



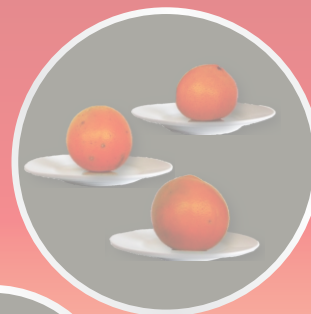
PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto Nacional
de Salud

Centro Nacional de Alimentación
y Nutrición

Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regímenes Alimentarios



Elaborado por:
Domínguez Curi, César Hugo
Avilés Arias, Denys Alan

2016

Investigar para proteger la salud





PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Patricia Jannet García Funegra

Ministra

Silvia Ester Pessah Eljay

Viceministra de Salud Pública

Carlos Luis Ricse Cataño

Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Luis Antonio Nicolás Suárez Ognio

Jefe institucional

Luis Rodríguez Benavides

Subjefe institucional

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Nelly Mercedes Zavaleta Pimentel

Directora general

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Lucio Pepe Huamán Espino

Director ejecutivo

Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regímenes Alimentarios / elaborado por César Hugo Domínguez Curi ; Denys Alan Avilés Arias - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2016
143 p.: il., tab., 21 x 14.8 cm.

1. EVALUACIÓN NUTRICIONAL 2. PROMOCIÓN DE ALIMENTOS 3. VALOR NUTRITIVO 4. PERÚ

- I. Domínguez Curi, César Hugo
- II. Avilés Arias, Denys Alan
- III. Perú. Ministerio de Salud
- IV. Instituto Nacional de Salud (Perú). Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional - DEPRYDAN

Revisión del documento

Víctor Iván Gómez-Sánchez Prieto

Mirko Luis Lázaro Serrano

Rosa Victoria Salvatierra Ruiz

Agradecimientos

Equipo técnico evaluador

Rossmery Vera Padilla

Vanessa Sosa Zevallos

Vanessa Velásquez Buiza

Mayra Miryan Porroa Jacobo

Ivone Noreña Chumbislla

Virginia Suely Vidarte Portocarrero

Agradecimientos para colaboradores de la primera edición

INS/CENAN/DECYTA

María Mercedes Reyes García

Cecilia Espinoza Barrientos

INS/CENAN/DEPRYDAN

Amanda Satalaya Pérez

UNMSM / E.A.P. Nutrición

Ana María Higa Yamashiro

Sonia Antezana Alzamora

Enriqueta Estrada Menacho

Corrección de textos: Daniel Cárdenas Rojas

Diseño Gráfico: Jenny Meza Tapia

ISBN:

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-19105
2da edición (diciembre 2016)

Tiraje 1000 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2016

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 315-6600

Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2014

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-1111

Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe

Página web: www.ins.gob.pe

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en www.ins.gob.pe

Se autoriza su reproducción total o parcial, siempre y cuando se cite la fuente.



ÍNDICE

Introducción	4
Códigos y clasificación de los grupos de alimentos	5
Glosario	6
Características de la actual tabla auxiliar para la formulación y evaluación de regímenes alimentarios	9
Descripción de la tabla	9
Fuentes de información	10
Presentación de datos	12
I. Tabla de valor nutricional de alimentos según unidad de consumo y porcentaje de parte comestible	13
1. Cereales y derivados	13
2. Verduras, hortalizas y derivados	24
3. Frutas y derivados	30
4. Grasas, aceites y oleaginosas	40
5. Pescados y mariscos	41
6. Carnes y derivados	46
7. Lácteos y derivados	57
8. Huevos y derivados	59
9. Productos azucarados	60
10. Misceláneas	61
11. Leguminosas y derivados	62
12. Tubérculos, raíces y derivados	69
II. Tabla de factores de conversión de peso de alimentos cocidos a crudos	74
III. Guía visual de las dimensiones de las unidades de consumo	84
3.1 Tipos de peso bruto y neto	85
3.2 Caracterización de las vajillas, cubiertos y otros utilizados como medidas caseras	87
3.3 Dimensiones y alturas de las unidades de consumo (medidas caseras, puñados y unidades convencionales)	91
Bibliografía	142



INTRODUCCIÓN

La Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (DEPRYDAN/CENAN), es el órgano funcional encargado de promover, programar, ejecutar y evaluar las investigaciones y desarrollar tecnologías sanitarias apropiadas en el campo de la alimentación y nutrición, difundiendo y convirtiendo sus estudios e investigaciones en soluciones prácticas que resuelvan los problemas nutricionales prevalentes en la población priorizada.

Dentro de este contexto, la DEPRYDAN/CENAN, durante los periodos 2015 y 2016, ha continuado con la actualización del documento técnico denominado **“Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimentarios”**, ejecutando los procedimientos estandarizados a nivel de campo y laboratorio. La presente segunda edición contiene tres módulos: **I. Tabla de valor nutricional de alimentos según unidad de consumo y porcentaje de parte comestible**, presenta un total de 1027 datos de medidas caseras de alimentos en peso bruto y neto, porcentaje de parte comestible, información nutricional del peso neto en energía (kcal) y macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos), fibra dietaria y micronutrientes como vitamina A, vitamina C, calcio, hierro y zinc, de aquellos alimentos considerados de mayor consumo, según evidencia reportada; **II. Tabla de factores de conversión de peso de alimentos cocidos a crudos**, presenta un total de 228 datos, contiene información de factores de conversión de nueve grupos de alimentos, especificando el tipo de cocción correspondiente; y **III. Guía visual de las dimensiones de las unidades de consumo**, presenta un total de 557 datos, así como información visual de algunos tipos de peso (bruto y neto), obtenido en diferentes circunstancias, las características de las vajillas, cubiertos, entre otros utilizados como medidas caseras y las dimensiones y alturas obtenidas como promedio en cada uno de los procedimientos a nivel de laboratorio.

Dentro de las finalidades del presente documento técnico destacan: el cálculo práctico y rápido del valor nutricional de los alimentos representados en una medida casera (optimizando el tiempo para la elaboración de una anamnesis alimentaria); como material bibliográfico de consulta para los docentes y estudiantes de centros de estudios superiores y técnicos afines al área de nutrición y/o dietética, así como para el uso en los servicios de alimentación colectiva públicos y privados; como herramienta de consulta en estudios que apliquen algún método de evaluación dietética para definir el estado nutricional de la población detectando posibles carencias y excesos, a través del recojo de información de consumo de alimentos (recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo, etc.); como fuente de información para el consumidor y la industria de alimentos en la implementación del etiquetado nutricional; en las consultorías nutricionales; entre otras. Cabe señalar que en esta segunda edición, se han modificado algunos códigos correlativos de la primera edición, debido a que se han generado más medidas caseras (unidad de consumo) dentro de algunos alimentos existentes así como también la inclusión de nuevos alimentos que no fueron considerados anteriormente.



CÓDIGOS Y CLASIFICACIÓN DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

La codificación y el orden numérico correlativo se basa en la clasificación y orden de aparición de los grupos de alimentos de la “Tabla peruana de composición de alimentos” octava edición 2009, la cual consideró parcialmente la propuesta de la FAO/LATINFOODS¹. Se debe tener en cuenta que en la “Tabla peruana de composición de alimentos” se consideró adicionalmente el grupo de tubérculos, raíces y derivados por su importancia en la dieta del poblador peruano. Así también, se agrupó a las oleaginosas en el grupo de grasas y aceites.

Los códigos y grupos empleados son los siguientes:

Código	Grupo de alimento
1	Cereales y derivados
2	Verduras, hortalizas y derivados
3	Frutas y derivados
4	Grasas, aceites y oleaginosas
5	Pescados y mariscos
6	Carnes y derivados
7	Leches y derivados
8	Huevos y derivados
9	Productos azucarados
10	Misceláneas
11	Leguminosas y derivados
12	Tubérculos, raíces y derivados

En la presente tabla, cada unidad de consumo del alimento tiene un código numérico conformado por dos caracteres separados por un guión. El primer carácter numérico, refiere el grupo de alimento al que pertenece y al segundo carácter numérico, la posición correlativa que ocupa la medida casera del alimento dentro del mismo grupo.

1. Food and Agriculture Organization, Latinfoods. Tabla de composición de alimentos de América Latina [Internet]. Washington DC: FAO; 2002. (Acceso: diciembre 2013). Disponible en: <http://www.rlc.fao.org/es/bases/alimento>.



GLOSARIO

Bastón

Corte rectangular de 6 a 7 cm de largo por 1 cm de ancho aproximadamente. Se utiliza principalmente en papas y en otras verduras para guarnición².

Brunoise

Tipo de corte en forma de cubos o dados lo más pequeños posibles, en especial para preparar aderezos².

Colmada

Condición por el cual el contenido de un alimento en un utensilio va desde el fondo hasta sobrepasar el borde superior del mismo, en la mayoría de casos por una altura mayor a 1,5 cm. El contenido se encuentra tal como se tomó el alimento.

Cucharada

Cantidad de un alimento que cabe en una cuchara³ y puede ser al ras, llena o colmada⁴.

Cucharadita

Cantidad de un alimento que cabe en una cucharita³ y puede ser al ras, llena o colmada⁴.

Cucharón

Cazo con mango, o cuchara grande, que sirve para repartir ciertos alimentos en la mesa y para ciertos usos culinarios³.

Existen diversos tipos de acuerdo al material de fabricación así como de forma, entre ellos se encuentran el cucharón chino (acero inoxidable de forma semiesférica) y el cucharón llano (teflón de forma cónica ovoide), los cuales fueron utilizados para la obtención de algunas medidas en este documento.

Espumadera

Paleta ligeramente cóncava y con agujeros con que se espuma el caldo o cualquier otro líquido para purificarlo, o se saca de la sartén lo que se fríe en ella³.

Grande

Superior en tamaño a un determinado patrón tomado como medida³.

Juliana

Corte longitudinal de las verduras en tiras finas de aproximadamente 4 a 8 cm de largo usadas en la preparación de ensaladas o guarniciones².

Llena

Condición por el cual el contenido de un alimento en un utensilio va desde el fondo hasta sobrepasar el borde superior del mismo, en la mayoría de casos por una altura no mayor a 1,5 cm. El contenido es acomodado parcialmente, debido a un movimiento horizontal (sacudida) para eliminar el exceso.

**Mediano**

Moderado ni muy grande, ni muy pequeño³.

Medidas caseras

Es una forma práctica y de uso común que se emplea para estimar el peso del alimento. Ejemplo: taza, cucharadita, cucharada, puñado, atado, paquete, entre otras⁵.

Parte comestible

Es la porción utilizable del alimento destinada al consumo. Los datos sobre la parte comestible del alimento son válidos solo para los alimentos que se hallan en buenas condiciones, por lo tanto, no son aplicables a los alimentos magullados, atacados por insectos o descompuestos⁵.

Pequeño

Dicho de una cosa que tiene poco o menor tamaño que otras de su misma especie³.

Peso bruto

Es el peso total del alimento tal y como se compra⁵.

Peso neto

Es el peso de la parte comestible del alimento⁵.

Plato

Recipiente bajo y redondo, con una concavidad en medio y borde comúnmente plano alrededor, empleado en las mesas para servir los alimentos, comer en él y para otros usos³.

Porción

Es la cantidad de alimento segregada de otra mayor, que se considera como cuota para una persona⁵.

Puñado

Es la porción del alimento que cabe en un puño abierto⁶.

Puño cerrado

Es la porción del alimento que cabe en una mano cerrada⁶.

Ras

Condición por el cual el contenido de un alimento en un utensilio va desde el fondo hasta el borde superior del mismo. Para ello, se pasa una espátula eliminando el excedente del borde superior.

Rebanada

Es la porción delgada y larga de un alimento que se cortó de un extremo a otro⁵.



Rodaja

Es una tajada circular y plana de cualquier alimento ⁵.

Tajada

Es la porción cortada de un alimento ⁵.

Taza

Recipiente resistente, por lo común de loza o de metal y con asa, empleada generalmente para tomar líquidos ³.

Tenedor

Instrumento de mesa en forma de horca, con dos o más púas y que sirve para comer alimentos sólidos ³.

Trozo

Es la porción que ha sido cortada o separada de un alimento ³.

Unidad de consumo

La unidad de consumo habitualmente puede venir expresadas como medidas caseras (cucharadas, vasos, tazas, etc.), como porciones o raciones típicas (puñado de avena, porción pequeña de arroz, etc.) o como unidades convencionales (1 tajada de pan de molde, 1 paquete de galletas, etc.) ⁷.

Untar

Aplicar y extender superficialmente aceite u otra materia pingüe sobre algo ³.

Vaso

Recipiente de metal, vidrio u otra materia, por lo común de forma cilíndrica, que sirve para beber ³.

2. Diccionario de cocina, gastronomía y alimentación - Euroresidentes. [Acceso: marzo 2014]. Disponible en : http://www.euroresidentes.com/Alimentos/diccionario_gastronomico/brunoise.htm

3. RAE: Real Academia Española. Diccionario de la lengua española: 22.ª Ed [Internet]; Madrid; 2001 [Acceso: septiembre 2014]. Disponible en : <http://lema.rae.es/drae>

4. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Informe Técnico sobre la actualización de las tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimentarios. Lima-Perú; 2013. p.7-10.

5. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Nutrición y Alimentación. Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios : 5.ª Ed: Lima (Perú); 1985. p.11

6. Elaboración propia. Definición operacional.

7. Carbajal A. Pesos de medidas caseras y raciones habituales de consumo. Dpto de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid (España); 2011. p.1 Disponible en: http://www.cepejido.es/moodle/pluginfile.php/602/mod_resource/content/0/actividad_4_Pesos_y_raciones_de_alimentos.pdf.



CARACTERÍSTICAS DE LA ACTUAL TABLA AUXILIAR PARA LA FORMULACIÓN Y EVALUACIÓN DE REGÍMENES ALIMENTARIOS

Esta tabla presenta los pesos de alimentos y volúmenes de medidas caseras, porciones según tamaño u otras unidades de consumo; lo que permitirá calcular en forma práctica el valor nutricional de los alimentos que más se utilizan en nuestro medio.

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA

La primera columna “**COD**”: indica el código numérico conformado por dos caracteres separados por un guión, la primera correspondiente al grupo de alimentos y la segunda a la posición correlativa que ocupa la medida casera del alimento dentro del mismo grupo.

La segunda columna “**ALIMENTO**”: presenta los alimentos ordenados en forma alfabética, considerados en cada uno de los 12 grupos clasificados.

La tercera columna “**UNIDAD DE CONSUMO**”: indica las cantidades de los alimentos expresados en medidas caseras (tazas, cucharada, cucharadita, puñado, tajada, rebanada, atado, paquete, etc.), en unidades y porciones de diversos tamaños (pequeño, mediano y grande).

La cuarta y quinta columna “**PESO**”: comprende el peso bruto y el peso neto de la medida casera. Las cantidades están expresadas en gramos (g). En casos excepcionales, puede haber unidades de consumo que tengan dos pesos netos provenientes de un solo peso bruto.

La sexta columna “**ENERGÍA**”: indica el valor energético expresado en kilocalorías (kcal) correspondiente a la parte comestible (peso neto) del alimento crudo o cocido. En caso de requerir información en kilojoules, convertir de acuerdo al siguiente factor $1 \text{ kcal} = 4184 \text{ kJ}$.

La séptima, octava y novena columna “**PROTEÍNAS**”, “**GRASA TOTAL**” y “**CARBOHIDRATOS DISPONIBLES**”: expresan el aporte de los macronutrientes mencionados expresados en gramos (g) correspondiente a la parte comestible del alimento crudo o cocido, según corresponda.

La décima columna “**FIBRA DIETARIA**”: expresa el aporte de este carbohidrato complejo no digerible expresados en gramos (g) correspondiente a la parte comestible del alimento crudo o cocido.

La undécima, duodécima, decimotercera, decimocuarta y decimoquinta columnas “**CALCIO**”, “**ZINC**”, “**HIERRO**”, “**VITAMINA A**” y “**VITAMINA C**”: expresa el aporte de los micronutrientes mencionados expresados en miligramos (mg), a excepción de la vitamina A que se expresa microgramos (μg) correspondiente a la parte comestible del alimento crudo o cocido.

La decimosexta columna “**% PARTE COMESTIBLE**”: expresa la porción comestible del alimento expresado en porcentaje.



Fuente de información

En el siguiente cuadro se mencionan los componentes nutricionales que fueron seleccionados para la presente tabla auxiliar, los cuales provienen de la "Tabla peruana de composición de alimentos" ⁸, la misma que tiene como referencia la "Tabla de composición de alimentos de América Latina", donde se detalla el identificador de INFOODS (red internacional de sistemas de datos sobre alimentos), la unidad de medida y los métodos realizados para evaluar cada componente nutricional.

Componentes nutricionales		Identificador de INFOODS	Unidad	Comentarios
Energía		<ENERC>	kcal	Calculada por factores, expresada en kilocalorías (kcal)
Proteínas		<PROCNT>	g	Calculada a partir del nitrógeno total usando factores
Grasa total		<FAT>	g	Varios métodos
Carbohidratos disponibles		<CHOAVL>	g	Calculados por diferencia entre carbohidratos totales y fibra dietaria
Fibra dietaria		<FIBTG>	g	Fibra dietaria total por método oficial AOAC de Proski <i>et al.</i>
Calcio		<CA>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica
Zinc		<ZN>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica
Hierro		<FE>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica
Vitamina A	Origen animal	Retinol	µg	Forma alcohólica de vitamina A
	Origen vegetal	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	Equivalente de retinol: µg retinol+ 1/6 µg equivalente en β caroteno + 1 ½ µg otros carotenoides provitamina A
Vitamina C		<VITC>	mg	Determinación fotocolorimétrica

Fuente: Food and Agriculture Organization, Latinfoods. Tabla de composición de alimentos de América Latina [página en internet]. Washington DC: FAO; 2002. [Acceso: diciembre de 2007]. Disponible en: <http://www.rlc.fao.org/es/bases/alimento>

I. Tabla de valor nutricional de alimentos según unidad de consumo y porcentaje de parte comestible





PRESENTACIÓN DE DATOS

La versión actual de las tablas contienen celdas con el siguiente tipo de información:

- Números**; que indican un valor para cada campo de peso, energía o nutriente.
- Cero (0,0)**; cuando el nutriente no se encuentra presente en el alimento o está en cantidades trazas según las tablas referenciales.
- Símbolo, “-“**; cuando la información no aplica.
- Símbolo, “.”**; cuando la información no es reportada o se desconoce el dato en las tablas referenciales.
- Símbolo, “*“**; cuando los datos de medida caseras y pesos son extraídos de la “Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios”, 1985.
- Símbolos, “μ”, “π”, “β”, “Ω”, “α”, etc.**; cuando se desea acotar alguna observación, la misma que se describe al finalizar toda la tabla de cada grupo de alimento.



I. TABLA DE VALOR NUTRICIONAL DE ALIMENTOS SEGÚN UNIDAD DE CONSUMO Y PORCENTAJE DE PARTE COMESTIBLE

1. Cereales y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
1-1	Arroz blanco corriente	Taza de acero al ras	-	203,8	731	15,9	1,4	158,2	•	12,2	3,1	2,1	•	1,8	100
1-2		Taza de acero llena	-	240,5	862	18,8	1,7	186,6	•	14,4	3,6	2,5	•	2,2	100
1-3		Taza de acero colmada	-	258,4	926	20,2	1,8	200,6	•	15,5	3,9	2,7	•	2,3	100
1-4		Taza loza al ras	-	281,8	1010	22,0	2,0	218,7	•	16,9	4,3	2,9	•	2,5	100
1-5		Taza loza llena	-	301,1	1079	23,5	2,1	233,6	•	18,1	4,5	3,1	•	2,7	100
1-6		Taza loza colmada	-	319,7	1146	24,9	2,2	248,1	•	19,2	4,8	3,3	•	2,9	100
1-7		Taza plástico al ras	-	317,9	1139	24,8	2,2	246,7	•	19,1	4,8	3,3	•	2,9	100
1-8		Taza plástico llena	-	338,8	1214	26,4	2,4	262,9	•	20,3	5,1	3,5	•	3,0	100
1-9		Taza plástico colmada	-	355,4	1274	27,7	2,5	275,8	•	21,3	5,4	3,7	•	3,2	100
1-10		Taza fierro enlozado al ras	-	327,4	1174	25,5	2,3	254,1	•	19,6	4,9	3,4	•	2,9	100
1-11		Taza fierro enlozado llena	-	368,2	1320	28,7	2,6	285,7	•	22,1	5,6	3,8	•	3,3	100
1-12		Taza fierro enlozado colmada	-	409,2	1467	31,9	2,9	317,5	•	24,6	6,2	4,3	•	3,7	100
1-13		Puño (L:16,7 cm A:7,6 cm D:8,8 cm)	-	30,2	108	2,4	0,2	23,4	•	1,8	0,5	0,3	•	0,3	100
1-14		Puñado (L:16,7 cm A:7,6 cm D:8,8 cm)	-	64,4	231	5,0	0,5	50,0	•	3,9	1,0	0,7	•	0,6	100
1-15		Cucharada llena	-	14,7	53	1,1	0,1	11,4	•	0,9	0,2	0,2	•	0,1	100
1-16		Cucharada colmada	-	21,7	78	1,7	0,2	16,8	•	1,3	0,3	0,2	•	0,2	100
1-17		Porción pequeña*	-	60,0	215	4,7	0,4	46,6	•	3,6	0,9	0,6	•	0,5	100
1-18		Porción mediana*	-	80,0	287	6,2	0,6	62,1	•	4,8	1,2	0,8	•	0,7	100
1-19		Porción grande*	-	100,0	359	7,8	0,7	77,6	•	6,0	1,5	1,0	•	0,9	100



1. Cereales y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
1-20	Arroz blanco cocido	Taza loza al ras	-	193,2	222	4,6	0,2	48,7	•	21,3	0,8	0,6	•	0,0	100
1-21		Taza loza llena	-	214,6	246	5,2	0,2	54,1	•	23,6	0,9	0,6	•	0,0	100
1-22		Taza plástico al ras	-	213,3	245	5,1	0,2	53,8	•	23,5	0,9	0,6	•	0,0	100
1-23		Taza plástico llena	-	238,1	273	5,7	0,2	60,0	•	26,2	1,0	0,7	•	0,0	100
1-24		Taza fierro enlozado al ras	-	226,2	260	5,4	0,2	57,0	•	24,9	0,9	0,7	•	0,0	100
1-25		Taza fierro enlozado llena	-	247,9	285	6,0	0,2	62,5	•	27,3	1,0	0,7	•	0,0	100
1-26		Cucharadita llena	-	5,6	6	0,1	0,0	1,4	•	0,6	0,0	0,0	•	0,0	100
1-27		Cucharadita colmada	-	9,5	11	0,2	0,0	2,4	•	1,0	0,0	0,0	•	0,0	100
1-28		Cucharada llena	-	17,8	20	0,4	0,0	4,5	•	2,0	0,1	0,1	•	0,0	100
1-29		Cucharada colmada	-	25,9	30	0,6	0,0	6,5	•	2,9	0,1	0,1	•	0,0	100
1-30		Tenedor lleno	-	9,7	11	0,2	0,0	2,5	•	1,1	0,0	0,0	•	0,0	100
1-31		Tenedor colmado	-	18,9	22	0,5	0,0	4,8	•	2,1	0,1	0,1	•	0,0	100
1-32		Cucharón chino lleno	-	64,1	74	1,5	0,1	16,2	•	7,1	0,3	0,2	•	0,0	100
1-33		Cucharón chino colmado	-	97,0	111	2,3	0,1	24,4	•	10,7	0,4	0,3	•	0,0	100
1-34		Cucharón llano lleno	-	62,1	71	1,5	0,1	15,7	•	6,8	0,3	0,2	•	0,0	100
1-35		Cucharón llano colmado	-	101,7	117	2,4	0,1	25,6	•	11,2	0,4	0,3	•	0,0	100
1-36		Espumadera llena	-	113,1	130	2,7	0,1	28,5	•	12,4	0,5	0,3	•	0,0	100
1-37	Espumadera colmada	-	155,8	179	3,7	0,2	39,2	•	17,1	0,7	0,5	•	0,0	100	



1. Cereales y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
1-38	Avena Hojuela cruda	Taza de acero al ras	-	84,6	276	11,2	3,4	52,1	9,0	41,4	3,4	3,5	0,0	0,0	100
1-39		Taza de acero llena	-	96,7	315	12,9	3,9	59,6	10,2	47,4	3,8	4,0	0,0	0,0	100
1-40		Taza de acero colmada	-	105,7	345	14,1	4,2	65,1	11,2	51,8	4,2	4,3	0,0	0,0	100
1-41		Puño (L:16,7 cm; A:7,6 cm; D:8,8 cm)	-	32,4	105	4,3	1,3	19,9	3,4	15,9	1,3	1,3	0,0	0,0	100
1-42		Cucharadita llena	-	2,4	8	0,3	0,1	1,4	0,2	1,2	0,1	0,1	0,0	0,0	100
1-43		Cucharadita colmada	-	4,6	15	0,6	0,2	2,9	0,5	2,3	0,2	0,2	0,0	0,0	100
1-44		Cucharada llena	-	7,0	23	0,9	0,3	4,3	0,7	3,5	0,3	0,3	0,0	0,0	100
1-45		Cucharada colmada	-	10,4	34	1,4	0,4	6,4	1,1	5,1	0,4	0,4	0,0	0,0	100
1-46		Cebada, llunka de (morón americano)*	Taza de acero colmada*	-	180,0	453	3,4	1,3	107,6	31,1	75,6	5,0	17,5	1,8	3,8
1-47		Cucharada colmada*	-	17,0	43	0,3	0,1	10,2	2,9	7,1	0,5	1,6	0,2	0,4	100
1-48	Fideo, canuto pequeño*	Taza de acero*	-	75,0	253	7,1	0,2	55,9	2,4	18,0	0,9	4,1	0,0	0,0	100
1-49	Fideo, corbalita*	Porción para sopa*	-	20,0	68	1,9	0,0	14,9	0,6	4,8	0,3	1,1	0,0	0,0	100
1-50		Puñado*	-	40,0	135	3,8	0,1	29,8	1,3	9,6	0,5	2,2	0,0	0,0	100
1-51	Fideo, entrefino*	5 rollitos*	-	100,0	337	9,4	0,2	74,5	3,2	24,0	1,3	5,5	0,0	0,0	100
1-52	Fideo, letritas*	Cucharada colmada*	-	16,0	54	1,5	0,0	11,9	0,5	3,8	0,2	0,9	0,0	0,0	100
1-53		Taza de acero colmada*	-	158,0	533	14,9	0,3	117,7	5,1	37,9	2,0	8,7	0,0	0,0	100
1-54	Fideo, municiones*	Cucharada colmada*	-	18,0	61	1,7	0,0	13,4	0,6	4,3	0,2	1,0	0,0	0,0	100



1. Cereales y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg		
1-55	Fideo tallarin delgado N.º 40, "espagueti" cocido	Taza loza al ras	-	168,3	152	5,2	0,0	32,8	3,0	42,1	0,8	2,3	0,0	0,0	100	
1-56		Taza loza llena	-	188,4	170	5,8	0,0	36,7	3,4	47,1	0,9	2,5	0,0	0,0	100	
1-57		Taza plástico al ras	-	190,5	172	5,9	0,0	37,1	3,4	47,6	1,0	2,6	0,0	0,0	100	
1-58		Taza plástico llena	-	214,8	194	6,7	0,0	41,9	3,9	53,7	1,1	2,9	0,0	0,0	100	
1-59		Taza fierro enlozado al ras	-	186,8	169	5,8	0,0	36,4	3,4	46,7	0,9	2,5	0,0	0,0	100	
1-60		Taza fierro enlozado llena	-	210,9	191	6,5	0,0	41,1	3,8	52,7	1,1	2,8	0,0	0,0	100	
1-61		Cucharadita llena	-	7,0	6	0,2	0,0	1,4	0,1	1,7	0,0	0,1	0,0	0,0	100	
1-62		Cucharadita colmada	-	10,3	9	0,3	0,0	2,0	0,2	2,6	0,1	0,1	0,0	0,0	100	
1-63		Cucharada llena	-	12,4	11	0,4	0,0	2,4	0,2	3,1	0,1	0,2	0,0	0,0	100	
1-64		Cucharada colmada	-	19,4	18	0,6	0,0	3,8	0,3	4,8	0,1	0,3	0,0	0,0	100	
1-65		Tenedor lleno	-	15,1	14	0,5	0,0	2,9	0,3	3,8	0,1	0,2	0,0	0,0	100	
1-66		Tenedor colmado	-	23,5	21	0,7	0,0	4,6	0,4	5,9	0,1	0,3	0,0	0,0	100	
1-67		Fideo tallarin grueso N.º40, cocido	Taza loza al ras	-	183,1	165	5,7	0,0	35,7	3,3	45,8	0,9	2,5	0,0	0,0	100
1-68			Taza loza llena	-	224,3	203	7,0	0,0	43,7	4,0	56,1	1,1	3,0	0,0	0,0	100
1-69	Taza plástico al ras		-	196,6	178	6,1	0,0	38,3	3,5	49,2	1,0	2,7	0,0	0,0	100	
1-70	Taza plástico llena		-	248,2	224	7,7	0,0	48,4	4,5	62,1	1,2	3,4	0,0	0,0	100	
1-71	Taza fierro enlozado al ras		-	201,8	182	6,3	0,0	39,4	3,6	50,5	1,0	2,7	0,0	0,0	100	
1-72	Taza fierro enlozado llena		-	253,4	229	7,9	0,0	49,4	4,6	63,4	1,3	3,4	0,0	0,0	100	
1-73	Cucharadita llena		-	7,3	7	0,2	0,0	1,4	0,1	1,8	0,0	0,1	0,0	0,0	100	



1. Cereales y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
1-74	Fideo tallarin grueso N.º40, cocido	Cucharadita colmada	-	10,1	9	0,3	0,0	2,0	0,2	2,5	0,1	0,1	0,0	0,0	100
1-75		Cucharada llena	-	15,8	14	0,5	0,0	3,1	0,3	3,9	0,1	0,2	0,0	0,0	100
1-76		Cucharada colmada	-	21,1	19	0,7	0,0	4,1	0,4	5,3	0,1	0,3	0,0	0,0	100
1-77		Tenedor lleno	-	16,5	15	0,5	0,0	3,2	0,3	4,1	0,1	0,2	0,0	0,0	100
1-78		Tenedor colmado	-	27,1	25	0,8	0,0	5,3	0,5	6,8	0,1	0,4	0,0	0,0	100
1-79	Kiwicha cruda	Cucharadita llena*	-	4,6	16	0,6	0,3	2,8	0,4	10,9	0,1	0,3	0,0	0,1	100
1-80		Cucharada llena*	-	12,3	42	1,6	0,8	7,4	1,1	29,0	0,3	0,9	0,0	0,2	100
1-81	Maíz, cancha tostada s/ aceite*	Cucharada llena*	-	10,0	34	0,7	0,3	7,5	0,5	1,1	0,1	0,3	.	1,0	100
1-82	Maíz, chochoca de*	Cucharadita al ras*	-	2,0	7	0,1	0,1	1,6	.	0,2	.	0,0	.	0,0	100
1-83		Cucharadita colmada*	-	6,0	21	0,3	0,2	4,7	.	0,7	.	0,1	.	0,0	100
1-84		Cucharada al ras*	-	4,0	14	0,2	0,1	3,1	.	0,5	.	0,1	.	0,0	100
1-85		Cucharada colmada*	-	10,0	35	0,5	0,3	7,8	.	1,2	.	0,2	.	0,1	100
1-86	Maíz amarillo, harina de	Taza de acero ras	-	156,6	508	13,6	10,2	96,5	15,0	100,3	2,7	3,1	0,0	1,9	100
1-87		Taza de acero llena	-	183,7	596	16,0	11,9	113,2	17,6	117,6	3,2	3,7	0,0	2,2	100
1-88		Cucharadita llena	-	4,7	16	0,3	0,2	3,4	0,3	0,9	0,1	0,1	0,0	0,1	100
1-89		Cucharadita colmada	-	9,2	32	0,5	0,5	6,5	0,5	1,7	0,2	0,2	0,0	0,1	100
1-90		Cucharada llena	-	11,4	39	0,6	0,6	8,1	0,6	2,2	0,2	0,3	0,0	0,1	100
1-91		Cucharada colmada	-	18,9	65	1,0	0,9	13,4	1,1	3,6	0,3	0,4	0,0	0,2	100



1. Cereales y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
1-92	Maíz fresco, unidad de	Unidad pequeña °	167,9	105,0	211	6,4	0,2	46,1	1,8	26,7	0,6	0,8	0,0	0,8	63
1-93		Unidad mediana °	255,9	189,9	382	11,6	0,3	83,4	3,3	48,2	1,0	1,4	0,0	1,4	74
1-94		Unidad grande °	349,3	264,1	532	16,1	0,4	116,0	4,6	67,1	1,4	1,9	0,0	1,9	76
1-95		Rodaja pequeña	22,2	16,4	33	1,0	0,0	7,2	0,3	4,2	0,1	0,1	0,0	0,1	74
1-96		Rodaja mediana	40,9	31,0	62	1,9	0,0	13,6	0,5	7,9	0,2	0,2	0,0	0,2	76
1-97		Trozo mediano	102	74,8	151	4,6	0,1	32,8	1,3	19,0	0,4	0,5	0,0	0,5	73
1-98	Maíz fresco, granos de	Taza de loza al ras	-	209,8	422	12,8	0,3	92,1	3,7	53,3	1,1	1,5	0,0	1,5	100
1-99		Taza de loza llena	-	231,2	465	14,1	0,3	101,5	4,0	58,7	1,2	1,7	0,0	1,7	100
1-100		Taza de plástico al ras	-	231,0	465	14,1	0,3	101,4	4,0	58,7	1,2	1,7	0,0	1,7	100
1-101		Taza de plástico llena	-	257,0	517	15,7	0,4	112,9	4,5	65,3	1,4	1,9	0,0	1,9	100
1-102		Taza de fierro enlozado al ras	-	244,3	492	14,9	0,4	107,3	4,3	62,1	1,3	1,8	0,0	1,8	100
1-103		Taza de fierro enlozado lleno	-	293,6	591	17,9	0,4	128,9	5,1	74,6	1,6	2,1	0,0	2,1	100
1-104		Puño (L:16,7 cm A:7,6 cm D:8,8 cm)	-	41,7	84	2,5	0,1	18,3	0,7	10,6	0,2	0,3	0,0	0,3	100
1-105		"Puñado" (L:16,7 cm A:7,6 cm D:8,8 cm)"	-	54,2	109	3,3	0,1	23,8	0,9	13,8	0,3	0,4	0,0	0,4	100
1-106		Maíz fresco cocido, granos de	Taza de loza al ras	-	199,8	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
1-107	Taza de plástico al ras		-	222,9	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	100



