





Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regímenes Alimentarios



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





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 y Denys Alan Avilés Arias - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2016 142 p.: il., tab., 14.8 x 21.0 cm.

- 1. EVALUACIÓN NUTRICIONAL 2. PROMOCIÓN DE ALIMENTOS 3. VALOR NUTRITIVO 4. PERÚ
- I. Dominguez 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: 978-612-310-093-3

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2016-17823 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

© Instituto Nacional de Salud, 2014 Cápac Yupangui 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.



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



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
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 guarnición ².

Brunoise

Tipo de corte en forma de cubos o dados lo más pequeños posibles, en especial para preparar aderezos ².

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 cuchara ³ y puede ser al ras. Ilena o colmada ⁴.

Cucharadita

Cantidad de un alimento que cabe en una cucharita ³ y puede ser al ras. llena o colmada ⁴.

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 cucharon chino (acero inoxidable de forma semiesférica) y el cucharon 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.

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Mediano

Moderado ni muy grande, ni muy pequeño 3.

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 otras ⁵.

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 descompuestos ⁵.

Pequeño

Dicho de una cosa que tiene poco o menor tamaño que otras de su misma especie ³.

Peso bruto

Es el peso total del alimento tal y como se compra 5.

Peso neto

Es el peso de la parte comestible del alimento 5.

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 usos ³.

Porción

Es la cantidad de alimento segregada de otra mayor, que se considera como cuota para una persona ⁵.

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 otro ⁵.

Rodaia

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 líquidos³.

Tenedor

Instrumento de mesa en forma de horca, con dos o más púas y que sirve para comer alimentos sólidos³.

Trozo

Es la porción que ha sido cortada o separada de un alimento³.

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 algo³.

Vaso

Recipiente de metal, vidrio u otra materia, por lo común de forma cilíndrica, que sirve para beber³.

- 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. Ed: Lima (Perú); 1985, p.11
- 6. Elaboración propia. Definición operacional.
- 7. Carbaial A. Pesos de medidas caseras y raciones habituales de consumo. Doto de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid (España): 2011, p.1 Disponible en: http://www.cepejido.es/moodle/pluqinfile.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 kcal = 4184 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 n	utricionales	Identificador de INFOODS	Unidad	Comentarios
Energ	ía	<enerc></enerc>	kcal	Calculada por factores, expresada en kilocalorías (kcal)
Proteín	as	<procnt></procnt>	g	Calculada a partir del nitrógeno total usando factores
Grasa to	otal	<fat></fat>	g	Varios métodos
Carbohidratos o	disponibles	<choavl></choavl>	g	Calculados por diferencia entre carbohidratos totales y fibra dietaria
Fibra die	taria	<fibtg></fibtg>	g	Fibra dietaria total por método oficial AOAC de Proski et al.
Calcio	0	<ca></ca>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica
Zinc		<zn></zn>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica
Hierro	0	<fe></fe>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica
	Origen animal	Retinol	μg	Forma alcohólica de vitamina A
Vitamina A	Origen vegetal	Vitamina A equivalentes totales <vita></vita>	μg	Equivalente de retinol: μg retinol+ 1/6 μg equivalente en β caroteno + 1 ½ μg otros carotenoides provitamina A
Vitamin	a C	<vitc></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

			PE	SO				VALOR NUTE	RICIONALI	DEL ALIM	ENTO				0/ Douts
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	% Parte comestible
1-1		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	Arroz blanco corriente	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	comente	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 Ilena	-	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 Caraalas y dariyados

	1. Cereales y derivados														
			PE	SO				VALOR NUTF	RICIONALI	DEL ALIM	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
1-20		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 Ilena	-	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	A	Cucharada llena	-	17,8	20	0,4	0,0	4,5	•	2,0	0,1	0,1	•	0,0	100
1-29	Arroz blanco cocido	Cucharada colmada	-	25,9	30	0,6	0,0	6,5	•	2,9	0,1	0,1	•	0,0	100
1-30	COCIGO	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 Ilena	-	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

	1. Cereales y derivados PESO VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO														
			PE	SO				VALOR NUT	RICIONAL I	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
1-38		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	Avena Hojuela	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	cruda	Cucharadita Ilena	-	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, Ilunka de (morón	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	100
1-47	americano)*	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,	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	corbatita*	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,	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	letritas*	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 Caraalas y dariyados

		1. Cereales y derivados													
			PE	SO				VALOR NUT	RICIONAL I	DEL ALIM	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
1-55		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	Fideo tallarin delgado	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	N.º 40, "espagueti"	Cucharadita Ilena	-	7,0	6	0,2	0,0	1,4	0,1	1,7	0,0	0,1	0,0	0,0	100
1-62	cocido	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		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	Fideo	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	tallarín grueso N.º40,	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	cocido	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 Ilena	-	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

		1. Cereares y derivados VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO													
			PE	SO						DEL ALIM	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
1-74		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	Fideo	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	tallarin grueso N.º40,	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	cocido	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	Cucharadita Ilena*	-	4,6	16	0,6	0,3	2,8	0,4	10,9	0,1	0,3	0,0	0,1	100
1-80	cruda	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		Cucharadita al ras*	-	2,0	7	0,1	0,1	1,6		0,2		0,0		0,0	100
1-83	Maíz, chochoca	Cucharadita colmada*	-	6,0	21	0,3	0,2	4,7		0,7		0,1	•	0,0	100
1-84	de*	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		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	Maíz amarillo, harina de	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

	1. Gereales y derivados														
			PE	SO				VALOR NUTF	RICIONALI	DEL ALIM	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
1-92		Unidad pequeña ^⁰	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 ^⁰	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	Maíz fresco,	Unidad grande ⁶	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	unidad de	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		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	Maiz fresco,	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	granos de	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	Maiz fresco	Taza de loza al ras	-	199,8	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	100
1-107	cocido, granos de	Taza de plástico al ras	-	222,9	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	100

1 Caraalas y dariyados

	1. Cereales y derivados PESO VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO														
			PE	SO					RICIONALI	DEL ALIM	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
1-108	Maiz fresco	Taza de fierro enlozado al ras	-	233,3	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	100
1-109	cocido, granos de	Cucharada llena	-	17,1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	100
1-110		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	Maíz, maicena*	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	Taza de acero al ras*	-	120,0	124	3,1	1,6	25,3	•	16,8	•	1,4	•	0,0	100
1-116	mote pelado*	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 ^a	Unidad mediana	-	60,5	179	6,2	2,1	32,9	1,5	•	•	4,2	•	•	100
1-119	Pan baguetino * ^a	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	Unidad pequeña	-	30,8	83	2,8	0,6	16,2	0,8	•	•	1,7	•	•	100
1-121	de	Unidad mediana	-	39,7	107	3,7	0,8	20,9	1,0	•	•	2,2	•	•	100
1-122	panaderia ^b	Unidad grande	-	47,6	129	4,4	1,0	25,1	1,2	•	•	2,7	•	•	100
1-123	Pan ciabatta	Unidad pequeña	-	56,2	152	5,2	1,1	29,5	1,4	•	•	3,1	•	•	100
1-124	de supermer-	Unidad mediana	-	70,1	189	6,4	1,4	36,9	1,8	•	•	3,9	•	•	100
1-125	cado ª	Unidad grande	-	88,4	239	8,1	1,8	46,5	2,2	•	•	4,9	•	•	100

1. Cereales y derivados

	PESO VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO														
			PE	SO				VALOR NUT	RICIONALI	DEL ALIM	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	% Parte comestible
1-126	Pan chapla °	Unidad mediana	-	36,2	118	3,4	1,3	22,9	•	•	•	1,7	•	•	100
1-127	Pan serrano (cebada)* ^β	Unidad mediana*	-	40,0	118	2,9	0,1	26,5	•	24,0	•	2,6	•	•	100
1-128	Pan francés de panaderias as	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		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	supermer- cados ^{a,b}	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	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	pariaueria	Unidad grande	-	33,9	115	3,1	3,0	18,8	•	•	•	1,7	•	•	100
1-134	D i-tl	Unidad pequeña	-	51,4	175	4,7	4,6	28,5	•	•	•	2,7	•	•	100
1-135	Pan integral super-	Unidad mediana	-	63,8	217	5,8	5,7	35,4	•	•	•	3,3	•	•	100
1-136	mercados ^a	Unidad grande	-	72,8	248	6,6	6,6	40,4	•	•	•	3,8	•	•	100
1-137	Pan yema de panaderia ^b	Unidad mediana	-	30,7	99	2,9	2,5	16,1	0,9	•	•	1,4	•	•	100
1-138	Pan yema de supermercado ^a	Unidad mediana	-	62,4	201	5,9	5,1	32,8	1,8	•	•	2,8	•	•	100
1-139	Pan tolete* a	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

	1. Cereales y derivados PESO VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO														
			PE	SO				VALOR NUTF	RICIONALI	DEL ALIM	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
1-141		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	Quinua blanca	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	cruda	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 Ilena	-	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	Quinua blanca, hojuela de *	Cucharada colmada*	-	8,0	30	0,7	0,3	6,3		9,1		0,4			100
1-154		Taza de fierro enlozado al ras	-	416,6	358	11,7	5,4	67,9		112,5		6,7		0,0	100
1-155	Quinua blanca	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 Ilena	-	25,2	22	0,7	0,3	4,1		6,8		0,4		0,0	100

1. Cereales y derivados

					• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	Ocicai	es y uei	114400							
			PE	SO				VALOR NUTR	RICIONALI	DEL ALIM	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
1-158		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	Quinua	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	roja	Cucharadita Ilena	-	5,1	18	0,6	0,3	3,2	0,3	6,3	0,2	0,3	0,0	0,0	100
1-161	cruda ^µ	Cucharada Ilena	-	12,9	45	1,6	0,8	8,0	0,8	16,0	0,4	0,7	0,0	0,0	100
1-162	Quinua	Taza de fierro enlozado al ras	-	415,1	356	11,6	5,4	67,7		112,1		6,6		0,0	100
1-163	roja	Cucharadita Ilena	-	9,2	8	0,3	0,1	1,5		2,5		0,1		0,0	100
1-164	sancochada [™]	Cucharada llena	-	21,0	18	0,6	0,3	3,4		5,7		0,3		0,0	100
1-165		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 Ilena	-	4,9	18	0,5	0,1	3,6	0,1	1,8	0,0	0,3	0,0	0,1	100
1-169	Trigo,	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	harina de	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

			PE	SO				VALOR NUTF	RICIONALI	DEL ALIM	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
1-174		Ttaza 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	Trigo,	Cucharadita Ilena	-	4,4	15	0,3	0,0	3,3	0,2	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	100
1-177	sémola de	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 Ilena	-	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		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	Trigo, pelado	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 Ilena	-	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 panaderias 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 panaderias de la ciudad de Huamanga - Ayacucho fue de S/0,20 por unidad.

a: 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 maiz fresco (choclo), excluyéndose solo la panca.

						auruo, r		· ,							
			PE	SO				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
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		Unidad pequeña	37,5	29,2	11	0,3	0,2	2,6		9,1		0,3		17,5	77
2-3	Ají amarillo	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		Cucharadita al ras	-	2,9	2	0,1	0,0	0,3		2,8		0,1		0,5	100
2-6		Cucharadita Ilena	-	8,9	5	0,2	0,2	0,8		8,6		0,3	•	1,4	100
2-7	Ají amarillo,	Cucharadita colmada	-	14,5	8	0,3	0,2	1,3		14,1		0,5		2,3	100
2-8	molido ^a	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		Cucharadita al ras	-	2,6	1	0,1	0,0	0,2	0,0	3,4	0,0	0,1	1,2	0,5	100
2-12		Cucharadita Ilena	-	7,3	3	0,2	0,1	0,5	0,1	9,5	0,0	0,4	3,5	1,4	100
2-13	Ají colorado, molido [™]	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		Cabeza pequeña	35,5	31,8	37	2,0	0,1	8,6	1,7		0,3	0,2		3,9	89
2-17	Ajos	Cabeza mediana	54,8	49,8	57	3,1	0,1	13,5	2,7		0,4	0,3	•	6,1	91
2-18	Ajus	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

						auruo, r	ioi tanza	s y deliva	1403						
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONALI	DEL ALIM	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
2-20		Cucharadita al ras	-	2,7	3	0,2	0,0	0,7	0,1		0,0	0,0		0,3	100
2-21		Cucharadita Ilena	-	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	Ajo, molido ^Ω	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	7.00	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*	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	(tallo-rama)	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		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	Brócoli	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	Broom	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		Unidad pequeña	82,8	75,0	11	0,4	0,2	2,7	•	28,2		0,7		9,4	91
2-35	Caigua	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

