**Medidas, equivalencias y porciones de alimentos[[1]](#footnote-1)**

**Equivalencias de capacidades**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Mililitros (ml)** |
| Tazón  | 280 |
| Taza tipo café c/leche o plato sopero | 250 |
| Taza tipo té | 200 |
| Vaso chico o compotera | 150 |
| Vaso común mediano | 200 |
| Pocillo de café | 80 |
| 1 cucharón de servir mediano | 100 |
| 1 cuchara sopera | 15 |
| 1 cuchara postre | 10 |
| 1 cuchara té | 5 |

**Tabla de peso/volumen (COMPLEMENTA LAS TABLAS PUBLICADAS EN VAZQUEZ, WITRIW,1997).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alimento** | **(medidas en cm)** | **g/unidad** | **g/15 ml** | **g/10 ml** | **g/5 ml** | **g/100 ml** |
| **Lácteos** |
| Leche en polvo |   |  | 6 | 4 | 2 |  |
| Leche chocolatada | Envase o pack individual tipo Cindor  | 250 |  |  |  |  |
| Leche Formula Inicio/ Seguimiento | Caja de Leche tipo sancor bebe 1 y 2 | 250 |  |  |  |  |
| Yogur  | Pote s/fruta ni cereales | 200 |  |  |  |  |
|   | Pote c/fruta o cereales | 170 |  |  |  |  |
|  | Botellita bebible | 200 |  |  |  |  |
|  | Pote chico tipo yogurísimo firme o crémix | 125 |  |  |  |  |
|  | Danonino firme chico |  45 |  |  |  |  |
|  | Danonino firme grande | 80 |  |  |  |  |
|  | Danonino bebible chico | 90 |  |  |  |  |
|  | Danonino bebible grande | 190 |  |  |  |  |
|  | Activia | 120 |  |  |  |  |
|  | Actimel | 100 |  |  |  |  |
| Postre de leche: | Serenito/shimmy | 100 |  |  |  |  |
|  | Danette chico | 95 |  |  |  |  |
|  | Danette grande | 115 |  |  |  |  |
|  | Flan tipo sancorito | 110 |  |  |  |  |
| Queso untable |   |  | 14 | 10 | 5 |  |
| Ricotta  |  |  | 15 |  |  |  |
| Crema |  |  | 13 |  |  |  |
| **Alimento** | **(medidas en cm)** | **g/unidad** | **g/15 ml** | **g/10 ml** | **g/5 ml** | **g/100 ml** |
| Queso rallado  |   |  | 5 |  |  |  |
| Quesos tipo fresco/ cuartirolo/ portsalud  | Porción chica (5 x 3.5 x 1)Porción grande(11 x 3.5 x 1.5) | 35130 |  |  |  |  |
| Quesos tipo Mar Del Plata/ Fontina/ Pategrás\* | Porción chica (5 x 3.5 x 1)Porción grande(11 x 3.5 x 1.5) | 30120 |  |  |  |  |
| Queso en barra | 1 feta (12 x 9.5) | 20 |  |  |  |  |
| **Huevo** |
| Huevo entero  |   | 50 |  |  |  |  |
| Yema  |   | 15 |  |  |  |  |
| Clara  |   | 35 |  |  |  |  |
| Huevo batido  |   |  | 10 |  |  |  |
| **Carnes** |
| Milanesa de pollo | Sin hueso y corte emincé (16 x 10) | 120 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Hamburguesa de pollo/Carne | Industrial | 80  |  |  |  |  |
| Patita de pollo | Industrial |  25 |  |  |  |  |
| Chorizo bombón |  | 50 |  |  |  |  |
| **Cereales** |
| Arroz | Crudo **Cocido**  |  | 12 |  |  | 70 |
| Sémola de trigo  | **Crudo****Cocida**  |  | 2015 |  |  |  |
| Mignon |   | 50 |  |  |  |  |
| Felipe  |   | 70 |  |  |  |  |
| Pan flauta  | 1 rebanada  | 20 |  |  |  |  |
| Tortafrita |  | 30 |  |  |  |  |
| Panqueque  | 15 cm de diámetro | 17 |  |  |  |  |