1. Cereales y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
1-108	Maíz fresco cocido, granos de	Taza de hierro enlozado al ras	-	233,3	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	100
1-109		Cucharada llena	-	17,1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	100
1-110	Maíz, maicena*	Taza de acero*	-	125,0	453	0,3	0,1	113,0	1,1	2,5	0,1	•	0,6	0,0	100
1-111		Cucharadita al ras*	-	2,0	7	0,0	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	•	0,0	0,0	100
1-112		Cucharadita colmada*	-	7,0	25	0,0	0,0	6,3	0,1	0,1	0,0	•	0,0	0,0	100
1-113		Cucharada al ras*	-	5,0	18	0,0	0,0	4,5	0,0	0,1	0,0	•	0,0	0,0	100
1-114		Cucharada colmada*	-	15,0	54	0,0	0,0	13,6	0,1	0,3	0,0	•	0,1	0,0	100
1-115	Maíz, para mote pelado*	Taza de acero al ras*	-	120,0	124	3,1	1,6	25,3	•	16,8	•	1,4	•	0,0	100
1-116		Taza de acero colmada*	-	165,0	170	4,3	2,1	34,8	•	23,1	•	2,0	•	0,0	100
1-117	Maíz, polenta*	Cucharada colmada*	-	16,0	52	1,3	0,2	11,6	0,3	11,2	0,1	0,3	0,0	0,1	100
1-118	Pan árabe de supermercado*	Unidad mediana	-	60,5	179	6,2	2,1	32,9	1,5	•	•	4,2	•	•	100
1-119	Pan baguetino ^{a,c}	Unidad pequeña*	-	40,0	111	3,4	0,1	24,2	1,0	14,0	0,3	1,3	0,0	0,4	100
1-120	Pan ciabatta de panadería ^b	Unidad pequeña	-	30,8	83	2,8	0,6	16,2	0,8	•	•	1,7	•	•	100
1-121		Unidad mediana	-	39,7	107	3,7	0,8	20,9	1,0	•	•	2,2	•	•	100
1-122		Unidad grande	-	47,6	129	4,4	1,0	25,1	1,2	•	•	2,7	•	•	100
1-123	Pan ciabatta de supermercado ^a	Unidad pequeña	-	56,2	152	5,2	1,1	29,5	1,4	•	•	3,1	•	•	100
1-124		Unidad mediana	-	70,1	189	6,4	1,4	36,9	1,8	•	•	3,9	•	•	100
1-125		Unidad grande	-	88,4	239	8,1	1,8	46,5	2,2	•	•	4,9	•	•	100



1. Cereales y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
1-126	Pan chapla ^c	Unidad mediana	-	36,2	118	3,4	1,3	22,9	•	•	•	1,7	•	•	100
1-127	Pan serrano (cebada) ^{de}	Unidad mediana*	-	40,0	118	2,9	0,1	26,5	•	24,0	•	2,6	•	•	100
1-128	Pan francés de panaderías ^{da}	Unidad mediana	-	32	95	3,3	0,4	19,0	0,5	11,2	0,2	2,1	0,0	0,0	100
1-129	Pan francés de supermercados ^{da}	Unidad mediana	-	62,3	108	3,3	0,1	23,5	0,9	13,6	0,3	0,4	0,0	0,4	100
1-130	Pan francés de supermercados ^{da}	Unidad grande	-	72,6	125	2,4	0,1	17,1	0,7	9,9	0,3	0,5	0,0	0,5	100
1-131	Pan integral de panadería ^b	Unidad pequeña	-	22,5	76	2,0	2,0	12,5	•	•	•	1,2	•	•	100
1-132		Unidad mediana	-	29,6	101	2,7	2,7	16,4	•	•	•	1,5	•	•	100
1-133		Unidad grande	-	33,9	115	3,1	3,0	18,8	•	•	•	1,7	•	•	100
1-134	Pan integral supermercados ^a	Unidad pequeña	-	51,4	175	4,7	4,6	28,5	•	•	•	2,7	•	•	100
1-135		Unidad mediana	-	63,8	217	5,8	5,7	35,4	•	•	•	3,3	•	•	100
1-136		Unidad grande	-	72,8	248	6,6	6,6	40,4	•	•	•	3,8	•	•	100
1-137	Pan yema de panadería ^b	Unidad mediana	-	30,7	99	2,9	2,5	16,1	0,9	•	•	1,4	•	•	100
1-138	Pan yema de supermercado ^d	Unidad mediana	-	62,4	201	5,9	5,1	32,8	1,8	•	•	2,8	•	•	100
1-139	Pan tolete ^e	Unidad mediana*	-	35,0	97	2,9	0,1	21,2	0,8	12,3	0,3	1,1	0,0	0,4	100
1-140	Pan de molde	"Tajada (9,7 cm de largo; 9 cm de ancho; 1,3 cm de grosor)"	-	25,7	82	1,7	0,6	17,2	0,6	3,3	0,2	0,1	0,0	0,0	100



1. Cereales y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
1-141	Quinoa blanca cruda	Taza de acero al ras	-	189,3	649	25,7	11,0	114,9	11,2	106,0	6,2	14,2	0,0	0,9	100
1-142		Taza de acero llena	-	214,9	737	29,2	12,5	130,5	12,7	120,4	7,1	16,1	0,0	1,1	100
1-143		Taza de acero colmada	-	228,3	783	31,0	13,2	138,6	13,5	127,8	7,5	17,1	0,0	1,1	100
1-144		Taza de loza al ras	-	243,0	833	33,0	14,1	147,5	14,3	136,1	8,0	18,2	0,0	1,2	100
1-145		Taza de loza llena	-	262,3	899	35,7	15,2	159,2	15,5	146,9	8,7	19,7	0,0	1,3	100
1-146		Taza de fierro enlozado al ras	-	282,5	968	38,4	16,4	171,5	16,7	158,2	9,3	21,2	0,0	1,4	100
1-147		Taza de fierro enlozado llena	-	320,0	1097	43,5	18,6	194,2	18,9	179,2	10,6	24,0	0,0	1,6	100
1-148		"Puño cerrado (L:17,4 cm; A:7,9 cm; D:10,4 cm)"	-	31,6	108	4,3	1,8	19,2	1,9	17,7	1,0	2,4	0,0	0,2	100
1-149		Cucharadita llena	-	4,7	16	0,6	0,3	2,9	0,3	2,6	0,2	0,4	0,0	0,0	100
1-150		Cucharadita colmada	-	6,1	20	0,8	0,4	3,4	0,6	5,2	0,2	0,2	0,0	0,0	100
1-151		Cucharada llena	-	12,6	43	1,7	0,7	7,6	0,7	7,1	0,4	0,9	0,0	0,1	100
1-152		Cucharada colmada	-	15,4	53	2,1	0,9	9,3	0,9	8,6	0,5	1,2	0,0	0,1	100
1-153	Quinoa blanca, hojuela de *	Cucharada colmada*	-	8,0	30	0,7	0,3	6,3	.	9,1	.	0,4	.	.	100
1-154	Quinoa blanca sancochada [†]	Taza de fierro enlozado al ras	-	416,6	358	11,7	5,4	67,9	.	112,5	.	6,7	.	0,0	100
1-155		Taza de loza al ras	-	354,5	304	9,9	4,6	57,8	.	95,7	.	5,7	.	0,0	100
1-156		Cucharadita llena	-	10,6	9	0,3	0,1	1,7	.	2,9	.	0,2	.	0,0	100
1-157		Cucharada llena	-	25,2	22	0,7	0,3	4,1	.	6,8	.	0,4	.	0,0	100



1. Cereales y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
1-158	Quinoa roja cruda ^u	Taza de fierro enlozado al ras	-	338,9	1178	42,4	21,7	209,1	20,0	420,3	11,2	17,6	0,0	0,0	100
1-159		Taza de fierro enlozado llena	-	370,0	1286	46,2	23,7	228,3	21,8	458,8	12,2	19,2	0,0	0,0	100
1-160		Cucharadita llena	-	5,1	18	0,6	0,3	3,2	0,3	6,3	0,2	0,3	0,0	0,0	100
1-161		Cucharada llena	-	12,9	45	1,6	0,8	8,0	0,8	16,0	0,4	0,7	0,0	0,0	100
1-162	Quinoa roja sancochada ^m	Taza de fierro enlozado al ras	-	415,1	356	11,6	5,4	67,7	.	112,1	.	6,6	.	0,0	100
1-163		Cucharadita llena	-	9,2	8	0,3	0,1	1,5	.	2,5	.	0,1	.	0,0	100
1-164		Cucharada llena	-	21,0	18	0,6	0,3	3,4	.	5,7	.	0,3	.	0,0	100
1-165	Trigo, harina de	Taza de acero al ras	-	160,5	568	16,9	3,2	118,1	4,3	57,8	1,1	8,8	0,0	2,9	100
1-166		Taza de acero llena	-	189,5	670	19,9	3,8	139,5	5,1	68,2	1,3	10,4	0,0	3,4	100
1-167		Cucharadita al ras	-	1,5	5	0,2	0,0	1,1	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	100
1-168		Cucharadita llena	-	4,9	18	0,5	0,1	3,6	0,1	1,8	0,0	0,3	0,0	0,1	100
1-169		Cucharadita colmada	-	9,6	39	1,0	0,2	7,0	0,3	3,4	0,1	0,5	0,0	0,2	100
1-170		Cucharada al ras	-	3,9	14	0,4	0,1	2,8	0,1	1,4	0,0	0,2	0,0	0,1	100
1-171		Cucharada llena	-	12,7	45	1,3	0,3	9,3	0,3	4,6	0,1	0,7	0,0	0,2	100
1-172		Cucharada colmada	-	20,3	72	2,1	0,4	14,9	0,5	7,3	0,1	1,1	0,0	0,4	100
1-173		Taza de acero al ras	-	194,5	652	15,2	2,1	144,9	7,6	77,8	2,0	1,6	0,0	0,0	100



1. Cereales y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
1-174	Trigo, sémola de	Tlaza de acero colmada	-	229,9	771	17,9	2,5	171,3	9,0	92,0	2,4	1,8	0,0	0,0	100
1-175		Cucharadita al ras	-	2,0	7	0,2	0,0	1,5	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	100
1-176		Cucharadita llena	-	4,4	15	0,3	0,0	3,3	0,2	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	100
1-177		Cucharadita colmada	-	5,9	20	0,5	0,1	4,4	0,2	2,3	0,1	0,0	0,0	0,0	100
1-178		Cucharada al ras	-	5,1	17	0,4	0,1	3,8	0,2	2,1	0,1	0,0	0,0	0,0	100
1-179		Cucharada llena	-	12,8	43	1,0	0,1	9,5	0,5	5,1	0,1	0,1	0,0	0,0	100
1-180		Cucharada colmada	-	15,0	50	1,2	0,2	11,2	0,6	6,0	0,2	0,1	0,0	0,0	100
1-181	Trigo, pelado	Taza de acero al ras	-	218,9	786	18,4	3,1	166,5	.	111,6	.	10,1	.	.	100
1-182		Taza de acero colmada	-	261,6	940	22,0	3,7	199,1	.	133,4	.	12,0	.	.	100
1-183		Cucharadita llena	-	5,2	19	0,4	0,1	4,0	.	2,7	.	0,2	.	.	100
1-184		Cucharadita colmada	-	7,7	28	0,6	0,1	5,8	.	3,9	.	0,4	.	.	100
1-185		Cucharada llena	-	14,3	52	1,2	0,2	10,9	.	7,3	.	0,7	.	.	100
1-186		Cucharada colmada	-	19,6	70	1,6	0,3	14,9	.	10,0	.	0,9	.	.	100

*: Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

a: el precio promedio del pan comprado en los supermercados es de S/ 0,34 por unidad entre todos los supermercados visitados en el muestreo.

b: el precio promedio del pan comprado en las panaderías estuvo entre S/ 0,15 y S/ 0,20 por unidad entre los visitados en el muestreo.

c: el precio del pan chapla comprado en las panaderías de la ciudad de Huamanga - Ayacucho fue de S/ 0,20 por unidad.

α: Calculado en base a los valores nutricionales del alimento "pan francés" (A-48) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2013 (CENAN/INS).

β: Pan serrano no define la variedad ni procedencia, por lo cual se asumió que es "pan de cebada (serrano)" (A-45) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS).

π: Calculado en base a los valores nutricionales del alimento "quinua cocida" (A-53) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS).

μ: Calculado en base a los valores nutricionales del alimento "quinua rosada" (A-60) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS).

Θ: Peso del maíz fresco (choclo), excluyéndose solo la panca.



2. Verduras, hortalizas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
2-1	Acelga*	Atado grande*	1260,0	769,0	208	16,9	2,3	28,5	12,3	692,1	2,8	18,5	353,1	108,4	61
2-2	Aji amarillo	Unidad pequeña	37,5	29,2	11	0,3	0,2	2,6	.	9,1	.	0,3	.	17,5	77
2-3		Unidad mediana	58,5	46,3	18	0,4	0,3	4,1	.	14,4	.	0,4	.	27,8	79
2-4		Unidad grande	81,8	68,5	27	0,6	0,5	6,0	.	21,2	.	0,6	.	41,1	82
2-5	Aji amarillo, molido ^o	Cucharadita al ras	-	2,9	2	0,1	0,0	0,3	.	2,8	.	0,1	.	0,5	100
2-6		Cucharadita llena	-	8,9	5	0,2	0,2	0,8	.	8,6	.	0,3	.	1,4	100
2-7		Cucharadita colmada	-	14,5	8	0,3	0,2	1,3	.	14,1	.	0,5	.	2,3	100
2-8		Cucharada al ras	-	7,0	4	0,1	0,1	0,6	.	6,8	.	0,2	.	1,1	100
2-9		Cucharada llena	-	18,3	10	0,3	0,3	1,7	.	17,8	.	0,6	.	3,0	100
2-10		Cucharada colmada	-	28,0	15	0,5	0,5	2,6	.	27,2	.	1,0	.	4,5	100
2-11		Aji colorado, molido ^o	Cucharadita al ras	-	2,6	1	0,1	0,0	0,2	0,0	3,4	0,0	0,1	1,2	0,5
2-12	Cucharadita llena		-	7,3	3	0,2	0,1	0,5	0,1	9,5	0,0	0,4	3,5	1,4	100
2-13	Cucharadita colmada		-	24,2	10	0,5	0,2	1,6	0,4	31,5	0,1	1,2	11,6	4,6	100
2-14	Cucharada al ras		-	6,5	3	0,1	0,1	0,4	0,1	8,5	0,0	0,3	3,1	1,2	100
2-15	Cucharada llena		-	16,4	7	0,3	0,2	1,1	0,2	21,3	0,0	0,8	7,9	3,1	100
2-16	Ajos	Cabeza pequeña	35,5	31,8	37	2,0	0,1	8,6	1,7	.	0,3	0,2	.	3,9	89
2-17		Cabeza mediana	54,8	49,8	57	3,1	0,1	13,5	2,7	.	0,4	0,3	.	6,1	91
2-18		Diente pequeño	3,6	3,4	4	0,2	0,0	0,9	0,2	.	0,0	0,0	.	0,4	94
2-19		Diente mediano	5,9	5,7	7	0,4	0,0	1,6	0,3	.	0,0	0,0	.	0,7	97



2. Verduras, hortalizas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO									% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug		Vitamina C mg
2-20	Ajo, molido ^o	Cucharadita al ras	-	2,7	3	0,2	0,0	0,7	0,1	.	0,0	0,0	.	0,3	100
2-21		Cucharadita llena	-	7,5	9	0,5	0,0	2,0	0,4	.	0,1	0,0	.	0,9	100
2-22		Cucharadita colmada	-	14,0	16	0,9	0,0	3,8	0,8	.	0,1	0,1	.	1,7	100
2-23		Cucharada al ras	-	6,0	7	0,4	0,0	1,6	0,3	.	0,1	0,0	.	0,7	100
2-24		Cucharada llena	-	15,6	18	1,0	0,0	4,2	0,8	.	0,1	0,1	.	1,9	100
2-25		Cucharada colmada	-	32,4	37	2,0	0,1	8,8	1,7	.	0,3	0,2	.	4,0	100
2-26	Apio*	Cabeza mediana*	370,0	278,0	22	2,8	0,6	3,1	7,8	253,0	0,6	3,3	.	22,2	75
2-27		Rama*	15,0	11,0	1	0,1	0,0	0,1	0,3	10,0	0,0	0,1	.	0,9	73
2-28	Apio picado* (tallo-rama)	½ taza de acero*	-	20,0	2	0,2	0,0	0,2	0,6	18,2	0,0	0,2	.	1,6	100
2-29		Taza de acero colmada*	-	125,0	10	1,3	0,3	1,4	3,5	113,8	0,3	1,5	.	10,0	100
2-30	Brócoli	Cabeza mediana con hojas	734,7	419,4	134	16,4	5,5	13,8	2,9	390,0	1,7	3,5	274,7	478,1	57
2-31		Ramita pequeña	-	2,6	1	0,1	0,0	0,1	0,0	2,4	0,0	0,0	1,7	3,0	100
2-32		Ramita mediana	-	5,0	2	0,2	0,1	0,2	0,0	4,7	0,0	0,0	3,3	5,7	100
2-33		Ramita grande	-	7,6	2	0,3	0,1	0,3	0,1	7,1	0,0	0,1	5,0	8,7	100
2-34	Caigua	Unidad pequeña	82,8	75,0	11	0,4	0,2	2,7	.	28,2	.	0,7	.	9,4	91
2-35		Unidad mediana	120,0	105,2	16	0,6	0,2	4,0	.	40,8	.	1,1	.	13,7	88
2-36		Unidad grande	156,6	139,1	21	0,8	0,3	5,2	.	53,2	.	1,4	.	17,9	89



2. Verduras, hortalizas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
2-37	Cebolla de cabeza (roja)	Unidad pequeña	135,8	129,9	36	1,8	0,5	7,8	3,2	26,0	0,3	0,3	.	12,8	96
2-38		Unidad mediana	199,3	194,9	55	2,7	0,8	11,7	4,9	39,0	0,4	0,4	.	19,2	98
2-39		Unidad grande	297,6	288,4	81	4,0	1,2	17,3	7,2	57,7	0,7	0,6	.	28,4	97
2-40	Cebolla de cabeza, (corte brunoise)	Taza de hierro enlozado al ras	-	244,9	69	3,4	1,0	14,7	6,1	49,0	0,6	0,5	.	24,1	100
2-41		Taza de hierro enlozado llena	-	284,1	80	4,0	1,1	17,0	7,1	56,8	0,7	0,6	.	28,0	100
2-42		Taza de hierro enlozado colmada	-	335,4	94	4,7	1,3	20,1	8,4	67,1	0,8	0,7	.	33,0	100
2-43		Cucharadita llena	-	6,9	2	0,1	0,0	0,4	0,2	1,4	0,0	0,0	.	0,7	100
2-44		Cucharadita colmada	-	12,5	4	0,2	0,1	0,8	0,3	2,5	0,0	0,0	.	1,2	100
2-45		Cucharada llena	-	17,8	5	0,2	0,1	1,1	0,4	3,6	0,0	0,0	.	1,8	100
2-46	Cucharada colmada	-	28,4	8	0,4	0,1	1,7	0,7	5,7	0,1	0,1	.	2,8	100	
2-47	Cebolla china*	Atado mediano*	445,0	316,0	123	7,3	1,3	23,7	.	445,6	1,6	3,5	183,3	33,2	71
2-48		Atado pequeño	285,0	202,0	79	4,6	0,8	15,2	.	284,8	1,1	2,2	117,2	21,2	71
2-49	Col*	1/4 cabeza pequeña*	220,0	150,0	59	4,1	0,9	8,4	3,0	255,0	0,7	0,2	1153,5	144,5	68
2-50		Trozo pequeño*	-	20,0	8	0,5	0,1	1,1	0,4	34,0	0,1	0,0	153,8	19,3	100
2-51	Col, picada*	Taza de acero colmada*	-	50,0	20	1,4	0,3	2,8	1,0	85,0	0,2	0,1	384,5	48,2	100
2-52	Culantro*	Atado grande*	1275,0	727,0	320	24,0	9,5	30,5	20,4	1882,9	3,6	38,5	2450,0	270,4	57
2-53		½ atado pequeño*	154,0	88,0	39	2,9	1,1	3,7	2,5	227,9	0,4	4,7	296,6	32,7	57
2-54	Espinaca negra picada	Taza de loza llena	-	54	17	1,5	0,5	1,5	1,2	126,4	0,3	2,3	253,3	8,2	10
2-55	Espinaca, hojas*	Atado (7 ataditos)*	320,0	310,0	99	5,9	1,9	12,7	6,8	248,0	1,6	14,3	1453,9	50,8	97
2-56		Atadito*	45,0	44,0	14	0,8	0,3	1,8	1,0	35,2	0,2	1,2	206,4	7,2	98



2. Verduras, hortalizas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
2-57	Nabo*	Unidad mediana	189,5	163,0	26	1,0	0,3	2,9	2,9	55,4	0,4	0,2	0,0	34,4	86
2-58		Trozo pequeño*	25,0	22,0	4	0,1	0,0	0,4	0,4	7,5	0,1	0,0	0,0	4,6	88
2-59	Perejil, entero*	¼ atado pequeño*	131,0	66,0	21	1,3	0,4	2,7	1,5	52,8	0,3	3,0	309,5	10,8	50
2-60		Ramita*	5,0	2,0	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,0	0,0	0,2	8,4	1,9	40
2-61	Perejil picado*	Cucharadita*	-	3,0	1	0,1	0,0	0,1	0,1	2,4	0,0	0,1	14,1	0,5	100
2-62	Pimiento	Unidad pequeña	95,9	76,6	27	1,1	0,4	4,4	1,5	9,2	0,2	0,4	95,7	82,9	80
2-63		Unidad mediana	154,7	128,1	45	1,9	0,6	7,3	2,6	15,4	0,3	0,6	160,1	138,7	83
2-64		Unidad grande	230,4	195,8	69	2,9	1,0	11,2	3,9	23,5	0,5	1,0	244,7	212,0	85
2-65		Tira	-	2,7	1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,3	0,0	0,0	3,4	2,9	100
2-66	Poro*	Trozo pequeño*	15,0	10,0	4	0,3	0,1	0,6	0,2	7,8	0,0	0,1	8,3	0,9	67
2-67		Cabeza mediana*	350,0	231,0	92	6,2	1,8	13,4	4,2	180,2	0,3	1,6	191,7	19,9	66
2-68	Tomate italiano (Marzano)	Unidad pequeña	92,3	91,9	17	0,6	0,3	3,7	1,1	6,4	0,1	0,4	38,6	16,9	99
2-69		Unidad mediana	130,4	129,6 ^μ	23	0,9	0,4	5,2	1,6	9,1	0,1	0,6	54,4	23,8	99
2-70			130,4	118,6 ^β	23	0,9	0,2	3,7	1,4	8,3	0,2	0,7	49,8	21,8	91
2-71		Unidad grande	172,5	170,5	31	1,2	0,5	6,8	2,0	11,9	0,2	0,8	71,6	31,4	99
2-72		Rodaja pequeña	-	12,2	2	0,1	0,0	0,5	0,1	0,9	0,0	0,1	5,1	2,2	100
2-73		Rodaja mediana	-	17,9	3	0,1	0,1	0,7	0,2	1,3	0,0	0,1	7,5	3,3	100
2-74	Rodaja grande	-	21,5	4	0,2	0,1	0,9	0,3	1,5	0,0	0,1	9,0	4,0	100	
2-75	Vainitas, enteras	Unidad (14 cm de longitud y 0,8 cm diámetro)	7,4	7,0	3	0,2	0,0	0,3	0,2	6,2	0,0	0,1	2,5	0,7	95



2. Verduras, hortalizas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
2-76	Vainita, picado de	Taza de acero*	-	68,0	25	1,6	0,2	3,2	2,3	59,8	0,2	1,0	23,8	6,5	100
2-77		Taza de acero colmada*	-	95,0	35	2,3	0,3	4,5	3,2	83,6	0,2	1,3	33,3	9,1	100
2-78		Taza de loza llena	-	105	39	2,5	0,3	4,9	3,6	92,4	0,3	1,5	36,8	10,1	100
2-79		Taza de fierro enlozado llena	-	196,4	73	4,7	0,6	9,2	6,7	172,8	0,5	2,7	68,7	18,9	100
2-80		Taza de fierro enlozado colmada	-	202,7	75	4,9	0,6	9,5	6,9	178,4	0,5	2,8	70,9	19,5	100
2-81	Zanahoria amarilla	Unidad pequeña	104,1	91,7	17	0,9	0,3	3,3	3,8	46,8	0,1	0,3	1001,1	3,0	89
2-82		Unidad mediana	180,3	157,8	30	1,6	0,5	5,7	6,5	80,5	0,2	0,5	1722,7	5,1	88
2-83		Unidad grande	239,2	214,6	41	2,1	0,6	7,7	8,8	109,4	0,3	0,6	2342,8	6,9	90
2-84		Rodaja pequeña	-	4,3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,2	0,0	0,0	46,9	0,1	100
2-85		Rodaja mediana	-	7,4	1	0,1	0,0	0,3	0,3	3,8	0,0	0,0	80,8	0,2	100
2-86		Rodaja grande	-	11,3	2	0,1	0,0	0,4	0,5	5,8	0,0	0,0	123,4	0,4	100
2-87	Zanahoria amarilla, cubos	Taza de fierro enlozado al ras	-	222,5	42	2,2	0,7	8,0	9,1	113,5	0,3	0,7	2429,0	7,2	100
2-88		Taza de fierro enlozado llena	-	246,8	47	2,5	0,7	8,9	10,1	125,9	0,4	0,7	2694,3	8,0	100
2-89		Cucharada llena	-	11,8	2	0,1	0,0	0,4	0,5	6,0	0,0	0,0	128,8	0,4	100
2-90		Cucharada colmada	-	19,4	4	0,2	0,1	0,7	0,8	9,9	0,0	0,1	211,8	0,6	100



2. Verduras, hortalizas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
2-91	Zapallo italiano*	Unidad pequeña*	150	100	14	0,9	0,2	2,9	.	27,0	.	0,3	.	26,2	67
2-92	Zapallo macre ^ε	Trozo pequeño	159,0	140,9	37	1,0	0,3	9,0	.	36,6	0,2	0,8	95,8	8,0	89
2-93		Trozo mediano	273,2	234,1	61	1,6	0,5	15,0	.	60,9	0,3	1,4	159,2	13,3	86
2-94		Trozo grande	566,0	482,3	125	3,4	1,0	30,9	.	125,4	0,6	2,9	328,0	27,5	85

* : Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

α : Este alimento fue licuado y diluido. Se utilizó para su cálculo "ají amarillo molido fresco sin sal" (B-04) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS).

π : Este alimento fue licuado y diluido. Se utilizó para su cálculo "ají colorado molido" (B-08) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS).

Ω : Este alimento fue licuado y diluido. Se utilizó para su cálculo "ajo sin cáscara" (B-13) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS).

μ : Se consideró la cáscara como Parte comestible, excluyéndose el tallo y el pedúnculo.

β : Se consideró el alimento "sin tallo, sin cáscara y sin pedúnculo" como parte comestible de la medida casera del tomate.

€ : Los trozos representan a unidades de compra en base a costos de S/ 0,20, S/ 0,50 y S/ 1,00 soles, adquiridos en 3 mercados de Cercado de Lima durante mayo de 2013.



3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
3-1	Aceituna de botija (negra)	Unidad pequeña	4,1	3,3	10	0,0	1,1	0,2	.	2,8	.	0,1	.	0,0	80
3-2		Unidad mediana	6,5	5,4	16	0,0	1,7	0,4	.	4,6	.	0,1	.	0,0	83
3-3		Unidad grande	8,8	7,6	23	0,1	2,4	0,6	.	6,5	.	0,2	.	0,0	86
3-4	Aguaymanto	Unidad mediana	-	4,8	3	0,0	0,0	0,8	.	1,2	.	0,0	1,7	0,0	100
3-5		Puño (L:17,4 cm A:7,9 cm D:10,4 cm)*	36,4	34,9	22	0,2	0,1	5,5	.	9,1	.	0,3	12,6	0,0	96
3-6	Ciruela peruana	Unidad pequeña	11,5	8,2 ^E	71
3-7			7,3	6	0,1	0,0	1,6	.	1,5	.	0,1	.	2,7	63	
3-8		Unidad mediana	14,7	10,4 ^E	71
3-9			9,6	8	0,1	0,0	2,1	.	1,9	.	0,1	.	3,5	65	
3-10			20,4	14,2 ^E	69
3-11	Unidad grande	12,7	10	0,1	0,0	2,7	.	2,5	.	0,1	.	4,7	62		
3-12	Coco	Unidad mediana	1179,9	398,4 ^B	34	
3-13			368,6	1054	12,5	103,6	39,8	.	29,5	0,9	6,6	3,7	3,3	31	
3-14		Agua de coco de unidad mediana	-	496,1	69	3,5	0,5	9,9	5,5	104,2	0,5	0,0	0,0	4,0	100
3-15	Tajada de unidad mediana	-	90,9	260	3,1	25,5	9,8	.	7,3	0,2	1,6	0,9	0,8	100	
3-16	Coco fresco rallado*	Cucharadita colmada*	-	4,0	11	0,1	1,1	0,4	.	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	100
3-17		Cucharada colmada*	-	9,0	26	0,3	2,5	1,0	.	0,7	0,0	0,2	0,1	0,1	100



3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg		
3-18	Cocona ¹	Unidad pequeña		160.5 ¹	97	
3-19			165,3	139.8 ²	85	
3-20				88.9 ³	36	0,8	0,6	8,2	.	14,2	.	1,3	.	4,0	54	
3-21		Unidad mediana		217.3 ¹	97	
3-22			224	189.2 ²	85	
3-23				122.7 ³	50	1,1	0,9	11,3	.	19,6	.	1,8	.	5,5	55	
3-24		Unidad grande		267.1 ¹	97	
3-25			275,6	238.7 ²	87	
3-26				162.2 ³	67	1,5	1,1	14,9	.	25,9	.	2,4	.	7,3	59	
3-27	Fresa	Unidad pequeña	7,1	6,9	3	0,0	0,1	0,5	0,1	2,6	0,0	0,1	0,1	2,9	96	
3-28		Unidad mediana	11,7	11,4	5	0,1	0,1	0,8	0,2	4,2	0,0	0,1	0,1	4,8	97	
3-29		Unidad grande	17,8	17,4	7	0,1	0,1	1,2	0,3	6,4	0,0	0,2	0,2	7,3	98	
3-30		Taza de fierro enlozado llena	-	245,6	101	1,7	2,0	16,9	4,9	90,9	0,3	2,9	2,5	103,2	100	
3-31		Taza de plástico llena	-	226,7	93	1,6	1,8	15,6	4,5	83,9	0,3	2,7	2,3	95,2	100	
3-32		Taza de Loza llena	-	212,0	87	1,5	1,7	14,6	4,2	78,4	0,3	2,5	2,1	89,0	100	
3-33	Granadilla ³	Unidad pequeña		49,8 ⁶¹	40	1,1	1,0	7,8	.	8,5	.	0,2	13,9	7,9	55	
3-34				26,9 ⁶²	30	
3-35		Unidad mediana		112,2	67,4 ⁶¹	54	1,5	1,3	10,5	.	11,5	.	0,3	18,9	10,7	60
3-36					36,6 ⁶²	32



3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
3-37	Granadilla ⁹	Unidad grande	134,5	78,8 ⁸¹	63	1,7	1,6	12,3	.	13,4	.	0,3	22,1	12,5	59
3-38				43,9 ⁸²	33
3-39		Cucharadita llena, jugo	-	6,1	5	0,1	0,1	1,0	.	1,0	.	0,0	1,7	1,0	100
3-40		Cucharadita llena, jugo colado	-	3,9	100
3-41		Cucharada llena, jugo	-	15,6	13	0,3	0,3	2,4	.	2,6	.	0,1	4,4	2,5	100
3-42		Cucharada llena, jugo colado	-	8,6	100
3-43	Higo fresco	Unidad pequeña	22,6	22,1 ⁵	98
3-44				18,3	14	0,4	0,4	2,9	.	3,1	.	0,1	5,1	2,9	81
3-45		Unidad mediana	32,2	31,3 ³	97
3-46				27,0	21	0,6	0,5	4,2	.	4,6	.	0,1	7,6	4,3	84
3-47		Unidad grande	40,2	39,2 ⁵	98
3-48				34,3	26	0,8	0,7	5,3	.	5,8	.	0,1	9,6	5,4	86
3-49	Higo seco*	4 unidades medianas*	40,0	39,0	71	1,4	0,1	14,4	3,8	42,5	0,2	0,9	3,9	1,4	98
3-50	Limón	Unidad pequeña	29,0	13,2	4	0,1	0,0	1,2	0,1	2,4	0,0	0,1	0,1	5,8	46
3-51		Unidad mediana	32,6	15,6	5	0,1	0,0	1,5	0,1	2,8	0,0	0,1	0,2	6,9	48
3-52		Unidad grande	40,9	20,6	6	0,1	0,0	1,9	0,1	3,7	0,0	0,1	0,2	9,1	50
3-53	Limón, jugo de*	Cucharadita llena*	-	5,0	2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,9	0,0	0,0	0,1	2,2	100
3-54	Limón, dulce (lima)*	Unidad mediana*	100,0	71,0	19	0,4	0,3	2,2	2,0	22,0	0,1	0,1	1,4	25,6	71



3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
3-55	Lúcuma seda (Beltran)	Unidad pequeña	133,1	104,8	104	1,6	0,5	26,2	.	16,8	.	0,4	.	2,3	79
3-56		Unidad mediana	202,4	161,0	159	2,4	0,8	40,2	.	25,8	.	0,6	.	3,5	80
3-57		Unidad grande	325,2	251,5	249	3,8	1,3	62,9	.	40,2	.	1,0	.	5,5	77
3-58	Mamey maduro	Unidad pequeña	550,3	291,6	108	1,5	0,3	19,5	8,7	148,7	0,3	1,2	166,2	5,8	50
3-59		Unidad mediana	847,0	449,9	166	2,2	0,4	30,1	13,5	229,4	0,4	1,8	256,4	9,0	53
3-60		Unidad grande	1081,0	618,2	229	3,1	0,6	41,4	18,5	315,3	0,6	2,5	352,4	12,4	58
3-61		Tajada mediana	-	31,8	12	0,2	0,0	2,1	1,0	16,2	0,0	0,1	18,1	0,6	100
3-62	Mandarina sin pepa	Unidad pequeña	73,9	58,1	20	0,3	0,2	4,0	1,0	11,0	0,0	0,2	19,8	28,3	79
3-63		Unidad mediana	136,3	108,5	38	0,7	0,3	7,4	2,0	20,6	0,1	0,3	36,9	52,8	79
3-64		Unidad grande	180,6	152,0	53	0,9	0,5	10,3	2,7	28,9	0,1	0,5	51,7	74	84
3-65		Gajo de unidad mediana	-	11,3	4	0,1	0,0	0,8	0,2	2,1	0,0	0,0	3,8	5,5	100
3-66	Mango "planta**"	Unidad mediana*	100,0	85,0	51	0,3	0,2	12,0	1,5	14,5	0,0	0,3	32,3	21,1	85
3-67	Mango papaya "kent"	Unidad mediana	554,6	432,0	259	1,7	0,9	60,9	7,8	73,4	0,2	1,7	164,1	107,1	78
3-68		Tajada "tapa"	181,0	157,5	95	0,6	0,3	22,2	2,8	26,8	0,1	0,6	59,8	39,1	87
3-69		Cubo mediano	-	14,1	9	0,1	0,0	2	0,3	2,4	0,0	0,1	5,4	3,5	100
3-70	Manzana chilena*	Unidad mediana	145,0	116,0	63	0,3	0,1	15,4	1,5	5,8	0,1	1,6	2,3	1,5	80
3-71	Manzana "delicia roja"	Unidad pequeña	105,7	100,6 ^{ECO}	52	0,3	0,1	14,1	2,6	5,0	0,1	1,4	2,6	1,3	95
3-72			89,7	48	0,3	0,1	11,9	1,2	4,5	0,0	1,3	1,8	1,2	85	



