

Medidas, equivalencias y porciones de alimentos¹

Equivalencias de capacidades

	Mililitros (ml)
Tazón	280
Taza tipo café c/leche o plato soperero	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 soperera	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			

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**.

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)	35				
	Porción grande (11 x 3.5 x 1.5)	130				
Quesos tipo Mar Del Plata/ Fontina/ Pategrás*	Porción chica (5 x 3.5 x 1)	30				
	Porción grande (11 x 3.5 x 1.5)	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		12			
	Cocido					70
Sémola de trigo	Crudo		20			
	Cocida		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)	5				
	Mediana	7				
	Grande (traviatas)	10				
Galletitas dulces simples		8				
Galletitas dulces rellenas		15				
Galletitas rellenas tipo pitusas		8				
Galletita club social		12				
	Paquete	42				
Grisín	Unidad chica	5				
	Unidad grande	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	150
Común	260
Integral	70
Harina de maíz	300
Garbanzos	150
Porotos	150
Lentejas	110
Arvejas secas	130

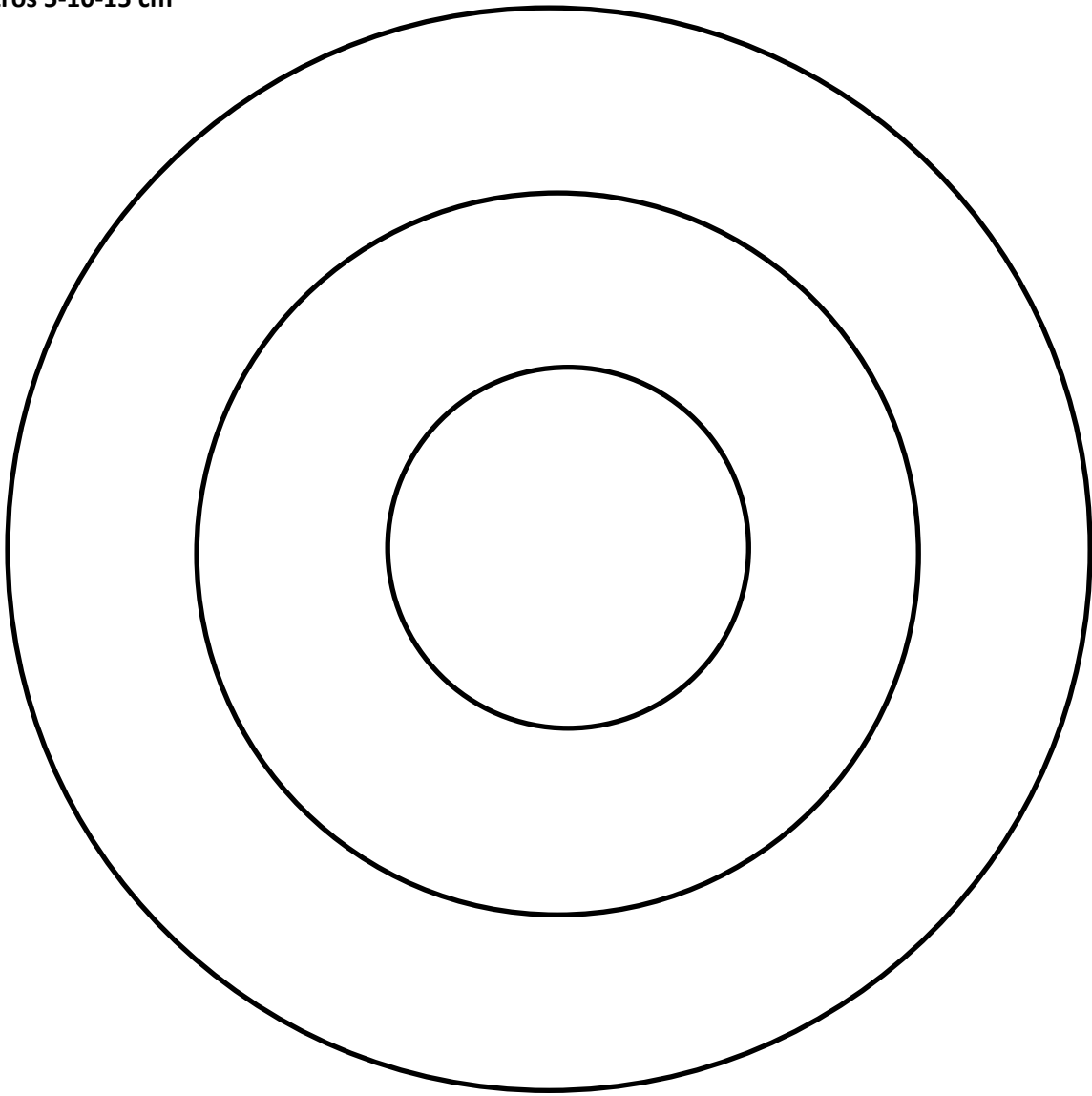
Alimento	% de absorción de aceite x cocción
Milanesas	10
Escalopes	15
Buñuelos	15
Papas fritas	5
Tortilla	15