|  | 20 cm de diámetro | 40 |  |  |  |  |
| Galletitas tipo agua  | Pequeña (tipo criollitas)Mediana Grande (traviatas) | 5710 |  |  |  |  |
| Galletitas dulces simples |   | 8 |  |  |  |  |
| Galletitas dulces rellenas |   | 15 |  |  |  |  |
| Galletitas rellenas tipo pitusas |  | 8 |  |  |  |  |
| Galletita club social |  | 12 |  |  |  |  |
|  | Paquete | 42 |  |  |  |  |
| Grisín  | Unidad chicaUnidad grande  | 515 |  |  |  |  |
| Tapa de tarta grande (1 tapa) | Unidad de 8 porciones  | 200 |  |  |  |  |
| **Alimento** | **(medidas en cm)** | **g/unidad** | **g/15 ml** | **g/10 ml** | **g/5 ml** | **g/100 ml** |
| Tapa de tarta chica (1 tapa) | Unidad de 4 porciones  | 115 |  |  |  |  |
| Alfajor | Triple de chocolate | 78 |  |  |  |  |
|  | Tipo Jorgito chocolate | 55 |  |  |  |  |
|  | Tipo Jorgito azucarado | 50 |  |  |  |  |
| Alfajor  | Tipo guaymallen | 40 |  |  |  |  |
|  | Pequeño | 30 |  |  |  |  |
|  | Fulbito  | 25 |  |  |  |  |
| Tita |  | 18 |  |  |  |  |
| Rhodesia |  | 22 |  |  |  |  |
| Barra cereal promedio |  | 22 |  |  |  |  |
| Mantecol  | (tamaño barra de cereal) | 30 |  |  |  |  |
| Turrón arcor/miski |  | 25 |  |  |  |  |
| Garrapiñada  | Bolsita  | 40 |  |  |  |  |
| Copos de cereal | Porción yogur | 15 |  |  |  | 15 |
| Tutucas /Pochoclo |  |  |  |  |  | 15 |
| Nestúm |  |  | 20 |  | 5 |  |
| **Dulces** |
| Azúcar  |   |  | 10 | 8 | 4 |  |
|  | Sobre | 6 |  |  |  |  |
| Cacao  |  |  | 10 |  | 3 |  |
| Mermelada de fruta |   |  | 20 | 12 | 8 |  |
| Dulce compacto | 1 trozo de 5x5x1cm  | 50 |  |  |  |  |
| Dulce de leche |   |  | 20 | 15 |  |  |
| Caramelos  | Grandes, masticables y de leche | 8 |  |  |  |  |
|  | Fruta masticable | 4 |  |  |  |  |
|  | Duros  | 6 |  |  |  |  |
| Chupetín bolita |  | 10 |  |  |  |  |
| Jugo tang |  |  |  |  |  | 3 |
| Jugo en polvo Diet |  |  |  |  |  | 1 |
| Jugo concentrado |  |  |  |  |  | 20 |
| **Grasas** |
| Manteca |   |  | 30 |  | 5 (rulo) |  |
| Mayonesa  |   |  | 30 |  |  |  |
| Aceite  |   |  | 15 |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hortalizas (P. Bruto)** | **Unidad Grande (gr)** | **Unidad mediana (gr)** | **Unidad Pequeña (gr)** |
| Ají | 140 | 90 | 70 |
| Batata | 220 | 180 | 100 |
| Berenjena | 300 | 250 | 200 |
| Calabaza rodaja | 150 | 100 | 70 |
| Choclo | 200 | 160 | 100 |
| Cebolla | 180 | 120 | 70 |
| Palmitos | 100 | 50 | 15 |
| Papa | 300 | 200 | 100 |
| Pepino | 200 | 150 | 100 |
| Remolacha | 150 | 80 | 60 |
| Tomate redondo | 250 | 150 | 100 |
| Zanahoria | 170 | 100 | 70 |
| Zapallito | 300 | 180 | 90 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Frutas (P. Bruto)** | **Unidad Grande (gr)** | **Unidad mediana (gr)** | **Unidad Pequeña (gr)** |
| Manzana | 270 | 200 | 120 |
| Mandarina | 150 | 100 | 80 |
| Naranja | 270 | 200 | 150 |
| Pomelo | 300 | 230 | 150 |
| Banana | 180 | 130 | 90 |
| Durazno | 200 | 150 | 100 |
| Ciruela | 80 | 60 | 30 |
| Damasco | 45 | 30 | 20 |
| Frutilla | 20 | 10 | 8 |