						,	ioi taiize	o y donve							
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIME	NTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
2-37	Cebolla de	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	cabeza	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	(roja)	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		Taza de fierro 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 fierro enlozado llena	-	284,1	80	4,0	1,1	17,0	7,1	56,8	0,7	0,6		28,0	100
2-42	Cebolla de	Taza de fierro enlozado colmada	-	335,4	94	4,7	1,3	20,1	8,4	67,1	0,8	0,7		33,0	100
2-43	cabeza, (corte brunoise)	Cucharadita Ilena	-	6,9	2	0,1	0,0	0,4	0,2	1,4	0,0	0,0		0,7	100
2-44	(corte brunoise)	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	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	china*	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	Col	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	Guidilli	1/4 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,	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	hojas*	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

					Z. VCIC	iuius, ii	or tanza	s y deliva	uuos						
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONAL I	DEL ALIM	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	% Parte comestible
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	. 1020	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,	1/4 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	entero*	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		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	Pimiento	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	· mmonto	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	1 010	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		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	Tomate	Officaci friediana	100,4	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	italiano (Marzano)	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	(marzano)	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



						,									
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONALI	DEL ALIME	ENTO				0/ Dordo
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	% Parte comestible
2-76		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	Vainita.	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	picado	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	de	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		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	Zanahoria	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	amarilla	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		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	Zanahoria amarilla,	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	cubos	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



			PE	so				VALOR NUTF	RICIONAL I	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
2-91	Zapallo italiano*	Unidad pequeña*	150	100	14	0,9	0,2	2,9		27,0		0,3		26,2	67
2-92		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	Zapallo macre [€]	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.

						0	as y acı								
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONALI	DEL ALIME	NTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
3-1	Aceituna	Unidad pequeña	4,1	3,3	10	0,0	1,1	0,2		2,8		0,1	·	0,0	80
3-2	de botija	Unidad mediana	6,5	5,4	16	0,0	1,7	0,4		4,6		0,1		0,0	83
3-3	(negra)	Unidad grande	8,8	7,6	23	0,1	2,4	0,6		6,5		0,2		0,0	86
3-4		Unidad mediana	-	4,8	3	0,0	0,0	0,8		1,2		0,0	1,7	0,0	100
3-5	Aguaymanto	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		Unidad pegueña	11.5	8,2 ^ε											71
3-7		Official pequena	11,0	7,3	6	0,1	0,0	1,6		1,5		0,1	•	2,7	63
3-8	Ciruela	Unidad mediana	14.7	10.4 ^ε									÷	•	71
3-9	peruana	Official mediana	1-1,1	9,6	8	0,1	0,0	2,1		1,9		0,1	÷	3,5	65
3-10		Unidad grande	20,4	14,2 ^ε									•	•	69
3-11		Official grande	20,4	12,7	10	0,1	0,0	2,7		2,5		0,1		4,7	62
3-12		Unidad mediana	1179.9	398,4 ^β									-		34
3-13		Official mediana	1179,5	368,6	1054	12,5	103,6	39,8		29,5	0,9	6,6	3,7	3,3	31
3-14	Coco	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	Cucharadita colmada*	-	4,0	11	0,1	1,1	0,4		0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	100
3-17	fresco rallado*	Cucharada colmada*	-	9,0	26	0,3	2,5	1,0		0,7	0,0	0,2	0,1	0,1	100



			PE	SO				VALOR NUTE	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				0/ 5 /
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	% Parte comestible
3-18				160.5 ^{µ1}											97
3-19		Unidad pequeña	165,3	139.8 ^{µ2}											85
3-20				88.9 ^{µ3}	36	0,8	0,6	8,2		14,2		1,3		4,0	54
3-21				217.3 ^{µ1}									÷		97
3-22	Cocona ^µ	Unidad mediana	224	189.2 ^{µ2}									÷		85
3-23				122.7 ^{µ3}	50	1,1	0,9	11,3		19,6		1,8		5,5	55
3-24				267.1 ^{μ1}											97
3-25		Unidad grande	275,6	238.7 ^{µ2}									÷		87
3-26				162.2 ^{µ3}	67	1,5	1,1	14,9		25,9		2,4		7,3	59
3-27		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	Fresa	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	Hesa	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 ^e	Unidad pegueña	90,3	49,8 ⁹¹	40	1,1	1,0	7,8		8,5		0,2	13,9	7,9	55
3-34		Omada pequena	30,3	26,9 62									•		30
3-35		Unidad mediana	112,2	67,4 ^{e1}	54	1,5	1,3	10,5		11,5		0,3	18,9	10,7	60
3-36		Official Mediana		36,6 ^{e2}											32

			PE	SO				VALOR NUTR	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
3-37		Unidad grande	134.5	78,8 ^{e1}	63	1,7	1,6	12,3		13,4		0,3	22,1	12,5	59
3-38		Official grando	101,0	43,9 ⁶²											33
3-39		Cucharadita Ilena, jugo	-	6,1	5	0,1	0,1	1,0		1,0		0,0	1,7	1,0	100
3-40	Granadilla ^e	Cucharadita Ilena, jugo colado	-	3,9											100
3-41		Cucharada Ilena, 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		Unidad pequeña	22,6	22,1⁵											98
3-44		Officaci pequena	22,0	18,3	14	0,4	0,4	2,9		3,1		0,1	5,1	2,9	81
3-45	Higo fresco	Unidad mediana	32.2	31,3⁵										-	97
3-46	nigo iresco	Unidad mediana	32,2	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		Official grande		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

							us y uci								
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
3-55		Unidad pequeña	133,1	104,8	104	1,6	0,5	26,2		16,8		0,4		2,3	79
3-56	Lúcuma seda (Beltran)	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		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	Mamev	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	maduro	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		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	Mandarina	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	sin pepa	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	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	papaya	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	"kent"	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	Unidad pequeña	105.7	100.6 ^{ε∞}	52	0,3	0,1	14,1	2,6	5,0	0,1	1,4	2,6	1,3	95
3-72	"delicia roja"	Siliudu poquelia	100,7	89,7	48	0,3	0,1	11,9	1,2	4,5	0,0	1,3	1,8	1,2	85

3. I rutas y derivados															
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
3-73	Manzana "delicia roja"	Unidad mediana	172,8	166,8 ⁵∞	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 ⁵∞	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	80
3-78	Manzana "isrrael"	Unidad pequeña	107,0	99,5 [‱]	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 ⁵∞	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 ⁵∞	113	0,7	0,2	30,4	5,6	10,9	0,1	3,0	5,6	2,8	95
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 [∘]	Unidad pequeña	106,0	52,4 ⁰¹				•					÷		49
3-88				26,2 ⁶²	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 ⁰²	31	0,4	0,0	7,4	0,1	6,0	0,0	14,0	55,9	102,0	31

	o. Hada y dollyddol														
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PE	so	VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
3-91	Maracuyá ^e	Unidad grande	197,9	105,2 ^{e1}											53
3-92				58,3 ⁶²	39	0,5	0,1	9,3	0,1	7,6	0,0	1,7	70,6	12,8	29
3-93		Cucharadita Ilena, jugo	-	14,2											100
3-94		Maracuyá ^e Cucharadita Ilena, 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 ^λ											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 [^]				÷					ē	÷	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		Unidad grande	124,5	113,5 ^λ											91
3-104				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 §	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 §	52	1,1	0,2	11,3	1,8	29,4	0,2	1,1	6,8	52,0	100

3. Frutas y derivados

	PESO VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO														
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
3-108		Unidad pequeña ^Æ	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	Naranja	Officaci pequena	200,0	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	de mesa "Huando"	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	riadilao	Onidad mediana	233,4	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 ^Æ	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		Offidad grafide	300,3	132,5 ^(b)	24	0,9	0,3	4,6	3,2	0,0	0,0	0,3	4,9	12,2	36
3-114		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		Official pequena	-	76,4 ^(b)	14	0,5	0,2	2,7	1,8			0,2	2,8	7,0	46
3-116	Naranja de	Æ	216,3	178,0 ^(a)	43	1,8	0,4	9,3	3,9			1,1	11,2	20,9	82
3-117	jugo "tangelo" [«]	Unidad mediana ^Æ	-	108,6 ^(b)	20	0,8	0,2	3,8	2,6			0,3	4,0	9,9	50
3-118		Unidad grande ^Æ	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	52
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		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		Unidad mediana	267,4	201,4	210	3,8	17,9	13,1	21,3	22,2	1,3	1,0	25,4	7,7	75
3-123	Palta fuerte [°]	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,	Cucharadita Ilena	-	11,6	12	0,2	1,0	0,8	1,2	1,3	0,1	0,1	1,5	0,4	100
3-127	pasta de ^a	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

			PE	SO				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
3-128		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	Papaya	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	гарауа	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		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	Pasas negras	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	.5	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		Unided negueão	152.6	138,5€											91
3-140		Unidad pequeña	152,0	119,7	59	0,4	0,1	12,1	3,7	4,8	0,1	0,4	1,2	2,3	78
3-141	Pera verde	11 11 T P	200.9	187,3 [€]											93
3-142	"chilena"	Unidad mediana	200,9	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		Official graffice	240,9	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 ^a	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 v derivados

						J. I Tut	as y uei	Ivados							
			PE	SO				VALOR NUTF	RICIONALI	DEL ALIMI	NTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	% Parte comestible
3-146		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	Plátano	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	bellaco verde	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		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	Plátano	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	de la islaª	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		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	Plátano	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	de seda	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		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	Plátano	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	manzano	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		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	Piña "hawaiana"	Rodaja mediana	239,4	215,9 ⁴	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 △	42	0,4	0,2	9,2	1,5	11,0	0,1	0,4	3,3	21,8	90

3. Frutas v derivados

			PE	SO				VALOR NUTE	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
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		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	Tuna roja [°]	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	Tulia loja	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		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	Uva blanca ^ú	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	Ova biarica	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.
- a: 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 (CENAN/INS).
- 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 (CENAN/INS).
- § : 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: Rodaia 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.
- ώ: 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 (CENAN/INS), la cual fue analizado sin cáscara v sin pepa.

4. Grasas, aceites y oleaginosas

			Gradad, addition y croaging day												
			PE	SO				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIME	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
4-1		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	Aceite	Cucharadita Ilena	-	2,4	21	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-5	vegetal de soya	Cucharada Ilena	-	6,6	58	0,0	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-6	00,4	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		Cucharadita al ras	-	2,2	16	0,0	1,8	0,0	•	0,0	•	0,0	•	0,0	100
4-11		Cucharadita Ilena	-	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	Mantequilla	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		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	Maní entero	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	crudo	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	Cucharadita Ilena	-	6,5	38	1,8	3,3	0,6	0,5	3,1	0,2	0,1	0,0	0,0	100
4-23	entero	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	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	molido	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.



