



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD  
CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



# TABLA DE DOSIFICACIÓN DE ALIMENTOS para Servicios de Alimentación Colectiva

Elaborado por: Lic. Amanda Satalaya Pérez



**Instituto Nacional de Salud**  
Calle Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú  
Apartado Postal 471 Telf.: (0511) 471-9920 - Fax: (0511) 471-0179  
Correo electrónico: revmedex@ins.gob.pe  
Página web: www.ins.gob.pe





INSTITUTO NACIONAL DE SALUD  
CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



# TABLA DE DOSIFICACIÓN DE ALIMENTOS para Servicios de Alimentación Colectiva

Elaborado por:  
Lic. Amanda Satalaya Pérez

Lima, Perú 2005



Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación del INS

Satalaya Pérez, Amanda

Tabla de Dosificación de alimentos para servicios de alimentación colectiva/ Elaborado por Amanda Satalaya Pérez, -- Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2005. 32 p.: 21 x 29 cm.; Il., Tab.

1. ALIMENTACIÓN 2. NUTRICIÓN 3. SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN 4. VALOR NUTRITIVO 5. PERÚ

I. Satalaya Pérez, Amanda

II. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

II. Instituto Nacional de Salud (Perú)

III. Perú. Ministerio de Salud

ISBN 9972-857-43-3

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2005-7442

© Ministerio de Salud, 2005

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

Teléfono: (511) 431-0410

©Instituto Nacional de Salud, 2005

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María. Lima, Perú

Teléfono: (511) 471-9920 Fax: (511) 471-0179

Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe

Página web: www.ins.gob.pe

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Tizón y Bueno 276 Jesús María, Lima Perú.

Teléfono, 4600316, 4639588, 4600310.

#### **Validación**

Lic. Sonia Cáceres - Pontificia Universidad Católica del Perú.

#### **Colaboradores CENAN:**

Lic. Doris Delgado Pérez, Lic. Mariela Contreras Rojas, Lic. Marianella Miranda Cuadros, Lic. Patricia Velarde Delgado, Lic. Sulma Vásquez Osorio, Lic. Amelia de la Zota Angeles, Lic. Axel Ruíz Guillen, Lic. Iván Gómez Sánchez Prieto, Psic. Mercedes Ochoa Alencastre, Dr. Pedro Alvarez Falconí.

#### **Agradecimiento:**

- Hospital Central de la Policía Nacional del Perú.  
Servicio de Nutrición, Cmd. PNP. Sergio A. Tapia Vargas (Jefe) y Silvia Salinas Medina Cap. Nut, PNP.
- Hospital Nacional Edgardo Rebagliati Martins (ESSALUD).  
Nutricionistas del Área de Producción y Control de Calidad y Supervisoras del Servicio.
- Hospital Nacional Dos de Mayo.  
Nutricionistas del Servicio de Nutrición y Dietética.

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

DISEÑO: Julio García A. - CEPREDIM

IMPRESIÓN: Centro de Producción Editorial e Imprenta de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Jr. Paruro 119. Lima 1. Teléfono: 619-7000, anexo: 6009 / Correo electrónico: cepedit@unmsm.edu.pe

# CONTENIDO

Presentación .....	4
1. Descripción de la Tabla de Dosificación de Alimentos para Servicios de Alimentación Colectiva .....	4
2. Metodología .....	5
3. Uso de la Tabla de Dosificación de Alimentos .....	6
4. Tabla de Dosificación de Alimentos para Servicios de Alimentación Colectiva.	
I. Leches y sus derivados .....	9
II. Huevos .....	10
III. Carnes y preparados .....	10
IV. Pescados .....	12
V. Crustáceos y moluscos .....	12
VI. Cereales, granos y derivados .....	12
VII. Leguminosas y derivados .....	15
VIII. Oleaginosas y derivados .....	16
IX. Verduras y preparados .....	17
X. Tubérculos, raíces y preparados .....	22
XI. Frutas y preparados .....	23
XII. Azúcares y productos dulces .....	26
XIII. Miscelánea .....	26
5. Definición de términos .....	27
Bibliografía .....	29
Anexo	
Rendimiento promedio según unidad de compra y tipo de preparación del alimento .....	30

# Tabla de Dosificación de Alimentos par

## Presentación

**E**l Instituto Nacional de Salud, a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, pone a disposición de la comunidad la Tabla de Dosificación de Alimentos para Servicios de Alimentación Colectiva. En ella se presenta una variedad de opciones de cantidad de alimentos para utilizar en diversas preparaciones, lo que facilita la programación de los menús.

Este instrumento permite estimar cantidades de alimentos expresados en **Peso Bruto (P.B)**, para la compra, y en cantidades de alimentos expresados en **Peso Neto (P.N)**, como indicador de la parte comestible para el cálculo del valor nutritivo de las preparaciones. También se puede emplear para realizar la evaluación nutricional de las preparaciones que se ofrecen en los diferentes servicios de alimentación colectiva, los ingredientes utilizados y su rendimiento.

La Tabla de dosificación de alimentos se diseñó sobre la base de 100 raciones, pensando en los servicios de alimentación colectiva para **poblaciones abiertas** (restaurantes, concesionarios, cafeterías etc.), o **cerradas** (comedores de guarderías, de internados, hospitales, etc.)

Durante el proceso de validación, se ha podido establecer que las cantidades promedio de los alimentos, para cada una de las preparaciones, pueden ser usadas con márgenes aceptables de cálculo **y pueden ser proyectadas como máximo hasta 300 raciones**. Las cantidades de alimentos pueden variar de acuerdo al tipo de alimento, a la condición climática y a los hábitos alimenticios.

Asimismo, presentamos una tabla que indica el rendimiento promedio del alimento según unidad de compra y tipo de preparación, valores que se han considerado en el Anexo, pag. 30.

### 1. DESCRIPCIÓN DE LA TABLA

La TABLA DE DOSIFICACIÓN DE ALIMENTOS PARA SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA, presenta la cantidad promedio de los alimentos en **Peso Bruto y Peso Neto** expresado en kilogramos (kg) para cada una de las diferentes preparaciones sobre la base de **100 raciones**. El valor nutritivo de los alimentos se determinó mediante el peso neto promedio para una ración, tomando como referencia la **Tabla Peruana de Composición de Alimentos** (7ª edición, 1996).

La Tabla de Dosificación de alimentos para Servicios de Alimentación Colectiva se encuentra ordenada de la siguiente manera:

En la primera columna, **Nº ORDEN**, figura el número correlativo correspondiente a cada alimento.

En la segunda columna, **NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN**, se presenta, primero, el nombre del alimento y, luego las formas más comunes de preparación. Así mismo, se presenta las medidas caseras de algunos alimentos en cantidades aproximadas con la finalidad de facilitar al usuario el manejo adecuado de la Tabla de Dosificación de Alimentos para Servicios de Alimentación Colectiva. Ejemplo, leche en polvo entera instantánea, en purés o postres (10 sobres para 100 raciones), pag. 9.

# a Servicios de Alimentación Colectiva

La tercera columna **CANTIDAD PROMEDIO** que comprende el Peso Bruto donde se indica el peso total del alimento (parte comestible y no comestible) expresado en kilogramos (kg) en condición cruda, que debe adquirirse para obtener 100 raciones, y el Peso Neto que indica la parte comestible del alimento expresado en kilogramos y en condición cruda.

En la cuarta columna **VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN**, se presenta la **energía** (kcal), **proteína** (g), **grasa** (g), **carbohidrato** (g), **hierro** (mg) y **retinol** (mg ) del alimento en condición cruda.

La quinta columna **PORCIÓN COMESTIBLE (%)**, expresa el valor porcentual que representa la parte comestible del alimento en condición cruda, este valor difiere según el tipo de alimento.

## 2. METODOLOGÍA

### 2.1. Obtención de las cantidades de los alimentos según preparación

Para la elaboración del presente documento se consideró las siguientes etapas:

a) Revisión bibliográfica de documentos afines, lo cual permitió la elaboración de un documento base.

b) Obtención de valores de otros alimentos

Para completar valores de alimentos tanto de Peso Bruto como Peso Neto se realizaron mediciones usando balanzas calibradas y precisas, y se registraron los valores según el tipo de preparación. Estas mediciones se realizaron en el Laboratorio de Evaluación Sensorial y Transformación de Alimentos del INS/CENAN y en la Sección de Alimentación Central del Hospital Dos de Mayo respectivamente, obteniéndose el promedio de los valores, siendo expresados con un decimal en función al Sistema de Información de Unidades de Medida.

c) Validación de los datos.

