

Atlas Fotográfico de Alimentos

Una propuesta para contextos educativos





Atlas fotográfico de alimentos

Una propuesta para contextos educativos

Autoras

Laura Beatriz López

Mabel Susana Poy

Luciana Barretto

Colaboradores

Ariel José Romero

María Inés Canale

Diseño y diagramación

Adriana Wiedemann

López, Laura Beatriz

Atlas fotográfico de alimentos : una propuesta para contextos educativos / Laura Beatriz López ; Mabel Susana Poy ; Luciana Barretto. - 1a edición para el alumno - Castelar : Laura Beatriz López, 2019.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-86-1818-0

1. Alimentos. I. Poy, Mabel Susana II. Barretto, Luciana III. Título
CDD 641.3



Introducción

La estimación de las porciones de alimentos resulta primordial en el ejercicio profesional del licenciado en nutrición, cobra significativa importancia tanto para la evaluación alimentaria como para la planificación de planes de alimentación saludables. La conceptualización del tamaño de las porciones de alimentos no obstante ofrece un marcado grado de dificultad, por lo que las ayudas visuales resultan herramientas útiles para precisar el tamaño de las porciones consumidas.

El propósito de este atlas fotográfico de alimentos en formato digital, es ofrecer a los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Nutrición un recurso didáctico, que empleado en contextos educativos, propicie la habilidad de estimar los pesos de los alimentos, sus equivalencias en medidas caseras y permita la construcción del concepto del tamaño de una porción promedio.

Para la elaboración de este material, los alimentos se agruparon en ocho grupos: Leche y quesos, Carnes y huevos, Hortalizas, Frutas, Cereales, tubérculos y panificados, Legumbres, Frutas secas y semillas, Dulces, aceites y grasas. Los alimentos inicialmente incluidos en cada grupo se seleccionaron por ser los mayormente consumidos por la población argentina en base a la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud y/o por ser alimentos aconsejados como de consumo habitual por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Los alimentos se pesaron al menos tres veces, con registros provenientes de distintos operadores y se obtuvo el peso promedio. Para las mediciones se empleó una balanza de precisión de 1 gramo Marca Systel y una jarra graduada. Los valores se expresaron en gramos o mL según correspondiese. Las fotografías se tomaron con cámara digital desde un ángulo frontal, las porciones de alimentos se colocaron en un plato blanco estándar de 25 cm contrastado con un fondo rojo y se estandarizó el tamaño de la imagen fotográfica.

Los registros obtenidos se presentan en imágenes y en una tabla que incluye el peso obtenido por el pesado y el peso sugerido para ser conceptualizado con fines didácticos.

