

IDEAS SALUDABLES

Alimento	Intercambio	Alimento	Intercambio
Azúcar	Canela o extracto de vainilla 	1 huevo	2 claras de huevo 
Mermelada	Mermelada sin azúcar 	Condimentos artificiales	Mezclas de especias 
Harina blanca	Harina integral 	Mantequilla o margarina	Aceite de oliva virgen 
Leche entera	Leche descremada 	Aderezos comerciales	Guacamole o salsa caseros 
Natilla	Yogurt 	Carnes grasas como costillas	Carnes magras como lomo 
Pan blanco	Pan integral 	Fruta enlatada en almíbar	Fruta fresca 
Mantequilla	Aceite en aerosol 	Nata	Leche, requesón o yogurt natural 
Manteca	Aceite 	Muslo o pierna de pollo	Pechuga de pollo sin piel 
Mayonesa / crema	Yogurt natural sin azúcar 	Tocino	Jamón de pavo 
Aderezos para ensalada	Vinagre, limón, aderezos bajos en grasa 		