3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
3-73	Manzana "delicia roja"	Unidad mediana	172,8	166,8 ^{ECO}	87	0,5	0,2	23,4	4,3	8,3	0,1	2,3	4,3	2,2	97
3-74				147,7	80	0,4	0,1	19,6	1,9	7,4	0,1	2,1	3,0	1,9	85
3-75		Unidad grande	236,9	229,1 ^{ECO}	119	0,7	0,2	32,1	6,0	11,5	0,1	3,2	6,0	3,0	98
3-76				207,8	112	0,6	0,2	27,6	2,7	10,4	0,1	2,9	4,2	2,7	88
3-77			Unidad extra grande	400,0	320	173	1,0	0,3	42,6	4,2	16,0	0,2	4,5	6,4	4,2
3-78	Manzana "israel"	Unidad pequeña	107,0	99,5 ^{ECO}	52	0,3	0,1	13,9	2,6	5,0	0,0	1,4	2,6	1,3	93
3-79				85,9	46	0,3	0,1	11,4	1,1	4,3	0,0	1,2	1,7	1,1	80
3-80		Unidad mediana	172,8	161,6 ^{ECO}	84	0,5	0,2	22,6	4,2	8,1	0,1	2,3	4,2	2,1	94
3-81				141,8	77	0,4	0,1	18,9	1,8	7,1	0,1	2,0	2,8	1,8	82
3-82			Unidad grande	229,1	217,3 ^{ECO}	113	0,7	0,2	30,4	5,6	10,9	0,1	3,0	5,6	2,8
3-83				195,7	106	0,6	0,2	26,0	2,5	9,8	0,1	2,7	3,9	2,5	85
3-84		Cubo mediano	-	1,9	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	100
3-85		Cubo grande	-	3,0	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	100
3-86		cucharada llena de cubos	-	16,3	9	0,0	0,0	2,2	0,2	0,8	0,0	0,2	0,3	0,2	100
3-87		Maracuyá ⁹	Unidad pequeña	106,0	52,4 ^{E1}
3-88				26,2 ^{E2}	18	0,2	0,0	4,2	0,1	3,4	0,0	0,8	31,7	5,8	25
3-89	Unidad mediana		150,3	86,0 ^{E1}	57
3-90				46,2 ^{E2}	31	0,4	0,0	7,4	0,1	6,0	0,0	14,0	55,9	102,0	31



3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
3-91	Maracuyá ⁹	Unidad grande	197,9	105,2 ⁹¹	53
3-92			58,3 ⁹²	39	0,5	0,1	9,3	0,1	7,6	0,0	1,7	70,6	12,8	29	
3-93		Cucharadita llena, jugo	-	14,2	100
3-94		Cucharadita llena, jugo colado	-	8,4	6	0,1	0,0	1,3	0,0	1,1	0,0	0,3	10,2	1,8	100
3-95		Cucharada llena, jugo	-	6,5	100
3-96		Cucharada llena, jugo colado	-	3,6	2	0,0	0,0	0,6	0,0	0,5	0,0	0,1	4,4	0,8	100
3-97	Membrillo*	Unidad mediana*	100,0	88,0	38	0,3	0,1	8,4	1,7	7,9	0,0	0,6	1,8	11,0	88
3-98	Níspero*	6 unidades*	100,0	62,0	27	0,2	0,1	6,0	1,2	5,6	0,0	0,4	1,2	7,8	62
3-99	Melocotón "huayco"	Unidad pequeña	69,0	60,8 ^A	88
3-100			52,2	33	0,3	0,1	8,1	0,8	2,1	0,1	0,2	8,4	8,0	76	
3-101		Unidad mediana	93,5	84,5 ^A	90
3-102			71,7	46	0,4	0,1	11,2	1,1	2,9	0,1	0,2	11,5	11,0	77	
3-103			113,5 ^A	91
3-104	Unidad grande	124,5	98,2	63	0,6	0,1	15,3	1,5	3,9	0,2	0,3	15,7	15,0	79	
3-105	Melón "Coquito"	Unidad mediana	2230,1	1455,1	335	7,3	1,5	72,8	11,6	189,2	1,3	7,3	43,7	334,7	66
3-106		Tajada mediana	378,8	273,4 ⁸	63	1,4	0,3	13,7	2,2	35,5	0,2	1,4	8,2	62,9	72
3-107		Rodaja mediana	-	225,9 ⁸	52	1,1	0,2	11,3	1,8	29,4	0,2	1,1	6,8	52,0	100



3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg		
3-108	Naranja de mesa "Huando"	Unidad pequeña €	206,0	155,9 ^(a)	70	1,9	0,3	13,3	3,7	46,8	0,1	0,2	17,2	68,5	76	
3-109					79,2 ^(b)	14	0,6	0,2	2,8	1,9	0,0	0,0	0,2	2,9	7,3	38
3-110		Unidad mediana €	293,4	222,5 ^(a)	100	2,7	0,4	18,9	5,3	66,7	0,2	0,2	24,5	97,7	76	
3-111					112,9 ^(b)	20	0,8	0,2	4,0	2,7	0,0	0,0	0,3	4,2	10,4	39
3-112			Unidad grande €	366,3	277,6 ^(a)	125	3,3	0,6	23,6	6,7	83,3	0,2	0,3	30,5	121,9	76
3-113						132,5 ^(b)	24	0,9	0,3	4,6	3,2	0,0	0,0	0,3	4,9	12,2
3-114	Naranja de jugo "tangelo" ^a	Unidad pequeña €	165,8	132,2 ^(a)	32	1,3	0,3	6,9	2,9	.	.	0,8	8,3	15,5	80	
3-115				-	76,4 ^(b)	14	0,5	0,2	2,7	1,8	.	.	0,2	2,8	7,0	46
3-116		Unidad mediana €	216,3	178,0 ^(a)	43	1,8	0,4	9,3	3,9	.	.	1,1	11,2	20,9	82	
3-117				-	108,6 ^(b)	20	0,8	0,2	3,8	2,6	.	.	0,3	4,0	9,9	50
3-118			Unidad grande €	272,2	221,2 ^(a)	53	2,2	0,4	11,5	4,9	.	.	1,4	13,9	26,0	81
3-119					-	141,0 ^(b)	25	1,0	0,3	4,9	3,4	.	.	0,4	5,2	12,9
3-120	Pacae*	Unidad mediana 30 cm*	130,0	40,0	22	0,2	0,0	5,9	.	5,6	.	0,2	.	0,6	31	
3-121	Palta fuerte ^c	Unidad pequeña	169,9	115,9	121	2,2	10,3	7,5	12,3	12,7	0,7	0,6	14,6	4,4	68	
3-122					267,4	201,4	210	3,8	17,9	13,1	21,3	1,3	1,0	25,4	7,7	75
3-123		Unidad grande	344,2	263,4	274	5,0	23,4	17,1	27,9	29,0	1,7	1,3	33,2	10,1	81	
3-124		Tajada de unidad mediana	-	29,4	31	0,6	2,6	1,9	3,1	3,2	0,2	0,1	3,7	1,1	100	
3-125		Porción para entrada*	-	109,0	113	2,1	9,7	7,1	11,6	12,0	0,7	0,5	14,1	4,2	100	
3-126		Palta fuerte, pasta de ^d	Cucharadita llena	-	11,6	12	0,2	1,0	0,8	1,2	1,3	0,1	0,1	1,5	0,4	100
3-127	Cucharada llena		-	26,2	27	0,5	2,3	1,7	2,8	2,9	0,2	0,1	3,3	1,0	100	



3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
3-128	Papaya	Unidad pequeña	1197,0	1013,1	324	4,1	1,0	64,8	18,2	233,0	0,7	3,0	557,2	483,2	85
3-129		Unidad mediana	1730,4	1511,2	484	6,0	1,5	96,7	27,2	347,6	1,1	4,5	831,2	720,8	89
3-130		Unidad grande	2263,6	2010,3	643	8,0	2,0	128,7	36,2	462,4	1,4	6,0	1105,7	958,9	89
3-131		Tajada de unidad pequeña	-	182,3	58	0,7	0,2	11,7	3,3	41,9	0,1	0,5	100,3	87,0	100
3-132		Tajada de unidad mediana	-	270,6	87	1,1	0,3	17,3	4,9	62,2	0,2	0,8	148,8	129,1	100
3-133		Tajada de unidad grande	-	342,1	110	1,4	0,3	21,9	6,2	78,7	0,2	1,0	188,2	163,2	100
3-134	Pasas negras	Unidad pequeña	-	0,6	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	100
3-135		Unidad mediana	-	1,2	3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	100
3-136		Unidad grande	-	1,8	4	0,0	0,0	1,1	0,1	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	100
3-137		Cucharadita llena de unidad mediana	-	4,8	12	0,1	0,0	2,9	0,2	3,1	0,0	0,2	0,0	0,1	100
3-138		Cucharada llena de unidad mediana	-	11,7	28	0,3	0,0	7,0	0,4	7,5	0,0	0,4	0,0	0,3	100
3-139	Pera verde "chilena"	Unidad pequeña	152,6	138,5 [€]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	91
3-140			119,7	59	0,4	0,1	12,1	3,7	4,8	0,1	0,4	1,2	2,3	78	
3-141		Unidad mediana	200,9	187,3 [€]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	93
3-142			164,7	81	0,5	0,2	16,6	5,1	6,6	0,2	0,5	1,6	3,1	82	
3-143		Unidad grande	240,9	226,7 [€]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	94
3-144			201,2	99	0,6	0,2	20,3	6,2	8,0	0,2	0,6	2,0	3,8	84	
3-145	Plátano bellaco maduro ⁵	Rebanada de unidad mediana	-	54,1	55	0,7	0,1	68,7	1,4	4,3	0,0	0,2	34,0	0,0	100



3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
3-146	Plátano bellaco verde	Unidad pequeña	214,0	126,4	192	1,3	0,3	48,8	2,9	10,1	0,2	0,6	70,8	13,1	59
3-147		Unidad mediana	280,0	171,1	260	1,7	0,3	66,0	3,9	13,7	0,2	0,9	95,8	17,8	61
3-148		Unidad grande	333,4	208,9	318	2,1	0,4	80,6	4,8	16,7	0,3	1,0	117,0	21,7	63
3-149		Rodaja fina de unidad mediana (tipo chifle)	-	1,9	3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,2	0,0	0,0	1,1	0,2	100
3-150	Plátano de la isla ²	Unidad pequeña	124,1	84,6	64	1,0	0,1	16,5	1,9	7,6	0,1	0,3	60,2	0,0	68
3-151		Unidad mediana	162,8	105,4	79	1,3	0,1	20,6	2,3	9,5	0,1	0,3	75,0	0,0	65
3-152		Unidad grande	225,1	151,2	113	1,8	0,2	29,5	3,3	13,6	0,2	0,5	107,7	0,0	67
3-153		Rodaja de unidad mediana	-	9,0	7	0,1	0,0	1,8	0,2	0,8	0,0	0,0	6,4	0,0	100
3-154	Plátano de seda	Unidad pequeña	112,5	65,7	55	1,0	0,2	12,1	1,7	3,3	0,1	0,4	2,0	2,8	59
3-155		Unidad mediana	201,0	128,7	107	1,9	0,4	23,7	3,3	6,4	0,2	0,8	3,9	5,5	64
3-156		Unidad grande	257,0	161,4	134	2,4	0,5	29,7	4,2	8,1	0,2	1,0	4,8	6,9	65
3-157		Rodaja de unidad mediana	-	6,5	5	0,1	0,0	1,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,2	0,3	100
3-158	Plátano manzano	Unidad pequeña	58,4	43,3	39	0,5	0,1	9,0	1,1	2,6	0,1	0,3	1,3	3,2	74
3-159		Unidad mediana	78,7	53,4	48	0,6	0,1	11,1	1,4	3,2	0,1	0,4	1,6	3,9	68
3-160		Unidad grande	103,7	76,9	69	0,8	0,2	16,0	2,0	4,6	0,1	0,6	2,3	5,6	74
3-161		Rodaja mediana	-	5,3	5	0,1	0,0	1,1	0,1	0,3	0,0	0,0	0,2	0,4	100
3-162	Piña "hawaiana"	Unidad mediana	2319,5	1296,3	493	5,2	2,6	108,9	18,1	129,6	1,3	5,2	38,9	258,0	56
3-163		Rodaja mediana	239,4	215,9 ^Δ	82	0,9	0,4	18,1	3,0	21,6	0,2	0,9	6,5	43,0	90
3-164		Rodaja pequeña	122,4	109,6 ^Δ	42	0,4	0,2	9,2	1,5	11,0	0,1	0,4	3,3	21,8	90



3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
3-165	Sandia	Rodaja mediana	320,2	311,3	75	2,2	0,3	17,1	1,2	18,7	0,3	0,9	87,2	9,3	97
3-166	Toronja, jugo de*	½ Vaso pequeño	100,0	100,0	36	0,6	0,4	7,7	1,1	34,0	0,1	2,0	46,0	50,6	100
3-167	Tuna roja ^α	Unidad pequeña	105,8	59,3	21	0,8	0,1	4,9	2,3	80,6	0,2	0,1	.	20,0	56
3-168		Unidad mediana	139,1	80,7	29	1,0	0,2	6,7	3,1	109,8	0,2	0,1	.	27,2	57
3-169		Unidad grande	186,8	114,7	41	1,5	0,2	9,5	4,4	156,0	0,3	0,2	.	38,6	61
3-170		Rodaja de unidad mediana	-	11,9	4	0,2	0,0	1,0	0,5	16,2	0,0	0,0	.	4,0	100
3-171	Uva blanca ^ω	Unidad pequeña	4,0	3,9	3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,2	0,0	0,1	0,1	0,1	96
3-172		Unidad mediana	6,5	6,4	4	0,0	0,0	1,1	0,1	0,4	0,0	0,1	0,2	0,1	97
3-173		Unidad grande	8,4	8,2	6	0,0	0,0	1,4	0,1	0,5	0,0	0,2	0,2	0,2	98
3-174		Taza de fierro enlozado llena	277,5	269,2	180	0,5	0,3	46,3	2,4	16,2	0,2	5,9	8,1	5,9	100
3-175		Taza de plástico llena	264,2	256,3	172	0,5	0,3	44,1	2,3	15,4	0,2	5,6	7,7	5,6	100
3-176		Taza de Loza llena	221,6	215,0	144	0,4	0,2	37,0	1,9	12,9	0,2	4,7	6,4	4,7	100

* : Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

λ : Peso neto o parte comestible considerando la cáscara, excluyéndose pepa y pedúnculo.

α : Calculado en base a los valores nutricionales de los alimentos "plátano de isla" (C-70), "tuna roja" (C-91), "palta fuerte" (C-107), "plátano bellaco" (C-108) y "naranja de jugo tangelo" (C-118) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2013 (CENANINS).

β : Peso neto o parte comestible considerando recubrimiento (marrón).

μ : Su parte comestible corresponde a las siguientes formas: μ1: sin pedúnculo con cáscara y corazón / μ2: sin pedúnculo ni cáscara pero con corazón / μ3 : sin pedúnculo, cáscara ni corazón.

θ : Su parte comestible corresponde a las siguientes formas: θ1: jugo con pepas y θ2: jugo sin pepa (colado).

δ : Peso neto o parte comestible considerando la cáscara, excluyéndose solo el pedúnculo.

€ : Peso neto o parte comestible considerando la cáscara, excluyéndose el pedúnculo, tronco "corazón" y pepitas.

∞ : Calculado en base a los valores nutricionales del alimento "manzana delicia roja con cáscara" (C-112) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2013 (CENANINS).

§ : Tajada y rodaja de melón coquito, representan unidades de compra ambulante en base a un costo de S/. 1,00 nuevo sol, adquiridos en 5 puntos de venta en Lima Metropolitana durante abril de 2014.

Æ : Su parte comestible corresponde a las siguientes formas: unidad sin cáscara y pepas (a); y zumo colado (b).

Δ : Rodaja mediana y pequeña de piña, representan unidades de compra ambulante en base a un costo de S/ 1,00 y S/ 0,50 soles respectivamente, adquiridos en 5 puntos de venta en Lima Metropolitana durante abril de 2014.

ω : Se consideró como parte comestible la unidad con cáscara y sin pepa, sin embargo se utilizó para su cálculo de composición uva blanca PC. (C-93) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENANINS), la cual fue analizado sin cáscara y sin pepa.



4. Grasas, aceites y oleaginosas

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
4-1	Aceite vegetal de soya	Taza de loza al ras	-	314,4	2779	0,0	314,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-2		Taza de plástico al ras	-	349,3	3088	0,0	349,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-3		Taza de fierro enlozado al ras	-	364,8	3225	0,0	364,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-4		Cucharadita llena	-	2,4	21	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-5		Cucharada llena	-	6,6	58	0,0	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-6		Porción para fritura*	-	17,0	150	0,0	17,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-7		Porción para aderezos*	-	8,0	71	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-8		Porción para ensaladas*	-	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-9	Castaña peruana*	2 Unidades *	65,0	30,0	198	4,4	19,8	2,2	2,4	51,0	1,2	0,6	0,0	0,8	46
4-10	Mantequilla	Cucharadita al ras	-	2,2	16	0,0	1,8	0,0	•	0,0	•	0,0	•	0,0	100
4-11		Cucharadita llena	-	6,5	47	0,1	5,3	0,0	•	0,0	•	0,0	•	0,0	100
4-12		Cucharada al ras	-	5,9	43	0,1	4,8	0,0	•	0,0	•	0,0	•	0,0	100
4-13		Cucharada llena	-	14	102	0,3	11,5	0,0	•	0,0	•	0,0	•	0,0	100
4-14		Porción mediana gruesa para untar	-	2,8	20	0,1	2,3	0,0	•	0,0	•	0,0	•	0,0	100
4-15		Porción grande gruesa para untar	-	4,8	35	0,1	3,9	0,0	•	0,0	•	0,0	•	0,0	100
4-16	Maní entero crudo	5 Unidades pequeñas	2,3	2,2	12	0,5	1,1	0,2	0,2	1,5	0,1	0,0	0,0	0,0	93
4-17		5 Unidades medianas	3,3	3,1	17	0,7	1,5	0,3	0,3	2,0	0,1	0,0	0,0	0,0	95
4-18		5 Unidades grandes	5,3	5,0	28	1,2	2,4	0,5	0,4	3,3	0,2	0,1	0,0	0,1	95
4-19		Cucharada llena	17,2	16,4	92	4,0	7,9	1,5	1,4	10,8	0,5	0,2	0,0	0,2	95
4-20		Porción*	30,0	21,0	117	5,1	10,1	1,9	1,8	13,9	0,7	0,3	0,0	0,3	70
4-21		Puñado*	21,0	15,0	84	3,6	7,2	1,4	1,3	9,9	0,5	0,2	0,0	0,2	71
4-22	Maní tostado entero	Cucharadita llena	-	6,5	38	1,8	3,3	0,6	0,5	3,1	0,2	0,1	0,0	0,0	100
4-23		Cucharada llena	-	14,6	86	4,0	7,4	1,3	1,2	7,0	0,5	0,3	0,0	0,0	100
4-24	Maní tostado molido	Cucharada llena	-	12,3	73	3,3	6,3	1,1	1,0	5,9	0,4	0,3	0,0	0,0	100
4-25		Cucharada colmada	-	18,2	107	4,9	9,3	1,6	1,5	8,7	0,6	0,4	0,0	0,0	100

* : Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.



5. Pescados y mariscos

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
5-1	Almeja ^a	Unidad pequeña	52,7	13,4 ¹	9	1,9	0,1	0,3	.	6,7	0,2	0,2	3,8	2,5	25
5-2			9,8 ²	7	1,4	0,1	0,3	.	4,9	0,1	0,2	2,7	1,8	19	
5-3		Unidad mediana	82,1	16,6 ¹	12	2,4	0,2	0,4	.	8,3	0,2	0,3	4,7	3,0	20
5-4			11,4 ²	8	1,6	0,1	0,3	.	5,7	0,2	0,2	3,2	2,1	14	
5-5		Unidad grande	114,3	33 ¹	23	4,8	0,4	0,8	.	16,5	0,5	0,6	9,2	6,0	29
5-6				25 ²	18	3,6	0,3	0,6	.	12,5	0,3	0,4	7,0	4,6	22
5-7	Atún, trozos en conserva ^e	Cucharadita llena	-	5,6	11	1,3	0,6	100	
5-8		Cucharadita colmada	-	8,2	15	1,9	0,8	100	
5-9		Cucharada llena	-	13,3	25	3,0	1,3	100	
5-10		Cucharada colmada	-	18,2	34	4,2	1,8	100	
5-11	Bacalao, seco salado*	Porción*	-	50,0	145	31,4	1,2	0,0	.	80,0	0,8	1,8	0,0	2,0	100
5-12	Boquichico ^b	Unidad pequeña	265,2	144,0	126	26,1	3,3	.	.	64,8	.	7,3	.	.	54
5-13		Unidad mediana	350	195,2	171	35,3	4,5	.	.	87,8	.	10,0	.	.	56
5-14	Unidad grande	489,9	272,5	239	49,3	6,3	.	.	122,6	.	13,9	.	.	56	
5-15	Boquichico, trozo superior de	Unidad pequeña	100	78,3	69	14,2	1,8	.	.	35,2	.	4,0	.	.	78
5-16		Unidad mediana	135,6	106,4	93	19,3	2,4	.	.	47,9	.	5,4	.	.	79
5-17		Unidad grande	178,2	139,5	123	25,2	3,2	.	.	62,8	.	7,1	.	.	78
5-18	Boquichico, trozo inferior de	Unidad pequeña	78,6	65,5	58	11,9	1,5	.	.	29,5	.	3,3	.	.	83
5-19		Unidad mediana	109,3	88,8	78	16,1	2,0	.	.	39,9	.	4,5	.	.	81
5-20		Unidad grande	165	133,0	117	24,1	3,1	.	.	59,9	.	6,8	.	.	81



5. Pescados y mariscos

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
5-21	Caballa	Unidad pequeña	246,1	131,6	171	25,7	6,4	54
5-22		Unidad mediana	352,1	191,8	249	37,4	9,4	55
5-23		Unidad grande	474,2	257,0	334	50,1	12,6	54
5-24	Caballa, trozo superior de ^Y	Unidad pequeña	96,0	81,5	106	15,9	4,0	85
5-25		Unidad mediana	130,3	111,8	145	21,8	5,5	86
5-26		Unidad grande	181,6	160,9	209	31,4	7,9	89
5-27	Caballa, trozo inferior de ^Y	Unidad pequeña	70,7	60,7	79	11,8	3,0	86
5-28		Unidad mediana	94,1	81,0	105	15,8	4,0	86
5-29		Unidad grande	143	124,1	161	24,2	6,1	87
5-30	Caballa, filete superior de ^Y	Unidad pequeña	36,9	35,3	46	6,9	1,7	96
5-31		Unidad mediana	52,4	51,6	67	10,1	2,5	98
5-32		Unidad grande	78,1	76,6	99	14,9	3,8	98
5-33	Caballa, filete inferior de ^Y	Unidad pequeña	26,2	25,4	33	5,0	1,2	97
5-34		Unidad mediana	38,9	38,0	49	7,4	1,9	98
5-35		Unidad grande	62,0	60,3	78	11,8	3,0	97
5-36	Camarón de río ⁶	Unidad pequeña	6,1	2,9 ¹	2	0,5	0,0	0,0	.	3,4	0,0	0,0	.	0,2	48
5-37			2,4 ²	2	0,4	0,0	0,0	.	2,8	0,0	0,0	.	0,1	39	
5-38		Unidad mediana	12	5,4 ¹	4	1,0	0,0	0,0	.	6,3	0,1	0,0	.	0,3	45
5-39			4,3 ²	3	0,8	0,01	0,0	.	5,0	0,0	0,0	.	0,2	36	



5. Pescados y mariscos

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
5-40	Camarón de río ⁵	Unidad grande	19,2	8,7 ¹	7	1,6	0,0	0,1	.	10,2	0,1	0,0	.	0,5	46
5-41			5,5 ²	4	1,0	0,0	0,1	.	6,4	0,1	0,0	.	0,3	29	
5-42	Cangrejos (frescos) ³	2 unidades pequeñas*	55,0	27,0	27	5,1	0,7	.	.	14,3	.	0,4	163,6	.	49
5-43	Concha de abanico ³	Unidad pequeña	27,6	8,6	8	1,4	0,2	0,0	.	1,0	31
5-44		Unidad mediana	37,0	12,3	11	2,0	0,2	0,0	.	1,4	34
5-45		Unidad grande	48,5	16,1	15	2,6	0,3	0,0	.	1,9	33
5-46	Choros	Unidad pequeña	28,9	4,8	4	0,6	0,1	0,2	.	.	0,1	0,2	.	0,3	17
5-47		Unidad mediana	47,4	7,6	7	1,0	0,2	0,3	.	.	0,1	0,4	.	0,4	17
5-48		Unidad grande	66,2	12,4	11	1,6	0,3	0,5	.	.	0,2	0,6	.	0,7	19
5-49	Jurel pequeño	Unidad	335,4	190,0	229	37,4	7,6	0,2	.	57,0	.	3,4	.	.	57
5-50		Trozo de parte superior	116,6	107,5	130	21,2	4,3	0,1	.	32,3	.	1,9	.	.	92
5-51		Trozo de parte inferior	76,3	69,7	84	13,7	2,8	0,1	.	20,9	.	1,3	.	.	91
5-52		Filete de parte superior	-	53,9	65	10,6	2,2	0,1	.	16,2	.	1,0	.	.	100
5-53		Filete de parte inferior	-	36,1	44	7,1	1,4	0,0	.	10,8	.	0,6	.	.	100
5-54	Jurel mediano	Unidad	552,3	315,5	380	62,2	12,6	0,3	.	94,7	.	5,7	.	.	57
5-55		Trozo de parte superior	204,2	192,3	232	37,9	7,7	0,2	.	57,7	.	3,5	.	.	94
5-56		Trozo de parte inferior	133,9	121,3	146	23,9	4,9	0,1	.	36,4	.	2,2	.	.	91
5-57		Filete de parte superior	-	94,8	114	18,7	3,8	0,1	.	28,4	.	1,7	.	.	100
5-58		Filete de parte inferior	-	59,8	72	11,8	2,4	0,1	.	17,9	.	1,1	.	.	100



5. Pescados y mariscos

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
5-59	Merluza pequeña	Unidad	468,4	240,6	174	38,0	1,2	0,0	.	.	1,0	0,5	.	2,4	51
5-60		Trozo de parte superior	166,4	142,9	103	22,6	0,7	0,0	.	.	0,6	0,3	.	1,4	86
5-61		Trozo de parte inferior	109,7	97,7	71	15,4	0,5	0,0	.	.	0,4	0,2	.	1,0	89
5-62		Filete de parte superior	.	68,7	50	10,9	0,3	0,0	.	.	0,3	0,1	.	0,7	100
5-63		Filete de parte inferior	.	44,9	33	7,1	0,2	0,0	.	.	0,2	0,1	.	0,4	100
5-64	Merluza mediana	Unidad	745,4	389,9	282	61,6	1,9	0,0	.	.	1,6	0,8	.	3,9	52
5-65		Trozo de parte superior	313,3	279,6	202	44,2	1,4	0,0	.	.	1,1	0,6	.	2,8	89
5-66		Trozo de parte inferior	206,4	186,2	135	29,4	0,9	0,0	.	.	0,7	0,4	.	1,9	90
5-67		Filete de parte superior	.	81,4	59	12,9	0,4	0,0	.	.	0,3	0,2	.	0,8	100
5-68		Filete de parte inferior	.	53,2	39	8,4	0,2	0,0	.	.	0,2	0,1	.	0,5	100
5-69	Palometa	Unidad pequeña	167,1	84,3	137	14,2	8,8	.	.	59,2	.	6,0	.	.	51
5-70		Unidad mediana	347,4	185,1	301	31,3	19,2	.	.	129,9	.	13,1	.	.	53
5-71		Unidad grande	496,7	264,8	430	44,8	27,5	.	.	185,9	.	18,8	.	.	53
5-72	Pejerrey ⁸	Unidad pequeña	17,7	11,3	12	2,2	0,3	0,0	.	11,9	.	0,1	.	0,0	64
5-73		Unidad mediana	29,1	18,3	19	3,6	0,4	0,0	.	19,2	.	0,1	.	0,0	63
5-74		Unidad grande	39,8	24,2	26	4,7	0,6	0,0	.	25,4	.	0,2	.	0,0	61
5-75	Pota, cubos de (1,5 cm por lado aprox.)	Taza de fierro lleno	-	407,6	412	65,2	4,5	12,5	.	.	6,2	0,3	.	.	100
5-76		Taza plástico lleno	-	382,1	386	61,1	4,2	11,7	.	.	5,8	0,3	.	.	100

* : Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

£: Se escurió el aceite, usándose el peso seco. Se calculó en base a la composición nutricional de "pescado atún, en conserva" (E-18) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS).

†: No habiendo información de este alimento en salmuera, se utilizó para su cálculo "choros sin concha" (E-10) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS)



5. Pescados y mariscos

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
5-77	Pota, trozo de	Unidad pequeña	-	61,6	62	9,9	0,7	1,9	.	.	0,9	0,0	.	.	100
5-78		Unidad mediana	-	107,5	109	17,2	1,2	3,3	.	.	1,6	0,1	.	.	100
5-79		Unidad grande	-	154,2	156	24,7	1,7	4,7	.	.	2,4	0,1	.	.	100
5-80	Trucha pequeña ^Δ	Unidad	184,7	171,4 ¹	189	35,8	3,9	0,0	.	13,7	1,1	0,3	.	14,4	93
5-81		Trozo de parte superior	84,2	146,2 ²	161	30,6	3,4	0,0	.	11,7	1,0	0,3	.	12,3	79
5-82		Trozo de parte superior	84,2	77,7	85,4	16,2	1,8	0,0	.	6,2	0,5	0,2	.	6,5	92
5-83		Trozo de parte inferior	73,5	68,6	75	14,3	1,6	0,0	.	5,5	0,5	0,1	.	5,8	93
5-84	Trucha mediana ^Δ	Unidad	309,9	294,2 ¹	324	61,5	6,8	0,0	.	23,5	1,9	0,6	.	24,7	95
5-85		Trozo de parte superior	152,8	244,6 ²	269	51,1	5,6	0,0	.	19,6	1,6	0,5	.	20,5	79
5-86		Trozo de parte superior	152,8	140,2	154	29,3	3,2	0,0	.	11,2	0,9	0,3	.	11,8	92
5-87		Trozo de parte inferior	115,3	104,4	115	21,8	2,4	0,0	.	8,4	0,7	0,2	.	8,8	91
5-88	Trucha grande ^Δ	Unidad	439,4	415,5 ¹	457	86,8	9,6	0,0	.	33,2	2,7	0,8	.	34,9	95
5-89		Trozo de parte superior	206,9	325,9 ²	359	68,1	7,5	0,0	.	26,1	2,2	0,7	.	27,4	74
5-90		Trozo de parte superior	206,9	183,0	201	38,2	4,2	0,0	.	14,6	1,2	0,4	.	15,4	88
5-91		Trozo de parte inferior	163,1	143,0	157	29,9	3,3	0,0	.	11,4	0,9	0,3	.	12,0	88

α: La almeja tuvo 2 pesos netos conformados por: 1. El pie, musculo abductor, gónadas, branquias y bolsa digestiva. 2.El pie, musculo abductor y branquias, sin bolsa digestiva y gónadas.

β: El peso bruto del boquichico corresponde a la unidad entera parcialmente eviscerada, es decir, aun contienen corazón o pulmones.

γ: Los tamaños (pequeño, mediano y grande) de los trozos y filetes de caballa fueron determinados y analizados por su peso bruto independiente del tamaño de la unidad de procedencia

δ: El camarón de río tuvo 2 pesos netos conformados por la parte comestible procedente de: 1. La cola (abdomen), cabeza (cefalotórax) y tenazas 2. La cola.

§: La concha de abanico fue el único de los bivalvos expendido solo con una concha.

θ El peso neto corresponde a la unidad sin cabeza, cola, espinazo y espinas, lo que se conoce como "filete de pejerrey", que es vendido en terminales pesqueros y algunos mercados locales.