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

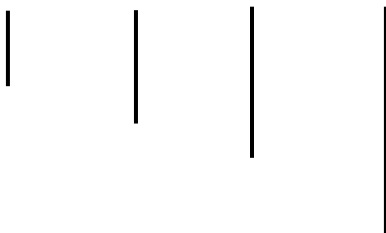
Salsa bechamel	Manteca 10 Almidón de maíz 10 Leche 100	1 porción
Salsa de tomate (Bolognesa)	Tomate 30 Cebolla 10 Manteca o aceite 5 (Carne 30)	1 porción
Pizza (masa) 1/8 a la piedra 1/8 media masa	40 g 70 g	
Sobre pizza	Queso 25 g Tomate puré 15 cc Aceituna 4 g	1/8
Fugazza	Cebolla 50 g	1/8
Ensalada 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: A- Carne 50 g Huevo 5 g Pan Rallado 10 g B- Carne 100g Huevo 5 g Pan 15 g C- Carne 150 g Huevo 10 g Pan 15 g + aceite por fritura 10 % u horno 3%	
Supremas de pollo²	10 g huevo 20 g pan rallado + aceite por fritura u horno	

²Atención 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.

Diámetros 5-10-15 cm



Espesores 1 - 1.5 - 2 - 3 cm



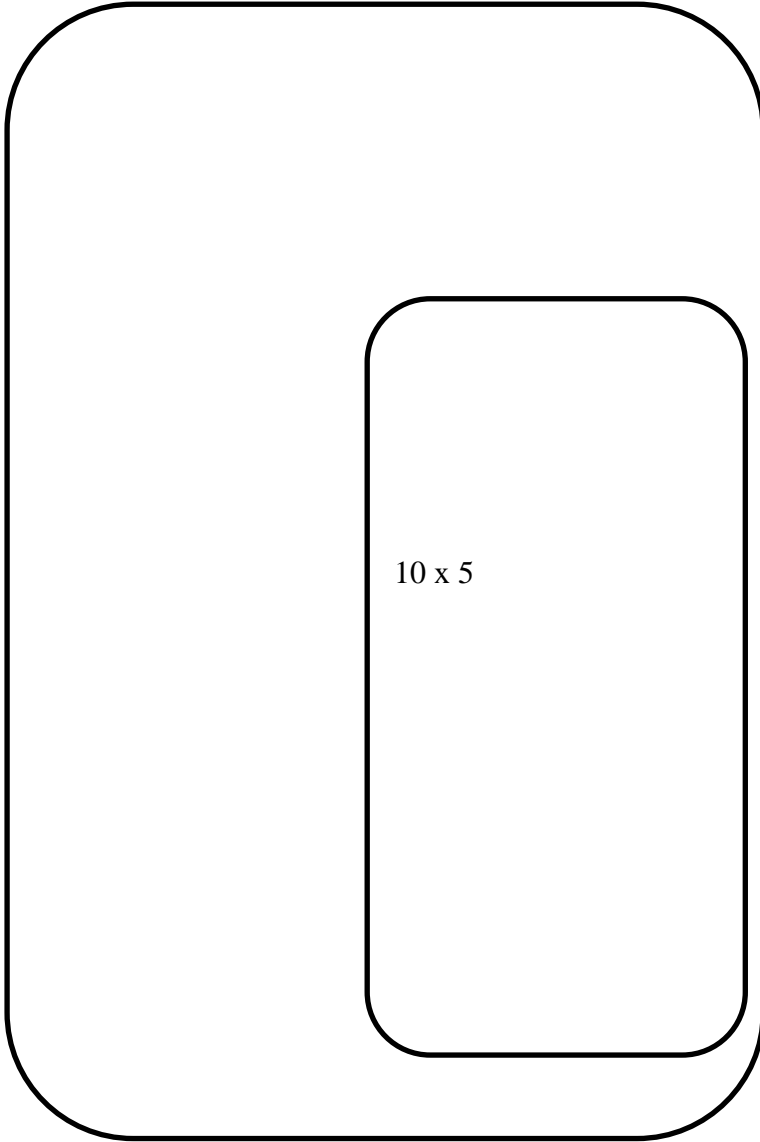
Largos 5 - 10 - 15 cm



18 x 11

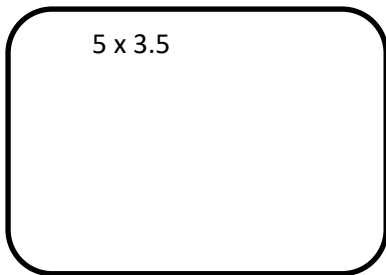
16 x 7

15 x 10



10 x 5

5 x 3.5



11 x 3.5