Índice

Utensilios

Leche y quesos

Queso de máquina

Queso semiduro tipo Mar del Plata

Queso tipo cuartirolo

Carnes y huevos

Cerdo

Costilla de cerdo

Fiambres y embutidos

Chorizo común

Jamón cocido

Morcilla bombón

Salame

Huevo

Huevo de codorniz

Huevo de gallina

Pescado

Atún

Caballa

Merluza, filet chico

Merluza, filet grande

Merluza, filet mediano

Pollo

Pata y muslo de pollo

Pechuga de pollo

Vacuno

Albóndiga

Bife ancho

Bife angosto

Hamburguesa

Milanesa de nalga

Milanesa de peceto

Índice *(continuación)*

Hortalizas

Acelga

Berenjena

Brócoli

Calabaza

Cebolla

Coliflor

Espinaca

Ensalada de lechuga y tomate

Lechuga

Tomate

Zanahoria

Zapallito

Frutas

Banana

Ensalada de fruta

Kiwi

Manzana

Naranja

Cereales

Arroz

Harina de maíz

Fideos moñitos secos

Fideos tallarines frescos

Fideos tallarines secos

Ravioles

Ñoquis

Tubérculos

Batata

Papa

Panificados

Facturas

Galletitas de agua

Masas

Pan

Prepizza

Índice *(continuación)*

Legumbres

Garbanzos

Lentejas

Porotos

Frutas secas y semillas

Almendra

Maní