λ: El peso bruto de la trucha corresponde a la unidad entera eviscerada (sin sistema digestivo, corazón, pulmones y otros órganos). Este alimento tuvo 2 pesos netos: 1. Unidad con cabeza y cola, pero sin espinazo y espinas 2. Unidad sin cabeza, cola, espinazo y espinas, lo que se conoce como "filete de trucha"



6. Carnes y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg		
6-1	Cerdo, pulpa semigorda de*	Trozo mediano*	95,0	70,0	177	12,7	13,6	0,0	0,0	4,9	2,5	1,8	0,0	0,0	74	
6-2		1/3 taza de acero picada*	-	55,0	139	10,0	10,7	0,0	0,0	3,9	1,9	1,4	0,0	0,0	100	
6-3	Cerdo, chuleta con hueso de*	Porción mediana*	190,0	92,0	182	13,2	13,9	0,1	0,0	11,0	1,6	1,2	.	0,6	48	
6-4		Porción grande*	230,0	106,0	210	15,3	16,0	0,1	0,0	12,7	1,8	1,4	.	0,6	46	
6-5	Cerdo, chuleta sin hueso de*	Porción media sin grasa*	-	90,0	178	13,0	13,6	0,1	0,0	10,8	1,6	1,2	.	0,5	100	
6-6		Porción grande con grasa*	-	140,0	277	20,2	21,6	0,1	0,0	16,8	2,4	1,8	.	0,8	100	
6-7	Cerdo, pata semigorda de*	Unidad*	100,0	56,0	159	11,2	12,3	0,0	.	9,0	.	1,7	0,0	0,0	56	
6-8	Cerdo, carne sin hueso*	Filete mediano*	-	132	261	19,0	19,9	0,1	0,0	15,8	2,3	1,7	.	0,8	100	
6-9		1 trozo mediano*	-	70,0	139	10,1	10,6	0,1	0,0	8,4	1,2	0,9	.	0,4	100	
6-10	Cerdo, carne picada*	1/3 taza de acero*	-	55,0	109	7,9	8,3	0,1	0,0	6,6	1,0	0,7	.	0,3	100	
6-11		Unidad pequeña	2187.5 ^a	690,9	940	138,5	38,3	0,0	0,0	89,8	10,8	.	0,0	0,0	31	
			1224.9 ^b													
			980.7 ^c													
6-12	Conejo, unidad entera	Unidad mediana	3047.5 ^a	1075,1	1462	215,6	59,7	0,0	0,0	139,8	16,9	.	0,0	0,0	35	
			1783.7 ^b													
			1467.9 ^c													
6-13		Unidad grande	3587.5 ^a	1308,3	1779	262,3	72,6	0,0	0,0	170,1	20,5	.	0,0	0,0	37	
			2142 ^b													
			1772.1 ^c													
																61
																74



6. Carnes y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
6-14	Conejo, brazuelo de	Unidad pequeña	83,9	59,9	82	12,0	3,3	0,0	0,0	7,8	0,9	.	0,0	0,0	71
6-15		Unidad mediana	114,1	85,0	116	17,0	4,7	0,0	0,0	11,1	1,3	.	0,0	0,0	75
6-16		Unidad grande	143,7	101,5	138	20,4	5,6	0,0	0,0	13,2	1,6	.	0,0	0,0	71
6-17	Conejo, cabeza de	Unidad pequeña	122,8	12,8	17	2,6	0,7	0,0	0,0	1,7	0,2	.	0,0	0,0	10
6-18		Unidad mediana	145,8	14,1	19	2,8	0,8	0,0	0,0	1,8	0,2	.	0,0	0,0	10
6-19		Unidad grande	167,4	21,0	29	4,2	1,2	0,0	0,0	2,7	0,3	.	0,0	0,0	13
6-20	Conejo, corazón de ^b	Unidad pequeña	-	5,2	8	0,8	0,5	0,1	0,0	0,6	0,3	0,1	0,5	0,2	100
6-21		Unidad mediana	-	6,4	10	1,0	0,6	0,1	0,0	0,8	0,4	0,1	0,6	0,2	100
6-22		Unidad grande	-	7,9	12	1,2	0,7	0,1	0,0	0,9	0,5	0,1	0,7	0,3	100
6-23	Conejo, ½ espinazo de	Unidad pequeña	69,1	38,9	53	7,8	2,2	0,0	0,0	5,1	0,6	.	0,0	0,0	56
6-24		Unidad mediana	120,7	78,2	106	15,7	4,3	0,0	0,0	10,2	1,2	.	0,0	0,0	65
6-25		Unidad grande	164,6	99,0	135	19,9	5,5	0,0	0,0	12,9	1,6	.	0,0	0,0	60
6-26	Conejo, hígado de ^c	Unidad pequeña	-	52,6	66	9,5	2,0	1,8	.	5,8	1,6	4,5	3244,3	17,8	100
6-27		Unidad mediana	-	81,9	102	14,7	3,2	2,8	.	9,0	2,5	7,0	5046,1	27,7	100
6-28		Unidad grande	-	99,4	124	17,9	3,8	3,4	.	10,9	3,1	8,5	6125,4	33,6	100
6-29	Conejo, ½ lomo de	Unidad pequeña	117,4	90,0	122	18,0	5,0	0,0	0,0	11,7	1,4	.	0,0	0,0	77
6-30		Unidad mediana	185,8	149,5	203	30,0	8,3	0,0	0,0	19,4	2,3	.	0,0	0,0	80
6-31		Unidad grande	231,7	180,8	246	36,3	10,0	0,0	0,0	23,5	2,8	.	0,0	0,0	78



6. Carnes y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg		
6-32	Conejo, pescuezo de	Unidad pequeña	46,1	24,9	34	5,0	1,4	0,0	0,0	3,2	0,4	.	0,0	0,0	54	
6-33		Unidad mediana	64,2	34,2	47	6,9	1,9	0,0	0,0	4,4	0,5	.	0,0	0,0	53	
6-34		Unidad grande	82,6	51,0	69	10,2	2,8	0,0	0,0	6,6	0,8	.	0,0	0,0	61	
6-35	Conejo, pierna de	Unidad pequeña	175,3	134,8	183	27,0	7,5	0,0	0,0	17,5	2,1	.	0,0	0,0	77	
6-36		Unidad mediana	240,7	194,2	264	38,9	10,8	0,0	0,0	25,2	3,0	.	0,0	0,0	81	
6-37		Unidad grande	303,8	246,2	335	49,4	13,7	0,0	0,0	32,0	3,9	.	0,0	0,0	81	
6-38	Cuy, unidad entera de	Unidad pequeña	767,5 ^a	184,9	178	35,1	3,0	0,2	0,0	53,6	2,9	3,5	.	0,0	24	
			511,3 ^b													36
			369,8 ^c													50
6-39	Cuy, unidad entera de	Unidad mediana	1110,0 ^a	304,5	292	57,9	4,9	0,3	0,0	88,3	4,8	5,8	.	0,0	27	
			768,6 ^b													40
			572,4 ^c													53
6-40	Cuy, unidad entera de	Unidad grande	1495,0 ^a	377,8	363	71,8	6,0	0,4	0,0	109,6	5,9	7,2	.	0,0	25	
			1075,2 ^b													35
			824,2 ^c													46
6-41	Cuy, brazuelo de	Unidad pequeña	37,2 ^d	17,7	17	3,4	0,3	0,0	0,0	5,1	0,3	0,3	.	0,0	48	
26,3 ^e			67													
6-42	Cuy, brazuelo de	Unidad mediana	56,3 ^d 38,0 ^e	26,4	25	5,0	0,4	0,0	0,0	7,6	0,4	0,5	.	0,0	47 70	



6. Carnes y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
6-43	Cuy, brazuelo de	Unidad grande	79,6 ^d	35,0	34	6,6	0,6	0,0	0,0	10,1	0,5	0,7	.	0,0	44
			54,9 ^e												64
6-44		Unidad pequeña	77,3 ^d	13,0	13	2,5	0,2	0,0	0,0	3,8	3,8	0,2	.	0,0	17
			62,2 ^e												21
6-45	Cuy, cabeza de	Unidad mediana	104,2 ^d	17,1	16	3,3	0,3	0,0	0,0	5,0	5,0	0,3	.	0,0	16
			80,5 ^e												21
6-46		Unidad grande	127,6 ^d	18,9	18	3,6	0,3	0,0	0,0	5,5	5,5	0,3	.	0,0	15
			92,6 ^e												20
6-47	Cuy, corazón de	Unidad pequeña	-	2,2	3	0,3	0,2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0	0,1	100
6-48		Unidad mediana	-	3,6	6	0,6	0,3	0,1	0,0	0,4	0,4	0,2	.	0,1	100
6-49		Unidad grande	-	4,3	7	0,7	0,4	0,1	0,0	0,5	0,5	0,3	0,1	0,1	100
6-50		Unidad pequeña	42,7 ^d	20,0	19	3,8	0,3	0,0	0,0	5,8	0,3	0,4	.	0,0	47
			34,4 ^e												58
6-51	Cuy, ½ espinazo de	Unidad mediana	68,8 ^d	33,4	32	6,3	0,5	0,0	0,0	9,7	0,5	0,6	.	0,0	49
			52,6 ^e												64
6-52		Unidad grande	103,4 ^d	45,3	44	8,6	0,7	0,0	0,0	13,1	13,1	0,7	0,9	0,0	44
			79,6 ^e												57
6-53	Cuy, hígado de	Unidad pequeña	26,9	26,9	34	4,8	1,0	0,9	.	3,0	0,8	2,3	1658,9	9,1	100
6-54		Unidad mediana	37,6	37,6	47	6,8	1,5	1,3	.	4,1	1,2	3,2	2316,0	12,7	100
6-55		Unidad grande	43,1	43,1	54	7,7	1,7	1,5	.	4,7	1,3	3,7	2654,5	14,6	100



6. Carnes y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
6-56		Unidad pequeña	45,3 ^d	22,6	22	4,3	0,4	0,0	0,0	6,6	0,4	0,4	.	0,0	50
			32,8 ^e												70
6-57	Cuy, ½ lomo de	Unidad mediana	72,1 ^d	37,6	36	7,1	0,6	0,0	0,0	10,9	0,6	0,7	.	0,0	52
			51,2 ^e												73
6-58		Unidad grande	104,7 ^d	47,3	45	9,0	0,8	0,0	0,0	13,7	0,7	0,9	.	0,0	46
			71,2 ^e												67
6-59		Unidad pequeña	21,8 ^d	11,2	11	2,1	0,2	0,0	0,0	3,2	0,2	0,2	.	0,0	51
			17,2 ^e												63
6-60	Cuy, pescuezo de	Unidad mediana	35,5 ^d	15,9	15	3,0	0,3	0,0	0,0	4,6	0,3	0,3	.	0,0	45
			24,8 ^e												65
6-61		Unidad grande	49,2 ^d	21,9	21	4,2	0,4	0,0	0,0	6,4	0,3	0,4	.	0,0	44
			29,3 ^e												74
6-62		Unidad pequeña	42,8 ^d	23,2	22	4,4	0,4	0,0	0,0	6,7	0,4	0,4	.	0,0	54
			33,7 ^e												69
6-63	Cuy, pierna de	Unidad mediana	59,6 ^d	31,4	30	6,0	0,5	0,0	0,0	9,1	0,5	0,6	.	0,0	52
			45,1 ^e												69
6-64		Unidad grande	86,9 ^d	44,7	43	8,5	0,7	0,0	0,0	13,0	0,7	0,8	.	0,0	52
			61,9 ^e												74



6. Carnes y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
6-65	Llama/alpaca, charqui de	Unidad pequeña	-	0,7	2	0,4	0,0	0,0	.	0,3	.	0,0	.	0,0	100
6-66		Unidad mediana	-	1,3	4	0,7	0,0	0,0	.	0,5	.	0,1	.	0,1	100
6-67		Taza de loza al ras	-	115,7	323	66,7	4,2	1,3	.	42,8	.	7,5	.	7,9	100
6-68		Taza de loza llena	-	130,8	365	75,5	4,7	1,4	.	48,4	.	8,5	.	8,9	100
6-69		Taza de plástico al ras	-	128,0	357	73,8	4,6	1,4	.	47,3	.	8,3	.	8,7	100
6-70		Taza de plástico llena	-	159,7	446	92,2	5,8	1,8	.	59,1	.	10,4	.	10,9	100
6-71		Taza de hierro enlozado al ras	-	141,4	395	81,6	5,1	1,6	.	52,3	.	9,2	.	9,6	100
6-72		Taza de hierro enlozado llena	-	162,2	453	93,6	5,8	1,8	.	60,0	.	10,5	.	11,0	100
6-73		Cucharada llena	-	9,7	27	5,6	0,3	0,1	.	3,6	.	0,6	.	0,7	100
6-74		Cucharada colmada	-	18,3	51	10,6	0,7	0,2	.	6,8	.	1,2	.	1,2	100
6-75		Puño	-	35,9	100	20,7	1,3	0,4	.	13,3	.	2,3	.	2,4	100
6-76		Puño	-	77,9	217	44,9	2,8	0,9	.	28,8	.	5,1	.	5,3	100
6-77	Pollo, ala de	Unidad pequeña	43,2 ^d	12,3	15	2,6	0,4	0,0	.	1,5	.	0,2	.	0,3	29
37,9 ^e			33												
6-78		Unidad mediana	53,0 ^d	15,9	19	3,4	0,5	0,0	0,0	1,9	0,2	0,2	.	0,4	30
44,7 ^e	36														
6-79	Unidad grande	59,8 ^d	20,9	25	4,5	0,6	0,0	0,0	2,5	0,3	0,3	.	0,5	35	
49,1 ^e	43														



6. Carnes y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
6-80	Pollo, brazuelo de	Unidad pequeña	51,8 ^d	26,8	32	5,7	0,8	0,0	0,0	3,2	0,4	0,4	.	0,6	52
			44,2 ^e												61
6-81		Unidad mediana	60,2 ^d	33,6	40	7,2	1,0	0,0	0,0	4,0	0,5	0,5	.	0,8	56
			51,6 ^e												65
6-82		Unidad grande	72,2 ^d	43,6	52	9,3	1,3	0,0	0,0	5,2	0,7	0,7	.	1,0	61
			62,8 ^e												69
6-83	Pollo, ala-brazuelo de	Unidad pequeña	94,1 ^d	38,3	46	8,2	1,2	0,0	0,0	4,6	0,6	0,6	.	0,9	41
			80,8 ^e												47
6-84		Unidad mediana	109,6 ^d	46,4	55	9,9	1,4	0,0	0,0	5,6	0,7	0,7	.	1,1	42
			92,9 ^e												50
6-85		Unidad grande	128,2 ^d	61,8	74	13,2	1,9	0,0	0,0	7,4	1,0	0,9	.	1,4	48
			107,9 ^e												57
6-86	Pollo, corazón de	Unidad pequeña	11,5	7,9	12	1,2	0,7	0,1	0,0	0,9	0,5	0,1	0,7	0,3	67
6-87		Unidad mediana	14,1	9,2	14	1,4	0,9	0,1	0,0	1,1	0,6	0,2	0,8	0,3	67
6-88		Unidad grande	16,3	11,2	17	1,7	1,0	0,2	0,0	1,3	0,7	0,2	1,0	0,4	70
6-89	Pollo, entero*	Unidad mediana con menudencia*	1800,0	1350,0
6-90		Unidad mediana sin menudencia*	1360,0	993,0	1182	212,4	30,6	0,0	0,0	119,2	15,3	14,9	.	22,8	73
6-91	Pollo, espinazo de	Unidad mediana	172,4	68,1	81	14,6	2,1	0,0	0,0	8,2	1,0	1,0	.	1,6	40
			150,7												45



6. Carnes y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
6-92	Pollo, entrecierna de	Unidad pequeña	96,4 ^d	56,0	67	12,0	1,7	0,0	0,0	6,7	0,9	0,8	.	1,3	58
			88,8 ^e												63
6-93	Pollo, entrecierna de	Unidad mediana	127,0 ^d	74,0	88	15,8	2,3	0,0	0,0	8,9	1,1	1,1	.	1,7	58
			114,9 ^e												64
6-94	Pollo, entrecierna de	Unidad grande	145,0 ^d	80,0	95	17,1	2,5	0,0	0,0	9,6	1,2	1,2	.	1,8	55
			130,4 ^e												61
6-95	Pollo, filete de	Unidad pequeña	-	72,9	87	15,6	2,2	0,0	0,0	8,7	1,1	1,1	.	1,7	100
6-96		Unidad mediana	-	114,3	136	24,4	3,5	0,0	0,0	13,7	1,8	1,7	.	2,6	100
6-97		Unidad grande	-	162,3	193	34,7	5,0	0,0	0,0	19,5	2,5	2,4	.	3,7	100
6-98	Pollo, hígado de	Unidad pequeña	46,5	44,9	56	8,1	1,7	1,5	.	4,9	1,4	3,8	2768,1	15,2	97
6-99		Unidad mediana	54,1	51,5	64	9,3	2,0	1,8	.	5,7	1,6	4,4	3175,0	17,4	95
6-100		Unidad grande	64,2	61,9	77	11,1	2,4	2,1	.	6,8	1,9	5,3	3816,1	20,9	96
6-101	Pollo, pescuezo de	Unidad pequeña	42,7 ^d	11,6	14	2,5	0,4	0,0	0,0	1,4	0,2	0,2	.	0,3	27
			22,8 ^e												51
6-102	Pollo, pescuezo de	Unidad mediana	67,3 ^d	18,7	22	4,0	0,6	0,0	0,0	2,2	0,3	0,3	.	0,4	28
			36,0 ^e												52
6-103	Pollo, pescuezo de	Unidad grande	90,5 ^d	26,8	32	5,7	0,8	0,0	0,0	3,2	0,4	0,4	.	0,6	30
			49,6 ^e												54
6-104	Pollo, cabeza y pescuezo, de*	Unidad*	105,0	38,0	45	8,1	1,2	0,0	0,0	4,6	0,6	0,6	.	0,9	37



6. Carnes y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
6-105	Pollo, pierna de	Unidad pequeña	115,2	68,6	82	14,7	2,1	0,0	0,0	8,2	1,1	1,0	.	1,5	60
6-106		Unidad mediana	148,8	85,8	102	18,4	2,6	0,0	0,0	10,3	1,3	1,3	.	2,0	58
6-107		Unidad grande	179,7	103,8	124	22,2	3,2	0,0	0,0	12,5	1,6	1,6	.	2,4	58
6-108	Pollo, pechuga corte redondo	Unidad pequeña	845,3	581,5	692	124,4	17,9	0,0	0,0	69,8	9,0	8,7	.	13,4	66
6-109		Unidad mediana	1087,4	693,9	826	148,4	21,4	0,0	0,0	83,3	10,7	10,4	.	16,0	64
6-110		Unidad grande	1238,0	754,8	898	161,5	23,2	0,0	0,0	90,6	11,6	11,3	.	17,4	61
6-111	Pollo, trozo superior de media pechuga de	Unidad pequeña	203,6	158,6	189	33,9	4,9	0,0	0,0	19,0	2,4	2,4	.	3,6	78
6-112		Unidad mediana	253,1	193,8	231	41,5	6,0	0,0	0,0	23,3	3,0	2,9	.	4,5	77
6-113		Unidad grande	264,6	217,2	258	46,4	6,7	0,0	0,0	26,1	3,3	3,3	.	5,0	82
6-114	Pollo, trozo inferior de media pechuga de	Unidad pequeña	165,0	132,1	157	28,3	4,1	0,0	0,0	15,9	2,0	2,0	.	3,0	80
6-115		Unidad mediana	199,0	153,1	182	32,8	4,7	0,0	0,0	18,4	2,4	2,3	.	3,5	77
6-116		Unidad grande	228,0	183,6	219	39,3	5,7	0,0	0,0	22	2,8	2,8	.	4,2	81
6-117	Pollo, rabadilla de	Unidad pequeña	86,0 ^d	47,1	56	10,1	1,5	0,0	0,0	5,7	0,7	0,7	.	1,1	71
			70,4 ^e												59
6-118		Unidad mediana	114,1 ^d	67,7	81	14,5	2,1	0,0	0,0	8,1	1,0	1,0	.	1,6	77
			98,4 ^e												69
6-119	Unidad grande	144,9 ^d	81,8	97	17,5	2,5	0,0	0,0	9,8	1,3	1,2	.	1,9	74	
		123,5 ^e												67	



6. Carnes y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
6-120	Res. bofe de	Taza de plástico llena	-	290,8	241	50	3,2	0,0	0,0	17,4	4,7	18,9	148,3	38,4	100
6-121		Taza de fierro enlazado llena	-	300,6	250	51,7	3,3	0,0	0,0	18,0	4,8	19,5	153,3	39,7	100
6-122		Cucharada llena	-	15,5	13	2,7	0,2	0,0	0,0	0,9	0,3	1,0	7,9	2,1	100
6-123		Cucharada colmada	-	26,1	22	4,5	0,3	0,0	0,0	1,6	0,4	1,7	13,3	3,4	100
6-124	Res. hígado de	Unidad pequeña	-	58,7	75	11,7	2,7	1,9	0,0	7,6	2,3	3,2	4744,1	11,4	100
6-125		Unidad mediana	-	108,1	137	21,6	5,0	3,6	0,0	14,1	4,3	5,8	8736,6	21,1	100
6-126		Unidad grande	-	149,8	190	30,0	6,9	4,9	0,0	19,5	6,0	8,1	12106,8	29,2	100
6-127	Res. mondongo picado de*	1/3 taza de acero*	-	55,0	57	9,3	1,9	0,0	0,0	36,3	0,8	0,4	35,8	0,0	100
6-128	Res. carne pulpa de	Filete pequeño	-	62,3	65	13,3	1,0	0,0	0,0	10,0	2,7	2,1	.	0,0	100
6-129		Filete mediana	-	96,9	102	20,6	1,6	0,0	0,0	15,5	4,2	3,3	.	0,0	100
6-130		Filete grande	-	149,9	157	31,9	2,4	0,0	0,0	24,0	6,5	5,1	.	0,0	100
6-131		Trozo pequeño	-	96,2	101	20,5	1,5	0,0	0,0	15,4	4,2	3,3	.	0,0	100
6-132		Trozo mediano	-	123,3	130	26,3	2,0	0,0	0,0	19,7	5,3	4,2	.	0,0	100
6-133		Trozo grande	-	162,8	171	34,7	2,6	0,0	0,0	26,1	7,0	5,5	.	0,0	100
6-134	Res. carne pulpa molida de*	Porción para croqueta, hamburguesa o albóndiga*	-	60,0	63	12,8	1,0	0,0	0,0	9,6	2,6	2,0	.	0,0	100
6-135	Res. carne pulpa picada de	Taza de loza llena	-	305,9	321	65,2	4,9	0,0	0,0	48,9	13,2	10,4	.	0,0	100
6-136		Taza de plástico llena	-	350,1	368	74,6	5,6	0,0	0,0	56,0	15,1	11,9	.	0,0	100
6-137		Taza de fierro enlazado llena	-	366,5	385	78,1	5,9	0,0	0,0	58,6	15,8	12,5	.	0,0	100



6. Carnes y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
6-138	Res, riñón picado de*	1/3 taza de acero*	-	55,0	50	8,3	1,6	0,2	0,0	9,4	1,1	3,7	154,0	5,4	100
6-139	Jamonada	Rebanada	-	13,0	43	2,0	3,8	0,4	0,0	11,1	0,2	0,2	.	0,0	100
6-140	Jamón del país	Rebanada	-	17,0	59	4,2	4,5	.	0,0	8,2	0,3	0,4	.	0,0	100
6-141	Mortadela*	Rebanada*	-	20,0	51	2,0	3,9	1,9	0,0	16,4	0,4	0,4	.	0,2	100
6-142	Hot dog	Unidad mediana	-	36,0	132	4,0	12,3	0,8	.	27,4	0,7	0,5	.	0,0	100
6-143	Chicharrón de cerdo (cocido)*	Trozo pequeño*	-	40,0	260	4,5	24,6	.	.	16,0	.	.	5,6	0,0	100
6-144	Paté*	2 cucharaditas*	-	15,0	74	1,6	7,6	0,2	0,0	8,6	0,2	1,2	.	0,0	100
6-145	Relleno*	Tajada delgada*	-	30,0	32	4,3	1,5	1,0	0,0	18,9	0,4	5,1	.	1,0	100
6-146	Tocino*	Tajada delgada*	-	20,0	98	2,7	9,6	0,2	0,0	5,2	0,2	0,2	.	0,4	100
6-147	Carnero, carne seca (chalona)*	Porción*	-	30,0	95	15,1	3,5	.	.	15,9	.	1,2	.	0,0	100

* :Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

α : Calculado en base a los valores nutricionales del alimento cerdo, carne sin hueso (F-13) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS)

β : En ausencia del valor nutricional del corazón de conejo y cuy, se utilizó la información del "pollo, corazón de " (F-27) procedente las Tablas Peruana de Composición de Alimentos, 2009 (INS/CENAN)

γ : En ausencia del valor nutricional del hígado de conejo y cuy, se utilizó la información del "pollo, hígado de " (F-28) procedente las Tablas Peruana de Composición de Alimentos, 2009 (INS/CENAN)

a: Es el peso bruto del conejo y del cuy con cabeza y con víscera

b: Es el peso bruto del conejo y del cuy con cabeza y sin vísceras

c: Es el peso bruto del conejo y del cuy sin cabeza y sin vísceras

d: Es el peso bruto del cuy o del pollo con pellejo

e: Es el peso bruto del cuy o del pollo sin pellejo



7. Lácteos y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
7-1	Leche evaporada entera de vaca	Taza de loza al ras	-	370,7	493	23,4	28,5	36,7	0,0	856,4	2,9	.	192,8	0,0	100
7-2		Taza de plástico al ras	-	416,2	554	26,2	32,1	41,2	0,0	961,5	3,2	.	216,4	0,0	100
7-3		Taza fierro enlozado al ras	-	422,5	562	26,6	32,5	41,8	0,0	975,9	3,3	.	219,7	0,0	100
7-4		Vaso grande de vidrio al ras	-	348,8	464	22	26,9	34,5	0,0	805,7	2,7	.	181,4	0,0	100
7-5		Cucharadita llena	-	3,3	4	0,2	0,3	0,3	0,0	7,7	0,0	.	1,7	0,0	100
7-6	Leche fresca de vaca	Cucharada llena	-	8,6	11	0,5	0,7	0,9	0,0	19,9	0,1	.	4,5	0,0	100
7-7		Taza de loza al ras	-	359,8	227	11,2	12,6	17,6	0,0	381,4	1,4	4,7	100,8	1,8	100
7-8		Taza de plástico al ras	-	404,9	255	12,6	14,2	19,8	0,0	429,2	1,6	5,3	113,4	2,0	100
7-9		Taza fierro enlozado al ras	-	410,7	259	12,7	14,4	20,1	0,0	435,3	1,6	5,3	115,0	2,1	100
7-10		Vaso grande de vidrio al ras	-	337,2	212	10,5	11,8	16,5	0,0	357,4	1,3	4,4	94,4	1,7	100
7-11		Cucharadita llena	-	3,4	2	0,1	0,1	0,2	0,0	3,6	0,0	0,0	1,0	0,0	100
7-12		Cucharada llena	-	8,6	5	0,3	0,3	0,4	0,0	9,1	0,0	0,1	2,4	0,0	100
7-13		Cucharadita llena	-	4,8	23	1,3	1,2	1,7	0,0	40,6	0,2	0,0	9,8	0,4	100
7-14	Leche en polvo entera de vaca	Cucharadita colmada	-	7,9	38	2,1	2,1	2,9	0,0	67,2	0,3	0,0	16,2	0,7	100
7-15		Cucharada al ras*	-	6,0	29	1,6	1,6	2,2	0,0	50,9	0,2	0,0	12,2	0,5	100
7-16		Cucharada llena	-	12,0	58	3,3	3,1	4,3	0,0	102,1	0,4	0,0	24,6	1,1	100
7-17		Cucharada colmada	-	16,4	79	4,4	4,3	5,9	0,0	139	0,5	0,0	33,4	1,5	100
7-18	Leche condensada endulzada	Cucharadita llena	-	4,9	16	0,4	0,4	2,6	0,0	13,5	0,0	0,0	.	0,0	100
7-19		Cucharada llena	-	12,9	42	1,0	1,2	6,9	0,0	35,5	0,1	0,0	.	0,0	100
7-20	Queso edam	Cubo mediano	-	4,4	20	1,7	1,3	0,1	0,0	56	0,1	0,0	.	0,0	100



7. Lácteos y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
7-21	Queso fresco de vaca	Tajada pequeña delgada	-	11,7	31	2,0	2,4	0,4	0,0	91,6	.	0,2	.	0,0	100
7-22		Tajada mediana delgada	-	19,4	51	3,4	3,9	0,6	0,0	151,9	.	0,3	.	0,0	100
7-23		Tajada grande delgada	-	32,8	87	5,7	6,6	1,1	0,0	256,8	.	0,4	.	0,0	100
7-24	Queso fresco de cabra	Tajada delgada*	-	30,0	52	4,9	3,1	1,0	0,0	93,0	0,3	0,2	24,0	0,0	100
7-25	Requesón* °	Porción pequeña*	-	30,0	79	5,3	6,0	1,0	0,0	234,9	.	0,4	.	0,0	100
7-26	Queso mantecoso	Tajada mediana delgada molde	-	30,9	122	8,7	9,3	1,0	.	332,5	.	0,5	.	0,0	100
7-27		Cucharadita llena	-	9,2	36	2,6	2,8	0,3	.	99,0	.	0,1	.	0,0	100
7-28	Queso parmesano (rallado)	Cucharadita llena	-	3,9	17	1,5	1,2	0,1	0,0	49,4	0,1	0,0	.	0,0	100
7-29		Cucharadita colmada	-	6,1	27	2,4	1,9	0,1	0,0	77,1	0,2	0,0	.	0,0	100
7-30		Cucharada llena	-	10,0	44	3,9	3,0	0,2	0,0	125,8	0,3	0,1	.	0,0	100
7-31		Cucharada colmada	-	14,2	63	5,6	4,3	0,3	0,0	179,0	0,4	0,1	.	0,0	100
7-32	Yogur frutado ^β	Taza de loza al ras	-	374,0	363	15,3	10,5	68,1	1,1	392,7	2,5	0,2	44,9	2,0	100
7-33		Taza de plástico al ras	-	426,0	413	17,5	11,9	77,5	1,3	447,3	2,9	0,2	51,1	2,3	100
7-34		Taza Fierro enlozado al ras	-	416,4	404	17,1	11,7	75,8	1,2	437,2	2,8	0,2	50,0	2,2	100
7-35		Vaso pequeño de vidrio al ras	-	251,5	244	10,3	7,0	45,8	0,8	264,1	1,7	0,1	30,2	1,3	100
7-36		Vaso grande de vidrio al ras	-	343,9	334	14,1	9,6	62,6	1,0	361,1	2,3	0,2	41,3	1,8	100
7-37		Cucharadita llena	-	4,3	4	0,2	0,1	0,8	0,0	4,5	0,0	0,0	0,5	0,0	100
7-38		Cucharada llena	-	10,2	10	0,4	0,3	1,8	0,0	10,7	0,1	0,0	1,2	0,1	100

*: Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

α: Calculado en base a los valores nutricionales del alimento queso fresco de vaca. (G-14) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS)

β: Calculado en base a los valores nutricionales del alimento yogurt frutado de leche semidescremado. (G-18) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS)



8. Huevos y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
8-1	Codorniz, huevo de	Unidad mediana	12,1	10,2	14	1,3	1,0	•	•	•	•	•	•	•	84
8-2	Gallina huevo de	Unidad pequeña	59,8	51,8	81	6,6	5,7	•	•	15,0	0,8	1,3	•	•	87
8-3		Unidad mediana	68,4	59,9	93	7,6	6,6	•	•	17,4	0,9	1,6	•	•	88
8-4		Unidad grande	77,3	67,7	106	8,6	7,5	•	•	19,6	1,0	1,8	•	•	88
8-5	Gallina, clara de huevo	Unidad mediana	-	40,9	21	4,5	0,1	0,3	0,0	2,9	0,0	0,0	•	0,0	100
8-6	Gallina, yema de huevo	Unidad mediana	-	19,9	70	3,1	6,1	0,4	0,0	27,0	0,5	0,9	•	0,0	100
8-7	Pata, huevo de*	Unidad mediana*	67,0	60,0	100	7,9	6,7	1,4	0,0	34,8	0,8	1,0	•	0,6	90

* : Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.



9. Productos azucarados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO									% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug		Vitamina C mg
9-1	Azúcar rubia	Taza de loza al ras	-	293,2	1114	0,0	0,0	285,0	0,0	131,9	0,5	5,0	0,0	0,0	100
9-2		Taza de loza llena	-	338,9	1288	0,0	0,0	329,4	0,0	152,5	0,6	5,8	0,0	0,0	100
9-3		Taza de loza colmada	-	350,8	1333	0,0	0,0	341,0	0,0	157,9	0,6	6,0	0,0	0,0	100
9-4		Taza de plástico al ras	-	337,1	1281	0,0	0,0	327,6	0,0	151,7	0,6	5,7	0,0	0,0	100
9-5		Taza de plástico llena	-	371,6	1412	0,0	0,0	361,2	0,0	167,2	0,7	6,3	0,0	0,0	100
9-6		Taza de plástico colmada	-	411,5	1564	0,0	0,0	400,0	0,0	185,2	0,7	7,0	0,0	0,0	100
9-7		Taza de fierro enlozado al ras	-	349,7	1329	0,0	0,0	339,9	0,0	157,3	0,6	5,9	0,0	0,0	100
9-8		Taza de fierro enlozado llena	-	390,3	1483	0,0	0,0	379,4	0,0	175,7	0,7	6,6	0,0	0,0	100
9-9		Taza de fierro enlozado colmada	-	430,1	1634	0,0	0,0	418,0	0,0	193,5	0,8	7,3	0,0	0,0	100
9-10		Cucharadita ras	-	2,8	11	0,0	0,0	2,7	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	100
9-11		Cucharadita llena	-	6,5	25	0,0	0,0	6,3	0,0	2,9	0,0	0,1	0,0	0,0	100
9-12		Cucharadita colmada	-	10,0	38	0,0	0,0	9,7	0,0	4,5	0,0	0,2	0,0	0,0	100
9-13		Cucharada al ras	-	6,5	25	0,0	0,0	6,4	0,0	2,9	0,0	0,1	0,0	0,0	100
9-14		Cucharada llena	-	16,1	61	0,0	0,0	15,6	0,0	7,2	0,0	0,3	0,0	0,0	100
9-15		Cucharada colmada	-	27,5	105	0,0	0,0	26,7	0,0	12,4	0,0	0,5	0,0	0,0	100
9-16	Chancaca	Unidad tipo "tapa"	-	458,6	1486	0,0	0,0	384,7	0,0	210,9	1,3	14,7	0,0	0,0	100
9-17		Unidad tipo "bola"	-	941,8	3052	0,0	0,0	790,2	0,0	433,2	2,7	30,1	0,0	0,0	100
9-18	Mermelada de fresa ¹	Cucharadita llena	-	6,3	12	0,0	0,0	3,3	•	0,5	•	0,1	•	•	100
9-19		Cucharada llena	-	17,1	34	0,1	0,0	8,9	•	1,4	•	0,2	•	•	100
9-20	Miel de abeja	Cucharadita llena	-	5,3	18	0,0	0,0	4,5	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,1	100
9-21		Cucharada llena	-	12,4	41	0,0	0,0	10,6	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,2	100

a : No hay información de este alimento, se utilizó para su cálculo "mermelada frutilla" (K-07) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS).