Se efectuó en el Servicio de Alimentación - Nutrición de la Pontificia Universidad Católica del Perú, bajo las siguientes especificaciones:

- La validación de los valores consignados en la tabla fue desarrollada en base al requerimiento de alimentos para producir 100 raciones. Para realizar el estudio de validación se utilizaron balanzas calibradas, utensilios de cocina y vajillas de acero inoxidable.
- Para efectos del estudio se realizaron seis (6) registros de peso directo determinándose el Peso bruto y Peso neto por cada alimento y por cada forma de preparación. Posteriormente, se obtuvo el promedio de los valores respectivos, siendo expresados con un decimal en función al Sistema Internacional de Unidades de Medida.

d) Presentación de los datos.

Los valores promedios de los respectivos Peso Bruto y Neto de cada alimento fueron redondeados, tomando en cuenta las siguientes reglas:

Redondeo de valores numéricos

- Cuando el valor de la primera cifra después del punto decimal **es menor que cinco (5)**, el valor de la última cifra debe mantenerse inalterada, ejemplo:

9,3 kg. Redondeado queda 9,3 kg.

- Cuando el valor de la primera cifra después del punto decimal **es mayor que cinco (5)**, el valor de la última cifra debe incrementarse en uno (1), ejemplos:

35,8 kg. Redondeado queda 36 kg.

## 2.2. Procedimiento para determinar el valor nutritivo de una ración

El cálculo de la energía, proteínas, grasas, carbohidratos, hierro, retinol, se obtuvo con los valores determinados en la Tabla Peruana de Composición de Alimentos (7ª edición, 1996), mediante una regla de tres simple.

## 2.3. Procedimiento para determinar la porción comestible (%)

El porcentaje de porción comestible se calculó mediante la siguiente fórmula:

$$\% \text{ porción comestible} = \frac{\text{Peso Neto}}{\text{Peso Bruto}} \times 100$$

## 3. USO DE LA TABLA DE DOSIFICACIÓN DE ALIMENTOS PARA SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA

Pasos por seguir:

- a) Planifique un menú detallando sus ingredientes (alimentos),

ejemplo:

Estofado de pollo con arroz (100 raciones)

**Ingredientes:** Arroz, pollo, arveja fresca, zanahoria, papa, cebolla, tomate y aceite.

- b) Proceda a ubicar cada uno de los ingredientes programados en la segunda columna de la Tabla de Dosificación de Alimentos, e identificar el tipo de preparación que más se aproxima a su necesidad.
- c) Ubíquese en la tercera columna de la Tabla de Dosificación de alimentos (peso bruto en kg) para conocer la cantidad aproximada de alimentos que debe comprar o adquirir para preparar 100 raciones, como se muestra en el siguiente ejemplo (pag.7).

TABLA DE DOSIFICACIÓN DE ALIMENTOS PARA SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA

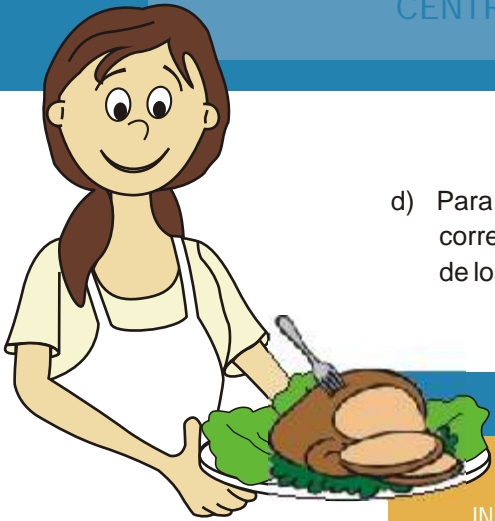


Estofado de pollo con arroz (100 raciones)

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES ALIMENTOS	CANTIDAD	
		Peso Bruto kg	Peso Neto kg
ESTOFADO DE POLLO	Pollo	16,0	11,7
	Papa	13,0	11,2
	Zanahoria	2,0	1,7
	Arveja fresca	3,1	1,3
	Tomate	2,6	2,4
	Cebolla	0,5	0,5
	Aceite	0,5	0,5
	Ajos	0,1	0,1
	Hongos/ laurel	*c/n	*c/n
ARROZ GRANEADO	Arroz	10,0	10,0
	Aceite	0,8	0,8
	Ajos	0,1	0,1
	TOTAL	49,5	41,0

\* c/n cantidad necesaria

d) Para obtener el valor nutritivo que aporta el menú por cada ración, debe tomar los datos de la Tabla de Dosificación de Alimentos, correspondiente a energía, proteína, grasa, hierro y retinol de cada uno de los ingredientes utilizados en la preparación; luego se suma cada uno de los nutrientes para obtener los totales, que serán registrados en un formato similar al siguiente ejemplo.



Valor nutritivo del estofado de pollo con arroz (1 ración)

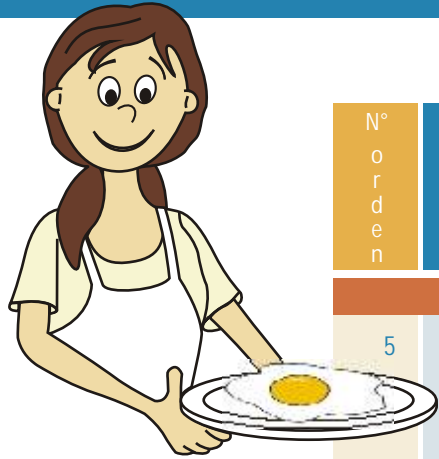
INGREDIENTES	VALOR NUTRITIVO					
	Energía Kcal.	Proteína g	Grasa g	Carbohidrato g	Hierro mg	Retinol µg
Pollo	199	21,3	11,9	0,0	1,8	-
Papa	108	2,3	0,1	24,9	0,6	3
Zanahoria	7	0,1	0,1	1,6	0,1	288
Arveja fresca	14	1,0	0,1	2,5	0,2	4
Tomate	4	0,2	0,0	1,0	0,1	9
Aceite	44	-	5,0	-	-	0
Ajos	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0
Cebolla	6	0,2	0,0	1,3	0,1	0
Hongos /laurel c/n	-	-	-	-	-	-
Arroz graneado						
Arroz	359	8,2	0,5	77,8	0,8	0
Aceite	71	-	8,0	-	-	0
Ajos	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0
<b>TOTAL</b>	<b>814</b>	<b>33,5</b>	<b>25,7</b>	<b>109,7</b>	<b>3,7</b>	<b>304</b>