Nuez

Pepitas de girasol

Semillas de calabaza

Semillas de chía

Dulces, aceites y grasas

Dulces

Dulce de membrillo

Mermelada común

Aceites y grasas

Aceituna

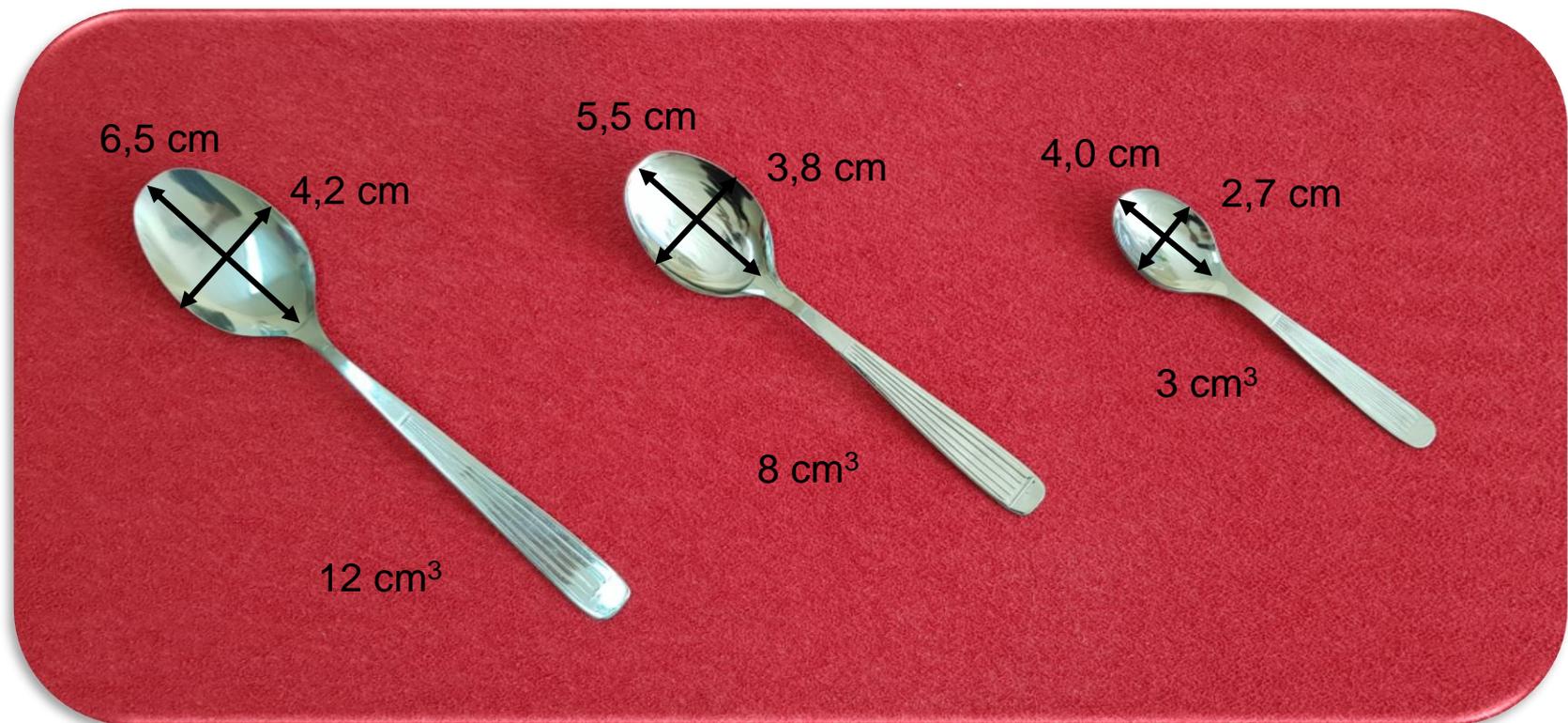
Palta

Tabla de alimentos y pesos

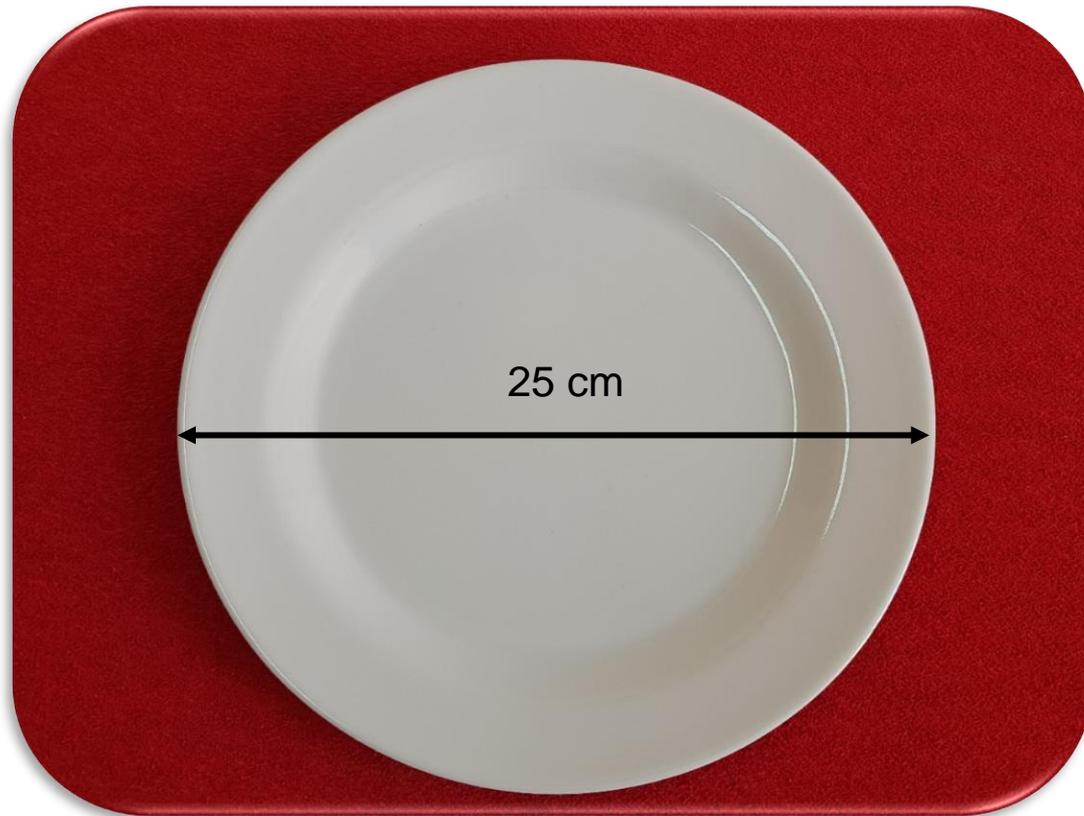
Utensilios



Cucharas

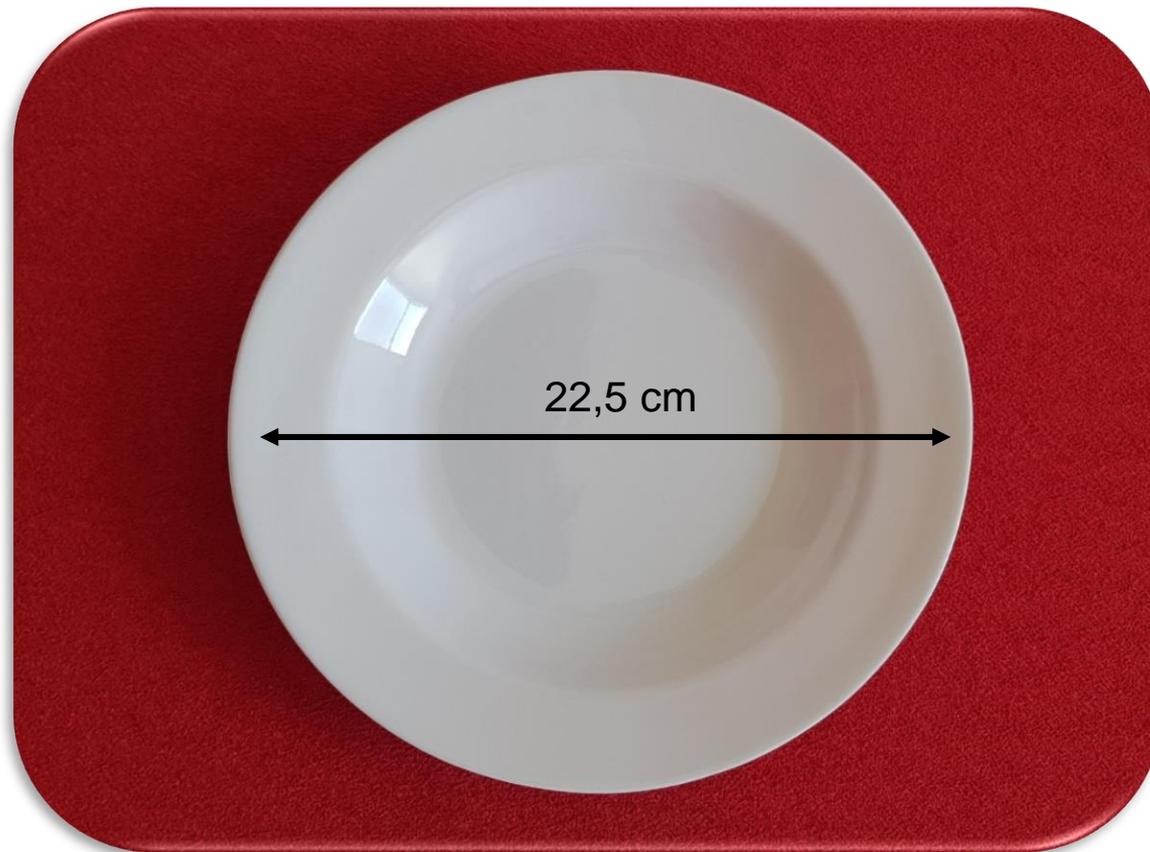


Plato playo



