



Tabla ampliada de intercambios nutricionales

Una herramienta clave para la flexibilidad dietética dentro del plan estructurado de pérdida de grasa

Introducción

Durante las 8 semanas de planificación nutricional, es importante mantener una alimentación variada sin comprometer el equilibrio energético, la proporción de macronutrientes ni la efectividad de Beacita. Para ello, se ha creado esta tabla de intercambios por grupos nutricionales.

Cada grupo reúne alimentos con características similares a nivel calórico y nutricional, lo que permite sustituir unos por otros dentro de la misma

categoría, manteniendo el objetivo del plan.

Esto facilita:

- ✓ Adaptarse a preferencias personales, disponibilidad o temporada.
- ✓ Evitar la monotonía alimentaria.
- ✓ Sostener el cumplimiento a largo plazo sin romper la estructura nutricional del plan.

Lácteos



1. LÁCTEOS DESNATADOS (0-1% MG)

Aporte de proteínas, calcio y vitaminas del grupo B, con bajo contenido graso.

Alimento	Cantidad estándar (1 ración)
Leche desnatada	200 ml
Yogur natural desnatado	125 g
Yogur tipo kéfir natural	125 g
Queso fresco batido 0%	125 g
Queso fresco tipo Burgos 0%	50 g
Leche vegetal sin azúcares + enriquecida (soja, avena, almendra)	200 ml

Frutas frescas



2. FRUTAS FRESCAS

Ricas en fibra, vitaminas, antioxidantes y con efecto saciante. Priorizar enteras, no en zumos.

Alimento	Cantidad estándar (1 ración ≈ 150 g)
Manzana	1 mediana
Pera	1 mediana
Kiwi	2 unidades pequeñas
Naranja	1 grande
Mandarina	2 unidades
Plátano	1 mediano (120–150 g)
Piña natural	2 rodajas
Fresas	200 g
Melocotón, ciruelas, albaricoques	2 medianos

Verduras y hortalizas



3. VERDURAS Y HORTALIZAS (BAJO CONTENIDO CALÓRICO)

Aportan fibra, minerales, fitoquímicos y favorecen el tránsito intestinal. Sin límite estricto.

Alimento	Ración orientativa (150 g crudos)
Espinacas, acelgas	1 taza cocida
Brócoli, coliflor	1 taza
Judías verdes	1 taza
Calabacín, berenjena	1 unidad mediana
Pimiento rojo o verde	1 grande
Champiñones	1 taza
Tomate	1 mediano
Cebolla, puerro, zanahoria	1 unidad mediana
Ensaladas de hojas verdes (canónigos, escarola, rúcula)	2-3 tazas

Hidratos Integrales



4. HIDRATOS COMPLEJOS (INTEGRALES)

Fuente principal de energía, deben priorizarse versiones integrales por su aporte de fibra y bajo índice glucémico.

Alimento	Cantidad cruda (1 ración)
Arroz integral	40-50 g
Pasta integral	50-60 g
Cuscús integral	50 g
Quinoa	40 g
Avena	30-40 g
Pan integral o pan de centeno	50-60 g (≈ 2 rebanadas)
Pan Wasa integral	2-4 unidades (20-40 g)
Tortitas de arroz o maíz sin azúcar	2-3 unidades

Legumbres



5. LEGUMBRES (FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL + FIBRA)

Combinan hidratos de carbono de absorción lenta con proteínas vegetales.

Alimento	Cantidad estándar (1 ración ≈ 150 g)
Lentejas	60-70 g
Garbanzos	60-70 g
Judías blancas, pintas o negras	60-70 g
Soja texturizada	40-50 g
Guisantes	100 g cocidos

Proteínas animales



6. PROTEÍNAS ANIMALES MAGRAS

Esenciales para preservar masa muscular, saciedad y recuperación tisular.

Alimento	Ración orientativa (150 g crudos)
Pechuga de pollo o pavo	120-150 g
Filete de ternera magra	100-130 g
Lomo de cerdo (magro)	100-130 g
Merluza, dorada, lubina, pescadilla	130-180 g
Salmón, trucha	130-150 g
Huevos enteros	1 unidad
Claras de huevo	2-4 unidades
Atún natural o al agua	80 g escurrido
Mariscos (gambas, mejillones, calamares)	100-150 g

Proteínas vegetales



7. PROTEÍNAS VEGETALES

Buena alternativa a las de origen animal, especialmente en personas con dieta flexible o vegana.

Alimento	Cantidad cruda (1 ración)
Tofu firme	100-150 g
Tempeh	80-120 g
Seitán	100 g
Legumbre cocida	150 g

Grasas saludables



8. GRASAS SALUDABLES

Indispensables para el sistema hormonal, la absorción de vitaminas liposolubles y el control glucémico.

Alimento	Cantidad estándar (1 ración ≈ 10-15 g)
Aceite de oliva virgen extra	1 cucharada sopera (10-12 ml)
Aguacate	40-50 g (¼ unidad mediana)
Semillas (chía, lino, sésamo)	1 cucharada sopera (10-15 g)
Frutos secos (nueces, almendras, anacardos)	15-20 g (pequeño puñado)
Tahini o crema de frutos secos natural	10 g

A top-down view of various snacks arranged on a dark grey, textured surface. The snacks include several square crackers, a small bowl of green olives, a small bowl of red grapes, a bunch of dark purple grapes, a sprig of rosemary, a sprig of thyme, a small bowl of almonds, and several long, thin pretzel sticks. The text "Snacks" is written in a large, white, sans-serif font in the upper left corner.

9. ALIMENTOS FUNCIONALES Y SNACKS CONTROLADOS	
Alimento	Cantidad sugerida
Gelatina proteica sin azúcar	1 unidad (100 g)
Pan wasa integral	2-4 unidades
Tortitas de arroz o maíz sin sal ni azúcar	2-3 unidades
Yogur proteico desnatado	120-150 g
Bastones de zanahoria o pepino	libre
Encurtidos sin azúcar (pepinillos, cebolletas)	libre