4. TABLA DE DOSIFICACIÓN DE ALIMENTOS PARA SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA (100 RACIONES)

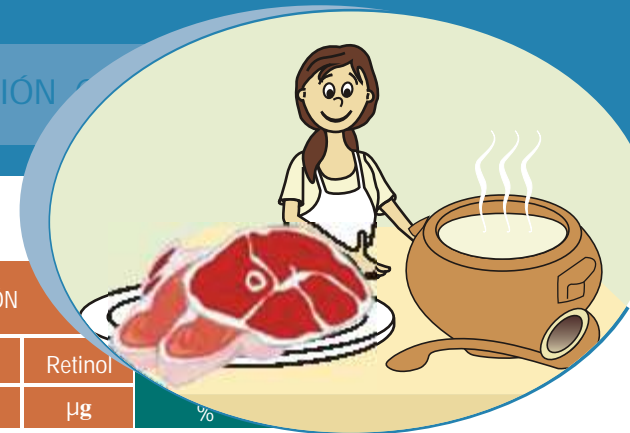
N° orden	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						Porción Comestible %
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	
<b>I. LECHE Y SUS DERIVADOS</b>										
1	<b>LECHE FLUIDA DE VACA</b>									
	en sopas o ají de gallina	5,0	5,0	32	1,6	1,8	2,4	0,7	14	100
	en purés o postres	6,0	6,0	38	1,9	2,1	2,9	0,8	17	100
	en soufflé	5,0	5,0	32	1,6	1,8	2,4	0,7	14	100
	en el desayuno	25,0	25,0	158	7,8	8,8	12,0	3,3	70	100
2	<b>LECHE EN POLVO ENTERA INSTANTÁNEA (1 sobre 120 g)</b>									
	en sopas (5 sobres)	0,6	0,6	29	1,6	1,6	2,2	0,0	12	100
	en purés o postres (10 sobres)	1,2	1,2	58	3,2	3,1	4,3	0,0	24	100
	en el desayuno (25 sobres)	3,0	3,0	145	8,1	7,8	10,8	0,1	61	100
3	<b>LECHE EVAPORADA (1 lata 410 g)</b>									
	en sopas o ají de gallina, <i>soufflé</i> (6 latas)	2,5	2,5	35	1,7	2,0	2,7	-	13	100
	en purés o postres (5 latas y 1/4)	2,2	2,2	31	1,5	1,7	2,3	-	11	100
	en preparación de papa a la huancaína (4 latas)	1,6	1,6	23	1,1	1,3	1,8	-	9	100
	en el desayuno (30 latas y 1/2)	12,5	12,5	179	8,8	10,1	13,6	-	65	100
4	<b>QUESO FRESCO DE VACA</b>									
	en sopas	1,0	1,0	23	1,6	1,8	0,2	0,2	8	100
	en guisos	2,0	2,0	46	3,2	3,5	0,4	0,4	16	100
	en <i>sandwichs</i>	3,0	3,0	69	4,7	5,3	0,7	0,6	23	100
	en salsa (al pesto)	1,5	1,5	35	2,4	2,6	0,3	0,3	12	100
	en salsa para papa huancaína, pasteles, etc.	2,5	2,5	58	4,0	4,4	0,6	0,5	20	100



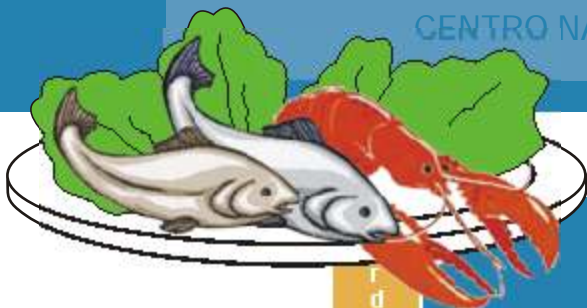


N° orden	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						Porción Comestible
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	%
<b>II. HUEVOS</b>										
5	<b>HUEVO DE GALLINA</b> ( de 50 a 55 g. unidad mediana- de 60 a 65 g unidad grande)									
	en arroz chaufa (37 unidades medianas)	2,0	1,8	25	2,4	1,5	0,3	0,2	18	87
	en pastel, soufflé (60 unidades medianas)	3,0	2,6	37	3,6	2,2	0,5	0,3	26	88
	en sopas, tortilla o en adornos (25 unidades grandes)	1,5	1,3	18	1,8	1,1	0,2	0,1	13	87
	frito o sancochado (100 unidades grandes)	6,0	5,3	74	7,1	4,4	1,0	0,6	53	88
	en mayonesa, relleno, fricas, arrebozado (13 unidades grandes)	0,8	0,7	9	0,9	0,6	0,1	0,1	7	86
<b>III. CARNES Y PREPARADOS</b>										
6	<b>CARNERO PULPA CON HUESO</b>									
	en guisos	12,0	9,0	153	15,3	17,1	0,0	2,2	0	75
7	<b>POLLO ENTERO CON MENUDECIA</b> (de 1,6 kg a 1,8 kg unidad mediana)									
	en guisos o arroz con pollo, en saltado o chaufa (10 unidades medianas)	16,0	11,7	199	21,3	11,9	0,0	1,8	-	73
	en aji de gallina (pechuga 115 g. unidad pequeña) 100 unidades	11,5	10,1	172	18,4	10,3	0,0	1,5	-	88
8	<b>MENUDECIA DE POLLO</b>									
	<b>HÍGADO</b> <sup>7</sup>									
	en sopa ,aguadito	4,0	3,8	62	6,8	2,8	1,9	2,2	3,876	95
	en guisos o en saltado	10,0	9,6	156	17,2	7,0	4,8	5,5	9,792	96
9	<b>MOLLEJA</b> <sup>7</sup>									
	sopa, aguadito	3,0	2,7	27	4,9	0,3	0,7	1,2	-	92
	saltado, en guisos	10,0	9,7	96	17,6	1,2	2,6	4,4	-	97

# TABLA DE DOSIFICACIÓN DE ALIMENTOS PARA SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN



N° o r d e n	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	%
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	
10	SANGRECITA DE POLLO en saltados o guisos	13,0	13,0	84	19,5	0,1	-	3,5	11	100
11	VACUNO CARNE DE RES									
	en sopas (con hueso)	3,5	2,3	24	4,9	0,4	-	0,8	-	66
	en guisos (con hueso)	15,0	9,9	104	21,1	1,6	-	3,4	-	66
	en <i>bistec</i> , asado o saltado (pulpa)	10,0	10,0	105	21,3	1,6	-	3,4	-	100
12	CARNE MOLIDA									
	en caigua rellena	3,5	3,5	37	7,5	0,6	-	1,2	-	100
	en hamburguesa, albóndigas	6,0	6,0	63	12,8	1,0	-	2,0	-	100
	en papa rellena	2,5	2,5	26	5,3	0,4	-	0,9	-	100
	en sopas	1,5	1,5	16	3,2	0,2	-	0,5	-	100
13	MONDONGO (PICADO) para guiso, cau cau	10,0	10,0	104	16,9	3,5	-	0,8	65	100
14	PULMÓN, BOFE en guisos	10,0	10,0	83	17,2	1,1	-	6,5	51	100
15	HÍGADO en saltado o para fritura	10,0	10,0	127	20,0	4,6	-	5,4	8082	100
16	PREPARADOS CHARQUI DE CARNE									
	en guisos	2,0	2,0	56	11,5	0,7	-	1,3	-	100
17	CHALONA DE CARNERO en sopas	2,0	2,0	63	10,1	2,3	-	0,8	-	100



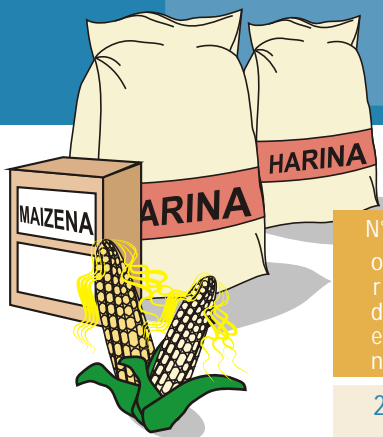
Iden	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						Porción Comestible
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	%
<b>IV. PESCADOS CON VÍSCERAS</b>										
18	<b>BONITO FRESCO ENTERO CON VÍSCERAS</b> en sopa en guisos, tallarín, frito o estofado	4,0 16,0	2,5 10,4	35 144	5,9 24,3	1,1 4,4	- -	0,2 0,7	- -	63 65
19	<b>BACALAO SECO</b> en guisos (pulpa)	6,0	6,0	225	49,1	1,7	-	2,2	0	100
20	<b>PESCADOS EN CONSERVAS</b> <b>SÓLIDO DE ATÚN Y FILETE (1 lata 185 g. Peso Neto)</b> en guisos o saltado (25 latas) en salpicón o causa (14 latas)	4,6 2,6	4,6 2,6	133 75	11,2 6,3	9,5 5,3	- -	0,6 0,3	9 5	100 100
21	<b>SARDINA EN SALSA DE TOMATE (425 g. Peso Neto)</b> en guisos o saltado (14 latas)	6,0	6,0	105	13,4	5,4	-	1,0	-	100
<b>V. CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS</b>										
22	<b>MACHAS FRESCAS</b> en guisos o con arroz en ensaladas	6,3 3,0	6,3 3,0	55 26	9,8 4,7	1,8 0,8	- -	2,5 1,2	- -	100 100
23	<b>CHOROS (72 g peso neto, 12 unidades medianas)</b> en sopas (16 docenas + 9 unidades) con arroz (100 docenas)	1,2 7,2	1,2 7,2	10 63	1,6 9,6	0,4 2,4	- -	0,0 0,1	- -	100 100
<b>VI. CEREALES GRANOS Y DERIVADOS</b>										
24	<b>ARROZ (PILADO)</b> en sopas en aguadito	2,0 3,0	2,0 3,0	72 108	1,6 2,5	0,1 0,2	15,6 23,3	0,2 0,2	- -	100 100



