LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS.

Programa o Proyecto: Primera Infancia

Sub-Proyecto: HCB Comunitario

Nombre EAS: Corporación Imagina Tu Mundo

Unidad de Servicio:_____

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___ (étnia _____)** **Sin pertenencia Étnica**

Afro ____ Raizal ___ RROM ___ **__X__**

GRUPO/SUBGRUPO ALIMENTO	ALIMENTO	Peso bruto por porción de 1-3 años y 11 meses	Peso neto por porción de 1-3 años y 11 meses	Medida casera	Peso bruto por porción de 4-5 años y 11 meses	Peso neto por porción de 4-5 años y 11 meses	Medida casera
CEREALES	Arepa	30 gr	30 gr	1 - 1/2 unidad	30 gr	30 gr	1 - 1/2 unidad
	Cereal: Hojuelas de maíz sin azúcar	30 gr	30 gr	3 cucharadas soperas	30 gr	30 gr	3 cucharadas soperas
	Pan tajado, bola, mogolla	30 gr	30 gr	2 - 3 unidades	30 gr	30 gr	2 - 3 unidades
	Galletas dde soda	30 gr	30 gr		30 gr	30 gr	
	Galletas tipo ducal	30 gr	30 gr		30 gr	30 gr	
	Tostadas	30 gr	30 gr		30 gr	30 gr	
	Croissant	30 gr	30 gr		30 gr	30 gr	
	Palito de queso	30 gr	30 gr		30 gr	30 gr	
	Arroz	15 gr	30 gr	2 cucharadas soperas	20 gr	40 gr	3 cucharadas soperas
	Pastas	15 gr	30 gr		20 gr	40 gr	
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Papa común	42 gr	35 gr	1 unidad pequeña	50 gr	40 gr	1 unidad pequeña
	Papa criolla	42 gr	35 gr		50 gr	40 gr	
	Plátano maduro	42 gr	35 gr		50 gr	40 gr	
	Plátano verde	42 gr	35 gr		50 gr	40 gr	
	Yuca	42 gr	35 gr		50 gr	40 gr	
	Arracacha	42 gr	35 gr		50 gr	40 gr	
FRUTAS	Granadilla	70 gr- 155 gr	70 gr	1 unidad mediana	80 gr - 180 gr	80 gr	1 unidad mediana
	Banano	70 gr- 155 gr	70 gr		80 gr - 180 gr	80 gr	
	Guayaba (Fruta entera- Jugo)	70 gr- 155 gr	70 gr		80 gr - 180 gr	80 gr	
	Lulo	70 gr- 155 gr	70 gr		80 gr - 180 gr	80 gr	
	Mandarina	70 gr- 155 gr	70 gr		80 gr - 180 gr	80 gr	
	Mango (Fruta entera -Jugo)	70 gr- 155 gr	70 gr		80 gr - 180 gr	80 gr	
	Manzana roja	70 gr- 155 gr	70 gr		80 gr - 180 gr	80 gr	
	Maracuyá	70 gr- 155 gr	70 gr		80 gr - 180 gr	80 gr	
	Mora	70 gr- 155 gr	70 gr		80 gr - 180 gr	80 gr	
	Papaya	70 gr- 155 gr	70 gr		80 gr - 180 gr	80 gr	
	Piña (Fruta entera - Jugo)	70 gr- 155 gr	70 gr		80 gr - 180 gr	80 gr	
	Narana	70 gr- 155 gr	70 gr		80 gr - 180 gr	80 gr	
	Sandía	70 gr- 155 gr	70 gr		80 gr - 180 gr	80 gr	
	Tomate de árbol	70 gr- 155 gr	70 gr		80 gr - 180 gr	80 gr	
VERDURAS	Ahuyama	73gr - 155 gr	70 gr	1/4 pocillo chocolatero	83 gr - 165 gr	80 gr	1 trozo
	Arveja	73gr - 155 gr	70 gr	3 - 3 1/2 cucharadas soperas	83 gr - 165 gr	80 gr	4 cucharadas soperas
	Cebolla de huevo	73gr - 155 gr	70 gr		83 gr - 165 gr	80 gr	
	Cilantro	73gr - 155 gr	70 gr		83 gr - 165 gr	80 gr	
	Espinaca	73gr - 155 gr	70 gr		83 gr - 165 gr	80 gr	
	Habichuela	73gr - 155 gr	70 gr		83 gr - 165 gr	80 gr	
	Lechuga	73gr - 155 gr	70 gr		83 gr - 165 gr	80 gr	
	Pepino	73gr - 155 gr	70 gr		83 gr - 165 gr	80 gr	
	Remolacha	73gr - 155 gr	70 gr		83 gr - 165 gr	80 gr	
	Repollo blanco	73gr - 155 gr	70 gr		83 gr - 165 gr	80 gr	
	Tomate	73gr - 155 gr	70 gr		83 gr - 165 gr	80 gr	
	Zanahoria	73gr - 155 gr	70 gr		83 gr - 165 gr	80 gr	
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTEICOS ORIGEN ANIMAL)	Res	40 gr	24 gr	1 porción pequeña	50 gr	30 gr	1 porción pequeña
	Cerdo	40 gr	24 gr		50 gr	30 gr	
	Higado de res	40 gr	24 gr		50 gr	30 gr	
	Huevo	55 gr	50 gr	1 unidad AA	55 gr	50 gr	1 unidad AA
	Atún enlatado en agua	50 gr	40 gr	1 unidad mediana	50 gr	50 gr	1 unidad mediana
	Pechuga o contramuslo	54 gr	32 gr	1 unidad mediana	64 gr	42 gr	1 unidad mediana
LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y MEZCLAS VEGETALES (PROTEICOS ORIGEN VEGETAL)	Arveja verde seca	15 gr	35 gr	1 cuchara sopera	15 gr	15 gr	1 cuchara sopera
	Blanquillo	15 gr	35 gr		15 gr	15 gr	
	Frijol	15 gr	35 gr		15 gr	15 gr	
	Garbanzo	15 gr	35 gr		15 gr	15 gr	
	Lenteja	15 gr	35 gr		15 gr	15 gr	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Leche líquida	100 cc	100 cc	3.5 onzas	150 cc	150 cc	5 onzas
	Yogurt / Kumis	100 cc	100 cc		150 cc	150 cc	
	Leche en polvo	9,7 gr	9,7 gr	1 cuchara sopera	10 gr	10 gr	1 cuchara sopera
	Quesito	20 gr	20 gr	1 tajada delgada	20 gr	20 gr	1 tajada delgada
	Queso	20 gr	20 gr		20 gr	20 gr	
GRASAS	Aceite	5 cc	5 cc	1 cuchara dulcera	5 cc	5 cc	1 cuchara dulcera
	Mantequilla	5 gr	5 gr	1 cuchara dulcera	5 gr	5 gr	1 cuchara dulcera
	Margarina	6 gr	6 gr	1 cuchara dulcera	6 gr	6 gr	1 cuchara dulcera
AZÚCARES	Azúcar	10 gr	10 gr	1 cuchara sopera	10 gr	10 gr	1 cuchara sopera
	Panela	10 gr	10 gr		10 gr	10 gr	

Kelly Yohana López López
Nutricionista Dietista EAS
TP: 1.214.737.057

Gabriela Alcira Correa Correa
Nutricionista Dietista ICBF
TP: MND 04089

Fecha de aprobación:22/Feb/2024

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012