							,	10113003							
000	A. 1145NTO	THE PERSONAL PROPERTY.	PE	SO				VALOR NUTF		DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
5-1		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		ornada poquona	02,1	9,8 2	7	1,4	0,1	0,3		4,9	0,1	0,2	2,7	1,8	19
5-3	AL ' G	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	Almeja ^a	Officaci mediana	02,1	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		Official grance	114,0	25 ²	18	3,6	0,3	0,6		12,5	0,3	0,4	7,0	4,6	22
5-7		Cucharadita Ilena	-	5,6	11	1,3	0,6								100
5-8	Atún,	Cucharadita colmada	-	8,2	15	1,9	0,8								100
5-9	trozos en conserva [£]	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		Unidad pequeña	265,2	144,0	126	26,1	3,3			64,8		7,3		•	54
5-13	Boquichico ^β	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	Boguichico,	Unidad pequeña	100	78,3	69	14,2	1,8			35,2		4,0		•	78
5-16	trozo	Unidad mediana	135,6	106,4	93	19,3	2,4			47,9		5,4			79
5-17	superior de	Unidad grande	178,2	139,5	123	25,2	3,2			62,8		7,1			78
5-18	Boguichico,	Unidad pequeña	78,6	65,5	58	11,9	1,5			29,5		3,3			83
5-19	trozo inferior de	Unidad mediana	109,3	88,8	78	16,1	2,0			39,9		4,5			81
5-20	ue	Unidad grande	165	133,0	117	24,1	3,1			59,9		6,8			81

							, ,	PESO VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO											
			PE	SO						DEL ALIMI	ENTO				% Parte				
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible				
5-21		Unidad pequeña	246,1	131,6	171	25,7	6,4								54				
5-22	Caballa	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		Unidad pequeña	96,0	81,5	106	15,9	4,0		•		•				85				
5-25	Caballa, trozo superior de ^v	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		Unidad pequeña	70,7	60,7	79	11,8	3,0								86				
5-28	Caballa, trozo inferior de ^v	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		Unidad pequeña	36,9	35,3	46	6,9	1,7		•						96				
5-31	Caballa, filete superior de ^v	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		Unidad pequeña	26,2	25,4	33	5,0	1,2						-		97				
5-34	Caballa, filete inferior de ^v	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		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	Camarón	Official pequena	0,1	2.4 ²	2	0,4	0,0	0,0		2,8	0,0	0,0		0,1	39				
5-38	de rio ⁵	Unidad mediana	12	5.4 ¹	4	1,0	0,0	0,0		6,3	0,1	0,0		0,3	45				
5-39		Officaci mediana	14	4.3 ²	3	0,8	0,01	0,0		5,0	0,0	0,0		0,2	36				

							, ,	10113003							
			PE	so				VALOR NUT		DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
5-40	Camarón	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	de rio ⁵	g	.0,2	5.5 ²	4	1,0	0,0	0,1		6,4	0,1	0,0		0,3	29
5-42	Cangrejos (frescos)*	2 unidades pequeñas*	55,0	27,0	27	5,1	0,7			14,3		0,4	163,6		49
5-43		Unidad pequeña	27,6	8,6	8	1,4	0,2					0,0		1,0	31
5-44	Concha de abanico [§]	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		Unidad pequeña	28,9	4,8	4	0,6	0,1	0,2			0,1	0,2		0,3	17
5-47	Choros	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		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	Jurel pequeño	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		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	Jurel mediano	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

							•								
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIM	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestibl
5-59		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	Merluza pequeña	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		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	Merluza mediana	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		Unidad pequeña	167,1	84,3	137	14,2	8,8			59,2		6,0			51
5-70	Palometa	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		Unidad pequeña	17,7	11,3	12	2,2	0,3	0,0		11,9		0,1	•	0,0	64
5-73	Pejerrey ⁶	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	Taza de fierro lleno	-	407,6	412	65,2	4,5	12,5			6,2	0,3			100
5-76	de (1,5 cm por lado aprox.)	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.

π: 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)



^{£:} Se escurrió 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).

							-								
			PE	SO				VALOR NUTF		DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
5-77		Unidad pequeña	-	61,6	62	9,9	0,7	1,9			0,9	0,0			100
5-78	Pota, trozo de	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		Unidad	184,7	171,4 ¹	189	35,8	3,9	0,0		13,7	1,1	0,3		14,4	93
5-81	Trucha	Offidad	104,1	146,2 ²	161	30,6	3,4	0,0		11,7	1,0	0,3		12,3	79
5-82	pequeña ^λ	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		Unidad	309.9	294,2 ¹	324	61,5	6,8	0,0		23,5	1,9	0,6		24,7	95
5-85	Trucha mediana ^{\(\)}	Officad	303,3	244,6 ²	269	51,1	5,6	0,0		19,6	1,6	0,5	•	20,5	79
5-86	mediana	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		Unidad	439,4	415,5¹	457	86,8	9,6	0,0		33,2	2,7	0,8		34,9	95
5-89	Trucha	Offidad	-100, -1	325,9 ²	359	68,1	7,5	0,0		26,1	2,2	0,7		27,4	74
5-90	grande ^{\(\lambda\)}	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

a: 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.

y: 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

							es y de								
			PE	SO				VALOR NUT		DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
6-1	Carnero, pulpa	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	semigorda de*	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	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	con hueso de* ^a	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	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	sin hueso de*a	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	Filete mediano*	-	132	261	19,0	19,9	0,1	0,0	15,8	2,3	1,7		0,8	100
6-9	sin hueso*	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
			2187.5°												31
6-11		Unidad pequeña	1224.9 b	690,9	940	138,5	38,3	0,0	0,0	89,8	10,8		0,0	0,0	56
			980.7°												70
	Conejo,		3047.5°												35
6-12	unidad	Unidad mediana	1783.7 b	1075,1	1462	215,6	59,7	0,0	0,0	139,8	16,9		0,0	0,0	60
	entera		1467.9°												73
			3587.5 °												37
6-13		Unidad grande	2142 ^b	1308,3	1779	262,3	72,6	0,0	0,0	170,1	20,5		0,0	0,0	61
			1772.1 °												74

6. Carnes v derivados

						o. oaiii	co y ac	iivauos							
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONAL I	DEL ALIMI	NTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
6-14		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	Conejo, brazuelo de	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		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	Conejo, cabeza de	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		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	Conejo, corazón de ^β	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	0	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	Conejo, ½ espinazo de	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,	Unidad pequeña	-	52,6	66	9,5	2,0	1,8		5,8	1,6	4,5	3244,3	17,8	100
6-27	hígado de ^v	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,	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	½ lomo de	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

	<u> </u>					o. Carri	es y de	IIVados							
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONAL I	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
6-32		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	Conejo, pescuezo de	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	ľ	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		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	Conejo, pierna de	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
			767,5 ª												24
6-38		Unidad pequeña	511,3 ⁵	184,9	178	35,1	3,0	0,2	0,0	53,6	2,9	3,5		0,0	36
			369,8°												50
	Cuy,		1110,0°												27
6-39	unidad entera de	Unidad mediana	768,6 ^b	304,5	292	57,9	4,9	0,3	0,0	88,3	4,8	5,8		0,0	40
	entera de		572,4°												53
			1495,0°												25
6-40		Unidad grande	1075,2 ⁵	377,8	363	71,8	6,0	0,4	0,0	109,6	5,9	7,2	•	0,0	35
			824,2°												46
6-41		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
0-41	Cuy,	oriidad pequeria	26,3 °	17,7	17	0,4	0,3	0,0	0,0	٥, ١	0,3	0,3		0,0	67
6-42	brazuelo de	Unidad mediana	56,3 ^d	26.4	25	5.0	0,4	0,0	0.0	7,6	0,4	0,5		0.0	47
0-42		Officaci friedialia	38,0 °	20,4	23	0,0	υ,τ	0,0	0,0	7,0	0,4	0,0	•	0,0	70

6 Carnes y derivados

						u. Carri	ies y de	ivauos							
			PE	so				VALOR NUT	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
6-43	Cuy, brazuelo de	Unidad grande	79,6 ^d 54,9 ^e	35,0	34	6,6	0,6	0,0	0,0	10,1	0,5	0,7		0,0	44 64
6-44		Unidad pequeña	77,3 ^d 62,2 ^e	13,0	13	2,5	0,2	0,0	0,0	3,8	3,8	0,2		0,0	17 21
6-45	Cuy, cabeza de	Unidad mediana	104,2 ^d 80,5 ^e	17,1	16	3,3	0,3	0,0	0,0	5,0	5,0	0,3		0,0	16 21
6-46		Unidad grande	127,6 ^d 92.6 ^e	18,9	18	3,6	0,3	0,0	0,0	5,5	5,5	0,3		0,0	15 20
6-47		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	Cuy, corazón de	Unidad mediana	-	3,6	6	0,6	0,3	0,1	0,0	0,4	0,4	0,2		0,1	100
6-49	00102011 00	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 34,4 ^e	20,0	19	3,8	0,3	0,0	0,0	5,8	0,3	0,4		0,0	47 58
6-51	Cuy, ½ espinazo de	Unidad mediana	68,8 ^d 52,6 ^e	33,4	32	6,3	0,5	0,0	0,0	9,7	0,5	0,6		0,0	49 64
6-52		Unidad grande	103,4 ^d 79,6 ^e	45,3	44	8,6	0,7	0,0	0,0	13,1	13,1	0,7	0,9	0,0	44 57
6-53		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	Cuy, hígado de	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

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

6. Carnes y derivados

						or ourn	es y de								
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
6-65		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	Llama/alpaca,	Taza de loza llena	-	130,8	365	75,5	4,7	1,4		48,4		8,5	÷	8,9	100
6-69	charqui de	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 fierro enlozado al ras	-	141,4	395	81,6	5,1	1,6		52,3		9,2		9,6	100
6-72		Taza de fierro 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		Unidad pequeña	43,2 ^d	12.3	15	2,6	0.4	0,0		1,5		0,2		0.3	29
0-11		Official poquetia	37,9 °	12,0	13	2,0	0,4	0,0		1,0		0,2		0,5	33
6-78	Pollo,	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
0-10	ala de	Officaci fricularia	44,7 °	10,0	10	0,7	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,2		0,7	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
0-79		orindad grande	49,1 °	20,9	23	٠,٠	0,0	0,0	0,0	۷,5	0,3	0,0	·	0,0	43

6 Carnes y derivados

						o. Carri	es y ue	rivados							
			PE	SO				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
6-80		Unidad pequeña	51,8 ^d 44,2 ^e	26,8	32	5,7	0,8	0,0	0,0	3,2	0,4	0,4		0,6	52 61
6-81	Pollo, brazuelo de	Unidad mediana	60,2 ^d 51,6 ^e	33,6	40	7,2	1,0	0,0	0,0	4,0	0,5	0,5		0,8	56 65
6-82		Unidad grande	72,2 ^d 62,8 ^e	43,6	52	9,3	1,3	0,0	0,0	5,2	0,7	0,7		1,0	61 69
6-83		Unidad pequeña	94,1 ^d 80,8 ^e	38,3	46	8,2	1,2	0,0	0,0	4,6	0,6	0,6		0,9	41 47
6-84	Pollo, ala-brazuelo de	Unidad mediana	109,6 ^d 92,9 ^e	46,4	55	9,9	1,4	0,0	0,0	5,6	0,7	0,7		1,1	42 50
6-85		Unidad grande	128,2 ^d 107,9 ^e	61,8	74	13,2	1,9	0,0	0,0	7,4	1,0	0,9		1,4	48 57
6-86		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	Pollo, corazón de	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,	Unidad mediana con menudencia*	1800,0	1350,0											
6-90	entero*	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	172,4 150,7	68,1	81	14,6	2,1	0,0	0,0	8,2	1,0	1,0	•	1,6	40 45