# TABLA DE DOSIFICACIÓN DE ALIMENTOS PARA SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA

N° orden	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						Porción Comestible
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	%
	graneado una porción grande	10,0	10,0	359	8,2	0,5	77,8	0,8	-	100
	en postre ( arroz zambito o con leche )	2,5	2,5	90	2,1	0,1	19,5	0,2	-	100
	en arroz con pollo, chancho, pato	13,0	13,0	467	10,7	0,7	101,1	1,0	-	100
25	<b>AVENA</b>									
	en el desayuno	2,0	2,0	69	2,7	0,8	14,4	0,8	-	100
	en sopas	1,5	1,5	52	2,0	0,6	10,8	0,6	-	100
	en postres	2,5	2,5	87	3,3	1,0	18,0	1,0	-	100
26	<b>FIDEOS</b>									
	en sopas con verduras - fideos granel	2,0	2,0	72	1,9	0,0	15,6	0,2	0	100
	en sopas de fideo solo	3,0	3,0	108	2,8	6,0	23,5	0,3	0	100
	en fideos tallarín	12,5	12,5	450	11,8	25,0	97,8	1,4	0	100
27	<b>TRIGO TRIGO PELADO</b>									
	en sopas o postres	3,0	3,0	101	2,6	0,5	22,1	1,4	-	100
	en guisos con arroz	6,0	6,0	202	5,2	0,9	44,2	2,8	-	100
	en guisos sin arroz	10,0	10,0	336	8,6	1,5	73,7	4,6	-	100
28	<b>HARINA DE TRIGO</b>									
	para arrebosados	1,2	1,2	43	1,3	0,2	9,0	0,1	0	100
	en torreja, <i>soufflé</i>	2,0	2,0	72	2,1	0,4	15,0	0,1	0	100
	en mazamorra, sopa crema	2,5	2,5	90	2,6	0,5	18,7	0,2	0	100
	para apanado	0,6	0,6	22	0,6	0,1	4,5	0,0	0	100
	en papa rellena	1,0	1,0	36	1,1	0,2	7,5	0,1	0	100
	para espesar, compota, <i>broaster</i>	0,4	0,4	14	0,4	0,1	2,9	0,0	0	100





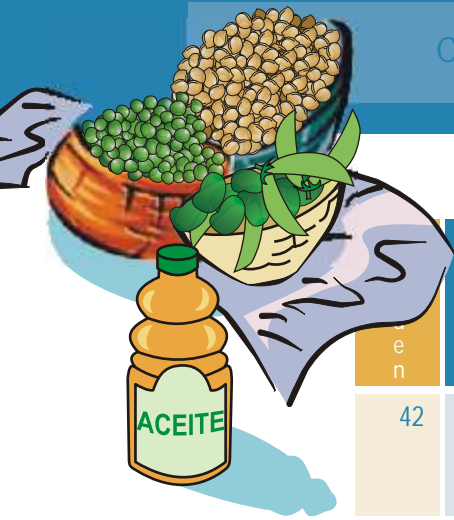
N° orden	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						Porción Comestible
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	%
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	
29	<b>PAN DE LABRANZA (30 g cada unidad)</b>									
	en aji de gallina (100 unidades)	3,0	0,1	3	0,1	0,0	0,7	0,0	0	3
	en croquetas, ocopa (pan rallado) (29 unidades)	0,9	0,9	29	0,8	0,3	6,2	0,1	0	100
	en salsa de maní, (pan rallado) (10 unidades)	0,3	0,3	10	0,3	0,1	2,2	0,0	0	100
	en desayuno (200 unidades)	6,0	6,0	201	5,8	1,8	43,1	1,0	0	100
30	<b>MAÍZ FRESCO Y CHOCLO (265 g cada uni. med. sin panca)</b>								0	
	en ensaladas, en sopa o chupe (25 unidades medianas)	6,5	4,2	54	1,4	0,3	11,6	0,3	0	64
	en guiso y en pepián (49 unidades medianas)	13,0	8,3	107	2,7	0,7	23,1	0,7	0	64
31	<b>MOTE PELADO</b>									
	en sopas	1,5	1,5	54	0,9	0,3	11,7	0,6	0	100
	en champús	2,0	2,0	73	1,2	0,4	15,7	0,8	0	100
	en guisos	6,0	6,0	216	3,5	1,2	46,6	2,3	0	100
32	<b>HARINA DE MAÍZ</b>									
	en sopas	2,0	2,0	76	1,7	1,3	14,2	0,4	-	100
	en guisos, postres	2,5	2,5	95	2,2	1,6	17,8	0,5	-	100
33	<b>SÉMOLA DE MAÍZ</b>									
	en sopas	2,0	1,2	42	1,0	0,1	8,9	0,2	-	60
	en guisos	3,0	3,0	104	2,5	0,4	22,2	0,6	-	100
	en postre	2,5	2,5	87	2,1	0,3	18,5	0,5	-	100
34	<b>MAIZENA</b>									
	en sopas	1,2	1,2	42	0,1	0,0	10,4	-	-	100
	en postre	1,5	1,5	53	0,1	0,0	13,0	-	-	100
	en compota	0,5	0,5	18	0,0	0,0	4,3	-	-	100



TABLA DE DOSIFICACIÓN DE ALIMENTOS PARA SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA



N° o r d e n	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						Comestib. %	
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol		
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg		
35	POLENTA										
	en sopas	2,0	2,0	69	1,7	0,2	14,8	0,4	-	100	
	en guisos	6,0	6,0	208	5,0	0,7	44,4	1,2	-	100	
36	QUINUA										
	en sopas	1,5	1,5	56	2,0	0,9	9,9	1,1	0	100	
	en chupes y postre	2,0	2,0	75	2,7	1,2	13,3	1,5	0	100	
	en guisos con arroz	2,5	2,5	94	3,4	1,5	16,6	1,9	0	100	
	en guisos sin arroz	6,0	6,0	224	8,2	3,5	39,8	4,5	0	100	
VII. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS											
37	ARVEJA FRESCA										
	en guisos o en arroz	3,1	1,3	14	1,0	0,1	2,5	0,2	4	44	
	en cau cau o agüadito	1,8	0,8	8	0,6	0,0	1,5	0,1	2	43	
	en ensaladas	3,6	1,6	17	1,1	0,1	3,0	0,3	5	44	
38	ARVEJAS SECAS acompañado de cereal	6,0	6,0	211	13,0	1,9	36,7	1,6	6	100	
39	HARINA DE ARVEJAS en sopas	2,0	2,0	67	4,3	0,3	12,1	1,3	0	100	
40	FRIJOL CANARIO SECO										
	en guisos	6,0	6,0	203	13,1	1,3	36,1	4,0	-	100	
	en sopas	2,0	2,0	68	4,4	0,4	12,0	1,3	-	100	
	en ensaladas	4,0	4,0	136	8,8	0,8	24,2	2,7	-	100	
41	FRIJOL CANARIO FRESCO										
	en sopas	4,0	1,9	32	1,9	0,1	6,0	0,6	2	48	
	en guisos	12,0	5,9	98	5,7	0,3	18,5	1,8	6	49	



Código	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						Porción Comestible
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	%
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	
42	GARBANZOS									
	acompañado con cereal	6,0	6,0	217	11,5	3,7	36,1	5,0	0	100
43	HABAS FRESCAS (CON CÁSCARA)									
	en sopas con verduras	4,5	1,6	24	1,8	0,1	4,1	0,3	2	35
	ensaladas	7,6	2,7	40	3,0	0,2	6,9	0,5	3	35
44	HABAS SECAS (SIN CÁSCARA)									
	acompañado con cereal	6,0	6,0	204	14,3	0,9	36,1	7,8	4	100
45	HARINA DE HABAS									
	en sopas	2,0	2,0	69	4,9	0,4	11,9	1,3	0	100
46	LENTEJAS									
	acompañado con cereal	7,0	7,0	237	15,8	0,7	42,7	3,4	3	100
47	PALLARES									
	en sopas	2,0	2,0	66	0,5	0,2	12,3	1,3	1	100
	acompañado con cereal	6,5	6,5	215	1,6	0,8	39,9	4,4	2	100
VIII. OLEAGINOSAS Y DERIVADOS										
48	ACEITE VEGETAL									
	en aderezo de arroz	0,8	0,8	71	0,0	8,0	0,0	0,0	0	100
	en ensaladas	0,3	0,3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0	100