|  |  |
| --- | --- |
|  **Alimento** | **% de aumento por cocción** |
| Fideos frescos | 170 |
| Fideos secos | 300 |
| Fideos soperos | 150 |
| Ñoquis | 5 |
| Ravioles | 40 |
| Torteletis | 70 |
| Arroz parbolizadoComún Integral | 15026070 |
| Harina de maíz | 300 |
| Garbanzos  | 150 |
| Porotos  | 150 |
| Lentejas  | 110 |
| Arvejas secas | 130 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimento** | **% de absorción de aceite x cocción** |
| Milanesas | 10 |
| Escalopes | 15 |
| Buñuelos | 15 |
| Papas fritas | 5 |
| Tortilla | 15 |

**Recetas estandarizadas tomadas de Técnica Dietética, Nutrición Normal y Atlas fotográficos: Vázquez- Witriw, 1997**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Salsa bechamel** | Manteca 10Almidón de maíz 10Leche 100 | 1 porción |
| **Salsa de tomate (Bolognesa)** | Tomate 30Cebolla 10 Manteca o aceite 5(Carne 30) | 1 porción |
| **Pizza (masa)** **1/8 a la piedra** **1/8 media masa** | 40 g70 g |  |
| **Sobre pizza**  | Queso 25 gTomate puré 15 ccAceituna 4 g | 1/8 |
| **Fugazza** | Cebolla 50 g | 1/8 |
| **Ensalada mixta** | Lechuga 40 gTomate 150 gCebolla 40Aceite 5 cc | 1 porción  |
| **Ensalada rusa** | Papas 60Zanahoria 50 gArvejas 30 gMayonesa 30 |  |
| **Sopa de cereales** | Arroz/ fideos/ sémola 15-20 g | 250 cc de caldo |
| **Pastelitos de dulce** | Masa 16 gDulce 20 gAceite 4 cc |  |
| **Carne a la milanesa**  | Según Atlas fotográfico:1. Carne 50 g Huevo 5 g Pan Rallado 10 g
2. Carne 100g Huevo 5 g Pan 15 g
3. Carne 150 g Huevo 10 g Pan 15 g

+ aceite por fritura 10 % u horno 3% |  |
| **Supremas de pollo[[2]](#footnote-2)** | 10 g huevo20 g pan rallado+ aceite por fritura u horno |  |

**Diámetros 5-10-15 cm**

**Espesores 1 - 1.5 - 2 - 3 cm**

**Largos 5 – 10 - 15 cm**

18 x 11

 16 x 7

 10 x 5

 15 x 10

 5 x 3.5

 11 x 3.5

1. Pesos y equivalencias tomados de:

López, LB, Suárez MM. Alimentación saludable. Guía práctica para su realización. 2005:6-13.

Vázquez MB, Witriw AM. Modelos visuales de alimentos. Tablas de relación peso / volumen. 1997.

Salvo aclaración, todos los valores corresponden a **peso neto crudo**. [↑](#footnote-ref-1)
2. Atención con las fotos del atlas Vázquez-Witriw ya que incluyen el hueso. Antes de usarlas confirmar si son realmente supremas o son emincés de pechuga. [↑](#footnote-ref-2)