6 Carnes y derivados

						o. Carri	es y de	rivados							
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
6-92		Unidad pequeña	96,4 ^d 88,8 ^e	56,0	67	12,0	1,7	0,0	0,0	6,7	0,9	0,8		1,3	58 63
6-93	Pollo, entrepierna de	Unidad mediana	127,0 ^d 114,9 ^e	74,0	88	15,8	2,3	0,0	0,0	8,9	1,1	1,1		1,7	58 64
6-94		Unidad grande	145,0 ^d 130,4 ^e	80,0	95	17,1	2,5	0,0	0,0	9,6	1,2	1,2		1,8	55 61
6-95		Unidad pequeña	-	72,9	87	15,6	2,2	0,0	0,0	8,7	1,1	1,1		1,7	100
6-96	Pollo, filete de	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		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	Pollo, hígado de	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	J	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		Unidad pequeña	42,7 ^d 22,8 ^e	11,6	14	2,5	0,4	0,0	0,0	1,4	0,2	0,2		0,3	27 51
6-102	Pollo, pescuezo de	Unidad mediana	67,3 ^d 36,0 ^e	18,7	22	4,0	0,6	0,0	0,0	2,2	0,3	0,3		0,4	28 52
6-103		Unidad grande	90,5 ^d 49,6 ^e	26,8	32	5,7	0,8	0,0	0,0	3,2	0,4	0,4		0,6	30 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 v derivados

						o. oaiii	es y ue								
			PE	SO				VALOR NUTF	RICIONALI	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
6-105		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	Pollo, pierna de	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.	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	pechuga	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	corte redondo	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	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	media	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	pechuga de	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	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	inferior de media	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	pechuga de	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		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
0-117		onidad poquena	70,4 °	77,1	30	10,1	1,5	0,0	0,0	5,7	0,7	0,1		1,1	59
6-118	Pollo, rabadilla	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
0-110	de	Officaci mediaria	98,4°	01,1	01	14,0	۷, ۱	0,0	0,0	0, 1	1,0	1,0		1,0	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
0-119		Official Grande	123,5 °	01,0	91	11,0	2,0	0,0	0,0	3,0	1,0	1,4	•	1,5	67

6. Carnes y derivados

			o. Gaines y derivados												
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	% Parte comestible
6-120		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	Res, bofe	Taza de fierro enlozado 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	de	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		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	Res, hígado de	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	40	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		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	Res, carne	Filete grande	-	149,9	157	31,9	2,4	0,0	0,0	24,0	6,5	5,1	·	0,0	100
6-131	pulpa de	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	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	pulpa picada	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	de	Taza de fierro enlozado 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

			PE	SO				VALOR NUTF	RICIONAL I	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
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 4 4 7	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.
- a: 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)
- y: 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 coneio 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

						i. Lacie	os y de	rivados							
			PE	SO				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIME	NTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
7-1		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	Leche	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	evaporada entera de	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	vaca	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 Ilena	-	3,3	4	0,2	0,3	0,3	0,0	7,7	0,0		1,7	0,0	100
7-6		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	Leche fresca	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	de vaca	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 Ilena	-	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 Ilena	-	4,8	23	1,3	1,2	1,7	0,0	40,6	0,2	0,0	9,8	0,4	100
7-14		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	Leche en	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	polvo entera de vaca	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	Cucharadita Ilena	-	4,9	16	0,4	0,4	2,6	0,0	13,5	0,0	0,0		0,0	100
7-19	endulzada	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 v derivados

							,	1144403							
			PE	SO				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				0/ Douts
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	% Parte comestible
7-21	Queso fresco	Tajada pequeña delgada	-	11,7	31	2,0	2,4	0,4	0,0	91,6		0,2		0,0	100
7-22	de vaca	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* ^a	Porción pequeña*	-	30,0	79	5,3	6,0	1,0	0,0	234,9		0,4		0,0	100
7-26	Queso	Tajada mediana delgada molde	-	30,9	122	8,7	9,3	1,0		332,5		0,5		0,0	100
7-27	mantecoso	Cucharadita Ilena	-	9,2	36	2,6	2,8	0,3		99,0		0,1		0,0	100
7-28		Cucharadita Ilena	-	3,9	17	1,5	1,2	0,1	0,0	49,4	0,1	0,0		0,0	100
7-29	Queso parmesano	Cucharadita colmada	-	6,1	27	2,4	1,9	0,1	0,0	77,1	0,2	0,0		0,0	100
7-30	(rallado)	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		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	Yogur frutado ^β	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 Ilena	-	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.

a: 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

			PE	SO				VALOR NUTE	RICIONAL	DEL ALIM	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
8-1	Codorniz, huevo de	Unidad mediana	12,1	10,2	14	1,3	1,0	•	•	•	•	•	•	•	84
8-2	Gallina	Unidad pequeña	59,8	51,8	81	6,6	5,7	•	•	15,0	0,8	1,3	•	•	87
8-3	huevo de	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

			PE	SO				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				0/ Dordo
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	% Parte comestible
9-1		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	Azúcar rubia	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 Ilena	-	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	Chanodod	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	Cucharadita llena	-	6,3	12	0,0	0,0	3,3	•	0,5	•	0,1	•	•	100
9-19	de fresa °	Cucharada llena	-	17,1	34	0,1	0,0	8,9	•	1,4	•	0,2	•	•	100
9-20	Miel de	Cucharadita Ilena	-	5,3	18	0,0	0,0	4,5	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,1	100
9-21	abeja	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

			PE	so				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIM	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
10-1	Galleta de	Paquete de 8 unidades	-	44,0	167	4,6	1,9	32,6	0,6	•	•	1,3	•	•	100
10-2	agua ^e	Unidad redonda	-	5,5	21	0,6	0,2	4,1	0,1	•	•	0,2	•	•	100
10-3	Galleta dulce con relleno	Paquete de 4 unidades cuadradas	-	51,8	256	2,4	11,4	36,5	•	•	•	2,7	•	•	100
10-4	de crema saborizada	Unidad cuadrada	-	12,9	64	0,6	2,8	9,1	•	•	•	0,7	•	•	100
10-5	Galleta dulce con relleno	Paquete de 4 unidades redondas	-	31,9	155	1,8	6,7	22,3	•	•	•	1,2	•	•	100
10-6	de chocolate	Unidad redonda	-	7,7	38	0,4	1,6	5,4	•	•	•	0,3	•	•	100
10-7	Galleta de	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	soda	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	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	vainilla	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 (CÉNAN/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 (ČENAŇ/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).

					• • • • •	_094		delivado	,,						
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIM	ENTO				0/ Dt-
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	% Parte comestible
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		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	Arveja fresca	Cucharadita Ilena	-	5,9	6	0,4	0,0	0,8	0,3	1,6	0,1	0,1	1,7	1,3	100
11-5	(guisantes)	Cucharada Ilena	-	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		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	Arveja seca	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 Ilena	-	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 Ilena	-	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	Arveja seca partida	Cucharadita Ilena	-	9,2	14	0,9	0,1	1,4	1,0	2,6	0,1	0,1	0,3	0,1	100
11-17	sancochada ⁰	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 Ilena	-	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







		PESO VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO													
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONALI	DEL ALIM	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
11-20		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	Frijol castilla	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	i fijoi casulla	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 Ilena	-	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 Ilena	-	16,7	38	3,9	0,5	5,1	4,4	16,2	0,7	1,1	0,0	0,4	100
11-26		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	Frijol castilla	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	sancochado °	Cucharadita Ilena	-	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 Ilena	-	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		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	Frijol canario	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 Ilena	-	7,7	26	1,7	0,2	2,7	1,9	10,6	0,2	0,5	•	0,5	100
11-36		Cucharada Ilena	-	19,3	65	4,2	0,4	6,8	4,8	26,6	0,5	1,3	•	1,2	100
11-37		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	Frijol canario	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	sancochado	Cucharadita Ilena	-	7,4	6	0,4	0,0	0,4	0,8	3,3	0,1	0,1	•	0,0	100
11-40		Cucharada Ilena	-	17,4	15	0,9	0,1	0,9	1,8	7,8	0,2	0,3	•	0,0	100



					• • • • •	Logaiiii		uerivauc							
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIM	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
11-41		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 Plàstico 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	Frijol negro	Taza fierro enlzado 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	Trijornegio	Taza Fierro enlozado 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 Ilena	-	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		Taza de fierro enlozado al ras	-	266,9											100
11-52		Taza plàstico Ras	-	256,6											100
11-53	Frijol negro	Taza loza ras	-	231,8											100
11-54	sancochado	Cucharon colmado	-	88,7											100
11-55		Cucharón lleno	-	57,7											100
11-56		Cucharada Ilena	-	14,4											100
11-57		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	Frijol panamito	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

			PESO VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO											_	
			PE	SO						DEL ALIME	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
11-60		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	Frijol	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	panamito	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		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	Frijol	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	panamito	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	sancochado ^o	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		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	Friiol	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	Frijol zarandaja sancochado ^Ω	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







	_					9		derivauc							
			PE	so				VALOR NUTF		DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	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	comestible
11-75		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	Garbanzo	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 Ilena	-	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 Ilena	-	17,7	63	3,1	1,0	1,6	3,1	21,2	0,5	1,1	0,0	1,0	100
11-81		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	Garbanzo sancochado	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 Ilena	-	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	1/4 kilogramo	250.6	111,6 °	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	45
11-85	(en vainas) ^a	1/4 Kilogramo	250,0	78,9 ^b	119	8,9	0,6	17,1	3,3	24,5	0,5	1,6	7,9	22,5	32
11-86		Unidad pequeña con cáscara	-	3,5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	70
11-87	Haba fresca (guisante con cáscara) ^a	Unidad mediana con cáscara	-	5,5		•	•	•	•	•	•		•	•	73
11-88	,	Unidad grande con cáscara	-	7,4	•	•	•	•		•	•	•	•	•	76
11-89		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	Haba fresca (guisante sin	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	cáscara) ^b	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







					• • • •	Logaiii		delivauc	,,						
			PE	SO				VALOR NUT	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
11-94		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	Haba seca	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	partida	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 Ilena	-	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		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	Haba seca	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	sancochada	Cucharadita Ilena	-	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		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	Haba tostada"	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		Cucharadita Ilena	-	5,4	18	1,2	0,1	1,6	1,6	3,9	0,3	0,4	0,2	0,3	100
11-111	Lenteja chica	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		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	Lenteja chica sancochada	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





			PE	SO.				VALOR NUT	RICIONAL I	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
11-116		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	Lenteja	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	grande	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 Ilena	-	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 Ilena	-	14,5	49	3,4	0,2	4,4	4,4	10,3	0,7	0,7	0,6	0,6	100
11-122		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	Lenteja grande	Cucharadita Ilena	-	6,0	8	0,5	0,0	0,7	0,7	1,7	0,1	0,1	0,0	0,1	100
11-125	sancochada ^o	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 Ilena	-	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		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	Pallar	Cucharada Ilena	-	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		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	Pallar sancochado	Cucharadita Ilena	-	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 Ilena	-	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.