10. Misceláneas

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
10-1	Galleta de agua*	Paquete de 8 unidades	-	44,0	167	4,6	1,9	32,6	0,6	•	•	1,3	•	•	100
10-2		Unidad redonda	-	5,5	21	0,6	0,2	4,1	0,1	•	•	0,2	•	•	100
10-3	Galleta dulce con relleno de crema saborizada	Paquete de 4 unidades cuadradas	-	51,8	256	2,4	11,4	36,5	•	•	•	2,7	•	•	100
10-4		Unidad cuadrada	-	12,9	64	0,6	2,8	9,1	•	•	•	0,7	•	•	100
10-5	Galleta dulce con relleno de chocolate	Paquete de 4 unidades redondas	-	31,9	155	1,8	6,7	22,3	•	•	•	1,2	•	•	100
10-6		Unidad redonda	-	7,7	38	0,4	1,6	5,4	•	•	•	0,3	•	•	100
10-7	Galleta de soda	Paquete de 12 unidades cuadradas	-	40,9	177	4,1	6,0	26,6	1,2	15,5	0,3	0,6	0,0	0,0	100
10-8		Unidad cuadrada	-	3,4	16	0,4	0,5	2,4	0,1	1,4	0,0	0,1	0,0	0,0	100
10-9	Galleta de vainilla	Paquete de 8 unidades cuadradas	-	37,5	163	2,2	4,8	27,7	0,4	8,2	0,2	0,2	0,0	0,0	100
10-10		Unidad cuadrada	-	4,6	20	0,3	0,6	3,4	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
10-11		Cucharadita*	-	8,0	40	0,0	5,3	0,3	•	•	•	•	•	•	100
10-12	Mayonesa**	Cucharada al ras*	-	12,0	60	0,0	8,0	0,4	•	•	•	•	•	•	100
10-13		Cucharada colmada*	-	25,0	125	0,0	16,7	0,8	•	•	•	•	•	•	100

* : Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

α : No habiendo información en las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS), se utilizó para su cálculo el promedio de los valores nutricionales declarados en las etiquetas nutricionales de 2 marcas comerciales de "galleta de agua" (Agua Ligth / Nubbe Agua).

π : No habiendo información en las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS), se utilizó para su cálculo el promedio de los valores nutricionales declarados en las etiquetas nutricionales de 2 marcas comerciales de "mayonesa" (HELLMANN'S / Alacena).



11. Leguminosas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
11-1	Arvejas frescas (en vainas)	1/4 kilogramo	246,0	106,9	113	7,6	0,6	14,6	5,5	28,9	1,3	1,8	31,0	23,8	44
11-2	Arveja fresca (guisantes)	Taza de loza al ras	-	205,1	217	14,6	1,2	28,1	10,5	55,4	2,5	3,5	59,5	45,7	100
11-3		Taza de fierro enlozado al ras	-	247,5	262	17,6	1,5	33,9	12,6	66,8	3,1	4,2	71,8	55,2	100
11-4		Cucharadita llena	-	5,9	6	0,4	0,0	0,8	0,3	1,6	0,1	0,1	1,7	1,3	100
11-5		Cucharada llena	-	14,4	15	1,0	0,1	2,0	0,7	3,9	0,2	0,2	4,2	3,2	100
11-6		Puñado*	-	39,0	41	2,8	0,2	5,3	2,0	10,5	0,5	0,7	14,8	8,7	100
11-7		Porción para guiso*	-	7,0	7	0,5	0,0	1,0	0,4	1,9	0,1	0,1	2,7	1,6	100
11-8	Arveja seca partida	Taza de loza al ras	-	305,4	1072	66,3	9,8	108,7	77,9	198,5	9,2	7,9	30,5	10,7	100
11-9		Taza de loza llena	-	328,2	1152	71,2	10,5	116,8	83,7	213,3	9,9	8,5	32,8	11,5	100
11-10		Taza de fierro enlozado al ras	-	348,8	1224	75,7	11,2	124,2	88,9	226,7	10,5	9,1	34,9	12,2	100
11-11		Taza de Fierro enlozado llena	-	408,2	1433	88,6	13,1	145,3	104,1	265,3	12,3	10,6	40,8	14,3	100
11-12		Cucharadita llena	-	6,5	23	1,4	0,2	2,3	1,7	4,2	0,2	0,2	0,7	0,2	100
11-13		Cucharada llena	-	16,9	59	3,7	0,5	6,0	4,3	11,0	0,5	0,4	1,7	0,6	100
11-14		Taza de loza al ras	-	295,7	457	28,2	4,2	46,3	33,2	84,6	3,9	3,4	9,1	4,6	100
11-15		Taza de fierro enlozado al ras	-	358,2	553	34,2	5,0	56,1	40,2	102,4	4,7	4,1	11,0	5,5	100
11-16		Cucharadita llena	-	9,2	14	0,9	0,1	1,4	1,0	2,6	0,1	0,1	0,3	0,1	100
11-17	Arveja seca partida sancochada ⁿ	Cucharadita colmada	-	15,6	24	1,5	0,2	2,4	1,7	4,5	0,2	0,2	0,5	0,2	100
11-18		Cucharada llena	-	22,9	36	2,2	0,3	3,6	2,6	6,6	0,3	0,3	0,7	0,4	100
11-19		Cucharada colmada	-	38,1	59	3,6	0,5	6,0	4,3	10,9	0,5	0,4	1,2	0,6	100

**11. Leguminosas y derivados**

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
11-20	Frijol castilla	Taza de loza al ras	-	270,8	615	63,1	7,3	82,6	71,5	262,7	10,7	18,0	0,0	5,7	100
11-21		Taza de loza llena	-	303,4	689	70,7	8,2	92,5	80,1	294,3	12,0	20,2	0,0	6,4	100
11-22		Taza de fierro enlozado al ras	-	316,4	718	73,7	8,5	96,5	83,5	306,9	12,5	21,0	0,0	6,6	100
11-23		Taza de fierro enlozado llena	-	368,4	836	85,8	9,9	112,4	97,3	357,3	14,6	24,5	0,0	7,7	100
11-24		Cucharadita llena	-	6,6	15	1,5	0,2	2,0	1,7	6,4	0,3	0,4	0,0	0,1	100
11-25		Cucharada llena	-	16,7	38	3,9	0,5	5,1	4,4	16,2	0,7	1,1	0,0	0,4	100
11-26	Frijol castilla sancochado ^o	Taza de loza al ras	-	233,5	370	25,2	2,0	37,4	27,9	108,7	3,1	8,4	0,0	2,4	100
11-27		Taza de fierro enlozado al ras	-	278,9	442	30,1	2,4	44,7	33,3	129,9	3,7	10,0	0,0	2,8	100
11-28		Cucharadita llena	-	6,0	10	0,7	0,1	1,0	0,7	2,8	0,1	0,2	0,0	0,1	100
11-29		Cucharada llena	-	14,4	23	1,6	0,1	2,3	1,7	6,7	0,2	0,5	0,0	0,1	100
11-30		Cucharada colmada	-	19,8	31	2,1	0,2	3,2	2,4	9,2	0,3	0,7	0,0	0,2	100
11-31	Frijol canario	Taza de loza al ras	-	298,8	1013	65,4	6,3	104,6	75,0	412,3	8,5	19,7	•	18,8	100
11-32		Taza de loza llena	-	336,7	1141	73,7	7,1	117,8	84,5	464,6	9,5	22,2	•	21,2	100
11-33		Taza de fierro enlozado al ras	-	344,2	1167	75,4	7,2	120,5	86,4	475,0	9,7	22,7	•	21,7	100
11-34		Taza de Fierro enlozado llena	-	417,5	1415	91,4	8,8	146,1	104,8	576,2	11,8	27,6	•	26,3	100
11-35		Cucharadita llena	-	7,7	26	1,7	0,2	2,7	1,9	10,6	0,2	0,5	•	0,5	100
11-36		Cucharada llena	-	19,3	65	4,2	0,4	6,8	4,8	26,6	0,5	1,3	•	1,2	100
11-37	Frijol canario sancochado	Taza de loza al ras	-	243,8	207	12,7	1,2	12,4	25,4	109,7	2,6	3,9	•	0,0	100
11-38		Taza de fierro enlozado al ras	-	283,9	241	14,8	1,4	14,5	29,5	127,8	3,0	4,5	•	0,0	100
11-39		Cucharadita llena	-	7,4	6	0,4	0,0	0,4	0,8	3,3	0,1	0,1	•	0,0	100
11-40		Cucharada llena	-	17,4	15	0,9	0,1	0,9	1,8	7,8	0,2	0,3	•	0,0	100



11. Leguminosas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
11-41	Frijol negro	Taza loza ras	-	285,7	949	52,0	3,7	137,7	43,4	380,0	10,4	26,6	10,0	6,6	100
11-42		Taza loza llena	-	322,5	1071	58,7	4,2	155,4	49,0	428,9	11,8	30,0	0,0	7,4	100
11-43		Taza Plástico ras	-	317,5	1054	57,8	4,1	153,0	48,3	422,3	11,6	29,5	0,0	7,3	100
11-44		Taza plastico llena	-	358,2	1189	65,2	4,7	172,7	54,4	476,4	13,1	33,3	0,0	8,2	100
11-45		Taza fierro enlazado ras	-	332,5	1104	60,5	4,3	160,3	50,5	442,2	12,1	30,9	0,0	7,6	100
11-46		Taza Fierro enlazado lleno	-	395,0	1311	71,9	5,1	190,4	60,0	525,4	14,4	36,7	0,0	9,1	100
11-47		Puño cerrado (L:16,7 cm A:7,6 cm D:8,8 cm)	-	31,8	106	5,8	0,4	15,3	4,8	42,3	1,2	3,0	0,0	0,7	100
11-48		Puñado (L:16,7 cm A:7,6 cm D:8,8 cm)	-	47,2	157	8,6	0,6	22,8	7,2	62,8	1,7	4,4	0,0	1,1	100
11-49		Cucharada llena	-	16,9	56	3,1	0,2	8,1	2,6	22,5	0,6	1,6	0,0	0,4	100
11-50		Cucharadita llena	-	7,3	24	1,3	0,1	3,5	1,1	9,7	0,3	0,7	0,0	0,2	100
11-51	Frijol negro sancochado	Taza de fierro enlazado al ras	-	266,9	100
11-52		Taza plástico Ras	-	256,6	100
11-53		Taza loza ras	-	231,8	100
11-54		Cucharon colmado	-	88,7	100
11-55		Cucharón lleno	-	57,7	100
11-56		Cucharada llena	-	14,4	100
11-57	Frijol panamito	Taza de loza al ras	-	292,3	982	62,9	5,0	104,7	72,8	508,7	8,2	18,4	0,0	17,0	100
11-58		Taza de loza llena	-	318,0	1068	68,4	5,4	113,8	79,2	553,3	8,9	20,0	0,0	18,4	100
11-59		Taza de plástico al ras	-	327,3	1100	70,4	5,6	117,2	81,5	569,5	9,2	20,6	0,0	19,0	100



11. Leguminosas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
11-60	Frijol panamito	Taza de plástico llena	-	352,6	1185	75,8	6,0	126,2	87,8	613,5	9,9	22,2	0,0	20,4	100
11-61		Taza de fierro enlozado al ras	-	341,8	1148	73,5	5,8	122,4	85,1	594,7	9,6	21,5	0,0	19,8	100
11-62		Taza de fierro enlozado llena	-	386,2	1298	83,0	6,6	138,3	96,2	672,0	10,9	24,3	0,0	22,4	100
11-63		Cucharadita llena	-	6,1	21	1,3	0,1	2,2	1,5	10,6	0,2	0,4	0,0	0,4	100
11-64		Cucharada llena	-	15,3	51	3,3	0,3	5,5	3,8	26,6	0,4	1,0	0,0	0,9	100
11-65	Frijol panamito sancochado ^Q	Taza de loza al ras	-	240,9	388	24,9	2,0	41,4	28,8	201,1	3,2	7,3	0,0	6,7	100
11-66		Taza de plástico al ras	-	268,0	432	27,6	2,2	46,0	32,0	223,8	3,6	8,1	0,0	7,5	100
11-67		Taza de fierro enlozado al ras	-	276,2	446	28,5	2,3	47,5	33,0	230,7	3,7	8,4	0,0	7,7	100
11-68		Cucharadita llena	-	6,4	10	0,7	0,1	1,1	0,8	5,3	0,1	0,2	0,0	0,2	100
11-69	Cucharada llena	-	15,3	25	1,6	0,1	2,6	1,8	12,8	0,2	0,5	0,0	0,4	100	
11-70	Frijol zarandaja sancochado ^Q	Taza de fierro enlozado al ras	-	235,3	261	24,0	2,0	39,5	27,1	74,1	2,7	6,0	.	5,0	100
11-71		Taza de plástico al ras	-	258,9	287	26,4	2,2	43,4	29,8	81,5	2,9	6,6	.	5,5	100
11-72		Taza de fierro enlozado al ras	-	275,2	305	28,1	2,3	46,2	31,7	86,7	3,1	7,0	.	5,8	100
11-73		Cucharadita llena	-	7,5	8	0,8	0,1	1,3	0,9	2,4	0,1	0,2	.	0,2	100
11-74	Cucharada llena	-	14,8	16	1,5	0,1	2,5	1,7	4,7	0,2	0,4	.	0,3	100	

**11. Leguminosas y derivados**

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
11-75	Garbanzo	Taza de loza al ras	-	270,6	969	47,6	14,6	24,4	47,1	324,7	8,3	16,1	0,0	14,6	100
11-76		Taza de loza llena	-	295,8	1059	52,1	16,0	26,6	51,5	355,0	9,1	17,6	0,0	16,0	100
11-77		Taza de fierro enlozado al ras	-	325,0	1164	57,2	17,6	29,3	56,6	390,0	9,9	19,3	0,0	17,6	100
11-78		Taza de fierro enlozado llena	-	357,7	1281	63,0	19,3	32,2	62,2	429,2	10,9	21,3	0,0	19,3	100
11-79		Cucharadita llena	-	7,7	28	1,4	0,4	0,7	1,3	9,2	0,2	0,5	0,0	0,4	100
11-80		Cucharada llena	-	17,7	63	3,1	1,0	1,6	3,1	21,2	0,5	1,1	0,0	1,0	100
11-81	Garbanzo sancochado	Taza de loza al ras	-	230,6	293	15,9	5,8	46,6	17,5	124,5	3,3	4,4	2,3	0,0	100
11-82		Taza de fierro enlozado al ras	-	277,5	352	19,1	6,9	56,1	21,1	149,9	3,9	5,3	2,8	0,0	100
11-83		Cucharada llena	-	19,4	25	1,3	0,5	3,9	1,5	10,5	0,3	0,4	0,2	0,0	100
11-84	Habas frescas (en vainas) ^a	1/4 kilogramo	-	111,6 ^a	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	45
11-85			-	250,6	78,9 ^b	119	8,9	0,6	17,1	3,3	24,5	0,5	1,6	7,9	22,5
11-86	Haba fresca (guisante con cáscara) ^b	Unidad pequeña con cáscara	-	3,5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	70
11-87		Unidad mediana con cáscara	-	5,5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	73
11-88		Unidad grande con cáscara	-	7,4	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	76
11-89	Haba fresca (guisante sin cáscara) ^b	Unidad pequeña sin cáscara	-	2,4	4	0,3	0,0	0,5	0,1	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7	100
11-90		Unidad mediana sin cáscara	-	4,0	6	0,5	0,0	0,9	0,2	1,2	0,0	0,1	0,4	1,1	100
11-91		Unidad grande sin cáscara	-	5,6	9	0,6	0,0	1,2	0,2	1,7	0,0	0,1	0,6	1,6	100
11-91		Taza de loza al ras	-	179,8	272	20,3	1,4	39,0	7,6	55,7	1,0	3,6	18,0	51,2	100
11-93		Taza de fierro enlozado al ras	-	223,7	338	25,3	1,8	48,5	9,4	69,3	1,3	4,5	22,4	63,8	100



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto Nacional
de SaludCentro Nacional de Alimentación
y Nutrición

11. Leguminosas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
11-94	Haba seca partida	Taza de loza al ras	-	213,4	715	55,3	5,1	64,7	53,4	102,4	6,7	17,1	12,8	5,1	100
11-95		Taza de loza llena	-	231,7	776	60,0	5,6	70,2	57,9	111,2	7,3	18,5	13,9	5,6	100
11-96		Taza de fierro enlozado al ras	-	256,2	858	66,4	6,1	77,6	64,1	123,0	8,0	20,5	15,4	6,1	100
11-97		Taza de fierro enlozado llena	-	285,3	956	73,9	6,8	86,4	71,3	136,9	9,0	22,8	17,1	6,8	100
11-98		Cucharadita llena	-	5,1	17	1,3	0,1	1,5	1,3	2,4	0,2	0,4	0,3	0,1	100
11-99		Cucharada llena	-	11,8	40	3,1	0,3	3,6	3,0	5,7	0,4	0,9	0,7	0,3	100
11-100	Haba seca sancochada	Taza de loza al ras	-	366,2	374	26,7	1,8	48,0	19,8	234,4	3,7	3,3	0,0	3,3	100
11-101		Taza de fierro enlozado al ras	-	423,0	432	30,9	2,1	78,3	22,8	270,7	4,3	3,8	0,0	3,8	100
11-102		Cucharadita llena	-	8,6	9	0,6	0,0	1,1	0,5	5,5	0,1	0,1	0,0	0,1	100
11-103		Cucharada llena	-	22,1	23	1,6	0,1	2,9	1,2	14,1	0,2	0,2	0,0	0,2	100
11-104	Haba tostada ^a	Unidad pequeña	1,6	1,3	4	0,3	0,0	0,4	0,3	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	84
11-105		Unidad mediana	2,0	1,7	6	0,4	0,0	0,5	0,4	0,8	0,1	0,1	0,1	0,0	84
11-106		Puño cerrado (L:17,4 cm A:7,9 cm D:10,4 cm)	29,8	25,1	84	6,5	0,6	7,6	6,3	12,0	0,8	2,0	0,8	0,6	84
11-107		Taza de fierro enlozado llena	227,3	191,1	640	49,5	4,6	57,9	47,8	91,7	6,0	15,3	5,7	4,6	84
11-108		Cucharada llena	15,0	12,6	42	3,3	0,3	3,8	3,2	6,0	0,4	1,0	0,4	0,3	84
11-109		Porción	30,8	25,9	87	6,7	0,6	7,8	6,5	12,4	0,8	2,1	0,8	0,6	84
11-110	Lenteja chica	Cucharadita llena	-	5,4	18	1,2	0,1	1,6	1,6	3,9	0,3	0,4	0,2	0,3	100
11-111		Cucharada llena	-	14,2	48	3,2	0,1	4,3	4,3	10,3	0,7	1,1	0,6	0,8	100
11-112	Lenteja chica sancochada	Cucharadita llena	-	5,9	6	0,4	0,0	0,6	0,5	2,5	0,1	0,1	•	0,0	100
11-113		Cucharadita colmada	-	8,5	8	0,5	0,0	0,9	0,7	3,7	0,1	0,1	•	0,0	100
11-114		Cucharada llena	-	13,5	13	0,9	0,0	1,4	1,1	5,8	0,2	0,2	•	0,0	100
11-115		Cucharada colmada	-	22,2	22	1,4	0,0	2,3	1,8	9,5	0,3	0,4	•	0,0	100



11. Leguminosas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO									% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug		Vitamina C mg
11-116	Lenteja grande	Taza de loza al ras	-	259,8	878	60,3	2,9	79,2	79,2	184,5	12,4	12,5	10,4	11,4	100
11-117		Taza de loza llena	-	291,6	986	67,6	3,2	88,9	88,9	207,0	13,9	14,0	11,7	12,8	100
11-118		Taza de fierro enlozado al ras	-	301,0	1017	69,8	3,3	91,8	91,8	213,7	14,4	14,4	12,0	13,2	100
11-119		Taza de fierro enlozado llena	-	354,7	1199	82,3	3,9	108,2	108,2	251,8	17,0	17,0	14,2	15,6	100
11-120		Cucharadita llena	-	5,8	20	1,3	0,1	1,8	1,8	4,1	0,3	0,3	0,2	0,3	100
11-121		Cucharada llena	-	14,5	49	3,4	0,2	4,4	4,4	10,3	0,7	0,7	0,6	0,6	100
11-122	Lenteja grande sancochada ^a	Taza de loza al ras	-	224,0	309	21,2	1,0	27,8	27,8	64,8	4,4	4,4	1,8	4,0	100
11-123		Taza de fierro enlozado al ras	-	260,2	343	23,5	1,1	31,0	31,0	72,1	4,9	4,9	2,0	4,5	100
11-124		Cucharadita llena	-	6,0	8	0,5	0,0	0,7	0,7	1,7	0,1	0,1	0,0	0,1	100
11-125		Cucharadita colmada	-	11,0	15	1,0	0,0	1,3	1,3	3,1	0,2	0,2	0,1	0,2	100
11-126		Cucharada llena	-	14,5	19	1,3	0,1	1,7	1,7	4,0	0,3	0,3	0,1	0,2	100
11-127		Cucharada colmada	-	23,3	31	2,1	0,1	2,8	2,8	6,5	0,4	0,4	0,2	0,4	100
11-128	Pallar	Unidad mediana	-	1,8	6	0,4	0,0	0,8	0,8	1,3	0,1	0,1	0,1	0,1	100
11-129		Unidad grande	-	2,9	10	0,6	0,0	1,2	0,6	2,0	0,1	0,2	0,1	0,2	100
11-130		Cucharada llena	-	20,0	66	4,1	0,2	8,5	3,8	14,0	0,6	1,3	0,6	1,5	100
11-131		Taza de loza llena	-	292,7	969	59,7	3,5	124,1	55,6	204,9	8,3	19,6	8,8	22,0	100
11-132		Taza de fierro enlozado llena	-	355,0	1175	72,4	4,3	150,5	67,4	248,5	10,0	23,8	10,6	26,6	100
11-133		Taza de loza al ras	-	377,1	460	29,0	3,0	56,2	26,4	105,6	3,5	4,8	0,0	0,4	100
11-134	Pallar sancochado	Taza de fierro enlozado al ras	-	434,8	531	33,5	3,5	64,8	30,4	121,7	4,0	5,6	0,0	0,4	100
11-135		Cucharadita llena	-	11,5	14	0,9	0,1	1,7	0,8	3,2	0,1	0,1	0,0	0,0	100
11-136		Cucharada llena	-	20,3	25	1,6	0,2	3,0	1,4	5,7	0,2	0,3	0,0	0,0	100
11-137		Cucharada colmada	-	29,2	36	2,2	0,2	4,4	2,0	8,2	0,3	0,4	0,0	0,0	100

* .Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

^a : Peso neto o parte comestible considerando la cascara, excluyéndose solo la vaina.

π : Calculado en base a los valores nutricionales del alimento "habas secas sin cascara" (T-49) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS)

Ω : No habiendo información de este alimento, se calculó sus valores nutricionales en base al peso crudo determinado a través factor de conversión de cocido a crudo del presente documento.

Para el cálculo nutricional se utilizó los valores actualizados de arveja seca sin cascara (T-3), frijol castilla (T-20), frijol panamito (T-31), lentejas grandes (T-54), frijol zarandaya (T-9) procedente de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2013" (CENAN/INS)



12. Tubérculos, raíces y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
12-1	Betarraga	Taza de acero llena	-	149,1	27	3,0	0,4	4,0	4,0	35,8	0,5	0,5	0,9	77,2	100
12-2		Unidad pequeña	135,2	114,9	21	2,3	0,3	3,1	3,1	27,6	0,4	0,4	0,7	59,5	84
12-3		Unidad mediana	188,8	152,7	28	3,1	0,5	4,1	4,1	36,6	0,5	0,5	0,9	79,1	84
12-4		Unidad grande	259,4	227,6	41	4,6	0,7	6,1	6,1	54,6	0,7	0,7	1,4	117,9	84
12-5		Rodaja pequeña (4 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	10,5	2	0,2	0,0	0,3	0,3	2,5	0,0	0,0	0,1	5,4	100
12-6		Rodaja mediana (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	24,1	4	0,5	0,1	0,7	0,7	5,8	0,1	0,1	0,1	12,5	100
12-7		Rodaja grande (8 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	42,4	8	0,8	0,1	1,1	1,1	10,2	0,1	0,1	0,3	22,0	100
12-8	Camote amarillo	Unidad pequeña	170,8	149,1	125	3,0	0,0	30,6	4,3	61,1	0,6	0,6	770,4	33,5	87
12-9		Unidad mediana	316,5	276,7	232	5,5	0,0	56,7	8,0	113,4	1,1	1,2	1429,7	62,1	87
12-10		Unidad grande	460,5	407,5	342	8,2	0,0	83,5	11,8	167,1	1,6	1,8	2105,6	91,5	88
12-11		Rodaja pequeña (4 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	7,9	7	0,2	0,0	1,6	0,2	3,2	0,0	0,0	40,8	1,8	100
12-12		Rodaja mediana (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	20,2	17	0,4	0,0	4,1	0,6	8,3	0,1	0,1	104,4	4,5	100
12-13		Rodaja grande (7 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	27,2	23	0,5	0,0	5,6	0,8	11,2	0,1	0,1	140,5	6,1	100
12-14	Camote, harina de *	Cucharadita al ras*	-	2,0	7	0,0	0,0	1,6	0,1	3,1	0,0	0,1	14,2	0,2	100
12-15		Cucharada al ras*	-	5,0	18	0,1	0,0	4,1	0,2	7,7	0,0	0,3	35,5	0,4	100
12-16	Camote morado	Unidad pequeña	148,0	124,0	136	1,7	0,4	31,9	•	44,7	•	1,7	•	16,9	84
12-17		Unidad mediana	280,1	239,9	264	3,4	0,7	61,7	•	86,4	•	3,4	•	32,6	86
12-18		Unidad grande	368,5	318,2	350	4,5	1,0	81,8	•	114,5	•	4,5	•	43,3	86
12-19		Rodaja pequeña (4 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	10,6	12	0,1	0,0	2,7	•	3,8	•	0,1	•	1,4	100
12-20		Rodaja mediana (5 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	18,4	20	0,3	0,1	4,7	•	6,6	•	0,3	•	2,5	100



12. Tubérculos, raíces y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg		
12-21	Camote morado	Rodaja grande (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	30,3	33	0,4	0,1	7,8	.	10,9	.	0,4	.	4,1	100	
12-22		Porción de rodajas (6 rodajas medianas)	-	102,8	113	1,4	0,3	26,4	.	37,0	.	1,4	.	14,0	100	
12-23	Harina de chuño	Taza de acero al ras	-	175,6	585	7,0	0,4	139,4	.	77,3	.	1,6	.	3,0	100	
12-24		Taza de acero llena	-	206,5	688	8,3	0,4	163,9	.	90,9	.	1,9	.	3,5	100	
12-25		Taza de acero colmada	-	254,5	848	10,2	0,5	202,1	.	112,0	.	2,3	.	4,3	100	
12-26		Cucharadita al ras	-	2,2	7	0,1	0,0	1,7	.	1,0	.	0,0	.	0,0	100	
12-27		Cucharadita llena	-	5,9	20	0,2	0,0	4,6	.	2,6	.	0,1	.	0,1	100	
12-28		Cucharadita colmada	-	15,2	51	0,6	0,0	12,1	.	6,7	.	0,1	.	0,3	100	
12-29		Cucharada al ras	-	5,4	18	0,2	0,0	4,3	.	2,4	.	0,0	.	0,1	100	
12-30		Cucharada llena	-	12,9	43	0,5	0,0	10,3	.	5,7	.	0,1	.	0,2	100	
12-31		Cucharada colmada	-	33,0	110	1,3	0,1	26,2	.	14,5	.	0,3	.	0,6	100	
12-32		Mashua	Unidad pequeña	54,7	44,3	22	0,7	0,3	4,3	.	5,3	.	0,4	.	34,3	81
12-33			Unidad mediana	76,4	62,4	31	0,9	0,4	6,1	.	7,5	.	0,6	.	48,4	82
12-34	Unidad grande		107,6	89,6	45	1,3	0,6	8,8	.	10,8	.	0,9	.	69,4	84	
12-35	Oca	Unidad pequeña (8 cm largo)	19,7	19,3	10	0,1	0,0	2,5	0,5	.	0,0	0,1	.	4,6	97	
12-36		Unidad mediana (10 cm largo)	40,3	39,1	21	0,3	0,0	5,1	0,9	.	0,1	0,2	.	9,4	97	
12-37		Unidad grande (14 cm largo)	62,7	60,8	32	0,4	0,0	8,0	1,5	.	1,1	0,3	.	14,5	97	
12-38	Olluco, entero	Unidad pequeña (6 cm largo)	24,3	23,8	15	0,3	0,0	3,5	.	0,7	.	0,3	.	2,8	98	
12-39		Unidad mediana (8 cm largo)	45,8	44,7	28	0,5	0,0	6,4	.	1,3	.	0,5	.	5,1	98	
12-40		Unidad grande (10 cm largo)	78,1	75,7	47	0,8	0,1	10,8	.	2,3	.	0,8	.	8,7	98	



12. Tubérculos, raíces y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO									% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug		Vitamina C mg
12-41	Olluco, picado <i>(picado tipo juliana)</i>	Taza de acero al ras*	-	100,0	62	1,1	0,1	14,3	.	3,0	.	1,1	.	11,5	100
12-42		Taza de acero llena	-	135,1	84	1,5	0,1	19,3	.	4,1	.	1,5	.	15,5	100
12-43		Taza de acero colmada*	-	140,0	87	1,5	0,1	20,0	.	4,2	.	1,5	.	16,1	100
12-44	Papa amarilla "peruanita"	Unidad pequeña	96,9	81,5	84	1,6	0,3	18,7	0,3	4,9	0,2	0,3	0,0	7,3	84
12-45		Unidad mediana	188,4	162,5	167	3,3	0,7	37,2	0,7	9,8	0,5	0,7	0,0	14,6	86
12-46		Unidad grande	265,7	232,0	239	4,6	0,9	53,1	0,9	13,9	0,7	0,9	0,0	20,9	87
12-47		Rodaja pequeña <i>(5 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)</i>	-	13,9	14	0,3	0,1	3,2	0,1	0,8	0,0	0,1	0,0	1,2	100
12-48		Rodaja mediana <i>(6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)</i>	-	33,5	35	0,7	0,1	7,7	0,1	2,0	0,1	0,1	0,0	3,0	100
12-49		"Rodaja grande" <i>(8 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)</i>	-	52,5	54	1,0	0,2	12,0	0,2	3,1	0,2	0,2	0,0	4,7	100
12-50		Taza de acero llena de cubitos	-	166,6	162	3,5	0,2	33,2	4,0	15,0	0,5	0,8	0,0	23,3	100
12-51	Papa blanca "perricholi"	Unidad pequeña	137,9	119,5	116	2,5	0,1	23,8	2,9	10,8	0,3	0,6	0,0	16,7	86
12-52		Unidad mediana	225,6	197,7	192	4,2	0,2	39,3	4,7	17,8	0,6	1,0	0,0	27,7	88
12-53		Unidad grande	340,1	303,7	295	6,4	0,3	60,4	7,3	27,3	0,9	1,5	0,0	42,5	89
12-54		Rodaja pequeña <i>(5 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)</i>	-	9,4	9	0,2	0,0	1,9	0,2	0,8	0,0	0,0	0,0	1,3	100
12-55		Rodaja mediana <i>(6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)</i>	-	17,5	17	0,4	0,0	3,5	0,4	1,6	0,1	0,1	0,0	2,4	100
12-56		"Rodaja grande" <i>(8 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)</i>	-	49,6	48	1,0	0,0	9,9	1,2	4,5	0,1	0,2	0,0	6,9	100
12-57		Puñado de bastones <i>(L:16,7 cm A:7,6 cm D:8,8 cm)</i>	-	160,4	156	3,4	0,2	31,9	3,8	14,4	0,5	0,8	0,0	22,5	100
12-58	Papa blanca sin cáscara*	Porción para salchipapa*	-	204,0	198	4,3	0,2	40,6	4,9	18,4	0,6	1,0	0,0	28,6	100



12. Tubérculos, raíces y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO									% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug		Vitamina C mg
12-59	Papa huayro	Taza de acero llena de cubitos	-	174,5	122	3,3	0,2	27,8	.	17,5	0,6	1,3	0,0	15,0	100
12-60		Unidad pequeña	110,3	91,8	64	1,7	0,1	14,6	.	9,2	0,3	0,7	0,0	7,9	83
12-61		Unidad mediana	220,8	185,8	130	3,5	0,3	29,5	.	18,6	0,6	1,4	0,0	16,0	84
12-62		Unidad grande	313,3	271,2	190	5,1	0,4	43,1	.	27,1	0,9	2,0	0,0	23,3	87
12-63		1 rodaja pequeña (5 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	17,8	13	0,3	0,0	2,8	.	1,8	0,1	0,1	0,0	1,5	100
12-64		1 rodaja mediana (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	30,0	21	0,6	0,0	4,8	.	3,0	0,1	0,2	0,0	2,6	100
12-65		1 rodaja grande (7 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	33,3	23	0,6	0,0	5,3	.	3,3	0,1	0,2	0,0	2,9	100
12-66		Puñado de bastones (L:16,7 cm A:7,6 cm D:8,8 cm)	-	112,2	79	2,1	0,2	17,8	.	11,2	0,4	0,8	0,0	9,7	100
12-67	Papa seca	Taza de acero llena	-	186,5	601	15,3	1,3	135,8	.	87,7	.	8,4	.	6,0	100
12-68		Taza de acero colmada	-	201,3	648	16,5	1,4	146,5	.	94,6	.	9,1	.	6,4	100
12-69		Cucharada llena	-	13,1	42	1,1	0,1	9,6	.	6,2	.	0,6	.	0,4	100
12-70		Cucharada colmada	-	21,6	70	1,8	0,2	15,7	.	10,2	.	1,0	.	0,7	100
12-71	Yacón	Unidad pequeña	166,7	144,9	78	0,4	0,4	18,1		33,3		0,4	17,4	19,0	87
12-72		Unidad mediana	240,9	215,4	116	0,6	0,6	26,9		49,5		0,6	25,8	28,2	89
12-73		Unidad grande	315,0	281,4	152	0,8	0,8	35,2		64,7		0,8	33,8	36,9	89
12-74	Yuca amarilla	Unidad pequeña	687,3	586,0	944	3,5	1,2	218,6	10,5	205,1	1,4	2,3	5,9	212,7	85
12-75		Unidad mediana	1122,1	972,5	1566	5,8	1,9	362,7	17,5	340,4	2,3	3,9	9,7	353,0	87
12-76		Unidad grande	1709,0	1484,3	2390	8,9	3,0	553,6	26,7	519,5	3,6	5,9	14,8	538,8	87
12-77		1 trozo pequeño (3,6 cm largo x 5,3 cm diámetro)	-	82,9	134	0,5	0,2	30,9	1,5	29,0	0,2	0,3	0,8	30,1	100
12-78		1 trozo mediano (5,6 cm largo x 6,6 cm diámetro)	-	225,4	383	1,4	0,5	84,1	4,1	78,9	0,5	0,9	2,3	81,8	100



12. Tubérculos, raíces y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
12-79	Yuca amarilla	1 trozo grande (8 cm largo x 7,8 cm diámetro)	-	388,8	626	2,3	0,8	145,0	7,0	136,1	0,9	1,6	3,9	141,1	100
12-80		Puñado de bastones (L:16,7 cm A:7,6 cm D:8,8 cm)	-	152,0	245	0,9	0,3	56,7	2,7	53,2	0,4	0,6	1,5	55,2	100
12-81	Yuca blanca	Unidad pequeña	489,3	489,3	563	3,4	2,4	138,5	17,1	122,3	3,1	0,9	4,9	93,4	78
12-82		Unidad mediana	786,9	628,9	723	4,4	3,1	178,0	22,0	157,2	4,0	1,2	6,3	120,0	78
12-83		Unidad grande	1049,8	829,3	954	5,8	4,1	234,7	29,0	207,3	5,2	1,6	8,3	158,2	78
12-84		Trozo pequeño (3 cm longitud x 5 cm diámetro)	-	67,1	77	0,5	0,3	19,0	2,3	16,8	0,4	0,1	0,7	12,8	100
12-85		Trozo mediano (6 cm longitud x 7 cm diámetro)	-	158,5	182	1,1	0,8	44,9	5,5	39,6	1,0	0,3	1,6	30,2	100
12-86		Trozo grande (7 cm longitud x 8 cm diámetro)	-	261,9	301	1,8	1,3	74,1	9,2	65,5	1,6	0,5	2,6	50,0	100
12-87		Cucharadita al ras	-	1,3	4	0,0	0,0	1,1	.	2,0	.	0,1	.	0,2	100
12-88	Cucharadita llena	-	4,3	14	0,1	0,0	3,5	.	6,7	.	0,2	.	0,6	100	
12-89	Cucharadita colmada	-	7,3	25	0,1	0,0	5,9	.	11,3	.	0,4	.	1,0	100	
12-90	Cucharada al ras	-	2,6	9	0,0	0,0	2,1	.	4,0	.	0,1	.	0,4	100	
12-91	Cucharada llena	-	11,2	38	0,2	0,1	9,1	.	17,4	.	0,6	.	1,5	100	
12-92	Cucharada colmada	-	17,3	58	0,3	0,1	14,0	.	26,8	.	0,9	.	2,4	100	

* : Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

II. Tabla de factores de conversión de peso de alimentos cocidos a crudos





II. TABLA DE FACTORES DE CONVERSIÓN DE PESO DE ALIMENTOS COCIDOS A CRUDOS

La Tabla incluye 9 grupos de alimentos con sus respectivos **factores de conversión** (FC), obtenidos luego de someter los alimentos a diversos procedimientos culinarios de cocción (sancochado, frito, etc) realizados habitualmente en instituciones que ofrecen alimentación y a nivel de hogares.

