en polvo
- 3/4 de pocillo de yogurt
- 4 cucharadas de yogurt griego
- 1 pocillo de kefir

Vegetales

- 3/4 de pocillo de ahuyama
- 1 cubio mediano
- 1/2 pocillo de palmitos enlatados
- 1/2 pocillo de remolacha

*Libre consumo crudo,
cocido máximo un pocillo*

- | | | |
|--------------|---------------|------------|
| • Acelga | • Espinaca | • Repollo |
| • Alcachofa | • Kale | • Pimentón |
| • Tomate | • Habichuela | • Zuchinni |
| • Espárragos | • Zanahoria | • Pepino |
| • Rúgula | • Champiñones | • Apio |

Carnes, aves, pescados, huevo

- 4 tajadas de jamón de pavo
- 1 lata de atún pequeña en agua
- 1 porción mediana de carne de res
- 1 porción mediana de pechuga
- 1 presa mediana de pollo
- 1 porción mediana de hígado
- 1 porción mediana de lengua
- 1 porción mediana de pescado
- 2 unidades medianas de huevo
- 4 tajadas de queso

Legumbres y mezclas vegetales

- 3/4 de taza de leguminosas: arveja, frijoles, garbanzo, lentejas, etc.
- 1 taza de tofu (240 g)
- 4 cucharadas de carne (proteína de soya texturizada)

Grasas

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharada de almendras, maní, etc.
- 1 cucharada de mantequilla de maní o almendras
- 2 cucharadas de semillas linaza
- 1 cucharada de semillas de chía, girasol o calabaza
- 1/8 de aguacate
- 1/4 de aguacate Hass