α: 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 cáscara (T-3), frijol castilla (T-20), frijol panamito (T-31), lentejas grandes (T-54), frijol zarandaja (T-9) procedente de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2013" (CENAN/INS)

12 Tubérculos raíces y derivados

					12. IU	bercuio	s, raice	s y deriva	iaos						
			PE	so				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIME	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
12-1		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	Betarraga	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		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	Camote	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	amarillo	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,	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	harina de *	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		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	Camote morado	Unidad grande	368,5	318,2	350	4,5	1,0	81,8	•	114,5	•	4,5	•	43,3	86
12-19	morado	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	٠	6,6	•	0,3	٠	2,5	100



12. Tubérculos, raíces y derivados

							o, iaioo	o y donivo							
			PE	SO				VALOR NUTF	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				0/ Davida
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	% Parte comestible
12-21	Camote	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	morado	Porción de rodajas (6 rodajas medianas)	-	102,8	113	1,4	0,3	26,4		37,0		1,4		14,0	100
12-23		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	Harina de chuño	Cucharadita Ilena	-	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		Unidad pequeña	54,7	44,3	22	0,7	0,3	4,3		5,3		0,4		34,3	81
12-33	Mashua	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		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	Oca	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		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	Olluco, entero	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

		12. Tubeloulos, fulces y delivados													
			PE	so				VALOR NUT	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	% Parte comestible
12-41	Olluga piagda	Taza de acero al ras*	-	100,0	62	1,1	0,1	14,3		3,0		1,1		11,5	100
12-42	Olluco, picado (picado tipo juliana)	Taza de acero llena	-	135,1	84	1,5	0,1	19,3		4,1		1,5		15,5	100
12-43	upo junana)	Taza de acero colmada*	-	140,0	87	1,5	0,1	20,0		4,2		1,5		16,1	100
12-44		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	Papa amarilla	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	"peruanita"	Rodaja pequeña (5 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	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 (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	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 (8 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	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		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	Papa blanca	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	"perricholi"	Rodaja pequeña (5 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	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 (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	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 (8 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	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 (L:16,7 cm A:7,6 cm D:8,8 cm)	-	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

	12. Tuberculos, faices y derivados														
			PE	SO				VALOR NUT	RICIONAL	DEL ALIMI	ENTO				0/ Dt-
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	% Parte comestible
12-59		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	Papa huayro	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	т ара пиауго	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		Taza de acero llena	-	186,5	601	15,3	1,3	135,8		87,7		8,4		6,0	100
12-68	Papa seca	Taza de acero colmada	-	201,3	648	16,5	1,4	146,5		94,6		9,1		6,4	100
12-69	1 apa scoa	Cucharada Ilena	-	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		Unidad pequeña	166,7	144,9	78	0,4	0,4	18,1		33,3		0,4	17,4	19,0	87
12-72	Yacón	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		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	Yuca amarilla	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 6,6cm diámetro)	-	225,4	383	1,4	0,5	84,1	4,1	78,9	0,5	0,9	2,3	81,8	100



Instituto Nacional de Salud

12. Tubérculos, raíces y derivados

			PE	SO				VALOR NUTR	RICIONAL I	DEL ALIME	ENTO				% Parte
COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	comestible
12-79		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	Yuca amarilla	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		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	Yuca blanca	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	Tuca Dianca	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 Ilena	-	4,3	14	0,1	0,0	3,5		6,7		0,2		0,6	100
12-89	Yuca,	Cucharadita colmada	-	7,3	25	0,1	0,0	5,9		11,3		0,4		1,0	100
12-90	harina de	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 g x 0.51 = 102 g de arroz crudo

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
	Arroz blanco corriente	Sancochado	0,51
	Arroz blanco corriente	Graneado	0,43
	Arroz blanco corriente*	Panetela	0,28
	Arroz blanco corriente*	Tostado	1,18
ဟ	Avena, hojuelas de*	Sancochada	0,13
00	Cebada perlada*	Sancochada	0,37
CEREALES Y DERIVADOS	Cebada*	Tostada	1,16
E	Fideo tallarín delgado	Sancochado	0,34
.S Y	Fideo tallarín grueso	Sancochado	0,40
ALE	Fideo cabello de angel	Sancochado	0,25
H.	Fideo corbata*	Sancochado	0,52
ਠ	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
	Maiz fresco (choclo) en grano	Sancochado	0,94
	Maiz fresco (choclo) entero	Sancochado	1,02
SO	Maíz pelado seco*	Sancochado	0,44
CEREALES Y DERIVADOS	Maíz mote*	Sancochado	0,46
꼺	Maíz*	Tostado c/aceite	0,93
_	Maíz*	Tostado s/ aceite	1,17
LES	Pan*	Frito	0,92
ζĘΑ	Quinua blanca	Sancochado	0,23
ä	Quinua blanca	Tostada	1,18
	Quinua roja	Sancochada	0,23
	Trigo pelado	Sancochado	0,41

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
	Ajo*	Sancochado	1,01
	Acelga*	Sancochada	1,25
	Ají verde*	Sancochado	1,19
	Albahaca*	Sancochada	1,51
	Alcachofa*	Sancochada	2,81
	Apio*	Sancochado	0,99
Soc	Berenjena*	Sancochada	0,85
\ 	Brócoli	Al dente	0,84
器	Brócoli	Sancochado	0,89
VERDURAS , HORTALIZAS Y DERIVADOS	Caigua	Sancochado	1,20
ZAS	Calabaza china*	Sancochada	1,05
ΙΨ	Calabaza china*	Saltada	2,36
OR	Cebolla china*	Frita	1,29
Ξ,	Cebolla china*	Sancochada	1,01
RAS	Cebolla de cabeza (roja)	Sancochada	1,09
S S	Cebolla de cabeza (roja)	Frita	1,59
VEF	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
so	Frijolito chino*	Sancochado	1,03
VAD	Nabo*	Sancochado	1,07
	Pacchoy*	Sancochado	0,98
_ ≻	Pimiento fresco*	Sancochado	1,01
ZAS	Rocoto*	Sancochado	1,00
Ŋ.	Tomate italiano (marsano)	Sancochado	1,06
R S	Tomate*	Frito	1,59
Ξ,	Vainitas	Sancochado	0,95
₹	Zanahoria amarilla	Sancochado	1,01
IERDURAS , HORTALIZAS Y DERIVADOS	Zapallo macre	Sancochado	1,14
Ä	Zapallito italiano*	Sancochado	1,17

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
	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
TAS	Piña*	Sancochada	1,14
FRUTAS	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

Instituto Nacional de Salud

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN	GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN	
	Р	ESCADO			PESCADO			
	Boquichico, trozo mediano	Sancochado	1,13		Pejerrey	Sancochado	1,50	
	Caballa, trozo mediano	Sancochado	1,05		Pejerrey	Frito	2,12	
	Caballa, filete	Frito	1,56		Toyo*	Sancochado	1,43	
	Coco*	Al vapor	1,21		Trucha	Frito	1,52	
	Coco*	Frito	1,60		Trucha	A la parrilla	1,30	
	Coco*	Sancochado	1,18		CRUSTÁC	EOS Y MOLUSCOS		
SOS	Huevera de cojinova*	Frita	1,70	SO	Almeja ^ω	Sancochado	1,98	
PESCADOS Y MARISCOS	Jurel	Sancochado	1,24	PESCADOS Y MARISCOS	Camarón de río®	Sancochado	1,06	
MAR	Jurel	Frito	1,41	MAF	Camarón de río ^{qq}	Sancochado	1,24	
×	Lisa*	Sancochado	1,58	1,58	Camarón de río®	Frito	1,52	
ě	Lorna*	Frita	1,55	ě	Camarón de río ^{qq}	Frito	1,56	
SCA	Lorna*	Sancochado	1,36	SCA	Choros	Sancochado	1,64	
뿝	Machete*	Sancochado	1,23	뷥	Conchas de abanico	Sancochado	2,12	
	Merluza, filete	Sancochado	1,31		Conchas de abanico	Frito	2,13	
	Merluza filete	Frito	1,54		Pota	Sancochado	2,06	
	Merluza, trozo mediano	Sancochado	1,31		Pota	Frito	2,06	
	Merluza*	Al vapor	1,20					
	Palometa	Sancochado	1,04					
	Palometa	Frito	1,94					
	Palometa	A la parrilla	1,42					

^{*:} 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.

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

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
		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
တ	Corazón	Sancochado	1,45
ADC	Entero con menudencia*	Sancochado	1,33
CARNES Y DERIVADOS	Entero sin menudencia*	Sancochado	1,25
Ë	Pollo, espinazo de	Sancochado	1,39
ES	Pollo, espinazo de	Frito	1,44
RN	Pollo, entrepierna de	Sancochado	1,44
3	Pollo, entrepierna de	Frito	1,65
	Hígado	Sancochado	1,39
	Hígado	Frito	1,37
	Filete	Frito	1,59
	Pechuga, trozo de ^α	Sancochado	1,48
	Pechuga, trozo de ^α	Frito	1,46
	Pollo, pescuezo de	Sancochado	1,42
	Pollo, pescuezo de	Frito	1,58
	Pierna	Sancochado	1,22

			ELOTOD DE
GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	CONVERSIÓN
	F	OLLO	
	Pierna	Frita	1,42
	Rabadilla	Sancochada	1,25
	Rabadilla	Frita	1,51
	LLAM	A / ALPACA	
	Llama/alpaca, charqui de	Sancochado	1,06
		RES	
60	Bofe	Sancochado	1,19
ĕ	Hígado	Frito	1,57
CARNES Y DERIVADOS	Carne*	Asada a la olla	1,75
当	Carne	Frito	1,78
> S	Carne*	Guisada	1,40
N.	Carne*	Horneada	1,86
CAF	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

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN					
	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					
		ONEJO						
	Carne [™]	Sancochada	1,77					
SOS	Carne [™]	Frita	2,01					
CARNES Y DERIVADOS		CUY						
噐	Carne [™]	Sancochada	1,77					
_ ∠	Carne [™]	Frita	2,45					
NES		ERDO						
AR	Carne*	Asado a la olla	1,62					
0	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
		PATO	
	Carne*	Asado a la olla	2,13
	Carne*	Horneado	2,78
So	Carne*	Sancochado	1,75
Φ	Carne*	Sancochado y frito	2,37
ER	Corazón*	Sancochado	1,73
	Hígado*	Sancochado	1,62
ES	Molleja*	Sancochado	1,58
CARNES Y DERIVADOS	Pata*	Sancochado	1,02
O		PAVO	
	Carne*	Asado a la olla	1,96
	Carne*	Horneado	1,77
	Carne*	Sancochado	1,46

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

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN		
	HUEV	O DE CODORNIZ			
	Entero	Sancochado	1,04		
SS	HUEVO DE GALLINA				
ΑĎ	Entero	Sancochado	1,04		
RIV	Clara	Sancochado	1,03		
Ğ ≻	Yema	Sancochado	1,06		
, so	Entero*	Pasado	1,03		
HUEVOS Y DERIVADOS	Entero	Frito	1,10		
	Clara	Frito	1,04		
	Yema	Frito	0,95		

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
AGI	Maní*	Tostado	1,11
OLE	Maní*	Sancochado	0,66

GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN
	Arveja fresca	Sancochado	1,03
	Arveja seca partida	Sancochado	0,44
	Frijol canario	Sancochado	0,51
	Frijol castilla	Sancochado	0,48
SOS	Frijol negro	Sancochado	0,51
EGUMINOSAS Y DERIVADOS	Frijol panamito	Sancochado	0,48
8	Frijol zarandaja	Sancochado	0,47
<u> </u>	Garbanzo	Sancochado	0,49
SAS	Haba fresca con cáscara	Sancochado	0,92
Š	Haba fresca sin cáscara	Sancochado	0,80
S S	Haba seca partida	Sancochado	0,46
LEG	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

DE ALIMENTOS COCIDOS A CRUDOS				
GRUPO	ALIMENTO	TIPO DE COCCIÓN	FACTOR DE CONVERSIÓN	
	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	
SOC	Mashua	Sancochada	1,11	
M	Oca, entero	Sancochado	0,99	
ER	Olluco, picado tipo juliana	Sancochado	1,05	
]	Papa amarilla, entera	Sancochado	1,02	
TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS	Papa blanca perricholi, entera	Sancochado	1,02	
RAÍ	Papa blanca perricholi, bastones	Frito	1,72	
os,	Papa blanca, entera*	Horneada	1,43	
넑	Papa huayro, entera	Sancochado	1,03	
ÉR	Papa huayro, bastones	Frito	1,44	
2	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 mas resaltantes.