TABLA DE DOSIFICACIÓN DE ALIMENTOS PARA SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA



N° orden	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						Porción Comestible %
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	
	en frituras	2,5	2,5	221	0,0	25,0	0,0	0,0	0	100
	en aderezo de guisos	0,5	0,5	44	0,0	5,0	0,0	0,0	0	100
	en mayonesa	1,5	1,5	133	0,0	15,0	0,0	0,0	0	100
	en papa a la huancaína	0,3	0,3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0	100
	en sopas	0,3	0,3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0	100
	en salsa criolla y vinagreta	0,1	0,1	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0	100
	en encebollado	1,0	1,0	88	0,0	10,0	0,0	0,0	0	100
49	<b>MANÍ TOSTADO</b> en carapulca o en salsa	0,5	0,5	30	1,4	2,6	0,8	0,1	-	100
50	<b>MARGARINA VEGETAL</b> en el pan, <i>soufflé</i> en aderezo de puré en sopas en salsas o guisos	0,7 0,5 0,3 0,4	0,7 0,5 0,3 0,4	51 36 22 29	0,0 0,0 0,0 0,0	5,7 4,1 2,4 3,2	0,0 0,0 0,0 0,0	0,0 0,0 0,0 0,0	0 0 0 0	100 100 100 100
<b>IX. VERDURAS Y PREPARADOS</b>										
51	<b>ALBAHACA</b> en sopa menestrón, en salsa de tallarín en sopas	1,5 0,7	1,1 0,5	5 2	0,3 0,1	0,1 0,1	0,8 0,4	0,6 0,3	27 12	74 70
52	<b>ACELGA</b> en guisos, en purés y pastel de acelga	13,0	10,7	29	2,3	0,3	5,6	2,6	188	82
53	<b>APIO</b> en sopa de verduras, picado tallo y hojas en ensalada mixta, picado con tallo y hojas en sopa de verduras (hojas)	2,0 3,5 1,6	1,6 2,7 1,6	3 6 3	0,1 0,2 0,1	0,0 0,1 0,0	0,7 1,3 0,8	0,2 0,4 0,2	0 0 0	78 78 100

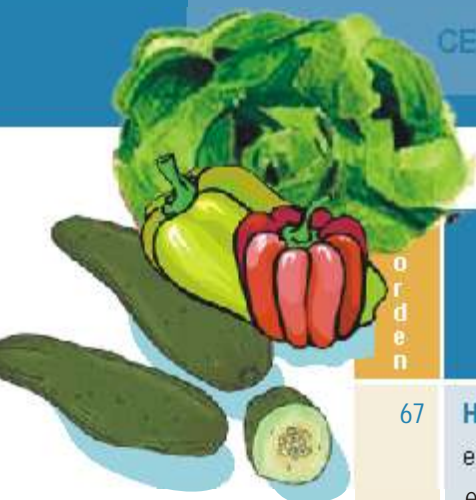


Iden	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						Porción Comestible
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	%
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	
54	<b>AJÍ AMARILLO (ENTERO-FRESCO)</b>									
	en aderezo de escabeche	0,2	0,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	8	94
	en papa rellena, seco y en guiso	0,1	0,1	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	5	92
	en papa a la huancaína	0,5	0,5	2	0,0	0,0	0,4	0,0	22	94
55	<b>AJÍ AMARILLO (MOLIDO)</b>									
	en aderezo de cau cau, escabeche, papa huancaína o causa	1,2	1,2	6	0,2	0,2	1,1	0,4	67	100
56	<b>AJÍ PANCA (SECO MOLIDO)</b>									
	en aderezo de guisos	1,2	1,2	35	0,8	0,9	7,0	0,7	33	100
57	<b>AJÍ PANCA (SECO ENTERO)</b>									
	en aderezo de guiso	0,3	0,2	6	0,2	0,2	1,3	0,1	97	75
58	<b>AJO</b>									
	en aderezo de arroz, guisos, en papa rellena y puré	0,1	0,1	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0	97
	en tallarines al pesto y ají de pollo	0,2	0,2	2	0,1	0,0	0,6	0,0	0	97
59	<b>BETARRAGA (REMOLACHA)</b>									
	en ensalada sola	12,0	10,8	48	1,8	0,1	10,3	0,9	Tr	90
	en ensalada mixta	5,2	4,6	20	0,8	0,0	4,4	0,4	Tr	89
60	<b>CAIGUA</b>									
	en guisos	9,6	9,1	14	0,5	0,2	3,0	0,8	8	95
	rellena	10,0	9,5	14	0,5	0,2	3,1	0,9	9	95
	en ensalada	3,7	3,4	5	0,2	0,1	1,1	0,3	3	93
61	<b>CEBOLLA CHINA</b>									
	en sopas	0,5	0,4	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0	82
	en tallarín saltado, en arroz chaufa	2,0	1,7	7	0,4	0,1	1,3	0,2	0	85

# TABLA DE DOSIFICACIÓN DE ALIMENTOS PARA SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA

N° o r d e n	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						Porción Comestible
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	%
62	<b>CEBOLLA DE CABEZA</b>									
	en aderezo de sopa	0,6	0,5	3	0,1	0,0	0,6	0,1	0	91
	en ensaladas, tallarín y aji de gallina	4,0	3,7	18	0,5	0,1	4,2	0,4	0	93
	en aderezo, guisos, hamburguesas	1,3	1,2	6	0,2	0,0	1,3	0,1	0	92
	en sudado o escabeche	6,2	5,7	28	0,8	0,1	6,4	0,7	0	93
	en saltado	4,4	4,1	20	0,6	0,1	4,6	0,5	0	93
	en papa rellena, arroz con pollo	2,0	1,8	9	0,3	0,0	2,1	0,2	0	92
	en salsa criolla	2,5	2,3	11	0,3	0,0	2,6	0,3	0	93
63	<b>COL CRESPA</b>									
	en sopas	2,5	2,4	6	0,4	0,1	1,2	0,1	4	97
	en ensalada	5,0	4,9	12	0,7	0,1	2,4	0,2	7	98
	en saltado	15,0	14,7	35	2,2	0,4	7,2	0,6	22	98
64	<b>COLIFLOR</b>									
	en saltado o arrebozado	10,0	9,5	27	2,1	0,6	4,2	0,6	3	95
	en ensalada	6,0	5,7	16	1,3	0,3	2,5	0,3	2	95
65	<b>CULANTRO</b>									
	en arroz con carne o pollo	1,5	1,0	4	0,3	0,1	0,7	0,5	110	67
	en seco de carne	2,0	1,3	6	0,4	0,2	0,9	0,7	147	67
	en aguadito	0,6	0,4	2	0,1	0,1	0,3	0,2	43	65
	en guisos	0,5	0,3	1	0,1	0,0	0,2	0,2	36	65
66	<b>ESPINACA</b>									
	en sopa crema	3,0	2,8	9	0,8	0,2	1,4	1,2	106	94
	en guisos o en puré	8,0	7,6	24	2,1	0,5	3,7	3,3	287	95
	en salsa para tallarín	2,0	1,9	6	0,5	0,1	0,9	0,8	71	94