Para obtener el peso del alimento en crudo, se multiplica el peso del alimento cocido por el factor de conversión correspondiente.

Así por ejemplo:

Arroz blanco cocido (sancochado) : 200 g

Factor de conversión : 0,51

$$200 \text{ g} \times 0,51 = \mathbf{102 \text{ g de arroz crudo}}$$



FACTORES DE CONVERSIÓN DE PESO DE ALIMENTOS COCIDOS A CRUDOS

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
CEREALES Y DERIVADOS	Arroz blanco corriente	Sancochado	0,51
	Arroz blanco corriente	Graneado	0,43
	Arroz blanco corriente*	Panetela	0,28
	Arroz blanco corriente*	Tostado	1,18
	Avena, hojuelas de*	Sancochada	0,13
	Cebada perlada*	Sancochada	0,37
	Cebada*	Tostada	1,16
	Fideo tallarín delgado	Sancochado	0,34
	Fideo tallarín grueso	Sancochado	0,40
	Fideo cabello de angel	Sancochado	0,25
	Fideo corbata*	Sancochado	0,52
	Fideo entrefino*	Sancochado	0,31
	Fideo entrefino*	Tostado	1,13
	Fideo especial de huevo*	Frito	0,93
	Fideo especial de huevo*	Tostado	1,11
	Kiwicha	Tostado	1,16

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
CEREALES Y DERIVADOS	Maiz fresco (choclo) en grano	Sancochado	0,94
	Maiz fresco (choclo) entero	Sancochado	1,02
	Maiz pelado seco*	Sancochado	0,44
	Maíz mote*	Sancochado	0,46
	Maíz*	Tostado c/aceite	0,93
	Maíz*	Tostado s/ aceite	1,17
	Pan*	Frito	0,92
	Quinoa blanca	Sancochado	0,23
	Quinoa blanca	Tostada	1,18
	Quinoa roja	Sancochada	0,23
Trigo pelado	Sancochado	0,41	



FACTORES DE CONVERSIÓN DE PESO DE ALIMENTOS COCIDOS A CRUDOS

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
VERDURAS , HORTALIZAS Y DERIVADOS	Ajo*	Sancochado	1,01
	Acelga*	Sancochada	1,25
	Aji verde*	Sancochado	1,19
	Albahaca*	Sancochada	1,51
	Alcachofa*	Sancochada	2,81
	Apio*	Sancochado	0,99
	Berenjena*	Sancochada	0,85
	Brócoli	Al dente	0,84
	Brócoli	Sancochado	0,89
	Caigua	Sancochado	1,20
	Calabaza china*	Sancochada	1,05
	Calabaza china*	Saltada	2,36
	Cebolla china*	Frita	1,29
	Cebolla china*	Sancochada	1,01
	Cebolla de cabeza (roja)	Sancochada	1,09
	Cebolla de cabeza (roja)	Frita	1,59
	Col*	Sancochada	0,99
	Coliflor*	Saltada	1,25
	Coliflor*	Sancochada	0,85
	Culantro*	Sancochada	0,91
Espárrago*	Sancochada	2,74	
Espinaca*	Sancochada	1,69	
Frijolito chino*	Saltado	2,02	

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
VERDURAS , HORTALIZAS Y DERIVADOS	Frijolito chino*	Sancochado	1,03
	Nabo*	Sancochado	1,07
	Pacchoy*	Sancochado	0,98
	Pimiento fresco*	Sancochado	1,01
	Rocoto*	Sancochado	1,00
	Tomate italiano (marsano)	Sancochado	1,06
	Tomate*	Frito	1,59
	Vainitas	Sancochado	0,95
	Zanahoria amarilla	Sancochado	1,01
	Zapallo macre	Sancochado	1,14
Zapallito italiano*	Sancochado	1,17	



FACTORES DE CONVERSIÓN DE PESO DE ALIMENTOS COCIDOS A CRUDOS

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
FRUTAS	Aceituna*	Sancochada	0,52
	Guindones secos*	Sancochados	0,69
	Higo seco*	Sancochado	0,67
	Huesillo seco*	Sancochado	0,58
	Manzana*	Sancochada	0,90
	Melocotón*	Sancochado	0,99
	Membrillo*	Sancochado	0,96
	Piña*	Sancochada	1,14
	Plátano bellaco verde	Frito	1,15
	Plátano bellaco verde	Sancochado	1,03
	Plátano bellaco maduro	Frito	1,15
	Plátano bellaco maduro*	Horneado	1,34
	Plátano bellaco maduro	Sancochado	1,03
	Plátano de isla*	Frito	1,14
	Plátano de isla*	Sancochado	0,91



FACTORES DE CONVERSIÓN DE PESO DE ALIMENTOS COCIDOS A CRUDOS

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
PESCADOS Y MARISCOS	PESCADO		
	Boquichico, trozo mediano	Sancochado	1,13
	Caballa, trozo mediano	Sancochado	1,05
	Caballa, filete	Frito	1,56
	Coco*	Al vapor	1,21
	Coco*	Frito	1,60
	Coco*	Sancochado	1,18
	Huevera de cojinova*	Frita	1,70
	Jurel	Sancochado	1,24
	Jurel	Frito	1,41
	Lisa*	Sancochado	1,58
	Lorna*	Frita	1,55
	Lorna*	Sancochado	1,36
	Machete*	Sancochado	1,23
	Merluza, filete	Sancochado	1,31
	Merluza filete	Frito	1,54
	Merluza, trozo mediano	Sancochado	1,31
Merluza*	Al vapor	1,20	
Palometa	Sancochado	1,04	
Palometa	Frito	1,94	
Palometa	A la parrilla	1,42	

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
PESCADOS Y MARISCOS	PESCADO		
	Pejerrey	Sancochado	1,50
	Pejerrey	Frito	2,12
	Toyo*	Sancochado	1,43
	Trucha	Frito	1,52
	Trucha	A la parrilla	1,30
	CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS		
	Almeja ^w	Sancochado	1,98
	Camarón de río ^φ	Sancochado	1,06
	Camarón de río ^{φφ}	Sancochado	1,24
	Camarón de río ^φ	Frito	1,52
	Camarón de río ^{φφ}	Frito	1,56
	Choros	Sancochado	1,64
	Conchas de abanico	Sancochado	2,12
Conchas de abanico	Frito	2,13	
Pota	Sancochado	2,06	
Pota	Frito	2,06	

* : Datos de Factor de conversión de peso de cocido a crudo extraído de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

w: Para éste factor de conversión se consideró para su evaluación la inclusión de la bolsa digestiva y gónadas de la almeja.

φ: Para éste factor de conversión se consideró para su evaluación la totalidad del camarón de río.

φφ: Para éste factor de conversión se consideró para su evaluación sólo la cola del camarón de río.



FACTORES DE CONVERSIÓN DE PESO DE ALIMENTOS COCIDOS A CRUDOS

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
CARNES Y DERIVADOS	POLLO		
	Ala	Sancochado	1,18
	Ala	Frito	1,58
	Brazuelo	Sancochado	1,38
	Brazuelo	Frito	1,50
	Ala - brazuelo	Sancochado	1,30
	Ala - brazuelo	Frito	1,53
	Carne*	Asado a la olla	1,41
	Corazón	Sancochado	1,45
	Entero con menudencia*	Sancochado	1,33
	Entero sin menudencia*	Sancochado	1,25
	Pollo, espinazo de	Sancochado	1,39
	Pollo, espinazo de	Frito	1,44
	Pollo, entrecosto de	Sancochado	1,44
	Pollo, entrecosto de	Frito	1,65
	Hígado	Sancochado	1,39
	Hígado	Frito	1,37
	Filete	Frito	1,59
	Pechuga, trozo de ^o	Sancochado	1,48
	Pechuga, trozo de ^o	Frito	1,46
	Pollo, pescuezo de	Sancochado	1,42
	Pollo, pescuezo de	Frito	1,58
Pierna	Sancochado	1,22	

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
CARNES Y DERIVADOS	POLLO		
	Pierna	Frita	1,42
	Rabadilla	Sancochada	1,25
	Rabadilla	Frita	1,51
	LLAMA / ALPACA		
	Llama/alpaca, charqui de	Sancochado	1,06
	RES		
	Bofe	Sancochado	1,19
	Hígado	Frito	1,57
	Carne*	Asada a la olla	1,75
	Carne	Frito	1,78
	Carne*	Guisada	1,40
	Carne*	Horneada	1,86
	Carne	Sancochado	1,83
	Carne molida (hamburguesa)*	Frito	1,16
	Criadilla*	Sancochada	2,15
	Mondongo*	Sancochado	1,45
	Pata*	Sancochada	1,04
	Riñón*	Sancochado	2,00
	Riñón*	Frito	1,91
	Seso*	Sancochado	1,11
	Seso*	Saltado	1,80



FACTORES DE CONVERSIÓN DE PESO DE ALIMENTOS COCIDOS A CRUDOS

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
CARNES Y DERIVADOS	CARNERO		
	Carne*	Sancochado	1,60
	Corazón*	Sancochado	1,67
	Hígado*	Frito	1,38
	Mondongo*	Sancochado	1,97
	Seso*	Sancochado	1,06
	Charqui*	Sancochado	1,08
	CONEJO		
	Carne ^{††}	Sancochada	1,77
	Carne ^{††}	Frita	2,01
	CUY		
	Carne ^{††}	Sancochada	1,77
	Carne ^{††}	Frita	2,45
	CERDO		
	Carne*	Asado a la olla	1,62
	Carne*	Sancochado	1,66
	Chicharon*	Frito	1,78
	Chuleta*	Frito	1,73
	Pata*	Sancochado	1,27
	Pellejo*	Frito	1,5
Relleno*	Frito	1,27	

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
CARNES Y DERIVADOS	PATO		
	Carne*	Asado a la olla	2,13
	Carne*	Horneado	2,78
	Carne*	Sancochado	1,75
	Carne*	Sancochado y frito	2,37
	Corazón*	Sancochado	1,73
	Hígado*	Sancochado	1,62
	Molleja*	Sancochado	1,58
	Pata*	Sancochado	1,02
	PAVO		
	Carne*	Asado a la olla	1,96
	Carne*	Horneado	1,77
	Carne*	Sancochado	1,46

^{††} Para este factor de conversión no se consideró para su evaluación la cabeza ni las vísceras del conejo y del cuy



FACTORES DE CONVERSIÓN DE PESO DE ALIMENTOS COCIDOS A CRUDOS

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
HUEVOS Y DERIVADOS	HUEVO DE CODORNIZ		
	Entero	Sancochado	1,04
	HUEVO DE GALLINA		
	Entero	Sancochado	1,04
	Clara	Sancochado	1,03
	Yema	Sancochado	1,06
	Entero*	Pasado	1,03
	Entero	Frito	1,10
	Clara	Frito	1,04
	Yema	Frito	0,95

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
OLEAGINOSAS	Mani*	Tostado	1,11
	Mani*	Sancochado	0,66



FACTORES DE CONVERSIÓN DE PESO DE ALIMENTOS COCIDOS A CRUDOS

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
LEGUMINOSAS Y DERIVADOS	Arveja fresca	Sancochado	1,03
	Arveja seca partida	Sancochado	0,44
	Frijol canario	Sancochado	0,51
	Frijol castilla	Sancochado	0,48
	Frijol negro	Sancochado	0,51
	Frijol panamito	Sancochado	0,48
	Frijol zarandaja	Sancochado	0,47
	Garbanzo	Sancochado	0,49
	Haba fresca con cáscara	Sancochado	0,92
	Haba fresca sin cáscara	Sancochado	0,80
	Haba seca partida	Sancochado	0,46
	Haba seca con cáscara*	Tostado	1,35
	Lenteja chica	Sancochado	0,43
	Lenteja grande	Sancochado	0,39
	Pallar seco (con cáscara)	Sancochado	0,56
	Pallar seco (sin cáscara)*	Sancochado	0,44

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS	Betarraga, entero	Sancochado	1,05
	Betarraga, rodajas	Sancochado	1,09
	Betarraga, cubos	Sancochado	1,08
	Camote amarillo, entero	Sancochado	1,03
	Camote amarillo, rodajas	Frito	1,34
	Camote morado, entero	Sancochado	1,02
	Mashua	Sancochada	1,11
	Oca, entero	Sancochado	0,99
	Olluco, picado tipo juliana	Sancochado	1,05
	Papa amarilla, entera	Sancochado	1,02
	Papa blanca perricholi, entera	Sancochado	1,02
	Papa blanca perricholi, bastones	Frito	1,72
	Papa blanca, entera*	Horneada	1,43
	Papa huayro, entera	Sancochado	1,03
	Papa huayro, bastones	Frito	1,44
	Papa seca	Sancochado	0,35
	Yacón	Sancochado	1,16
	Yuca amarilla, trozo	Sancochado	1,02
	Yuca amarilla, bastones	Frito	1,35
Yuca blanca, trozo	Sancochado	0,98	
Yuca blanca, bastones	Frito	1,36	
Yuca blanca, trozo*	Horneado	1,55	

* : Datos de Factor de conversión de peso de cocido a crudo extraído de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

III. Guía visual de las dimensiones de las unidades de consumo





III. GUÍA VISUAL DE UNIDADES DE CONSUMO

Esta guía visual tiene como finalidad facilitar el entendimiento de las unidades de consumo descrito numéricamente en la primera parte de esta actualización. Contiene las siguientes partes:

3.1 Tipos de peso: bruto y neto

Se presentan los pesos brutos y netos obtenidos en diferentes circunstancias.

3.2 Caracterización de las vajillas, cubiertos y otros utilizados como medidas caseras

Se describen a través de modelos fotográficos, las características físicas de las vajillas y menajes utilizados para la obtención de las medias caseras de acuerdo a los procedimientos establecidos (altura, largo, ancho, volumen, material, tamaño, etc.). Asimismo, se describe algunos aspectos biométricos de la mano (diagonal, ancho y largo), utilizados para realizar medidas caseras conocidas por la población en general (puño cerrado y puñado).

3.3 Dimensiones y alturas de las unidades de consumo (medidas caseras y unidades convencionales)

Se presentan tablas, según grupo de alimentos, donde se obtuvieron algunas dimensiones (largo, ancho, grosor, diámetro, circunferencia y altura) de las diversas unidades de consumo, con la finalidad visualizar las características físicas de un alimento o medida casera en particular, las cuales fueron mencionadas en la primera parte del presente material. Cada tabla es precedida por modelos fotográficos de algunos alimentos solos y/o contenidos en una medida casera, de acuerdo a cada grupo de alimentos, señalando algunas características de sus dimensiones más resaltantes.



3.1 TIPOS DE PESO: BRUTO Y NETO

PESO BRUTO Y PESO NETO

Huevo de gallina



Peso bruto
(Unidad entera)



Peso neto
(Clara y yema)



Parte no comestible
(Cáscara)

PESO BRUTO CON 2 PESOS NETOS

Habas frescas



Peso bruto
(Vainas con guisantes enteros)



Peso neto 1
(Guisantes enteros)



Peso neto 2
(Guisantes enteros sin cáscara)

PESO BRUTO CON 2 PESOS NETOS

Manzana Delicia



Peso bruto
(Unidad entera)



Peso neto 1
(Unidad con cáscara y sin corazón)



Peso neto 2
(Unidad sin cáscara y corazón)

SOLO PESO NETO

Azúcar rubia



Peso neto

Leche evaporada

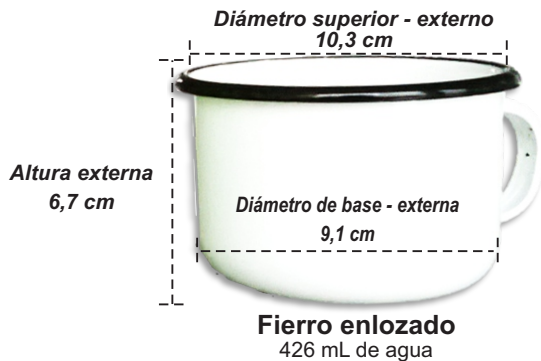
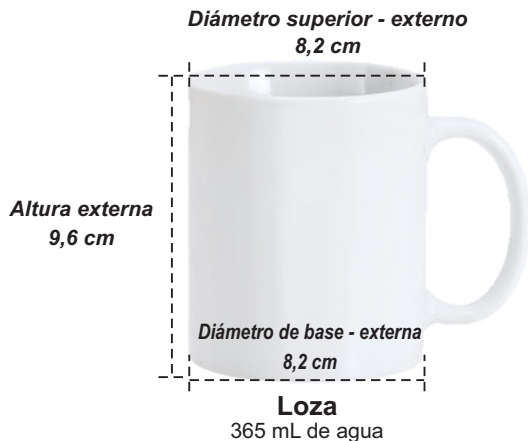


Peso neto



3.2 CARACTERIZACIÓN DE LAS VAJILLAS, CUBIERTOS Y OTROS UTILIZADOS COMO MEDIDAS CASERAS

TAZAS

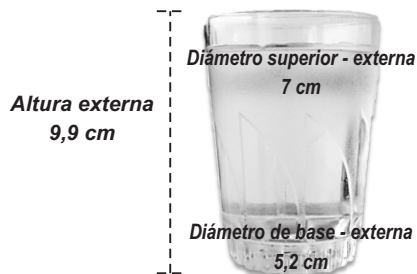




VASOS

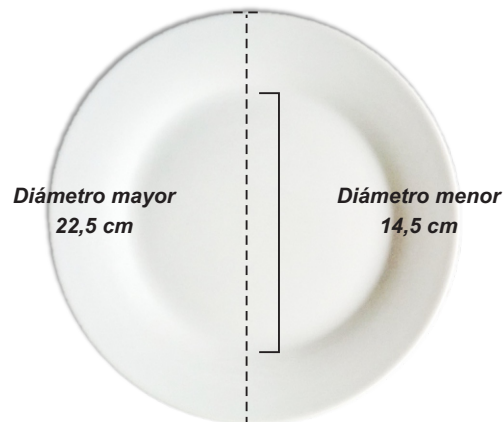


Vaso de vidrio grande (B)
338 mL (8 onzas aprox.) de agua

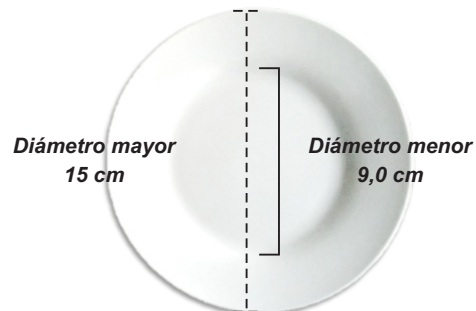


Vaso de vidrio pequeño (A)
241 mL (8 onzas aprox.) de agua

PLATOS



Plato de loza grande (B)



Plato de loza pequeño (A)



CUCHARONES

CUBIERTOS

Largo
23,4 cm.



Cucharon chino
35 mL de agua

Ancho
7,7 cm
Altura
1,4 cm

Largo
29,0 cm.



Cucharon llano
25 mL de agua

Ancho
6,6cm
Altura
1,3 cm

Largo
32,3 cm.



Espumadera

Diámetro
10,4 cm
Altura
0,8 cm

Largo
18,0 cm.



Tenedor

Ancho
2,7cm



CUBIERTOS

Plato de loza grande (B)



Cucharadita (de té)
5 mL de agua

Cucharada (sopera)
10 mL de agua

MANO (Utilizada para puño cerrado y puñado)



Extremo distal del dedo medio





3.3 DIMENSIONES Y ALTURAS DE LAS UNIDADES DE CONSUMO

(medidas caseras y unidades convencionales)

A. CEREALES Y DERIVADOS

Alimento	Unidades de consumo	Altura (cm)
Arroz blanco crudo	Taza loza llena	1,1
	Taza loza colmada	1,9
	Taza plástico llena	1,1
	Taza plástico colmada	2,2
	Taza fierro enlozado llena	1,1
	Taza fierro enlozado colmada	2,3
Arroz cocido	Taza loza llena	1,5
	Taza plástico llena	1,1
	Taza fierro enlozado llena	1,4
	Cucharadita llena	1,5
	Cucharadita colmada	1,8
	Cucharada llena	2,0
	Cucharada colmada	2,8
	Tenedor lleno	1,7
	Tenedor colmado	2,7
	Cucharon chino lleno	2,3
	Cucharon chino colmado	3,5
	Cucharon llano lleno	2,5
	Cucharon llano colmado	3,6
	Espumadera llena	2,7
Espumadera colmada	3,6	
Avena, hojuelas	Cucharadita llena	1,6 – 2,5
	Cucharadita colmada	2,0 – 2,4
	Cucharada llena	1,3 – 1,5
	Cucharada colmada	2,0 – 2,4



A. CEREALES Y DERIVADOS

Alimento	Unidades de consumo	Altura (cm)
Cereales crudos tipo grano <i>(kiwicha cruda, kiwicha tostada, quinua blanca y roja)</i>	Taza al ras	0,0
	Taza llena	0,7 - 1,0
	Cucharadita llena	0,7 - 0,8
	Cucharadita colmada	1,0 - 1,2
	Cucharada llena	0,9 - 1,0
Cereales sancochados tipo grano <i>(quinua blanca y roja)</i>	Taza al ras	0,0
	Cucharadita llena	1,2 - 1,3
	Cucharada llena (roja)	1,0 - 1,4*
	Cucharada llena (blanca)	1,5 - 2,0*
Fideo tallarin delgado	Taza loza llena	2,0
	Taza plástico llena	2,1
	Taza fierro enlozado llena	2,0
	Cucharadita llena	1,4
	Cucharadita colmada	2,0
	Cucharada llena	1,5
	Cucharada colmada	2,5
Fideo tallarin grueso	Taza loza llena	1,9
	Taza plástico llena	1,9
	Taza fierro enlozado llena	2,5
	Cucharadita llena	1,6
	Cucharadita colmada	2,0
	Cucharada llena	2,0
	Cucharada colmada	2,5
Harina de maíz	Cucharadita llena	1,6 - 1,9
	Cucharadita colmada	2,5 - 3,2
	Cucharada llena	1,6 - 2,0
	Cucharada colmada	3,3 - 3,8

Alimento	Unidades de consumo	Altura (cm)
Harina de trigo	Cucharadita llena	1,2 - 1,5
	Cucharadita colmada	2,4 - 2,8
	Cucharada llena	1,5 - 2,0
	Cucharada colmada	3,0 - 3,5
Maíz fresco, granos de	Taza fierro enlozado lleno	1,5
	Cucharada llena	1,5
	Cucharada colmada	1,9
Maíz fresco cocido, granos de	Cucharada llena	1,6
Sémola	Taza loza llena	1,0 - 1,2
	Taza plástico lleno	1,4 - 1,6
Trigo pelado resbalado	Cucharadita llena	0,5 - 0,6
	Cucharadita colmada	1,0 - 1,2

* Las diferencias entre las alturas se debe a la capacidad de adherencia entre los dos tipos de granos de quinua cocido, lo que denota que la quinua blanca tiene una mayor adherencia.

**A. CEREALES Y DERIVADOS**

Alimento	Unidades de consumo	Dimensiones (cm)		
		Largo	Ancho	Grosor
Pan de molde	Unidad de molde	10,0	9,0	1,3
	Unidad pequeña	11,7	6,9	3,7
Pan ciabata de panadería	Unidad mediana	11,8	7,3	4,1
	Unidad grande	12,8	7,5	4,1
	Unidad pequeña	12,4	6,6	4,2
Pan ciabata de supermercado	Unidad mediana	12,5	7,3	4,5
	Unidad grande	13,6	7,3	4,9
	Unidad mediana	10,7	9,8	5,3
Pan francés de supermercado	Unidad grande	11,5	9,9	5,6
	Unidad mediana	12,7	6,7	4,4
Pan de yema de panadería	Unidad mediana	14,0	7,4	5,2
Pan de yema de supermercado	Unidad mediana	14,0	7,4	5,2
Pan chapla	Unidad mediana	10,8	9,4	1,7

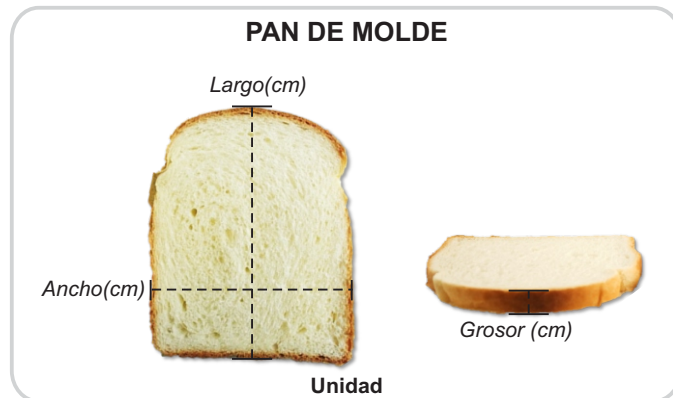
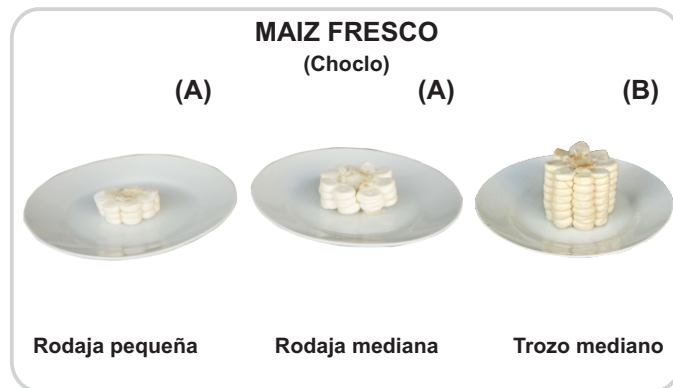
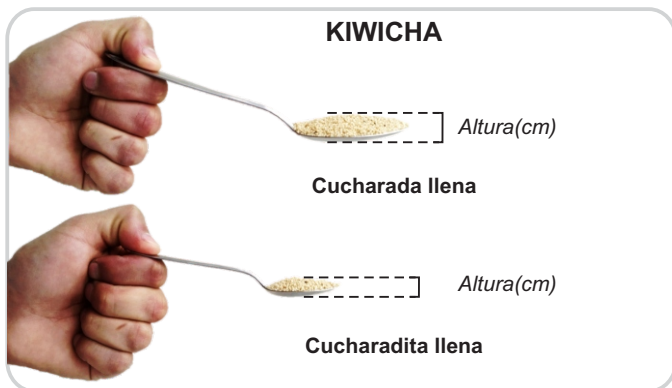
Alimento	Unidades de consumo	Dimensiones (cm)		
		Diametro mínimo	Diametro máximo	Grosor
Pan árabe de supermercado	Unidad mediana	11,0	12,6	1,9
Pan integral de panadería	Unidad pequeña	8,1	9,1	2,8
	Unidad mediana	8,7	9,9	3,8
	Unidad grande	8,8	9,5	4,0
Pan integral de supermercados	Unidad pequeña	8,3	8,9	5,1
	Unidad mediana	8,9	9,3	5,4
	Unidad grande	8,9	9,6	5,5



A. CEREALES Y DERIVADOS

Alimento	Unidades de consumo	Dimensiones (cm)		
		Largo	Ancho	Circunferencia
Maíz fresco	Unidad pequeña	14,8	5,1	16,7
	Unidad mediana	16,2	5,8	18,9
	Unidad grande	18,5	6,4	20,7

Alimento	Unidades de consumo	Dimensiones (cm)		
		Largo	Ancho	Circunferencia
Maíz fresco	Rodaja pequeña	5,0	1,3	16,5
	Rodaja mediana	6,4	1,7	20,6
	Trozo mediano	4,6	6,2	19,4





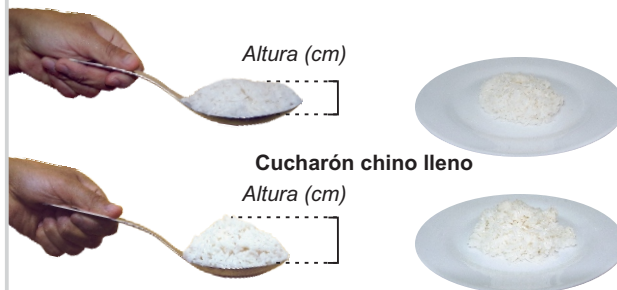
ARROZ BLANCO (Paisana superior)



Puño cerrado

Puñado

ARROZ BLANCO COCIDO



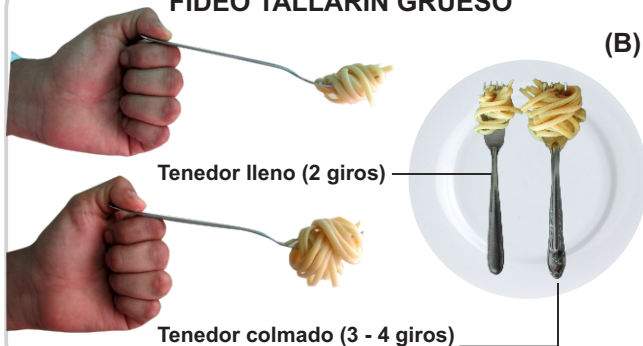
Altura (cm)

Cucharón chino lleno

Altura (cm)

Cucharón chino colmado

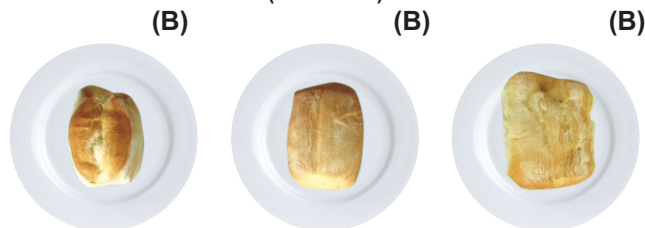
FIDEO TALLARIN GRUESO (B)



Tenedor lleno (2 giros)

Tenedor colmado (3 - 4 giros)

PAN CIABATA (Panadería)



Unidad pequeña

Unidad mediana

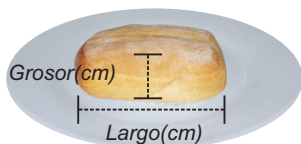
Unidad grande



PAN CIABATA

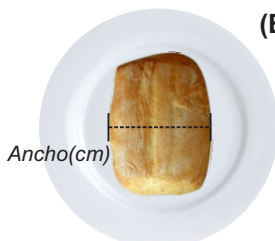
(Panadería)

(B)



Visión horizontal

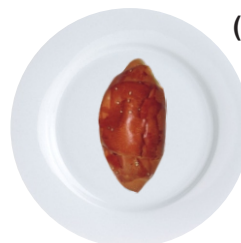
(B)



Visión vertical

PAN YEMA

(B)



Unidad mediana (Panadería)

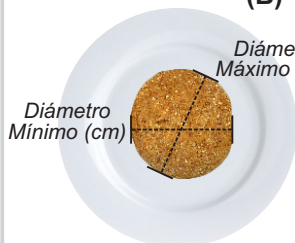
(B)



Unidad mediana (Supermercado)

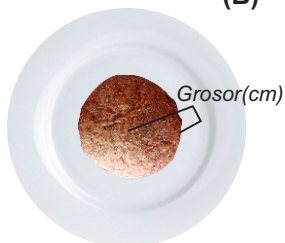
PAN INTEGRAL

(B)



Unidad mediana (Panadería)

(B)



Unidad mediana (Supermercado)

PAN CHAPLA

(B)



Unidad mediana (Panadería)

PAN ÁRABE

(B)



Unidad mediana (Supermercado)

**B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS**

Alimento	Unidad de consumo	Altura (cm)
Aji amarillo (licuado)	Cucharadita al ras	0,0
	Cucharadita llena	0,5 - 0,8
	Cucharadita colmada	1,2 - 1,5
	Cucharada al ras	0,0
	Cucharada llena	0,6 - 0,8
Aji colorado (licuado)	Cucharadita al ras	0,0
	Cucharadita llena	0,3 - 0,6
	Cucharadita colmada	0,9 - 1,2
	Cucharada al ras	0,0
	Cucharada llena	0,3 - 0,6
Ajo (licuado)	Cucharadita al ras	0,0
	Cucharadita llena	0,5 - 0,8
	Cucharadita colmada	1,2 - 1,5
	Cucharada al ras	0,0
	Cucharada llena	0,5 - 0,8
	Cucharada colmada	1,3 - 1,6
Cebolla de cabeza (picado fino)	Taza al ras	0,0
	Taza llena	1,5 - 2,0
	Taza colmada	3,0 - 3,5
	Cucharadita llena	1,4 - 1,8
	Cucharadita colmada	2,5 - 3,0
	Cucharada llena	1,5 - 2,0
Vainitas (picado)	Taza llena	1,2 - 1,5
	Taza colmada	2,5 - 3,0
Zanahoria amarilla (cubos)	Taza al ras	0,0
	Taza llena	1,0 - 1,4
	Cucharada llena	1,2 - 1,5
	Cucharada colmada	2,1 - 2,6