3.1 TIPOS DE PESO: BRUTO Y NETO









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



Instituto Nacional de Salud

VASOS



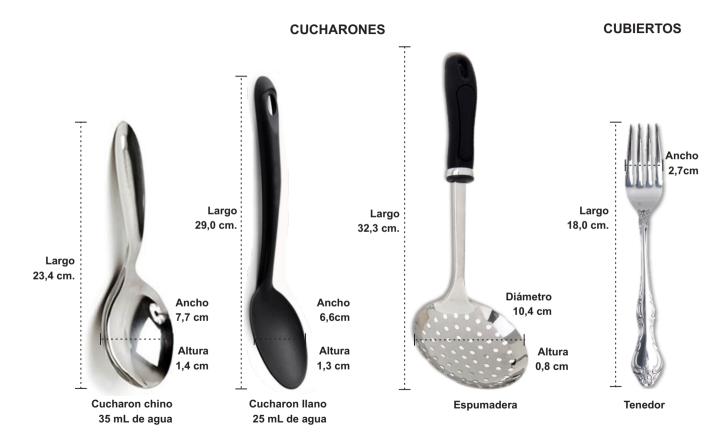
Vaso de vidrio grande (B) 338 mL (8 onzas aprox.) de agua



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







Instituto Nacional de Salud

CUBIERTOS

Plato de loza grande (B)

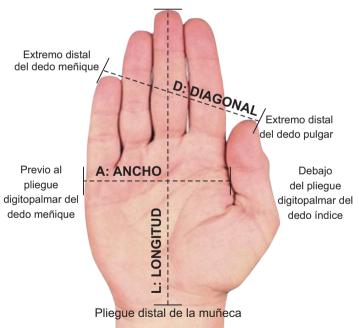


MANO (Utilizada para puño cerrado y puñado)





Extremo distal del dedo medio



3.3 DIMENSIONES Y ALTURAS DE LAS UNIDADES DE CONSUMO

(medidas caseras y unidades convencionales)

Alimento	Unidades de consumo	Altura (cm)
	Taza loza llena	1,1
	Taza loza colmada	1,9
Arroz blanco crudo	Taza plástico llena	1,1
Arroz bianco crudo	Taza plástico colmada	2,2
	Taza fierro enlozado llena	1,1
	Taza fierro enlozado colmada	2,3
	Taza loza Ilena	1,5
	Taza plástico llena	1,1
	Taza fierro enlozado llena	1,4
	Cucharadita Ilena	1,5
	Cucharadita colmada	1,8
	Cucharada llena	2,0
	Cucharada colmada	2,8
Arroz cocido	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
	Cucharadita Ilena	1,6 – 2,5
Avena, hojuelas	Cucharadita colmada	2,0 – 2,4
Averia, riojueias	Cucharada llena	1,3 – 1,5
	Cucharada colmada	2,0 – 2,4

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

Alimento	Unidades de consumo	Altura (cm)
Allmento	Unidades de consumo	Aitura (Cili)
	Cucharadita Ilena	1,2 – 1,5
Harina de trigo	Cucharadita colmada	2,4 – 2,8
11011110 00 0190	Cucharada Ilena	1,5 – 2,0
	Cucharada colmada	3,0 – 3,5
	Taza fierro enlozado lleno	1,5
Maíz fresco, granos de	Cucharada Ilena	1,5
granos de	Cucharada colmada	1,9
Maíz fresco cocido, granos de	Cucharada Ilena	1,6
Sémola	Taza loza Ilena	1,0 – 1,2
30111010	Taza plástico lleno	1,4 – 1,6
Trigo pelado	Cucharadita Ilena	0,5 – 0,6
resbalado	Cucharadita colmada	1,0 – 1,2

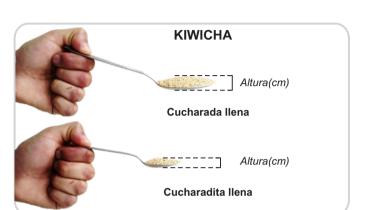
^{*} Las diferencias entre las alturas se debe a la capacidad de adherencia entre los dos tipos de granos de quinua cocido, lo que denota que la quinua blanca tiene una mayor adherencia.

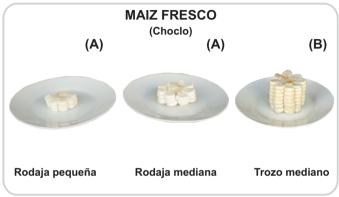
Alimonto	Halifa da a da como mos	Dimensiones (cm)		
Alimento	Unidades de consumo	Largo	Ancho	Grosor
Pan de molde	Unidad de molde	10,0	9,0	1,3
	Unidad pequeña	11,7	6,9	3,7
Pan ciabata	Unidad mediana	11,8	7,3	4,1
de panadería	Unidad grande	12,8	7,5	4,1
	Unidad pequeña	12,4	6,6	4,2
Pan ciabata de	Unidad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

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

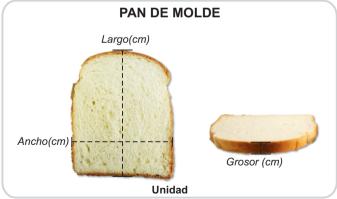
Allowante	Unidades de consumo	Dimensiones (cm)		
Alimento		Largo	Ancho	Circunferencia
	Unidad pequeña	14,8	5,1	16,7
Maíz fresco	Unidad mediana	16,2	5,8	18,9
	Unidad grande	18,5	6,4	20,7

	Unidades de consumo	Dimensiones (cm)		
Alimento		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









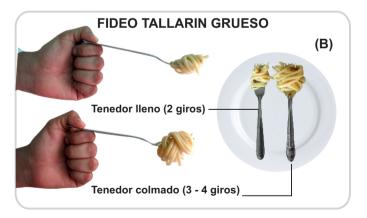
Puñado

Instituto Nacional de Salud

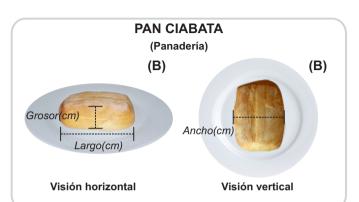
Puño cerrado

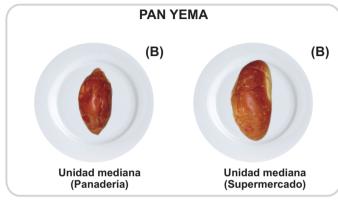


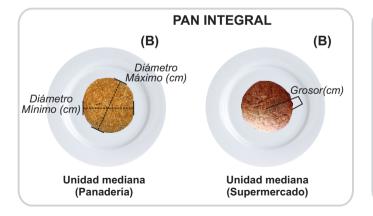


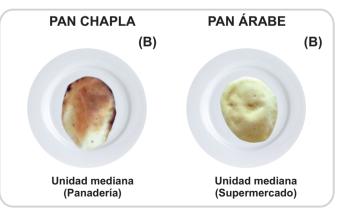














B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

B. VERDURAS, FIORTALIZAS I DERIVADOS				
Alimento	Unidad de consumo	Altura (cm)		
	Cucharadita al ras	0,0		
Aií amarilla	Cucharadita llena	0,5 - 0,8		
Ají amarillo (licuado)	Cucharadita colmada	1,2 - 1,5		
(IIouauo)	Cucharada al ras	0,0		
	Cucharada Ilena	0,6 - 0,8		
	Cucharadita al ras	0,0		
Ají colorado	Cucharadita llena	0,3 - 0,6		
(licuado)	Cucharadita colmada	0,9 - 1,2		
(modddo)	Cucharada al ras	0,0		
	Cucharada Ilena	0,3 - 0,6		
	Cucharadita al ras	0,0		
	Cucharadita llena	0,5 - 0,8		
Ajo	Cucharadita colmada	1,2 - 1,5		
(licuado)	Cucharada al ras	0,0		
	Cucharada llena	0,5 - 0,8		
	Cucharada colmada	1,3 - 1,6		
	Taza al ras	0,0		
	Taza llena	1,5 - 2,0		
Cebolla de cabeza	Taza colmada	3,0 - 3,5		
(picado fino)	Cucharadita llena	1,4 - 1,8		
	Cucharadita colmada	2,5 - 3,0		
	Cucharada llena	1,5 - 2,0		
Vainitas	Taza llena	1,2 - 1,5		
(picado)	Taza colmada	2,5 - 3,0		
	Taza al ras	0,0		
Zanahoria amarilla	Taza llena	1,0 - 1,4		
(cubos)	Cucharada llena	1,2 - 1,5		
	Cucharada colmada	2,1 - 2,6		

B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

Alimento	Heided de comonimo	Dimensiones (cm)							
Allmento	Unidad de consumo	Largo	Ancho	Circunferencia	Grosor	Diámetro			
	Unidad pequeña	12,0	3,1	10,3	-	-			
Ají amarillo	Unidad mediana	12,7	3,8	12,1	-	-			
	Unidad grande	15,0	4,3	13,6	-	-			
	Cabeza pequeña	4,1	4,6	14,6	-	-			
Ajo	Cabeza mediana	4,4	5,6	15,6	-	-			
	Diente pequeño	3,0	1,3	-	1,5	-			
	Diente mediano	3,4	1,9	-	2,2	-			
	Cabeza mediana	16,7	17,5	55,9	-	-			
Brócoli	Ramita pequeña	3,6	2,0	5,0	-	-			
Biocon	Ramita mediana	3,9	3,6	9,4	-	-			
	Ramita grande	4,2	3,9	10,5	-	-			
	Unidad pequeña	16,4	7,1	17,9	-	-			
Caigua	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	-	-			

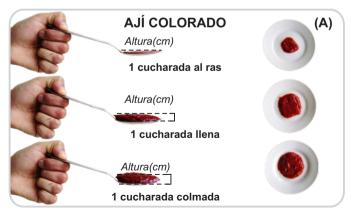
D VEDDUDAS HODTALIZAS V DEDIVADOS

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



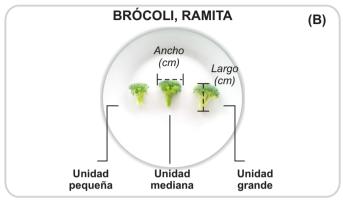


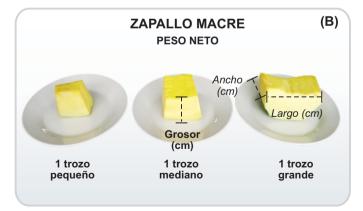














C. FRUTAS Y DERIVADOS

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

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)							
	Official de Consumo	Largo	Ancho	Circunferencia	Altura	Diámetro	Grosor		
	Unidad pequeña	2,4	1,7	5,6	-	-	-		
Aceituna negra	Unidad mediana	2,9	1,9	6,3	-	-	-		
	Unidad grande	3,2	2,1	6,9	-	-	-		
	Unidad pequeña	3,1	2,3	8,1	-	-	-		
Ciruela peruana	Unidad mediana	3,4	2,6	8,8	-	-	-		
	Unidad grande	3,8	2,9	9,7	-	-	-		
Coco	Unidad mediana	18,6	13	40,8	-	-	-		
Coco	Tajada mediana	18,1	8,9	-	-	-	0,9		
	Unidad pequeña	8,7	6,5	20,0	-	-	-		
Cocona	Unidad mediana	9,6	7,2	22,7	-	-	-		
	Unidad grande	10,1	7,9	25,9	-	Diámetro	-		
	Unidad pequeña	3,1	8,2	-	-	-	-		
Fresa	Unidad mediana	3,4	8,9	-	-	-	-		
Tiesa	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)								
Allmento		Largo	Ancho	Circunferencia	Altura	Diámetro	Grosor			
	Unidad pequeña	4,9	3,1	9,6	-	-	-			
Higo fresco	Unidad mediana	5,5	3,6	10,9	-	-	-			
	Unidad grande	6,0	3,8	11,8	-	Diámetro	-			
	Unidad pequeña	-	-	12,2	3,7	-	-			
Limón	Unidad mediana	-	-	13	3,9	-	-			
	Unidad grande	-	-	13,8	4,2	Diámetro	-			
Lúcuma seda	Unidad pequeña	-	6,3	20,4	3,1	Diámetro	-			
"Beltrán"	Unidad mediana	-	7,3	23,9	7,0	-	-			
	Unidad grande	-	8,6	27,3	8,2	-	-			
	Unidad pequeña	10,8	10,3	32,0	-	-	-			
Mamey	Unidad mediana	11,9	12,5	38,2	-	-	-			
	Unidad grande	13,2	13,6	41,5	-	-	-			
	Tajada mediana	10,3	3,2	-	-	-	1,6			
	Unidad pequeña	-	-	18,6	4,1	-	-			
Mandarina	Unidad mediana	-	-	23,3	5,3	-	-			
Mandanna	Unidad grande	-	-	26	5,8	Diámetro	-			
	Gajo de unidad mediana	4,1	2,5	-	-	-	1,9			
Mango papaya	Unidad Mediana	12,2	10,2	30,9	-	-	-			
"Kent"	Cubo mediano	3,1	2,4	-	2,1	-	-			
	Unidad pequeña	-	-	20,6	5,4	-	-			
Manzana "Delicia roja"	Unidad mediana	-	-	24,7	6,4	-	-			
2011010 TOJU	Unidad grande	-	-	27,6	7,2		-			
Manzana	Unidad pequeña	-	5,8	18,9	6,6	-	-			
"Israel"	Unidad mediana	-	6,8	22,4	7,7	-	-			