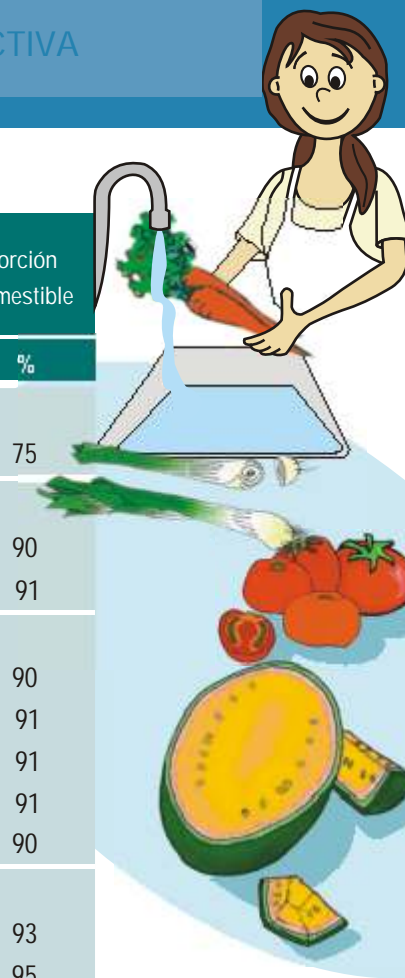




orden	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						Porción Comestible
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	%
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	
67	<b>HUACATAY</b> en salsa ocopa	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	4,2	49
	en guisos o chupe	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	4,2	49
68	<b>LECHUGA</b> para el decorado	1,2	1,1	1	0,1	0,0	0,2	0,1	7	94
	en ensalada	2,5	2,4	3	0,3	0,0	0,5	0,2	15	96
69	<b>NABO</b> en sopas	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0	94
	en guisos o ensaladas	6,0	5,7	9	0,3	0,1	2,0	0,1	0	95
70	<b>NABO - HOJAS</b> en sopas	1,2	1,1	4	0,3	0,0	0,8	0,3	35	95
71	<b>PAICO</b> en sopas	0,5	0,2	1	0,1	0,0	0,2	0,1	13	44
72	<b>PEPINILLO</b> en ensalada mixta	5,5	4,1	5	0,2	0,0	1,1	0,1	Tr	76
	en ensalada sola	9,0	6,8	8	0,3	0,1	1,8	0,2	1	76
	como acompañamiento	3,5	2,6	3	0,1	0,0	0,7	0,1	Tr	75
73	<b>PEREJIL</b> en sopas o salsa criolla	0,1	0,1		0,0	0,0	0,1	0,1	4	78
	en guisos o <i>soufflé</i>	0,2	0,2	1	0,1	0,0	0,1	0,1	7	78
74	<b>PIMIENTO</b> en guisos	0,5	0,4	1	0,1	1,8	0,3	0,0	5	80

## TABLA DE DOSIFICACIÓN DE ALIMENTOS PARA SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA

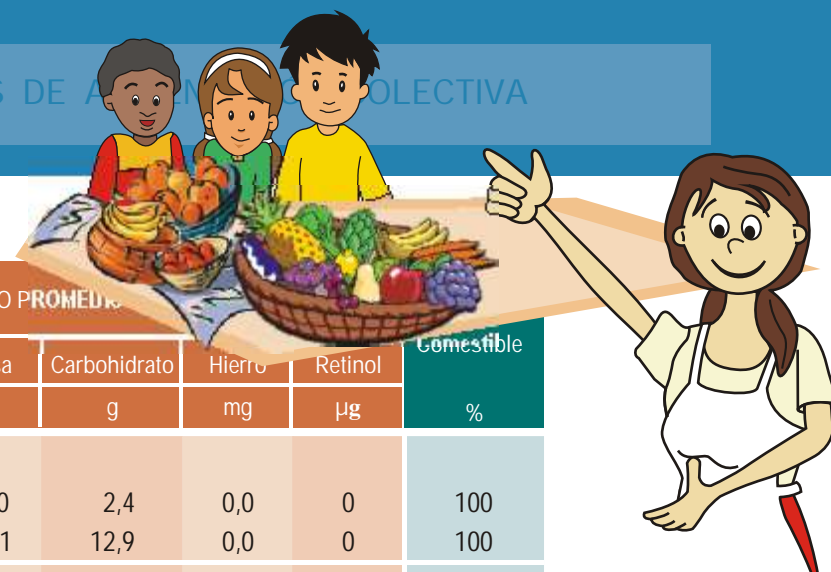
N° orden	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						Porción Comestible
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	%
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	
75	<b>PORO</b> en sopas	2,0	1,5	6	0,4	0,1	1,1	0,1	1	75
76	<b>RABANITO</b> en ensalada mixta	8,5	7,7	11	0,6	0,1	2,2	0,8	0	90
	en ensalada sola	16,7	15,2	21	1,2	0,2	4,4	1,5	0	91
77	<b>TOMATE</b> en aderezo de sopa	1,0	0,9	2	0,1	0,0	0,4	0,1	3	90
	en saltado o estofado	2,6	2,4	4	0,2	0,0	1,0	0,1	9	91
	en ensalada o tallarín	5,3	4,8	9	0,4	0,1	2,1	0,3	18	91
	en guiso, asado o adorno	2,0	1,8	3	0,1	0,0	0,8	0,1	7	91
	ensalada mixta	1,5	1,4	3	0,1	0,0	0,6	0,1	5	90
78	<b>VAINITAS</b> en sopas y ensaladas	3,6	3,3	12	0,8	0,1	2,7	0,5	9	93
	en saltados	10,0	9,5	35	2,3	0,3	7,7	1,3	27	95
	en <i>soufflé</i> y tomate relleno	2,2	2,0	7	0,5	0,1	1,6	0,3	6	93
79	<b>ZANAHORIA</b> en sopas o aguaditos	1,0	0,8	3	0,1	0,0	0,8	0,0	142	84
	en ensalada o saltado	4,0	3,4	14	0,2	0,2	3,2	0,2	582	85
	en tallarines o arroz con pollo	4,0	3,4	14	0,2	0,2	3,1	0,2	577	85
	en seco, <i>soufflé</i> , estofado	2,0	1,7	7	0,1	0,1	1,6	0,1	288	85
80	<b>ZAPALLO MACRE</b> en sopas cazuela	3,0	2,1	6	0,1	0,0	1,4	0,1	33	71
	en torrijas	5,0	3,6	9	0,3	0,1	2,3	0,2	55	72
	en sopas cremas o locro	10,0	7,2	19	0,5	0,1	4,6	0,4	110	72





N° o d e n	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						Porción Comestible
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	%
<b>X. TUBÉRCULOS RAÍCES Y PREPARADOS</b>										
81	<b>PAPA BLANCA</b>									
	en sopa crema, ají de gallina, estofado, acompañamiento	13,0	11,2	109	2,3	0,1	25,0	0,6	3	86
	en ensalada mixta	5,5	4,7	45	1,0	0,0	10,4	0,2	1	85
	en causa o papa rellena	17,0	14,6	142	3,1	0,1	32,6	0,7	4	86
	en saltado con carne o menudencia, puré de verduras (espinaca o zapallo)	15,0	12,9	125	2,7	0,1	28,8	0,6	4	86
	en ajiaco, cau-cau o loco	15,5	13,4	129	2,8	0,1	29,8	0,7	4	86
	en cazuela, aguadito o sancochado	3,5	3,0	29	0,6	0,0	6,6	0,1	1	85
en puré solo o fritura	20,0	17,2	167	3,6	0,2	38,4	0,9	5	86	
82	<b>PAPA SECA</b>									
	en carapulca (con arroz)	5,0	5,0	161	4,1	0,4	36,3	2,3	0	100
	en carapulca (sin arroz)	6,5	6,5	209	5,3	0,5	47,2	2,9	0	100
83	<b>CAMOTE AMARILLO</b>									
	en guisos con arroz	13,5	10,9	120	1,5	0,3	28,1	1,5	12	81
	en guisos sin arroz	20,0	16,4	180	2,3	0,5	42,1	2,3	18	82
	en dulce de camote	13,0	10,5	116	1,5	0,3	27,1	1,5	12	81
84	<b>HARINA DE CAMOTE</b>									
en postres	2,0	2,0	71	0,4	0,2	16,9	1,1	308	100	
85	<b>OLLUCO</b>									
	en chupe	8,0	8,0	50	0,9	0,1	11,4	0,9	4	100
	en guiso o ajiaco	20,0	20,0	124	2,2	0,2	28,6	2,2	10	100