**B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS**

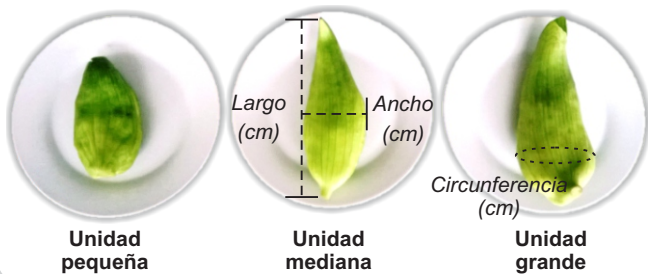
Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)				
		Largo	Ancho	Circunferencia	Grosor	Diámetro
Ají amarillo	Unidad pequeña	12,0	3,1	10,3	-	-
	Unidad mediana	12,7	3,8	12,1	-	-
	Unidad grande	15,0	4,3	13,6	-	-
Ajo	Cabeza pequeña	4,1	4,6	14,6	-	-
	Cabeza mediana	4,4	5,6	15,6	-	-
	Diente pequeño	3,0	1,3	-	1,5	-
	Diente mediano	3,4	1,9	-	2,2	-
Brócoli	Cabeza mediana	16,7	17,5	55,9	-	-
	Ramita pequeña	3,6	2,0	5,0	-	-
	Ramita mediana	3,9	3,6	9,4	-	-
	Ramita grande	4,2	3,9	10,5	-	-
Caigua	Unidad pequeña	16,4	7,1	17,9	-	-
	Unidad mediana	19,1	7,8	19,3	-	-
	Unidad grande	20,2	7,7	19,3	-	-
Cebolla de cabeza (roja)	Unidad pequeña	8,0	6,7	21,1	-	-
	Unidad mediana	9,4	7,3	23,4	-	-
	Unidad grande	9,8	8,5	27,5	-	-

**B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS**

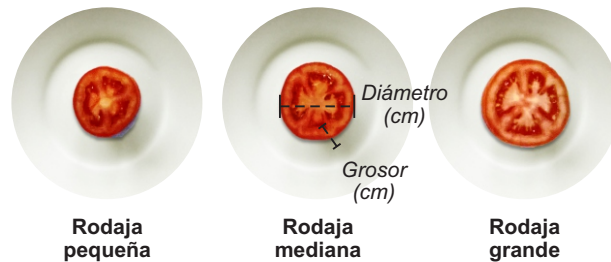
Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)				
		Largo	Ancho	Circunferencia	Grosor	Diámetro
Pimiento	Unidad pequeña	6,9	6,8	21,8	-	-
	Unidad mediana	8,9	7,7	24,6	-	-
	Unidad grande	10,1	9,4	28,8	-	-
	Tira de pimiento	8,2	0,7	-	0,4	-
Tomate italiano (Marzano)	Unidad pequeña	6,4	5,0	16,3	-	-
	Unidad mediana	7,2	5,5	17,9	-	-
	Unidad grande	7,8	6,1	20,1	-	-
	Rodaja pequeña	-	-	-	0,7	5,1
	Rodaja mediana	-	-	-	0,8	5,7
	Rodaja grande	-	-	-	0,8	6,4
Zanahoria amarilla	Unidad pequeña	12,1	4,2	14,0	-	-
	Unidad mediana	14,3	5,1	17,0	-	-
	Unidad grande	16,2	5,7	18,7	-	-
	Rodaja pequeña	-	-	10,9	0,5	3,3
	Rodaja mediana	-	-	12,8	0,6	3,9
	Rodaja grande	-	-	15,4	0,6	4,8
Zapallo macre	Trozo pequeño	6,9	4,4	-	6,6	-
	Trozo pequeño	7,6	6,5	-	7,0	-
	Trozo grande	12,9	7,9	-	7,0	-



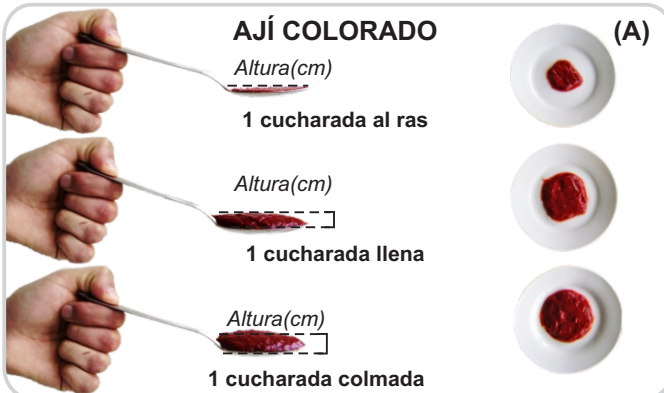
CAIGUA (B) PESO BRUTO



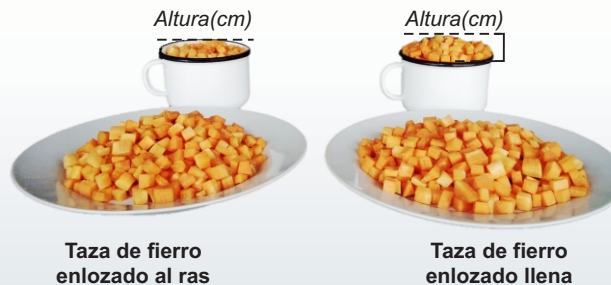
TOMATE ITALIANO (A) PESO NETO



AJÍ COLORADO (A)



ZANAHORIA AMARILLA (B) PESO NETO





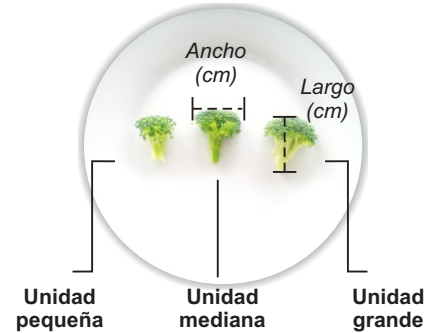
BRÓCOLI, CABEZA PESO BRUTO

(B)



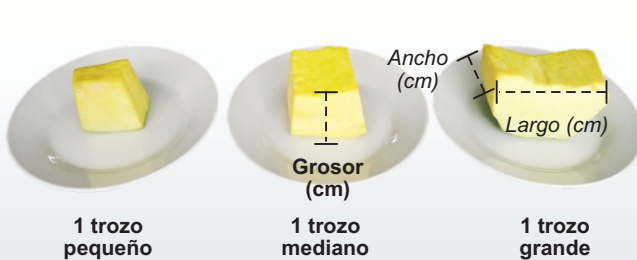
BRÓCOLI, RAMITA

(B)



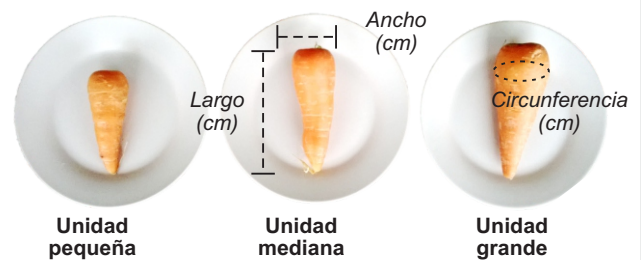
ZAPALLO MACRE PESO NETO

(B)



ZANAHORIA AMARILLA PESO BRUTO

(B)



**C. FRUTAS Y DERIVADOS**

Alimento	Unidad de consumo	Altura (cm)
Fresa	Taza llena	≤ 1,0
Palta fuerte (pasta)	Cucharadita llena	0,7 - 0,8
	Cucharada llena	0,9 -1,0
Pasas negras	Cucharadita llena	0,7 -0,8
	Cucharada llena	0,9 -1,0
Uvas blancas	Taza llena	≤ 1,0

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)					
		Largo	Ancho	Circunferencia	Altura	Diámetro	Grosor
Aceituna negra	Unidad pequeña	2,4	1,7	5,6	-	-	-
	Unidad mediana	2,9	1,9	6,3	-	-	-
	Unidad grande	3,2	2,1	6,9	-	-	-
Ciruela peruana	Unidad pequeña	3,1	2,3	8,1	-	-	-
	Unidad mediana	3,4	2,6	8,8	-	-	-
	Unidad grande	3,8	2,9	9,7	-	-	-
Coco	Unidad mediana	18,6	13	40,8	-	-	-
	Tajada mediana	18,1	8,9	-	-	-	0,9
Cocona	Unidad pequeña	8,7	6,5	20,0	-	-	-
	Unidad mediana	9,6	7,2	22,7	-	-	-
	Unidad grande	10,1	7,9	25,9	-	-	-
Fresa	Unidad pequeña	3,1	8,2	-	-	-	-
	Unidad mediana	3,4	8,9	-	-	-	-
	Unidad grande	3,8	9,6	-	-	-	-
Granadilla	Unidad pequeña	7,0	6,3	19,8	-	-	-
	Unidad mediana	7,8	6,9	21,4	-	-	-
	Unidad grande	7,5	6,9	22,7	-	-	-

**C. FRUTAS Y DERIVADOS**

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)					
		Largo	Ancho	Circunferencia	Altura	Diámetro	Grosor
Higo fresco	Unidad pequeña	4,9	3,1	9,6	-	-	-
	Unidad mediana	5,5	3,6	10,9	-	-	-
	Unidad grande	6,0	3,8	11,8	-	-	-
Limón	Unidad pequeña	-	-	12,2	3,7	-	-
	Unidad mediana	-	-	13	3,9	-	-
	Unidad grande	-	-	13,8	4,2	-	-
Lúcuma seda "Beltrán"	Unidad pequeña	-	6,3	20,4	3,1	-	-
	Unidad mediana	-	7,3	23,9	7,0	-	-
	Unidad grande	-	8,6	27,3	8,2	-	-
Mamey	Unidad pequeña	10,8	10,3	32,0	-	-	-
	Unidad mediana	11,9	12,5	38,2	-	-	-
	Unidad grande	13,2	13,6	41,5	-	-	-
	Tajada mediana	10,3	3,2	-	-	-	1,6
Mandarina	Unidad pequeña	-	-	18,6	4,1	-	-
	Unidad mediana	-	-	23,3	5,3	-	-
	Unidad grande	-	-	26	5,8	-	-
	Gajo de unidad mediana	4,1	2,5	-	-	-	1,9
Mango papaya "Kent"	Unidad Mediana	12,2	10,2	30,9	-	-	-
	Cubo mediano	3,1	2,4	-	2,1	-	-
Manzana "Delicia roja"	Unidad pequeña	-	-	20,6	5,4	-	-
	Unidad mediana	-	-	24,7	6,4	-	-
	Unidad grande	-	-	27,6	7,2	-	-
Manzana "Israel"	Unidad pequeña	-	5,8	18,9	6,6	-	-
	Unidad mediana	-	6,8	22,4	7,7	-	-

**C. FRUTAS Y DERIVADOS**

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)					
		Largo	Ancho	Circunferencia	Altura	Diámetro	Grosor
Manzana "Israel"	Unidad grande	-	7,5	24,6	8,5	-	-
	Cubo mediano	1,2	1,2	-	1,1	-	-
	Cubo grande	1,6	1,4	-	1,1	-	-
Maracuyá	Unidad pequeña	8,6	6,7	21,3	-	-	-
	Unidad mediana	9,4	7,3	22,9	-	-	-
	Unidad grande	10,7	7,9	24,8	-	-	-
Melocotón "Huayco"	Unidad pequeña	-	-	16,0	4,8	-	-
	Unidad mediana	-	-	17,8	5,6	-	-
	Unidad grande	-	-	19,8	6,0	-	-
Melón "Coquito"	Unidad mediana	19,9	15,2	47,6	-	-	-
	Tajada mediana	18,1	6,7	-	-	-	4,2
	Rodaja mediana	-	-	-	-	13,3	2,4
Naranja de mesa "Huando"	Unidad pequeña	-	6,8	23,4	6,8	-	-
	Unidad mediana	-	8,2	26,1	8,6	-	-
	Unidad grande	-	8,9	28,6	9,0	-	-
Naranja de jugo "Tangelo"	Unidad pequeña	-	-	21,8	6,4	-	-
	Unidad mediana	-	-	23,8	7,2	-	-
	Unidad grande	-	-	26,5	7,7	-	-
Palta fuerte	Unidad pequeña	8,6	-	19,6	-	-	-
	Unidad mediana	10,1	-	22,5	-	-	-
	Unidad grande	10,9	-	24,3	-	-	-
	Tajada de unidad mediana	10,6	-	-	-	-	1,5
Papaya	Unidad pequeña	18,6	-	39,3	-	-	-
	Unidad mediana	20,7	-	45,4	-	-	-
	Unidad grande	22,8	-	49,4	-	-	-

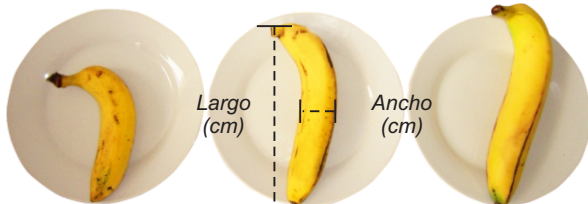
**C. FRUTAS Y DERIVADOS**

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)					
		Largo	Ancho	Circunferencia	Altura	Diámetro	Grosor
Papaya	Tajada pequeña	18,0	2,3	-	-	-	7,5
	Tajada mediana	21,9	3,1	-	-	-	7,5
	Tajada grande	24,2	3,1	-	-	-	7,5
Pera verde	Unidad pequeña	-	6,2	20,9	7,5	-	-
	Unidad mediana	-	7,0	22,7	8,2	-	-
	Unidad grande	-	7,6	24,2	9,0	-	-
Plátano bellaco maduro	Rebanada de unidad mediana	18,6	3,4	-	-	-	0,9
Plátano manzano	Unidad pequeña	10,4	-	10,2	-	-	-
	Unidad mediana	12,0	-	10,8	-	-	-
	Unidad grande	12,2	-	12,0	-	-	-
	Rodaja de unidad mediana	-	-	-	-	2,7	0,9
Plátano de isla	Rodaja de unidad mediana	-	-	-	-	3,1	0,9
Plátano de seda	Unidad pequeña	18,7	4,6	-	-	-	-
	Unidad mediana	23,7	4,8	-	-	-	-
	Unidad grande	26,0	5,6	-	-	-	-
	Rodaja de unidad mediana	-	-	-	-	3,9	0,9
Piña hawaiana	Rodaja pequeña	-	-	-	-	9,1	2,2
	Rodaja mediana	-	-	-	-	12,1	2,6
Sandía	Rodaja mediana	-	-	-	-	17,6	1,6
Uva blanca	Unidad pequeña	2,0	5,7	-	-	-	-
	Unidad mediana	2,6	6,4	-	-	-	-
	Unidad grande	3,0	6,8	-	-	-	-



PLÁTANO DE SEDA PESO BRUTO

(B)



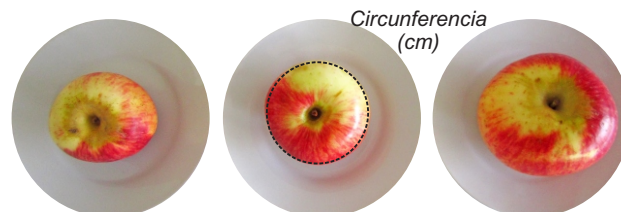
Unidad pequeña

Unidad mediana

Unidad grande

MANZANA DELICIA PESO BRUTO

(A)



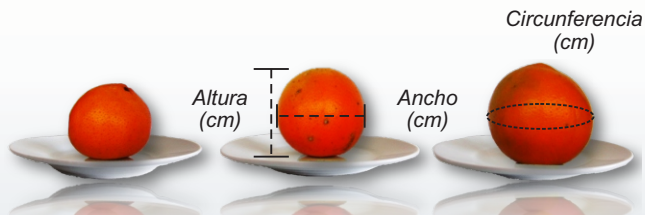
Unidad pequeña

Unidad mediana

Unidad grande

NARANJA TANGELO PESO NETO

(A)



Unidad pequeña

Unidad mediana

Unidad grande

PAPAYA PESO NETO

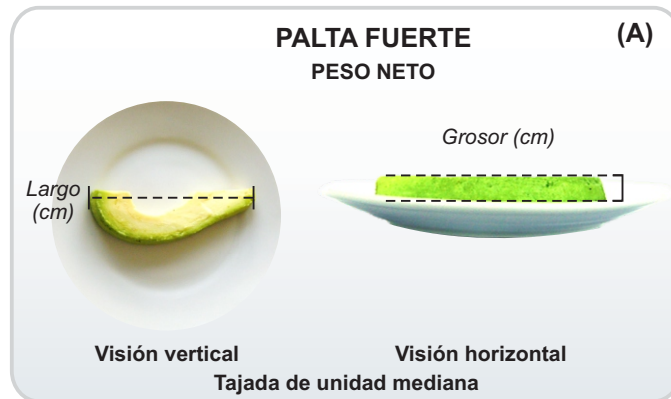
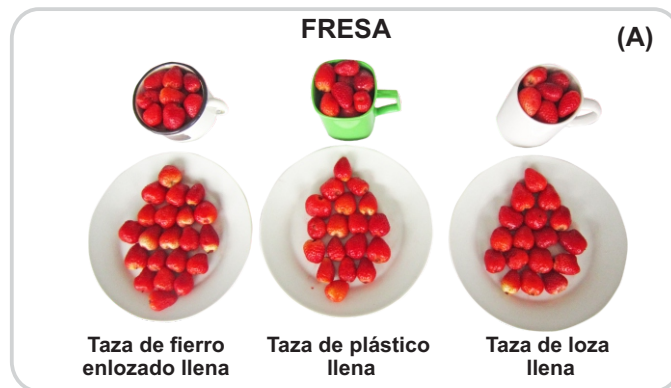
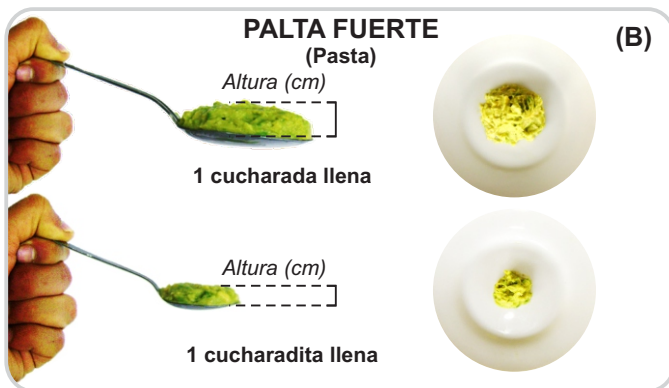
(A)



Tajada pequeña

Tajada mediana

Tajada grande



**D. GRASAS, ACEITES Y OLEAGINOSAS**

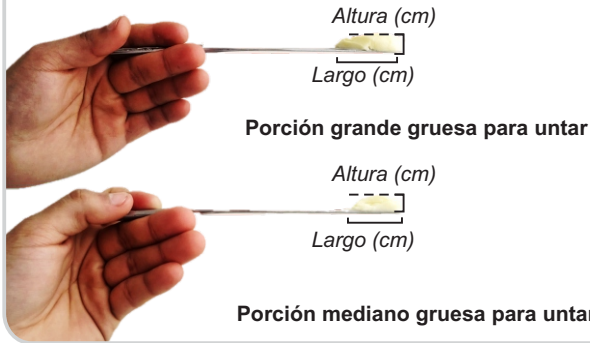
Alimento	Unidad de consumo	Altura (cm)
Aceite	Taza al ras*	≤ 0,1
	Cucharadita llena	0,7 -0,8
	Cucharada llena	0,9 -1,0
Maní entero, tostado y tostado molido	Cucharadita llena	≤ 1,5
	Cucharada llena	≤ 1,5
	Cucharada colmada	> 1,5

* Llenado ≤ 0,1 cm por debajo del borde la taza

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)		
		Largo	Grosor	Altura
Maní	Unidad pequeña	1,3	0,7	-
	Unidad mediana	1,4	1,0	-
	Unidad grande	1,6	1,0	-
Mantequilla	Porción mediana gruesa para untar	2,0 - 2,5	-	≤ 1,3
	Porción grande gruesa para untar	3,0 - 3,5	-	≤ 1,3



MANTEQUILLA



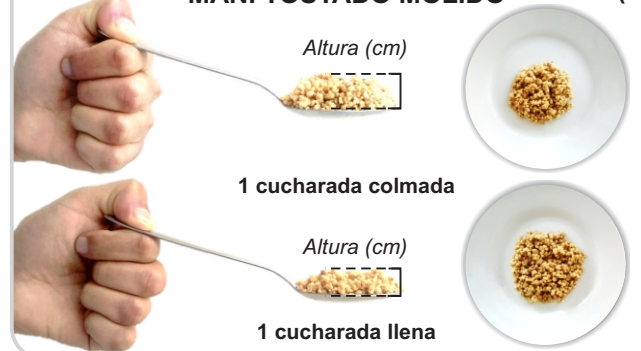
MANTEQUILLA



MANÍ ENTERO PESO BRUTO (A)



MANÍ TOSTADO MOLIDO (A)



**D. PESCADOS Y MARISCOS**

Alimento	Unidad de consumo	Altura (cm)
Atún enlatado (trozo)	Cucharadita llena	1,1 -1,3
	Cucharadita llena	1,6 - 2,0
	Cucharada llena	1,3 - 1,4
	Cucharada colmada	1,8 - 2,2
Pota (picado) ^μ	Taza llena	≤ 1,5

μ: picado de cubos de 1,5 cm aproximadamente por cada lado

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)					
		Largo mínimo	Largo máximo	Ancho mínimo	Ancho máximo	Circunferencia	Grosor
Almeja	Unidad pequeña	-	6,6	-	4,7	-	-
	Unidad mediana	-	7,4	-	5,4	-	-
	Unidad grande	-	8,5	-	6,3	-	-
Boquichico, unidad entera	Unidad pequeña	25,5	26,8	-	7,4	-	3,4
	Unidad mediana	27,2	28,6	-	8,5	-	3,7
	Unidad grande	30,5	32,1	-	9,4	-	4,1
Boquichico, trozo superior de	Unidad pequeña	-	9,0	-	7,0	-	3,4 ^μ
	Unidad mediana	-	9,9	-	7,8	-	3,7 ^μ
	Unidad grande	-	10,1	-	9,0	-	4,1 ^μ
Boquichico, trozo inferior de	Unidad pequeña	-	9,6	-	6,4	-	3,1 ^μ
	Unidad mediana	-	10,5	-	7,2	-	3,1 ^μ
	Unidad grande	-	11,7	-	7,8	-	3,5 ^μ
Caballa, unidad entera	Unidad pequeña	27,0	28,4	-	5,8	14,5	3,5
	Unidad mediana	30,7	31,3	-	6,4	16,7	4,0
	Unidad grande	32,5	35,1	-	6,8	18,1	4,9

μ: grosor medido con presencia de la espina

**D. PESCADOS Y MARISCOS**

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)					
		Largo mínimo	Largo máximo	Ancho mínimo	Ancho máximo	Circunferencia	Grosor
Caballa, trozo superior de	Unidad pequeña	-	9,3	-	5,1	-	3,6 ^μ
	Unidad mediana	-	10,3	-	5,5	-	3,9 ^μ
	Unidad grande	-	10,9	-	6,6	-	5,0 ^μ
Caballa, trozo inferior de	Unidad pequeña	-	9,9	-	4,7	-	3,2 ^μ
	Unidad mediana	-	10,1	-	5,5	-	3,4 ^μ
	Unidad grande	-	11,7	-	6,1	-	4,3 ^μ
Caballa, filete superior de	Unidad pequeña	-	9,3	-	6,5	-	1,2
	Unidad mediana	-	10,1	-	7,4	-	1,3
	Unidad grande	-	10,5	-	8,7	-	1,6
Caballa, filete inferior de	Unidad pequeña	-	9,0	-	5,9	-	1,1
	Unidad mediana	-	9,9	-	6,5	-	1,3
	Unidad grande	-	11,5	-	7,8	-	1,6
Camarón de río	Unidad pequeña	7,2	9,0	-	1,3	-	1,1
	Unidad mediana	8,8	12,1	-	1,4	-	1,3
	Unidad grande	9,9	15,0	-	1,8	-	1,5
Concha de abanico	Unidad pequeña	-	6,5	-	6,7	-	-
	Unidad mediana	-	7	-	7,5	-	-
	Unidad grande	-	7,4	-	7,9	-	-
Choros	Unidad pequeña	-	6,7	-	3,9	-	2,8
	Unidad mediana	-	8,2	-	4,5	-	3,6
	Unidad grande	-	9	-	4,8	-	3,9

μ: grosor medido con presencia de la espina



D. PESCADOS Y MARISCOS

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)					
		Largo mínimo	Largo máximo	Ancho mínimo	Ancho máximo	Circunferencia	Grosor
Merluza, unidad entera	Unidad pequeña	38,2	40,2	-	6,9	-	4,3
	Unidad mediana	42,1	45,5	-	8,6	-	5,0
Merluza, trozo superior de	Unidad pequeña	-	12,4	-	5,9	-	4,2 ^μ
	Unidad mediana	-	15,4	-	7,5	-	4,9 ^μ
Merluza, trozo medio de	Unidad	-	9,6	-	7,6	-	3,9 ^μ
	Unidad mediana ^Δ	-	12,4	-	8,0	-	4,8 ^μ
Merluza, trozo inferior de	Unidad pequeña	-	14,0	-	5,7	-	2,9 ^μ
	Unidad mediana	-	17,8	-	7,4	-	3,7 ^μ
Merluza, filete superior de	Unidad pequeña	-	12,1	-	8,9	-	1,4
	Unidad mediana	-	15,7	-	13,1	-	1,5
Merluza, filete inferior de	Unidad pequeña	-	14,5	-	6,2	-	1,2
	Unidad mediana	-	17,7	-	7,9	-	1,4
Palometa, unidad entera	Unidad pequeña	-	18,9	-	11,5	-	2,3 ^μ
	Unidad mediana	-	22,7	-	14,1	-	2,9 ^μ
	Unidad grande	-	24,4	-	16,2	-	3,5 ^μ
Pejerrey, unidad entera	Unidad pequeña	-	13,7	-	2,1	5,1	-
	Unidad mediana	-	16,0	-	2,7	6,1	-
	Unidad grande	-	17,9	-	2,9	6,7	-
Pota, trozo	Unidad pequeña	6,6	-	4,1	-	-	-
	Unidad mediana	6,6	-	7,1	-	-	-
	Unidad grande	9,7	-	7,1	-	-	-

μ: grosor medido con presencia de la espina

Δ: A diferencia del modelo conformado por 2 partes, se realizó uno conformado por 3 partes debido el tamaño de la unidad (45 cm)



D. PESCADOS Y MARISCOS

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)					
		Largo mínimo	Largo máximo	Ancho mínimo	Ancho máximo	Circunferencia	Grosor
Jurel, unidad entera	Unidad pequeña	29,7	-	5,8	-	15,5	-
	Unidad mediana	33,9	-	7,6	-	19,2	-
Jurel, trozo superior de	Unidad pequeña	8,8	-	6,6	-	15,0	2,2 ^μ
	Unidad mediana	11,0	-	6,5	-	17,5	3,6 ^μ
Jurel, trozo inferior de	Unidad pequeña	8,3	-	5,7	-	13,8	2,2 ^μ
	Unidad mediana	9,7	-	7,1	-	16,5	3,8 ^μ
Jurel, filete superior de	Unidad pequeña	8,8	-	6,6	-	-	-
	Unidad mediana	11,0	-	6,5	-	-	-
Jurel, filete inferior de	Unidad pequeña	8,3	-	5,7	-	-	-
	Unidad mediana	9,7	-	7,1	-	-	-
Trucha, unidad entera	Unidad pequeña	25,2	26,0	-	6,6	-	2,8 ^μ
	Unidad mediana	30,2	30,7	-	7,8	-	3,6 ^μ
	Unidad grande	33,6	34,3	-	8,2	-	3,8 ^μ
Trucha, trozo superior de	Unidad pequeña	-	9,3	-	6,5	-	2,8 ^μ
	Unidad mediana	-	11,3	-	7,6	-	3,6 ^μ
	Unidad grande	-	11,5	-	8,2	-	3,8 ^μ
Trucha, trozo inferior de	Unidad pequeña	-	11,0	-	6,0	-	2,4 ^μ
	Unidad mediana	-	12,1	-	7,1	-	3,1 ^μ
	Unidad grande	-	13,2	-	7,4	-	3,3 ^μ

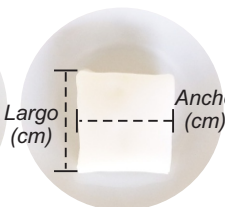
μ: grosor medido con presencia de la espina



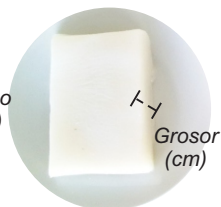
POTA PESO NETO (B)



Unidad pequeña



Unidad mediana



Unidad grande

ATÚN ENLATADO (Trozos) (A)



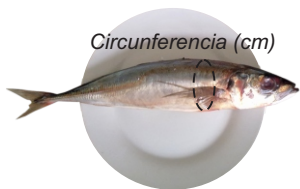
1 cucharada colmada



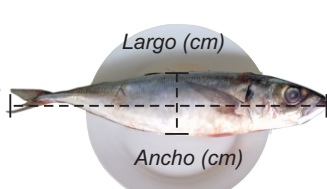
1 cucharada llena



JUREL PESO BRUTO (B)



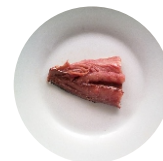
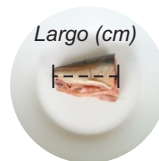
Unidad pequeña



Unidad mediana

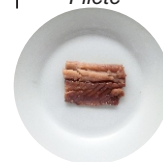
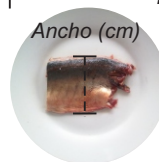
JUREL PESO NETO (B)

INFERIOR



Trozo

SUPERIOR





ALMEJA

(B)

Ancho (cm) (B)

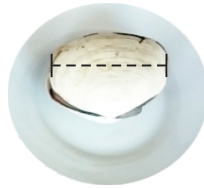
Largo o Longitud valvar (cm) (B)



Unidad pequeña



Unidad mediana



Unidad grande

CONCHAS DE ABANICO

(B)

(B)

(B)



Unidad pequeña



Unidad mediana



Unidad grande

CAMARÓN DE RÍO

(A)

(A)

(A)



Unidad pequeña



Unidad mediana



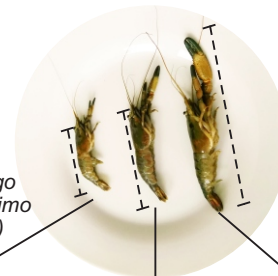
Unidad grande

CAMARÓN DE RÍO

(A)

Largo máximo (cm)

Largo mínimo (cm)



Unidad pequeña

Unidad mediana

Unidad grande



TRUCHA (Pescado de río - Sierra)



Unidad pequeña



Unidad mediana



Unidad grande

PALOMETA (Pescado de río - Selva)



Unidad pequeña



Unidad mediana



Unidad grande

CABALLA (Pescado de mar - Costa)

Largo (cm)



Unidad pequeña



Unidad mediana

Ancho (cm)



Unidad grande



F. CARNES Y DERIVADOS

Alimento	Unidad de consumo	Altura (cm)
Res, bofe de (picado) ^μ	Taza de plástico llena	0,8 - 1,2
	Taza de fierro enlozado llena	1,3 - 1,7
	Cucharada llena	1,1 - 1,3
	Cucharada colmada	1,8 - 2,2
Llama, Alpaca, charqui de	Taza de loza llena	1,7 - 1,9
	Taza de plástico llena	1,7 - 1,9
	Taza de fierro enlozado llena	1,7 - 1,9
	Cucharada llena	1,2 - 1,4
Res, carne de (picado) ^μ	Cucharada colmada	1,8 - 2,0
	Taza de loza llena	1,0 - 1,4
	Taza de plástico llena	1,1 - 1,3
	Taza de fierro enlozado llena	1,0 - 1,4

μ: picado de cubos de 1,5 cm aproximadamente por cada lado

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)					
		Largo mínimo	Largo máximo	Ancho mínimo	Ancho máximo	Grosor mínimo	Grosor máximo
Conejo, unidad entera	Unidad pequeña	-	32,6	-	13,1	-	-
	Unidad mediana	-	41	-	16,1	-	-
	Unidad grande	-	41,1	-	18,3	-	-
Conejo, brazuelo de	Unidad pequeña	-	15,2	-	4,2	-	1,9
	Unidad mediana	-	17,9	-	5,1	-	2,0
	Unidad grande	-	16,6	-	6,0	-	2,4
Conejo, cabeza de	Unidad pequeña	-	9,8	-	4,8	-	4,8
	Unidad mediana	-	9,7	-	5,0	-	5,5
	Unidad grande	-	10,5	-	5,6	-	5,7



F. CARNES Y DERIVADOS

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)					
		Largo mínimo	Largo máximo	Ancho mínimo	Ancho máximo	Grosor mínimo	Grosor máximo
Conejo, corazón de	Unidad pequeña	-	2,9	-	2,4	-	-
	Unidad mediana	-	3,2	-	2,0	-	-
	Unidad grande	-	3,2	-	2,1	-	-
Conejo, pescuezo de	Unidad pequeña	-	6,3	-	3,6	-	2,6
	Unidad mediana	-	7,2	-	3,8	-	2,5
	Unidad grande	-	8,0	-	3,9	-	2,5
Conejo, ½ espinazo de	Unidad pequeña	7,2	10,1	-	10,3	0,4	1,3
	Unidad mediana	9,9	11,4	-	12,1	0,4	1,6
	Unidad grande	10,2	13,4	-	11,5	0,5	2,1
Conejo, hígado de	Unidad pequeña	-	7,5	-	10,4	-	-
	Unidad mediana	-	8,4	-	10,6	-	-
	Unidad grande	-	9,1	-	11,9	-	-
Conejo, ½ lomo de	Unidad pequeña	8,4	13,2	-	11,4	0,3	1,8
	Unidad mediana	10,0	14,9	-	13,0	0,4	2,3
	Unidad grande	10,6	15,4	-	14,0	0,4	2,5
Conejo, pierna de	Unidad pequeña	-	18,0	-	9,6	-	2,5
	Unidad mediana	-	18,3	-	9,5	-	2,9
	Unidad grande	-	18,8	-	10,2	-	3,2
Cuy unidad entera	Unidad pequeña	-	23,2	-	11,2	-	-
	Unidad mediana	-	26,8	-	14,8	-	-
	Unidad grande	-	29,1	-	17,3	-	-