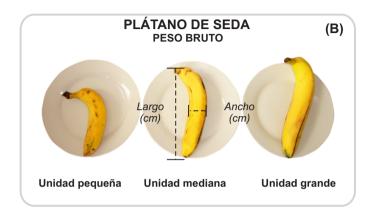
C FRUTAS Y DERIVADOS

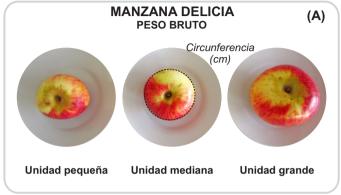
	C. FRUTAS Y DERIVADOS Dimensiones (cm)									
Alimento	Unidad de consumo	Largo	Ancho	Circunferencia	Altura	Diámetro	Grosor			
	Unidad grande	-	7,5	24,6	8,5	-	-			
Manzana "Israel"	Cubo mediano	1,2	1,2	-	1,1	-	-			
isiaei	Cubo grande	1,6	1,4	-	1,1	-	-			
	Unidad pequeña	8,6	6,7	21,3	-	-	-			
Maracuyá	Unidad mediana	9,4	7,3	22,9	-	-	-			
	Unidad grande	10,7	7,9	24,8	-	-	-			
Melocotón	Unidad pequeña	-	-	16,0	4,8	Diámetro	-			
"Huayco"	Unidad mediana	-	-	17,8	5,6	-	-			
,	Unidad grande	-	-	19,8	6,0		-			
Melón	Unidad mediana	19,9	15,2	47,6	-	-	-			
"Coquito"	Tajada mediana	18,1	6,7	-	-	-	4,2			
4	Rodaja mediana	-	-	-	-	13,3	2,4			
N	Unidad pequeña	-	6,8	23,4	6,8	-	-			
Naranja de mesa "Huando"	Unidad mediana	-	8,2	26,1	8,6	-	-			
11001100	Unidad grande	-	8,9	28,6	9,0	-	-			
Namenia da irras	Unidad pequeña	-	-	21,8	6,4	-	-			
Naranja de jugo "Tangelo"	Unidad mediana	-	-	23,8	7,2	-	-			
gere	Unidad grande	-	-	26,5	7,7	- - - - - - - - - -	-			
	Unidad pequeña	8,6	-	19,6	-	-	-			
Palta	Unidad mediana	10,1	-	22,5	-	-	-			
fuerte	Unidad grande	10,9	-	24,3	-	-	-			
	Tajada de unidad mediana	10,6	-	-	-	-	1,5			
	Unidad pequeña	18,6	-	39,3	-	-	-			
Papaya	Unidad mediana	20,7	-	45,4	-	-	-			
	Unidad grande	22,8	-	49,4	-	-	-			

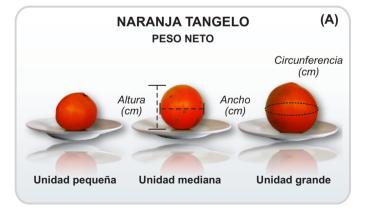
C. FRUTAS Y DERIVADOS

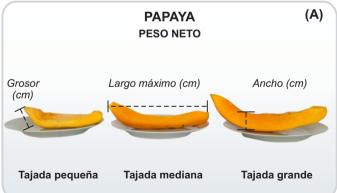
	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)						
Alimento		Largo	Ancho	Circunferencia	Altura	Diámetro	Grosor	
	Tajada pequeña	18,0	2,3	-	-	-	7,5	
Papaya	Tajada mediana	21,9	3,1	-	-	-	7,5	
	Tajada grande	24,2	3,1	-	-	-	7,5	
	Unidad pequeña	-	6,2	20,9	7,5	-	-	
Pera verde	Unidad mediana	-	7,0	22,7	8,2	-	-	
	Unidad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

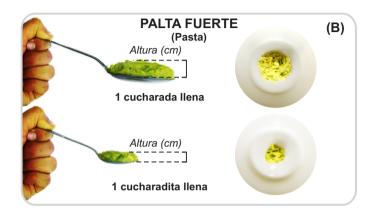


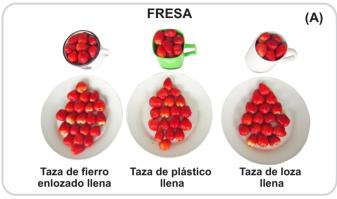




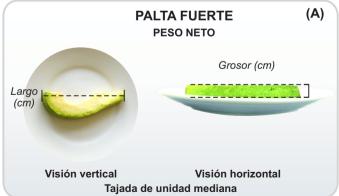












D. GRASAS, ACEITES Y OLEAGINOSAS

Alimento	Unidad de consumo	Altura (cm)
	Taza al ras*	≤ 0,1
Aceite	Cucharadita Ilena	0,7 -0,8
	Cucharada llena	0,9 -1,0
Manifestana tantada	Cucharadita Ilena	≤ 1,5
Maní entero, tostado	Cucharada llena	≤ 1.5
y tostado molido	Cucharada colmada	> 1.5

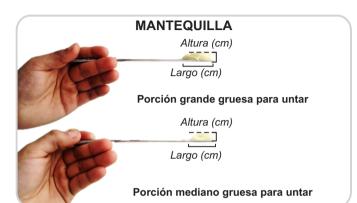
^{*} Llenado ≤ 0,1 cm por debajo del borde la taza

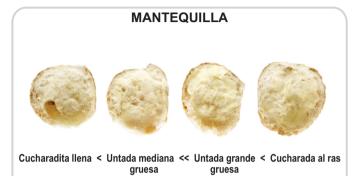
Alimonto	Unided de consume	Dimensiones (cm)			
Alimento	Unidad de consumo	Largo	Grosor	Altura	
	Unidad pequeña	1,3	0,7	-	
Maní	Unidad mediana	1,4	1,0	-	
	Unidad grande	1,6	1,0	-	
Manteguilla	Porción mediana gruesa para untar	2,0 - 2,5	-	≤ 1,3	
Marticquilla	Porción grande gruesa para untar	3,0 - 3,5	-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















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

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

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

μ: grosor medido con presencia de la espina

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

 $[\]mu$: grosor medido con presencia de la espina

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

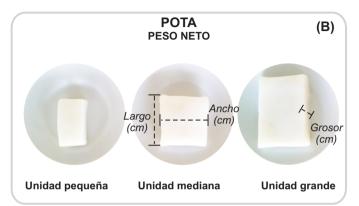
μ: grosor medido con presencia de la espina

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

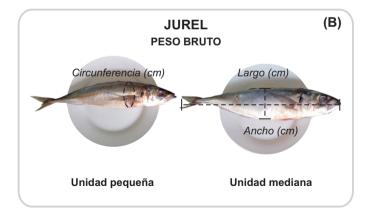
				Dimen	siones (cm)		
Alimento	Unidad de consumo	Largo minimo	Largo máximo	Ancho minimo	Ancho máximo	Circunferencia	Grosor
Jurel, unidad	Unidad pequeña	29,7	-	5,8	-	15,5	-
entera	Unidad mediana	33,9	-	7,6	-	19,2	-
Jurel, trozo	Unidad pequeña	8,8	-	6,6	-	15,0	2,2 "
superior de	Unidad mediana	11,0	-	6,5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

 $[\]mu$: grosor medido con presencia de la espina

Instituto Nacional de Salud

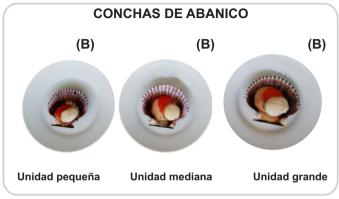
















Instituto Nacional de Salud







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

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

		Dimensiones (cm)						
Alimento	Unidad de consumo	Largo minimo	Largo máximo	Ancho mínimo	Ancho máximo	Grosor mínimo	Grosor máximo	
	Unidad pequeña	-	32,6	-	13,1	-	-	
Conejo, unidad entera	Unidad mediana	-	41	-	16,1	-	-	
Cilicia	Unidad grande	-	41,1	-	18,3	-	-	
0	Unidad pequeña	-	15,2	-	4,2	-	1,9	
Conejo, brazuelo de	Unidad mediana	-	17,9	-	5,1	-	2,0	
40	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	

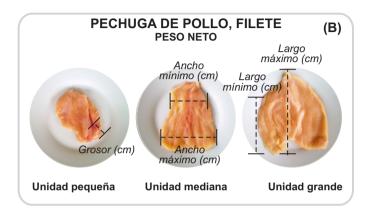
				Dimen	siones (cm)		
Alimento	Unidad de consumo	Largo minimo	Largo máximo	Ancho mínimo	Ancho máximo	Grosor mínimo	Grosor máximo
	Unidad pequeña	-	2,9	-	2,4	-	-
Conejo, corazón de	Unidad mediana	-	3,2	-	2,0	-	-
ue	Unidad grande	-	3,2	-	2,1	-	-
	Unidad pequeña	-	6,3	-	3,6	-	2,6
Conejo, pescuezo de	Unidad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

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

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

				Dimen	siones (cm)		
Alimento	Unidad de consumo	Largo mínimo	Largo máximo	Ancho mínimo	Ancho máximo	Circunferencia máximo	Grosor
	Unidad pequeña	4,3	6,3	-	3,6	-	0,9
Pollo, ala de	Unidad mediana	4,4	6,3	-	4,0	-	1,0
	Unidad grande	4,4	6,6	-	4,0	-	1,1
D.II. Ivanovila	Unidad pequeña	-	4,5	-	4,6	6,1	-
Pollo, brazuelo de	Unidad mediana	-	4,5	-	5,5	6,5	-
40	Unidad grande	-	4,6	-	6,1	7	-
Pollo, espinazo de	Unidad mediana	10,7	12,5	4,2	8,2	-	-
Pollo,	Unidad pequeña	7,9	9,2	4,6	5,4	-	2,6
entrepierna	Unidad mediana	9,1	10,3	5,0	6,0	-	2,7
de	Unidad grande	9,4	11,0	5,5	7,0	-	3,1
	Unidad pequeña	-	3,2	-	4.1	-	2,3
Pollo, pescuezo de	Unidad mediana	-	4	-	4,0	-	2,6
uc	Unidad grande	-	5	-	4,2	-	2,6
B. II. III.	Unidad pequeña	6,0	8,8	5,3	6,9	-	2,3
Pollo, rabadilla de	Unidad mediana	6,8	9,4	5,7	7,0	-	2,7
uc	Unidad grande	7,0	9,8	6,0	7,7	-	2,8
	Unidad pequeña	-	3,6	-	2,3	-	-
Pollo, corazón de	Unidad mediana	-	3,6	-	2,5	-	-
uc	Unidad grande	-	4,1	-	2,8	-	-
5	Unidad pequeña	6,3	7,3	-	7,7	-	-
Pollo, hígado de	Unidad mediana	6,5	7,8	-	8,0	-	-
uc	Unidad grande	6,9	8,6	-	8,3	-	-