TABLA DE DOSIFICACIÓN DE ALIMENTOS PARA SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA

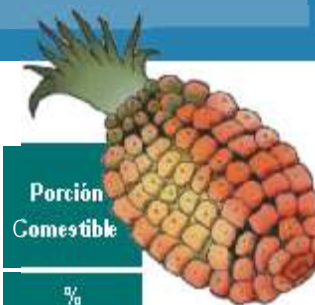


N° o r d e n	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO						Comestible
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	%
86	HARINA DE CHUÑO									
	en compotas o <i>broaster</i>	0,3	0,3	10	0,2	0,0	2,4	0,0	0	100
	en mazamorra morada	1,7	1,7	55	1,1	0,1	12,9	0,0	0	100
87	YUCA									
	para acompañar platos	10,0	8,2	133	0,7	0,2	32,2	0,4	1	82
	en sopas de verduras	3,0	2,5	40	0,2	0,0	9,7	0,1	Tr	82
	en guarnición de guiso (sin arroz)	20,0	16,4	266	1,3	0,3	64,5	0,8	2	82
88	HARINA DE YUCA									
	en postres, otros	2,0	2,0	67	0,3	0,1	16,2	0,9	0	100
XI. FRUTAS Y PREPARADOS										
89	ACEITUNA DE BOTIJA									
	en pan	3,0	2,7	80	0,2	8,7	2,0	0,6	0	90
	en escabeche	1,0	0,9	27	0,1	2,9	0,7	0,2	0	90
90	COCO FRESCO SIN CÁSCARA									
	en postre o cocada	4,0	4,0	114	1,4	11,2	4,3	0,7	0	100
91	COCO RALLADO									
	en arroz con leche	0,2	0,2	6	0,1	0,6	0,2	0,0	0	100
92	FRESA									
	en postre	10,0	8,4	34	0,6	0,7	7,4	1,0	6	84
93	GRANADILLA									
	en postre	8,5	5,2	42	1,1	1,0	8,1	0,2	0	61
94	GUINDONES <sup>®</sup>									
	en mazamorra morada	0,6	0,5	14	0,2	0,0	-	0,3	2	88
	en compota	2,0	1,8	47	0,6	0,1	-	1,1	7	90



N° orden	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						Porción Comestible %
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	
95	HIGOS SECOS en postre	5,0	4,7	85	1,7	0,1	21,8	1,1	0	94
96	MELOCOTÓN SECO - HUESILLO <sup>7</sup> en mazamorra morada	1,4	1,0	26	0,3	0,6	0,7	0,7	3	71
97	LIMÓN DULCE en postre	16,0	11,0	30	0,7	0,4	6,5	0,2	7	69
98	LIMÓN (JUGO) en refresco	2,0	1,0	3	0,0	0,0	0,9	0,0	-	48
	en ensalada	1,0	0,5	1	0,0	0,0	0,5	0,0	-	47
99	MANDARINA (160 g, 1 unidad grande) en postre (100 unidades grandes)	16,0	14,2	50	0,9	0,4	12,2	0,4	7	89
100	MANGO (200 g, 1 unidad mediana) en postre (100 unidades medianas)	20,0	17,0	102	0,7	0,3	27,0	0,7	270	85
101	MANZANA (verde o de agua para refresco 120 g uni. med.) manzana verde o de agua en refresco (18 unidades medianas)	2,2	1,9	10	0,1	0,0	2,7	0,3	0	87
	en postre manzana delicia (160 g 100 unidades medianas)	16,0	14,9	80	0,4	0,1	21,7	2,1	0	93
	manzana verde o de agua preparada con avena (25 uni. med.)	3,0	2,7	14	0,1	0,0	3,9	0,4	0	89
102	MARACUYÁ en refresco	3,5	1,4	9	0,1	0,0	2,2	0,4	57	40
103	MELOCOTÓN O DURAZNO <sup>7</sup> en postre	10,5	8,4	39	0,4	0,1	15,0	5,0	74	80
104	MEMBRILLO en avena	3,0	2,6	11	0,1	0,0	3,0	0,2	2	87
	en preparación en compota	5,0	4,4	19	0,1	0,0	5,1	0,3	4	88

# TABLA DE DOSIFICACIÓN DE ALIMENTOS PARA SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA



N° orden	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						Porción Comestible
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	%
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	
105	NARANJA en jugo (vaso)	50,0	26,1	86	1,3	0,5	21,4	0,5	18	52
	en postre	25,0	12,9	43	0,6	0,3	10,6	0,3	9	52
106	NÍSPERO en postre	10,0	6,2	29	0,2	0,0	7,9	0,2	43	62
107	PAPAYA (1 530 kg unidad grande) en jugo, en postre (10 unidades y 1/2 unidad grande)	16,1	13,2	42	0,5	0,1	10,8	0,4	83	82
108	PACAE (160 g unidad mediana) como postre (100 unidades medianas)	16,0	5,6	31	0,3	0,1	8,3	0,2	0	35
109	PALTA (100 g unidad pequeña) en ensalada mixta (50 unidades pequeñas)	5,0	3,3	43	0,6	4,1	1,8	0,2	2	66
110	PASA en arroz con leche	0,5	0,5	12	0,1	0,0	3,2	0,2	0	100
111	PERO en postre	11,0	9,0	50	0,4	0,6	12,0	0,3	6	82
112	PIÑA (1,740 kg unidad grande y 1,150 kg unidad mediana) en jugo (30 unidades medianas)	34,5	21,7	83	0,9	0,4	21,3	0,9	15	63
	en postre (10 unidades grandes)	17,4	11,1	42	0,4	0,2	10,9	0,4	8	64
	en preparación con avena (3 unidades grandes)	5,2	3,3	13	0,1	0,1	3,3	0,1	2	64
113	PLÁTANO DE LA ISLA (150 g unidad mediana) en postre	15,0	10,2	93	0,9	0,4	24,1	0,6	134	68
114	PLÁTANO DE SEDA (190 g unidad grande y 170 g uni. med.) en postre (100 unidades medianas)	17,0	11,9	99	1,8	0,4	25,0	0,7	25	70





N° orden	NOMBRE DEL ALIMENTO Y FORMA DE PREPARACIÓN	CANTIDAD PROMEDIO (100 RACIONES)		VALOR NUTRITIVO PROMEDIO DE UNA RACIÓN						Porción Comestible
		Peso Bruto	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Hierro	Retinol	%
		kg	kg	kcal	g	g	g	mg	µg	
115	PLÁTANO PALILLO (220 g unidad grande) en postre (100 unidades grandes)	22,0	15,6	187	2,2	0,3	49,5	0,9	33	71
116	PLÁTANO VERDE (260 g uni. grande y 180 g uni. mediana) con arroz (50 unidades grandes )	13,0	8,8	134	0,9	0,2	36,0	0,4	115	68
	sin arroz (100 unidades grandes )	26,0	17,7	269	1,8	0,4	72,3	0,9	230	68
	en mazamoras, en sopas (19 unidades medianas )	3,4	2,3	34	0,2	0,0	9,2	0,1	29	66
117	TORONJA en jugo solo	25,0	18,8	68	1,1	0,8	16,5	3,8	0	75
XII. AZÚCARES										
118	AZÚCAR en postre como arroz con leche y mazamorra morada	2,0	2,0	77	0,0	0,0	19,8	0,0	0	100
	en preparación de avena con manzana	1,2	1,2	46	0,0	0,0	11,9	0,0	0	100
	en el café con leche (en refresco)	1,0	1,0	38	0,0	0,0	9,9	0,0	0	100
	en dulce de camote, dulce de higos, compota de fruta	1,5	1,5	58	0,0	0,0	14,9	0,0	0	100
119	CHANCACA en arroz zambito	2,7	2,7	9	0,0	0,0	22,4	0,9	-	100
	en mazamorra con harina de trigo	1,5	1,5	5	0,0	0,0	12,6	0,5	-	100
	en miel para picarones	3,0	3,0	10	0,0	0,0	25,2	1,0	-	100
XIII. MISCELÁNEA										
120	COCOA con la leche	0,2	0,2	8	0,4	0,3	1,0	0,2	-	100
121	PELLEJO DE CHANCHO en guisos con menestras	0,5	0,5	24	0,7	2,4	-	-	-	100

## 5. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS Y SÍMBOLOS UTILIZADOS EN LA TABLA DE DOSIFICACIÓN DE ALIMENTOS

### Aderezar

Acción de condimentar o sazonar los alimentos.

