**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) | | 35  130 |  |  |  |  |
| Quesos tipo Mar Del Plata/ Fontina/ Pategrás\* | Porción chica  (5 x 3.5 x 1)  Porción grande  (11 x 3.5 x 1.5) | | 30  120 |  |  |  |  |
| 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** |  | 20  15 |  |  |  |
| 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) | 5  7  10 |  |  |  |  |
| Galletitas dulces simples | |  | 8 |  |  |  |  |
| Galletitas dulces rellenas | |  | 15 |  |  |  |  |
| Galletitas rellenas tipo pitusas | |  | 8 |  |  |  |  |
| Galletita club social | |  | 12 |  |  |  |  |
|  | | Paquete | 42 |  |  |  |  |
| Grisín | | Unidad chica  Unidad grande | 5  15 |  |  |  |  |
| 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 parbolizado  Común  Integral | 150  260  70 |
| 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 10  Almidón de maíz 10  Leche 100 | 1 porción |
| **Salsa de tomate (Bolognesa)** | Tomate 30  Cebolla 10  Manteca o aceite 5  (Carne 30) | 1 porción |
| **Pizza (masa)**  **1/8 a la piedra**  **1/8 media masa** | 40 g  70 g |  |
| **Sobre pizza** | Queso 25 g  Tomate puré 15 cc  Aceituna 4 g | 1/8 |
| **Fugazza** | Cebolla 50 g | 1/8 |
| **Ensalada mixta** | Lechuga 40 g  Tomate 150 g  Cebolla 40  Aceite 5 cc | 1 porción |
| **Ensalada rusa** | Papas 60  Zanahoria 50 g  Arvejas 30 g  Mayonesa 30 |  |
| **Sopa de cereales** | Arroz/ fideos/ sémola 15-20 g | 250 cc de caldo |
| **Pastelitos de dulce** | Masa 16 g  Dulce 20 g  Aceite 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 huevo  20 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)