SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTA D.C.
TABLA DE INTERCAMBIOS

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS
CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Almojábana, arepa de maíz, arroz blanco, arroz integral, avena en hojuelas, cebada perlada cocida, hojuelas de maíz, maíz pira, cuchuco de cebada, pasta, galletas integrales,galletas, cucas, harina de arroz blanco, harina de trigo, maicena, pan, ponqué, tostadas, arracacha, ñame, yuca, cubios, chuguas, papa común, papa criolla, plátano verde, plátano colí, plátano hartón maduro.
FRUTAS Y VERDURAS	Banano, borojó, ciruela, curuba, feijoa, fresas, granadilla, guanábana, guayaba, higo, kiwi, lulo, mandarina, mango, manzana, melón, moras, papaya, papayuela, pera, pitahaya, tomate de árbol, uva, zapote, gulupa. Arveja verde, ahuyama o zapallo, zanahorias, cebolla, champiñones, pimentón, remolacha, tomate rojo, tomate verde, espárragos, habichuela.
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Leche de vaca en polvo, leche de vaca líquida pasteurizada, kumis, yogur, queso, cuajada.
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Atún, bagre, carne de cerdo, carne de res, carne de ternera, pargo, pollo, salmón, trucha, callo, sardina, huevo de gallina. Fríjol, garbanzo, lenteja. Pistacho, almendras, avellanas, nuez, marañón, maní, coco.
GRASAS	Aceite de girasol, aceite de maíz, aceite de soya, aceite de ajonjolí, mayonesa, aceite de oliva, aceite de canola, aguacate, margarinas, mantequillas, crema de leche, queso crema.
AZÚCARES	Azúcar morena, azúcar blanca, miel de abejas, panela, bocadillo, brevas en almíbar, ciruelas pasas, cocada de panela, gelatina de pata, chocolatina de leche, leche condensada, caramelos, masmelos, mermelada

Lyda Silva S
LYDA SILVA SÁNCHEZ
NUTRICIONISTA DIETISTA
MND 02622