Ejemplo: Aderezo de ensalada: aceite, sal, vinagre.

Aderezo de guisos: cebolla, ajos, cominos, orégano etc.

### Ajiaco

Guiso de queso con papas picadas, cebolla, ají y ajos.

### Atado

Es un conjunto de alimentos sujetos con ligaduras o nudos, generalmente es parte de un paquete.

Ejemplo: de un paquete de perejil sale aproximadamente 10 a 12 ataditos.

### Compota

Dulce de fruta cocida en almíbar (azúcar con agua, canela y vainilla).

### Estofado

Consiste en la cocción de diferentes alimentos. Puede ser: carne de res, pollo o pescado con zanahoria, arveja fresca, mezclados en una salsa compuesta de aceite, cebolla, ajos, salsa de tomate y otros condimentos, etc.

### Carne encebollada

Guiso de carne partida en trozos, mezclado con cebolla y sazonado con especias.

### Ensalada mixta

Mezcla de varias verduras crudas o cocidas cortadas en trozos pequeños, aderezados con sal, aceite, vinagre, pimienta y sal.

### Guiso

Guisado de carnes, pescados o mariscos desmenuzados; sazonados con sal, pimienta y vinagre.

### Guisar

Acción de preparar los alimentos. Cocer después de mezclados en una salsa compuesta de aceite, cebolla y otros condimentos.

### Kilocalorías (kcal)

Unidades en las que se mide la energía o calor que nos dan los alimentos y que nos sirve para realizar actividades físicas (trabajo, juego, deporte, etc.) para el funcionamiento de nuestros órganos y para mantener su calor.

### Peso Bruto (P. B.)

Es el peso total del alimento tal como se compra en el mercado (con cáscara, tallo, vaina o hueso u otra parte no comestible del alimento).

### **Peso Neto (P. N.)**

Es el peso de la parte comestible del alimento.

### **Paquete**

Envoltorio no muy abultado que contiene atados (envoltorio menor) de cosas de una misma clase. Ejemplo: un paquete de hierba buena o huacatay.

### **Ración**

Es la porción de alimento o alimentos que forma parte de una preparación destinada para una persona.

### **Salpición**

Mezcla de diferentes alimentos cocidos, generalmente carne, pollo, pescado con cebolla, sazonado con sal, pimienta, y aceite o mayonesa.

### **Tapa**

Pieza o parte de un alimento comúnmente unida a otra. Ejemplo: una bola de chancaca está formada por dos tapas.

### **Unidad (Unid)**

Unidad es la característica que describe al alimento entero o en presas, ejemplo: un plátano de seda entero, una pechuga de pollo.

### **Unidad de compra**

Es la forma como pedimos los alimentos cuando los compramos, ejemplo: si compramos arroz, lo compramos por kilos.

En otros casos puede ser en atados, litros, docena, cabeza, paquete, etc.

### **Dosificación de alimentos**

Es la determinación de la cantidad de un alimento para su uso en diferentes preparaciones, según número de raciones, ejemplo: 10 kg de arroz para 100 raciones (arroz graneado).

(Tr) Trazas, significa una cantidad de nutrientes (energía, proteína, grasas, carbohidratos, hierro, y retinol) que por lo reducida, no merece ser medida con exactitud.

(-) Falta de información.

(0,0) El alimento no contiene el nutriente.

# BIBLIOGRAFÍA

1. Collazos C, Alvistur J, Enrique GJ, Quiroz A, Herrera N. et. al. La composición de los alimentos peruanos. 6.ª ed. Lima: Ministerio de Salud-Instituto Nacional de Salud-Instituto de Nutrición: 1996, pág. 23-41.
2. Dajes J. Sistema internacional de unidades de medida. Lima: INDECOPI: 1999, pág. 146.
3. Fomento de la vida, Área de capacitación y promoción, Tabla de dosificación de alimentos por ración. 2.ª ed. Lima: 1994.
4. Juru, G.; Urteaga, C. Porciones de intercambio y composición química de alimentos de la pirámide alimentaria chilena. Santiago: 1997, pág. 54.
5. Miyaray E, Vera A. Módulo de la autovigilancia de la calidad nutricional y el costo de la alimentación en comedores populares, 2.ª ed. Lima: Alternativa: 1992, pág. 23.
6. Velarde V, Door RM, Galindo R, Herbozo E, Satalaya A. Tablas auxiliares para formulación y evaluación de regímenes alimenticios 3.ª ed. Lima: Ministerio de Salud - Instituto Nacional de Nutrición –Dpto. de Promoción Alimentaria y Nutricional: 1988, pág. 11-13.
7. Instituto Nacional de Nutrición. Tabla de composición de alimentos para uso práctico, Publicación N° 42. Caracas - Venezuela: 1994, pág. 29.
8. Abanto de Benavides Dalia, Asistente. Sánchez de Rodríguez Luz, Tabla de Composición Química de los Alimentos ENCA. Lima: octubre 1976, pág. 42,43, 52.



# ANEXO

Rendimiento promedio de algunos alimentos según unidad de compra y tipo de preparación

Alimento	Unidad de compra	Peso Bruto aproximado (kg)	Tipo de preparación	Rendimiento promedio
Albahaca	Paquete	1,5	Sopa menestrón	100 raciones
			En tallarín al pesto	100 raciones
Acelga	Paquete	1,8	Guiso, pastel, puré	15 raciones
Atún en aceite	Lata	0,185 peso neto	Guiso o saltado	4 raciones
Sardina en salsa de tomate	Lata	0,425 peso neto	Salpicón o causa	8 raciones
			Guiso o saltado	7 raciones
Arroz	Kilo	1,0	Sopa	50 raciones
			Aguadito	35 raciones
			Arroz graneado	10 raciones
Cebolla china	Paquete	0,860	Tallarín saltado	43 raciones
			Arroz chaufa	43 raciones
Col	Unidad	2,5 2,4	Sopa	100 raciones
			Ensalada	50 raciones
			Saltado	16 raciones
Culantro	Atado	2,0	Arroz con carne	134 raciones

TABLA DE DOSIFICACIÓN DE ALIMENTOS PARA SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA

Alimento	Unidad de compra	Peso Bruto aproximado (kg)	Tipo de preparación	Rendimiento promedio
Chancaca	1 tapa chica	0,486	Arroz zambito	18 raciones
	1 tapa mediana	0,525	Mazamorra de harina de trigo	35 raciones
	1 tapa grande	0,6	Arroz zambito	20 raciones
Choclo	Unidad	0,325	Chupe	5 raciones
Choros (pulpa)	2 docenas	0,144 g	Arroz con choros	2 raciones
Fideos	Kilo	1.0	Sopa de fideos con verduras	50 raciones
			Fideos tallarin	8 raciones
Harina de arveja	Kilo	1,0	Sopa	50 raciones
Harina de maíz	Kilo	1,0	Sopa	50 (67) raciones
			Postre	33 (33) raciones
			Guiso	40 (50) raciones
Huacatay	½ paquete	0,2	Salsa ocopa	100 raciones
Huevos	Kilo	1,020 (60 g cada huevo)	Sopa, tortilla, ocopa y huancaína	17 raciones

Alimento	Unidad de compra	Peso Bruto aproximado (kg)	Tipo de preparación	Rendimiento promedio
Huevos	Kilo	1,020 ( 60 g cada huevo)	Huevos a la rusa, al nido, rellenos, fricasé. mayonesa pastel, <i>Soufflé</i> arroz chaufa	127 raciones 51 raciones
Espinaca	Atado	1,0	Salsa para tallarín	50 raciones
Nabo	Atado (4 bulbos)	1,0	Sopas	85 raciones
Leche en polvo	Sobre	0,120	Desayunos	4 raciones
Lechuga criolla	Unidad	0,5	Decorado Ensalada	40 raciones 15 raciones
Pacae	Unidad pequeña	0,160	Postre	1 ración
Piña	Unidad grande	1,740	Postre	10 raciones
Pollo	Unidad Pequeña	1,2 - 1,5	En guisos o arroz con pollo En saltado o chaufa	8-10 raciones
	Mediano	1,6 - 1,8	En ají de gallina	10-16 raciones
Rabanito	Atado	1,0	Ensalada mixta. Ensalada sola.	12 raciones 6 raciones