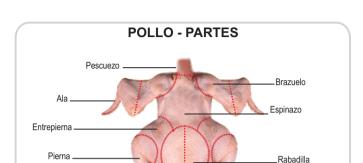
				Dimen	siones (cm)		
Alimento	Unidad de consumo	Largo mínimo	Largo máximo	Ancho mínimo	Ancho máximo	Circunferencia máximo	Grosor
Pollo pechuga	Unidad pequeña	-	15,8	-	12,2	34,8	-
de	Unidad mediana	-	17,4	-	12,1	38,3	-
(corte redondo)	Unidad grande	-	16,8	-	12,7	40,2	-
	Trozo inferior de unidad pequeña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

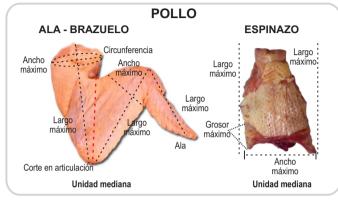


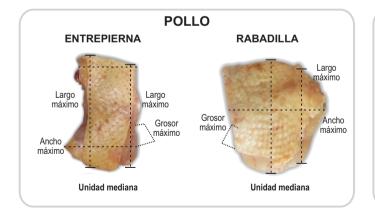






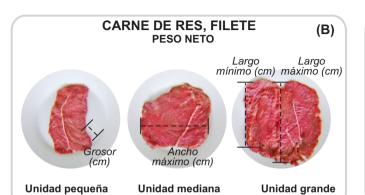




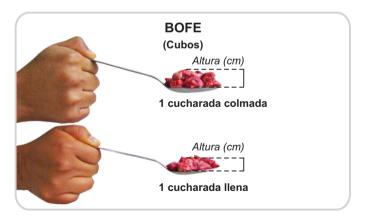




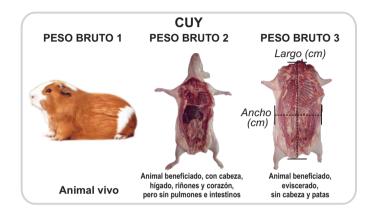
Instituto Nacional de Salud

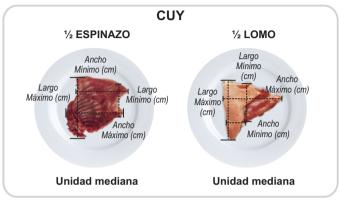


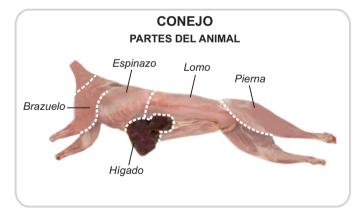


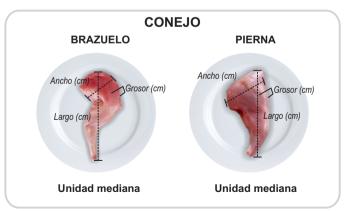












G. LACTEOS Y DERIVADOS

Alimento	Unidad de consumo	Altura (cm)
	Cucharadita llena	1,3 - 1,4
Leche en polvo	Cucharadita colmada	2,0 - 2,6
	Cucharada llena	1,4 - 1,6
	Cucharada colmada	2,2 - 2,6
	Taza al ras*	≤ 0,1
Leche evaporada	Vaso al ras*	≤ 0,1
Leche fresca	Cucharadita llena	≤ 0.1
	Cucharada llena	- '
	Tazas al ras*	≤ 0,1
Yogur frutado	Vasos al ras*	≤ 0,1
rogui irutado	Cucharadita llena	≤ 0.2
	Cucharada llena	- ,
Queso mantecoso	Cucharada llena	1,2 - 1,3
	Cucharadita Ilena	0,8 - 1,1
Queso parmesano	Cucharadita colmada	1,4 - 1,6
Quoco parmodano	Cucharada llena	1,4 - 1,6
	Cucharada colmada	2,3 - 2,6

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

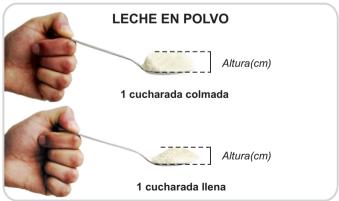
Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)		
Alimento	Onidad de consumo	Largo	Ancho	Grosor
Queso edam	Cubo mediano	1,8	1,5	1,4
Queso fresco	Tajada pequeña delgada	7,7	2,6	0,6
	Tajada mediana delgada	7,2	4,2	0,5
	Tajada grande delgada	7,8	7,2	0,5
Queso mantecoso	Tajada delgada	9,7	6,1	0,5

Instituto Nacional de Sal<u>ud</u>









H. HUEVOS Y DERIVADOS

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





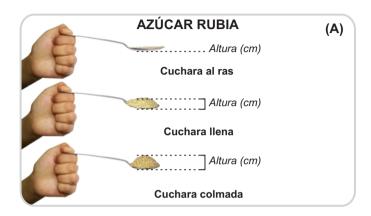






I. PRODUCTOS AZUCARADOS

Alimento	Unidad de consumo	Altura (cm)
	Taza al ras	0,0
	Taza llena	≤1,5
	Taza al colmada	>1,5
	Cucharadita al ras	0,0
A/	Cucharadita llena	≤1,5
Azúcar rubia	Cucharadita colmada	>1,5
	Cucharada al ras	0,0
	Cucharada llena	≤1,5
	Cucharada colmada	> 1,5
Chancaca	Unidad tipo tapa	≤ 6,5
Onancaca	Unidad tipo bola	≤13
Mermelada / miel de	Cucharadita Ilena	≤ 0.4
abeja	Cucharada llena	~ 0,4



Instituto Nacional de Salud





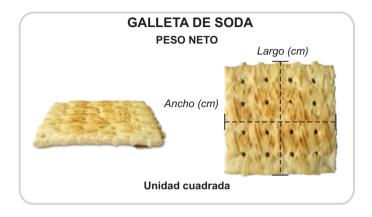


J. MISCELÁNEAS

Alimento	Unidad de consumo	Dimensiones (cm)				
Alimento	Onidad de consumo	Largo	Ancho	Diámetro	Grosor	
Galleta rellena	Unidad cuadrada ^d	4,7	3,7	-	1,2	
de crema	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	-	-	

lpha: Basadas en la galleta comercial "Casino", rellenas de crema de chocolate. eta: Basadas en la galleta comercial "Coronita", rellenas de crema de chocolate.











K. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

Alimento	Unidad de consumo	Altura (cm)
Arvoio franco	Taza al ras	0,0
Arveja fresca (guisantes)	Cucharadita Ilena	0,5 - 0,8
(galoantoo)	Cucharada llena	0,9 -1,3
Arvoia coca	Taza al ras	
partida, lenteja	Taza Ilena	0,8 - 1,0
chica y grande	Cucharadita Ilena	0,8 -0,9
	Cucharada llena	0,9 -1,0
	Taza de fierro enlozado al ras	≤ 0,3
Frijol castilla,	Taza de fierro enlozado llena	1,2 -1,4
frijol canario,	Cucharadita Ilena	0,9 - 1,1
frijol negro	Cucharadita colmada	1,8 - 2,5
y garbanzo	Cucharada Ilena	1,0 - 1,2
	Cucharada colmada	2,5 - 3,1
Frijol negro	Cucharada chino colmado	2,1
i fijoi fiegro	Cucharon chino lleno	1,3
	Taza al ras	≤ 0,3
Garbanzo	Cucharadita Ilena	1,3 -1,5
	Cucharada Ilena	1,5 -1,7
Habas frescas (sin cáscara)	Taza al ras	≤ 0,3
	Taza de loza llena	1,2 - 1,4
Pallar	Taza de Fierro enlozado llena	1,3 - 1,6
	Cucharada Ilena	1,2 - 1,4

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

K. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

Alimonto	Helded de escenio	Caracteristica -	[Dimensiones (cn	1)
Alimento	Unidad de consumo		Largo	Ancho	Grosor
	Unidad pequeña	Con cáscara	2,9	2,0	-
	Official pequena	Sin cáscara	2,6	1,7	-
Haba fresca Unidad me	Unidad mediana	Con cáscara	3,5	2,4	-
Haba Hesca	Officaci friediaria	Sin cáscara	3,2	2,2	-
	Unidad grande	Con cáscara	3,9	2,6	-
	Omada grando	Sin cáscara	3,7	2,3	-
Haba tostada	Unidad pequeña	Con cáscara	2,2	1,3	0,9
Tiaba lostada	Unidad mediana	Con cáscara	2,6	1,6	1,0
Pallar ·	Unidad mediana	Con cáscara	2,2	0,9	-
Fallal	Unidad grande	Con cáscara	2,8	1,1	-









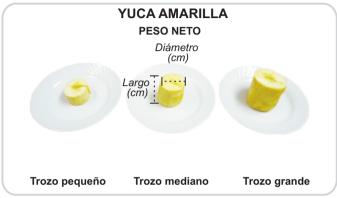
U. TUBERCULOS, RAICES Y DERIVADOS					
			Dimension	ones (cm)	
Alimento	Unidades de consumo	Largo	Grosor	Diámetro mínimo	Diámetro máximo
	Rodaja pequeña	-		4,4	5,1
Betarraga	Rodaja mediana	-		6,0	6,4
	Rodaja grande	-		7,6	7,9
	Rodaja pequeña	-		4,0	4,5
Camote amarillo	Rodaja mediana	<u>-</u>	Aprox.	5,7	6,3
	Rodaja grande	_	1,0	6,8	8,1
	Rodaja pequeña	-		3,8	4,4
Camote morado	Rodaja mediana	-		4,8	5,6
	Rodaja grande	-		6,1	7,0
	Unidad pequeña	7,6	-	-	-
Oca	Unidad mediana	10,1	-	-	-
	Unidad grande	13,7	-	-	-
	Unidad pequeña	5,9	_	-	-
Olluco	Unidad mediana	7,6	-	-	-
	Unidad grande	9,7	-	-	-
	Rodaja pequeña	-		4,3	4,5
Papa blanca	Rodaja mediana	-		5,7	6,3
	Rodaja grande	_		7,1	7,9
	Rodaja pequeña	-	Aprox.	4,7	4,9
Papa amarilla	Rodaja mediana	-	1,0	5,7	5,9
	Rodaja grande	-		8,6	8,8
	Rodaja pequeña	_		4,4	4,7
Papa huayro	Rodaja mediana	-		6,0	6,4
	Rodaja grande	-		6,1	7,0
	Trozo pequeño	3,6	-	5,1	5,4
Yuca amarilla	Trozo mediano	5,6	-	6,3	6,9
	Trozo grande	8,0	-	7,6	8,0

U. TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

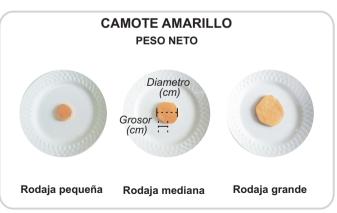
Alimento	Unidades de consumo	Largo	Circunferencia	Ancho mínimo	Ancho máximo
	Unidad pequeña	9,1	11,8	2,0	3,6
Mashua	Unidad mediana	10,9	12,3	2,0	4,0
	Unidad grande	13,2	13,5	2,6	4,1
	Unidad pequeña	7,0	15,7	-	5,1
Yacón	Unidad mediana	7,7	17,7	-	5,7
	Unidad grande	8,3	18,6	-	5,8

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 Ilena	1,1
	Cucharadita colmada	2,1
	Cucharada llena	1,6
	Cucharada colmada	2,6









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.º 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
- 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