F. CARNES Y DERIVADOS

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)					
		Largo mínimo	Largo máximo	Ancho mínimo	Ancho máximo	Grosor mínimo	Grosor máximo
Cuy, brazuelo de	Unidad pequeña	-	9,5	-	5,3	-	1,6
	Unidad mediana	-	9,7	-	7,0	-	1,9
	Unidad grande	-	10,4	-	7,0	-	2,1
Cuy, cabeza de	Unidad pequeña	-	8,0	-	4,8	-	3,7
	Unidad mediana	-	8,3	-	5,6	-	4,0
	Unidad grande	-	8,6	-	5,8	-	4,2
Cuy, corazón de	Unidad pequeña	-	2,0	-	1,6	-	-
	Unidad mediana	-	2,3	-	2,0	-	-
	Unidad grande	-	2,5	-	2,4	-	-
Cuy, pescuezo de	Unidad pequeña	-	3,7	-	3,1	-	2,4
	Unidad mediana	-	4,4	-	3,7	-	2,4
	Unidad grande	-	5,7	-	3,7	-	2,6
Cuy, ½ espinazo de	Unidad pequeña	6,3	8,4	6,2	8,4	0,4	1,2
	Unidad mediana	7,3	10,5	8,4	9,9	0,5	1,6
	Unidad grande	9,2	12,0	8,4	10,3	0,5	1,8
Cuy, hígado de	Unidad pequeña	-	5,4	-	6,5	-	6,9
	Unidad mediana	-	6,7	-	7,1	-	8,0
	Unidad grande	-	6,7	-	7,6	-	9,1
Cuy, ½ lomo de	Unidad pequeña	5,5	9,0	6,4	8,9	0,4	1,7
	Unidad mediana	6,9	10,3	7,4	10,9	0,5	1,8
	Unidad grande	7,5	10,9	8,5	13,2	0,5	1,9
Cuy, pierna de	Unidad pequeña	4,7	8,6	-	5,9	-	1,6
	Unidad mediana	5,2	9,4	-	6,6	-	1,8
	Unidad grande	5,7	9,8	-	7,3	-	2,2

**F. CARNES Y DERIVADOS**

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)					
		Largo mínimo	Largo máximo	Ancho mínimo	Ancho máximo	Grosor mínimo	Grosor máximo
Res, hígado de	Unidad pequeña	10,7	12,2	8,7	10,2	0,4	0,7
	Unidad mediana	15,2	17,3	10,2	12,1		
	Unidad grande	17,2	21,1	12,4	14,8		
Res, filete de carne de	Unidad pequeña	11,6	14,7	8,0	10,8	0,4	0,7
	Unidad mediana	15,4	19,1	9,9	13,3		
	Unidad grande	15,9	20,7	13,0	17,0		
Res, trozo de carne de	Unidad pequeña	6,4	6,7	4,9	5,4	2,6	2,9
	Unidad mediana	7,9	8,3	5,5	5,8	3,4	3,5
	Unidad grande	10,1	10,3	6,2	6,7	3,4	3,6



F. CARNES Y DERIVADOS

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)					
		Largo mínimo	Largo máximo	Ancho mínimo	Ancho máximo	Circunferencia máximo	Grosor
Pollo, ala de	Unidad pequeña	4,3	6,3	-	3,6	-	0,9
	Unidad mediana	4,4	6,3	-	4,0	-	1,0
	Unidad grande	4,4	6,6	-	4,0	-	1,1
Pollo, brazuelo de	Unidad pequeña	-	4,5	-	4,6	6,1	-
	Unidad mediana	-	4,5	-	5,5	6,5	-
	Unidad grande	-	4,6	-	6,1	7	-
Pollo, espinazo de	Unidad mediana	10,7	12,5	4,2	8,2	-	-
Pollo, entrecosto de	Unidad pequeña	7,9	9,2	4,6	5,4	-	2,6
	Unidad mediana	9,1	10,3	5,0	6,0	-	2,7
	Unidad grande	9,4	11,0	5,5	7,0	-	3,1
Pollo, pescuezo de	Unidad pequeña	-	3,2	-	4,1	-	2,3
	Unidad mediana	-	4	-	4,0	-	2,6
	Unidad grande	-	5	-	4,2	-	2,6
Pollo, rabadilla de	Unidad pequeña	6,0	8,8	5,3	6,9	-	2,3
	Unidad mediana	6,8	9,4	5,7	7,0	-	2,7
	Unidad grande	7,0	9,8	6,0	7,7	-	2,8
Pollo, corazón de	Unidad pequeña	-	3,6	-	2,3	-	-
	Unidad mediana	-	3,6	-	2,5	-	-
	Unidad grande	-	4,1	-	2,8	-	-
Pollo, hígado de	Unidad pequeña	6,3	7,3	-	7,7	-	-
	Unidad mediana	6,5	7,8	-	8,0	-	-
	Unidad grande	6,9	8,6	-	8,3	-	-

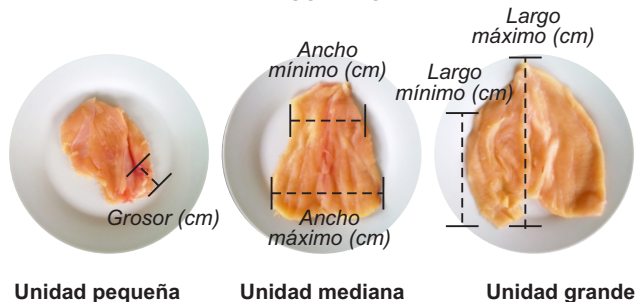


F. CARNES Y DERIVADOS

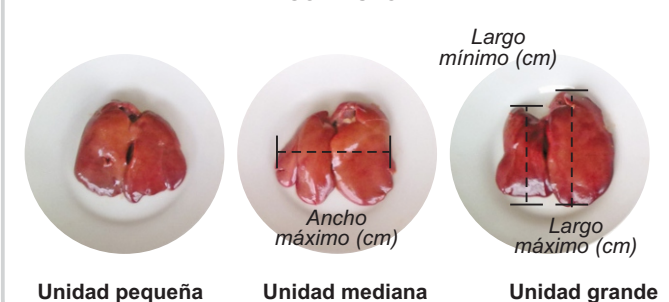
Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)					
		Largo mínimo	Largo máximo	Ancho mínimo	Ancho máximo	Circunferencia máximo	Grosor
Pollo pechuga de (corte redondo)	Unidad pequeña	-	15,8	-	12,2	34,8	-
	Unidad mediana	-	17,4	-	12,1	38,3	-
	Unidad grande	-	16,8	-	12,7	40,2	-
Pollo, trozo de pechuga de ^u	Trozo inferior de unidad pequeña	9	-	-	6,5	-	2,7
	Trozo inferior de unidad mediano	10,4	-	-	7,8	-	2,9
	Trozo inferior de unidad grande	11,5	-	-	8,6	-	3,5
	Trozo superior de unidad pequeña	7,5	-	-	8	-	3,2
	Trozo superior de unidad mediano	7,9	-	-	7,2	-	3,9
	Trozo superior de unidad grande	9,5	-	-	8	-	4,9
Pollo, filete de pechuga de	Unidad pequeña	9,9	13,0	6,8	9,4	-	0,6 - 0,9
	Unidad mediana	11,9	15,8	8,8	11,9	-	
	Unidad grande	15,5	19,6	9,7	13,6	-	
Pollo, pierna de	Unidad pequeña	8,2	12,5	-	5,5	15,1	-
	Unidad mediana	8,3	13,7	-	5,7	16,1	-
	Unidad grande	9,0	14,4	-	6,7	17,6	-



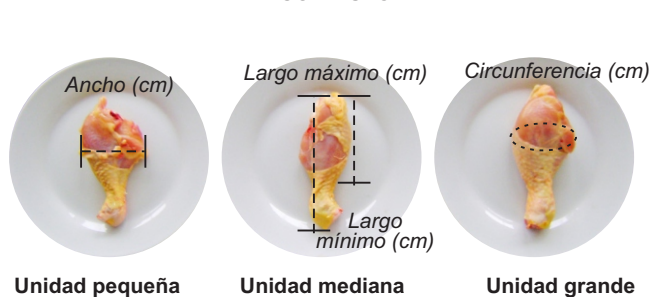
PECHUGA DE POLLO, FILETE (B) PESO NETO



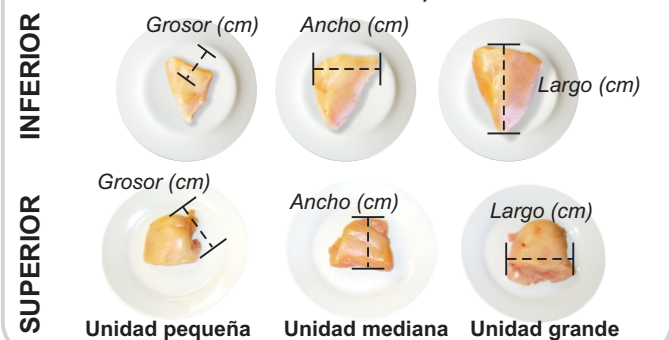
HÍGADO DE POLLO (A) PESO BRUTO



PIERNA DE POLLO (B) PESO BRUTO

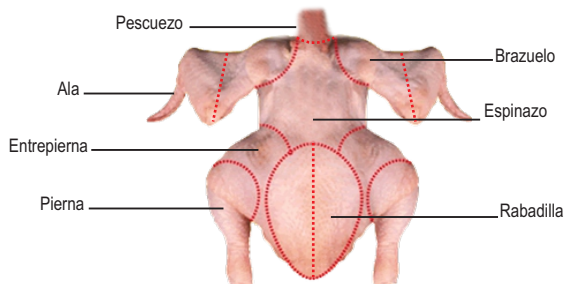


PECHUGA DE POLLO, TROZO (B)

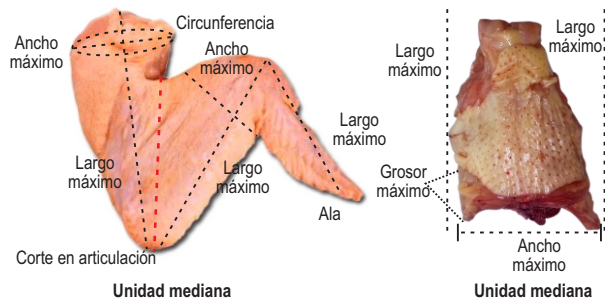




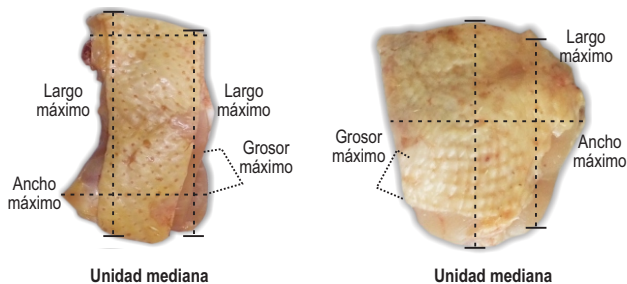
POLLO - PARTES



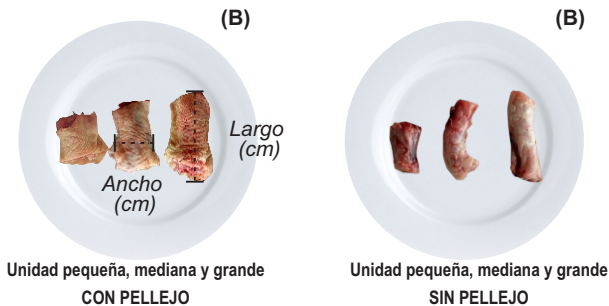
POLLO ALA - BRAZUELO ESPINAZO



POLLO ENTREPIERNA RABADILLA

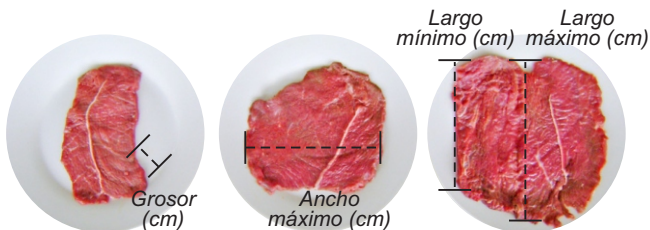


PEZCUEZO DE POLLO





CARNE DE RES, FILETE PESO NETO (B)

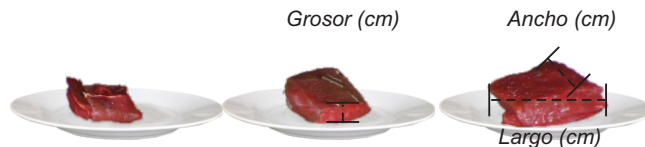


Unidad pequeña

Unidad mediana

Unidad grande

CARNE DE RES, TROZO (A)

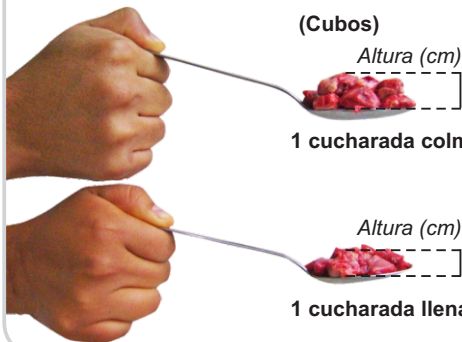


Unidad pequeña

Unidad mediana

Unidad grande

BOFE (Cubos)



1 cucharada colmada

1 cucharada llena

BOFE (Cubos) (A)



Taza de hierro enlozado llena



CUY

PESO BRUTO 1



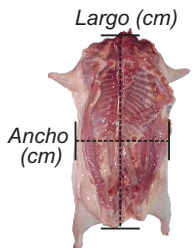
Animal vivo

PESO BRUTO 2



Animal beneficiado, con cabeza, hígado, riñones y corazón, pero sin pulmones e intestinos

PESO BRUTO 3



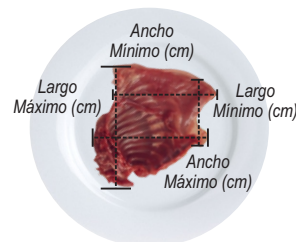
Largo (cm)

Ancho (cm)

Animal beneficiado, eviscerado, sin cabeza y patas

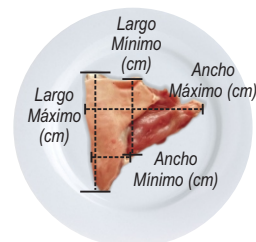
CUY

½ ESPINAZO



Unidad mediana

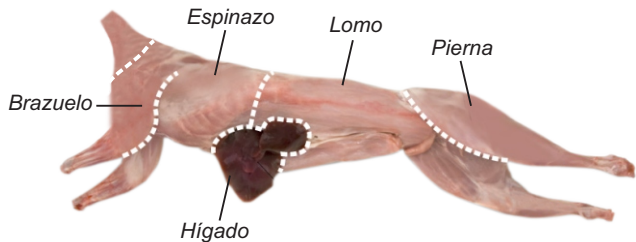
½ LOMO



Unidad mediana

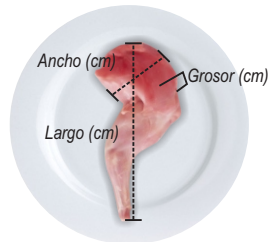
CONEJO

PARTES DEL ANIMAL



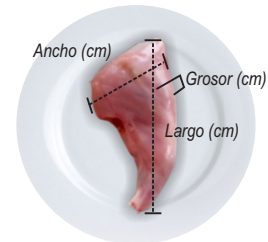
CONEJO

BRAZUELO



Unidad mediana

PIERNA



Unidad mediana

**G. LACTEOS Y DERIVADOS**

Alimento	Unidad de consumo	Altura (cm)
Leche en polvo	Cucharadita llena	1,3 - 1,4
	Cucharadita colmada	2,0 - 2,6
	Cucharada llena	1,4 - 1,6
	Cucharada colmada	2,2 - 2,6
Leche evaporada Leche fresca	Taza al ras*	≤ 0,1
	Vaso al ras*	≤ 0,1
	Cucharadita llena	≤ 0,1
	Cucharada llena	≤ 0,1
Yogur frutado	Tazas al ras*	≤ 0,1
	Vasos al ras*	≤ 0,1
	Cucharadita llena	≤ 0,2
	Cucharada llena	≤ 0,2
Queso mantecoso	Cucharada llena	1,2 - 1,3
	Cucharadita llena	0,8 - 1,1
Queso parmesano	Cucharadita colmada	1,4 - 1,6
	Cucharada llena	1,4 - 1,6
	Cucharada colmada	2,3 - 2,6
	Cucharadita colmada	2,3 - 2,6

* *Lenado ≤ 0,1 cm por debajo del borde de la taza*

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)		
		Largo	Ancho	Grosor
Queso edam	Cubo mediano	1,8	1,5	1,4
Queso fresco	Tajada pequeña delgada	7,7	2,6	0,6
	Tajada mediana delgada	7,2	4,2	0,5
	Tajada grande delgada	7,8	7,2	0,5
Queso mantecoso	Tajada delgada	9,7	6,1	0,5

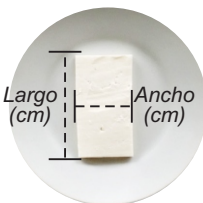


QUESO FRESCO

(A)



Tajada pequeña



Tajada mediana



Tajada grande

YOGUR FRUTADO

(A)

(B)



Vaso grande de vidrio al ras

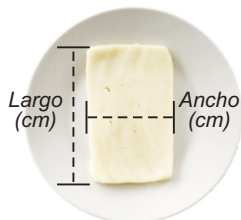


Altura(cm)

Vaso pequeño de vidrio al ras

QUESO MANTECOSO

(A)



Visión vertical



Visión horizontal

Tajada delgada de queso mantecoso

LECHE EN POLVO



1 cucharada colmada



1 cucharada llena



H. HUEVOS Y DERIVADOS

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)		
		Largo	Ancho	Circunferencia máxima
Huevo de gallina	Unidad pequeña	5,3	2,0	4,0
	Unidad mediana	5,6	2,2	4,4
	Unidad grande	6,0	2,3	4,6
Huevo de codorniz	Unidad mediana	3,4	1,2	2,4



PERÚ

Ministerio de Salud

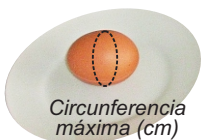
Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

HUEVO DE GALLINA (A)

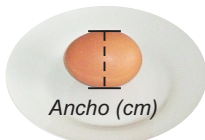
PESO NETO

(A)



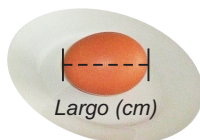
Circunferencia máxima (cm)

Unidad pequeña



Ancho (cm)

Unidad mediana



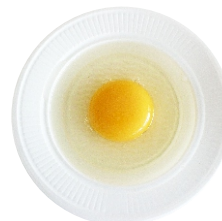
Largo (cm)

Unidad grande

HUEVO DE GALLINA (A)

PESO BRUTO

(A)



Unidad mediana

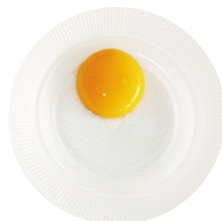
CLARA Y YEMA DE HUEVO DE GALLINA (A)

PESO NETO

(A)



Clara



Yema

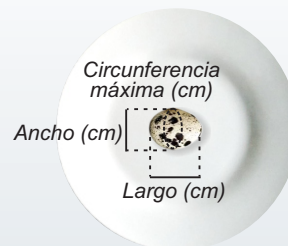
Unidad mediana

HUEVO DE CODORNIZ (A)

PESO BRUTO

PESO NETO

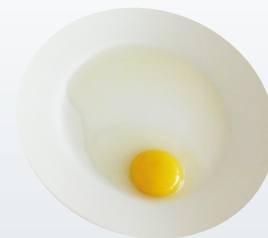
(A)



Circunferencia máxima (cm)

Ancho (cm)

Largo (cm)

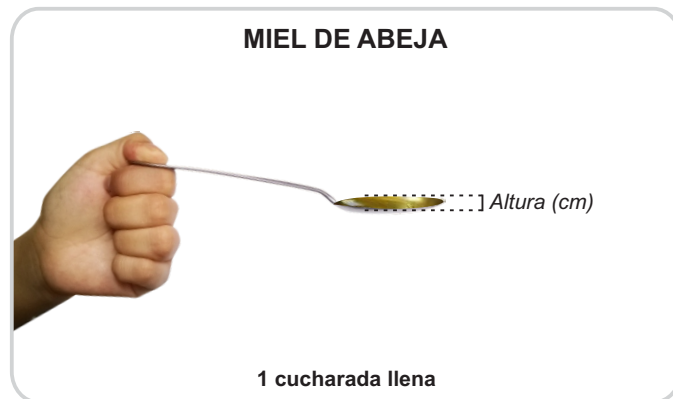
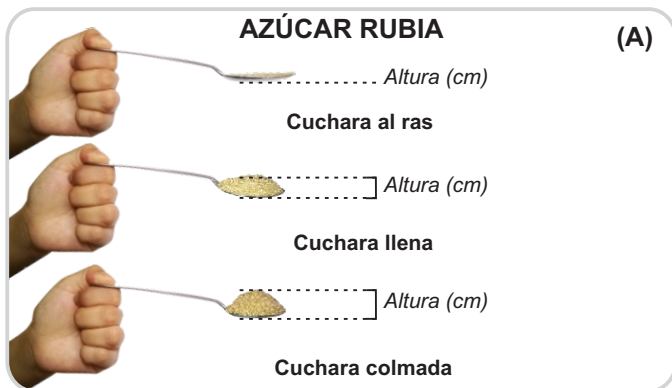


Unidad mediana



I. PRODUCTOS AZUCARADOS

Alimento	Unidad de consumo	Altura (cm)
Azúcar rubia	Taza al ras	0,0
	Taza llena	≤ 1,5
	Taza al colmada	> 1,5
	Cucharadita al ras	0,0
	Cucharadita llena	≤ 1,5
	Cucharadita colmada	> 1,5
	Cucharada al ras	0,0
	Cucharada llena	≤ 1,5
	Cucharada colmada	> 1,5
Chancaca	Unidad tipo tapa	≤ 6,5
	Unidad tipo bola	≤ 13
Mermelada / miel de abeja	Cucharadita llena	≤ 0,4
	Cucharada llena	





J. MISCELÁNEAS

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)			
		Largo	Ancho	Diámetro	Grosor
Galleta rellena de crema	Unidad cuadrada ^a	4,7	3,7	-	1,2
	Unidad redonda ^β	-	-	3,7	1,1
Galleta de vainilla	Unidad cuadrada	5,5	4,9	-	-
Galleta de soda	Unidad cuadrada	5,6	4,5	-	-

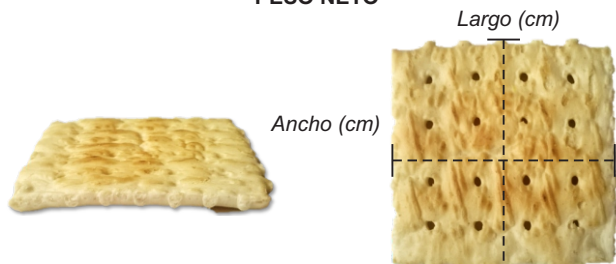
α : Basadas en la galleta comercial "Casino", rellenas de crema de chocolate.

β: Basadas en la galleta comercial "Coronita", rellenas de crema de chocolate.



GALLETA DE SODA

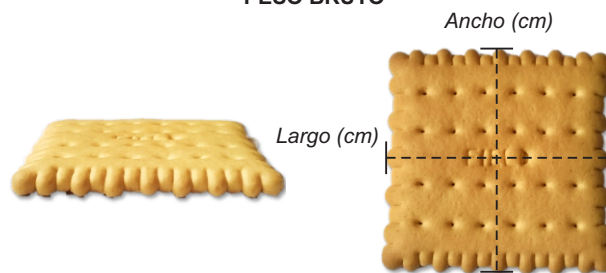
PESO NETO



Unidad cuadrada

GALLETA DE VAINILLA

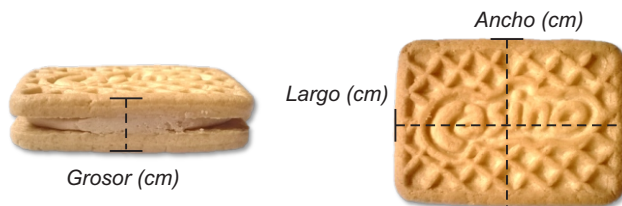
PESO BRUTO



Unidad cuadrada

GALLETA RELLENA DE CREMA

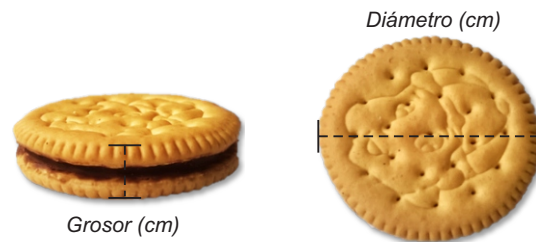
PESO NETO



Unidad cuadrada

GALLETA RELLENA DE CREMA

PESO NETO



Unidad redonda



K. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

Alimento	Unidad de consumo	Altura (cm)
Arveja fresca (guisantes)	Taza al ras	0,0
	Cucharadita llena	0,5 - 0,8
	Cucharada llena	0,9 -1,3
Arveja seca partida, lenteja chica y grande	Taza al ras	0,0
	Taza llena	0,8 - 1,0
	Cucharadita llena	0,8 -0,9
Frijol castilla, frijol canario, frijol negro y garbanzo	Cucharada llena	0,9 -1,0
	Taza de hierro enlozado al ras	≤ 0,3
	Taza de hierro enlozado llena	1,2 -1,4
	Cucharadita llena	0,9 - 1,1
	Cucharadita colmada	1,8 - 2,5
Frijol negro	Cucharada llena	1,0 - 1,2
	Cucharada colmada	2,5 - 3,1
	Cucharada chino colmada	2,1
Garbanzo	Cucharon chino lleno	1,3
	Taza al ras	≤ 0,3
	Cucharadita llena	1,3 -1,5
Habas frescas (sin cáscara)	Cucharada llena	1,5 -1,7
	Taza al ras	≤ 0,3
Pallar	Taza al ras	≤ 0,3
	Taza de loza llena	1,2 - 1,4
	Taza de Hierro enlozado llena	1,3 - 1,6
	Cucharada llena	1,2 - 1,4

Alimento	Unidad de consumo	Altura (cm)
Arveja seca partida sancochada	Taza al ras	0,0
	Cucharadita colmada	2,0 - 2,5
	Cucharada llena	1,5 - 2,0
Frijol castilla sancochado	Cucharada colmada	2,5 -3,0
	Taza al ras	≤ 0,3
	Cucharadita llena	1,3 - 1,5
Garbanzo sancochado	Cucharada llena	1,3 - 1,5
	Cucharada colmada	≥ 1,5
	Taza al ras	≤ 0,3
Haba seca sancochada	Cucharada llena	1,7 -2,0
	Taza al ras	0,0
Habas tostadas	Cucharadita llena	0,6 -0,9
	Cucharada llena	1,2 -1,4
	Taza de hierro enlozado llena	≤ 0,3
Lenteja chica sancochado	Cucharada colmada	1,6 -1,8
	Cucharadita llena	0,9 -1,2
	Cucharadita colmada	1,5 -1,7
Lenteja grande sancochada	Cucharada llena	1,2 -1,5
	Cucharada colmada	2,2 -2,3
	Taza al ras	0,0
	Cucharadita llena	1,1 - 1,3
	Cucharadita colmada	2,0 - 2,5
Pallar sancochado	Cucharada llena	1,4 -1,6
	Cucharada colmada	2,2 - 2,5
	Taza al ras	0,0
	Cucharadita llena	1,4 -1,6
	Cucharada llena	1,0 - 1,3
	Cucharada colmada	1,8 - 2,3

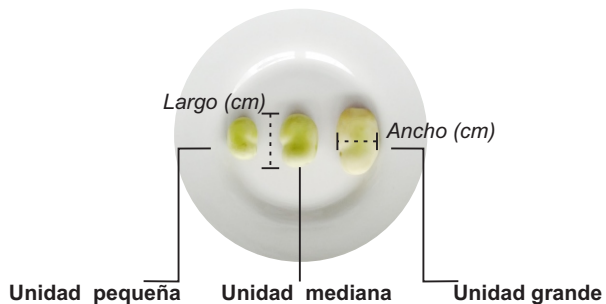
**K. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS**

Alimento	Unidad de consumo	Característica	Dimensiones (cm)		
			Largo	Ancho	Grosor
Haba fresca	Unidad pequeña	Con cáscara	2,9	2,0	-
		Sin cáscara	2,6	1,7	-
	Unidad mediana	Con cáscara	3,5	2,4	-
		Sin cáscara	3,2	2,2	-
	Unidad grande	Con cáscara	3,9	2,6	-
		Sin cáscara	3,7	2,3	-
Haba tostada	Unidad pequeña	Con cáscara	2,2	1,3	0,9
	Unidad mediana	Con cáscara	2,6	1,6	1,0
Pallar	Unidad mediana	Con cáscara	2,2	0,9	-
	Unidad grande	Con cáscara	2,8	1,1	-



HABA FRESCA (Sin cáscara)

(A)



FRIJOL CASTILLA



Taza de hierro enlozado al ras



Taza de hierro enlozado llena

ARVEJA SECA PARTIDA

(A)



(A)



HABA TOSTADA



Dimensiones
(Longitud: 17,4 cm; Ancho: 7,9 cm;
Diagonal: 10,4 cm)



**U. TUBÉRCULOS, RAICES Y DERIVADOS**

Alimento	Unidades de consumo	Dimensiones (cm)				
		Largo	Grosor	Diámetro mínimo	Diámetro máximo	
Betarraga	Rodaja pequeña	-	Aprox. 1,0	4,4	5,1	
	Rodaja mediana	-		6,0	6,4	
	Rodaja grande	-		7,6	7,9	
Camote amarillo	Rodaja pequeña	-		4,0	4,5	
	Rodaja mediana	-		5,7	6,3	
	Rodaja grande	-		6,8	8,1	
Camote morado	Rodaja pequeña	-		3,8	4,4	
	Rodaja mediana	-		4,8	5,6	
	Rodaja grande	-		6,1	7,0	
Oca	Unidad pequeña	7,6		-	-	-
	Unidad mediana	10,1		-	-	-
	Unidad grande	13,7		-	-	-
Olluco	Unidad pequeña	5,9	-	-	-	
	Unidad mediana	7,6	-	-	-	
	Unidad grande	9,7	-	-	-	
Papa blanca	Rodaja pequeña	-	Aprox. 1,0	4,3	4,5	
	Rodaja mediana	-		5,7	6,3	
	Rodaja grande	-		7,1	7,9	
Papa amarilla	Rodaja pequeña	-		4,7	4,9	
	Rodaja mediana	-		5,7	5,9	
	Rodaja grande	-		8,6	8,8	
Papa huayro	Rodaja pequeña	-		4,4	4,7	
	Rodaja mediana	-		6,0	6,4	
	Rodaja grande	-		6,1	7,0	
Yuca amarilla	Trozo pequeño	3,6		-	5,1	5,4
	Trozo mediano	5,6		-	6,3	6,9
	Trozo grande	8,0		-	7,6	8,0



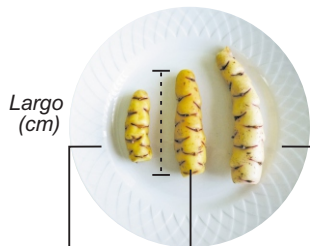
U. TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

Alimento	Unidades de consumo	Largo	Circunferencia	Ancho mínimo	Ancho máximo
Mashua	Unidad pequeña	9,1	11,8	2,0	3,6
	Unidad mediana	10,9	12,3	2,0	4,0
	Unidad grande	13,2	13,5	2,6	4,1
Yacón	Unidad pequeña	7,0	15,7	-	5,1
	Unidad mediana	7,7	17,7	-	5,7
	Unidad grande	8,3	18,6	-	5,8

Alimento	Unidades de consumo	Altura (cm)
Olluco picado (tipo juliana)	Taza de acero al ras	0,0
	Taza de acero llena	1,0 - 1,5
	Taza de acero colmada	1,6 - 2,0
Yuca, harina de	Cucharadita llena	1,1
	Cucharadita colmada	2,1
	Cucharada llena	1,6
	Cucharada colmada	2,6



OCA PESO BRUTO

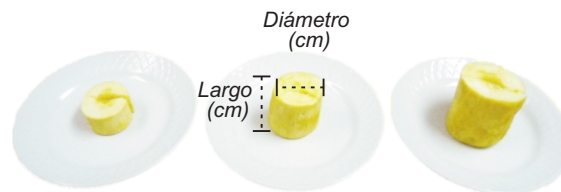


Unidad pequeña

Unidad mediana

Unidad grande

YUCA AMARILLA PESO NETO



Trozo pequeño

Trozo mediano

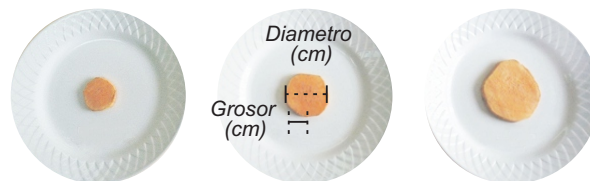
Trozo grande

OLLUCO PESO NETO



Taza de acero quirúrgico llena

CAMOTE AMARILLO PESO NETO



Rodaja pequeña

Rodaja mediana

Rodaja grande



BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Food and Agriculture Organization, Latinfoods. Tabla de composición de alimentos de América Latina [Internet]. Washington DC: FAO; 2002. [Acceso: diciembre 2013].
Disponible en: <http://www.rlc.fao.org/es/bases/alimento>.
- 2.- Carbajal A. Pesos de medidas caseras y raciones habituales de consumo. Dpto de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid (España); 2011. p.1
Disponible en: http://www.cepejido.es/moodle/pluginfile.php/602/mod_resource/content/0/actividad_4_Pesos_y_raciones_de_alimentos.pdf
- 3.- Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Nutrición y Alimentación. Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regímenes Alimenticios: 5.ª Ed: Lima (Perú); 1985.p.11
- 4.- RAE: Real Academia Española. Diccionario de la lengua española: 22.ª Ed [Internet]; Madrid; 2001 [Acceso: septiembre 2014]. Disponible en : <http://lema.rae.es/drae>
- 5.- Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Informe Técnico sobre la Actualización de las Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regímenes Alimentarios. Lima-Perú; 2013. p.7-10.
- 6.- Diccionario de cocina, gastronomía y alimentación - Euroresidentes. [Acceso: marzo 2014]. Disponible en : http://www.euroresidentes.com/Alimentos/diccionario_gastronomico/brunoise.htm
- 7.- Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Nutrición y Alimentación: Tabla peruanas de composición de alimentos. Lima – Perú; 8.ª edición. 2009



Instituto Nacional de Salud
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú
Teléfonos: (0511) 748-0000 – (0511) 748-1111
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página web: www.ins.gob.pe