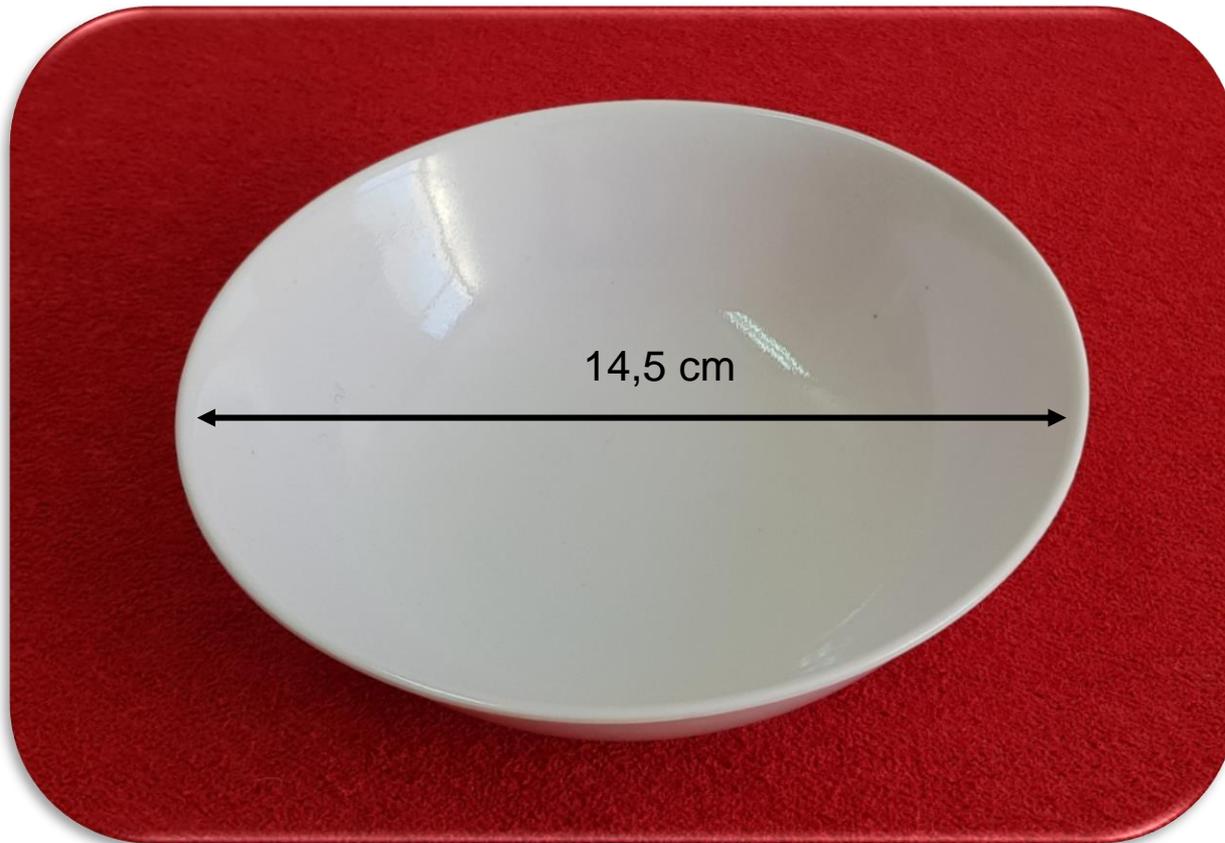
Capacidad
total: 250 cm^3

Plato hondo



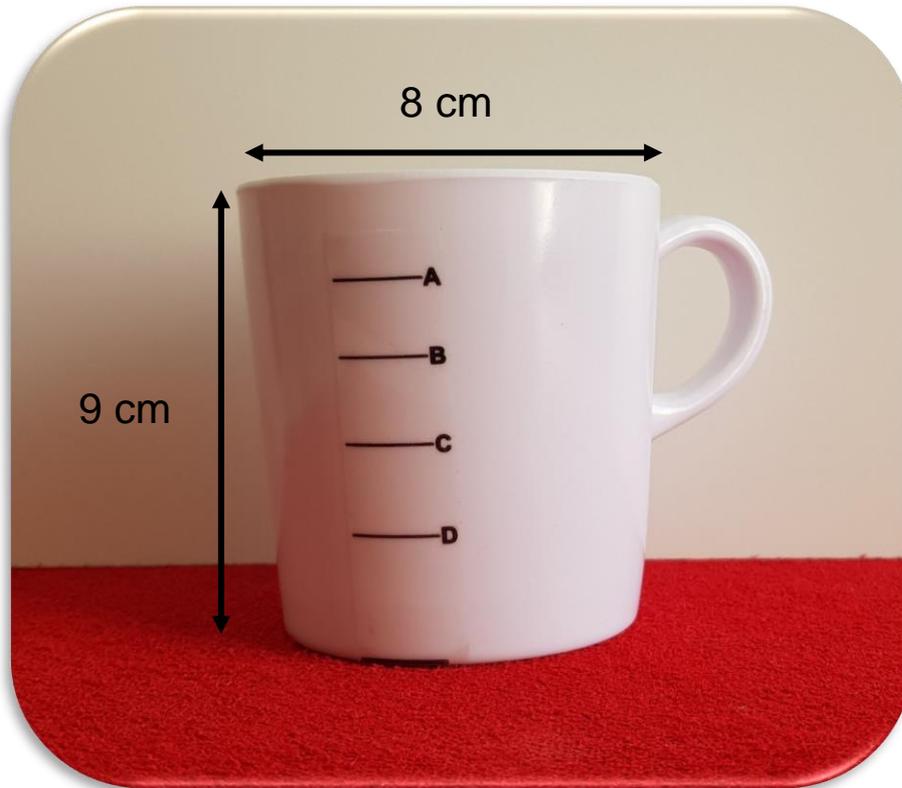
Capacidad
total: 300 cm³

Compotera



Capacidad total:
400 cm³

Taza Mug



Capacidad total: 380 cm^3

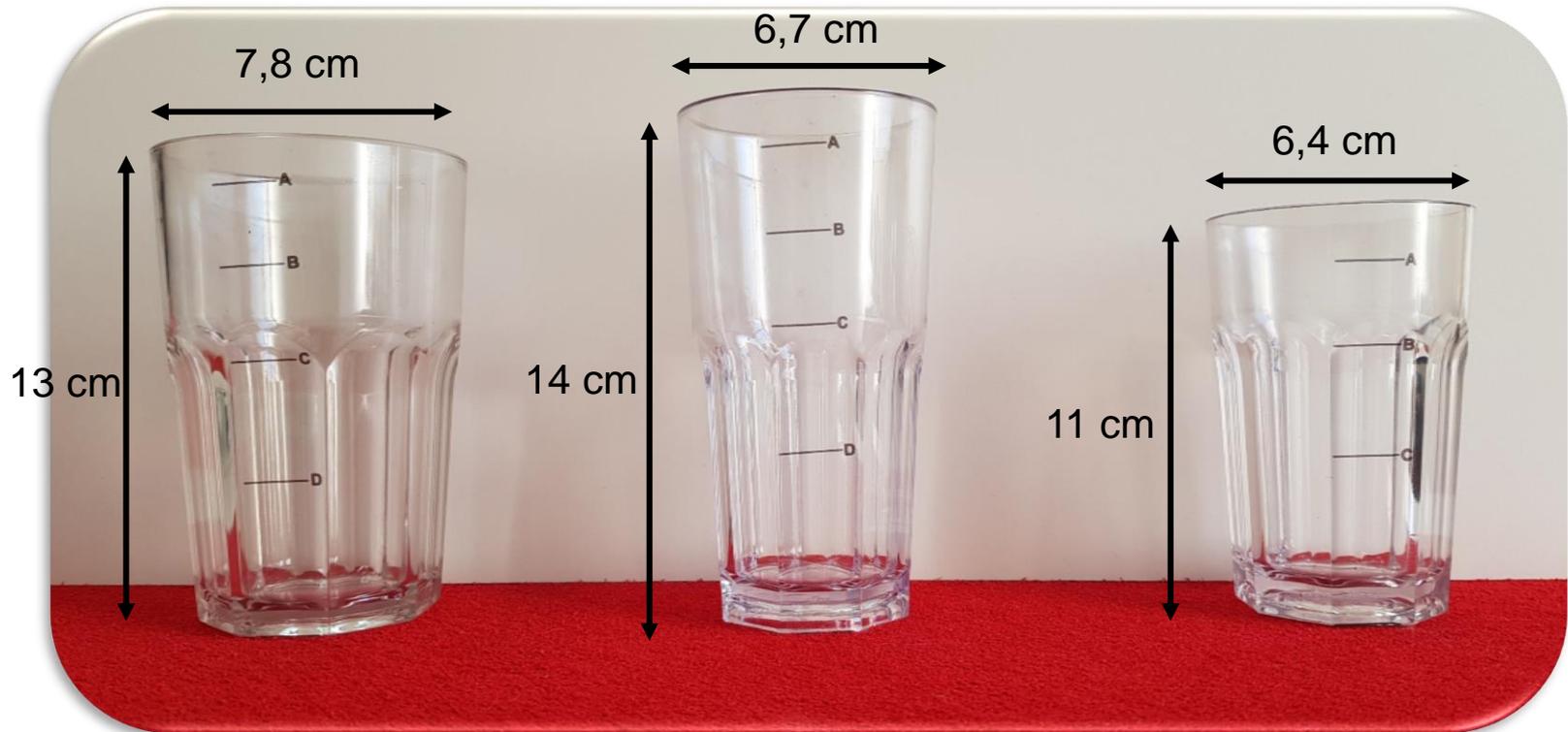
Nivel A: 300 cm^3

Nivel B: 225 cm^3

Nivel C: 150 cm^3

Nivel D: 75 cm^3

Vasos



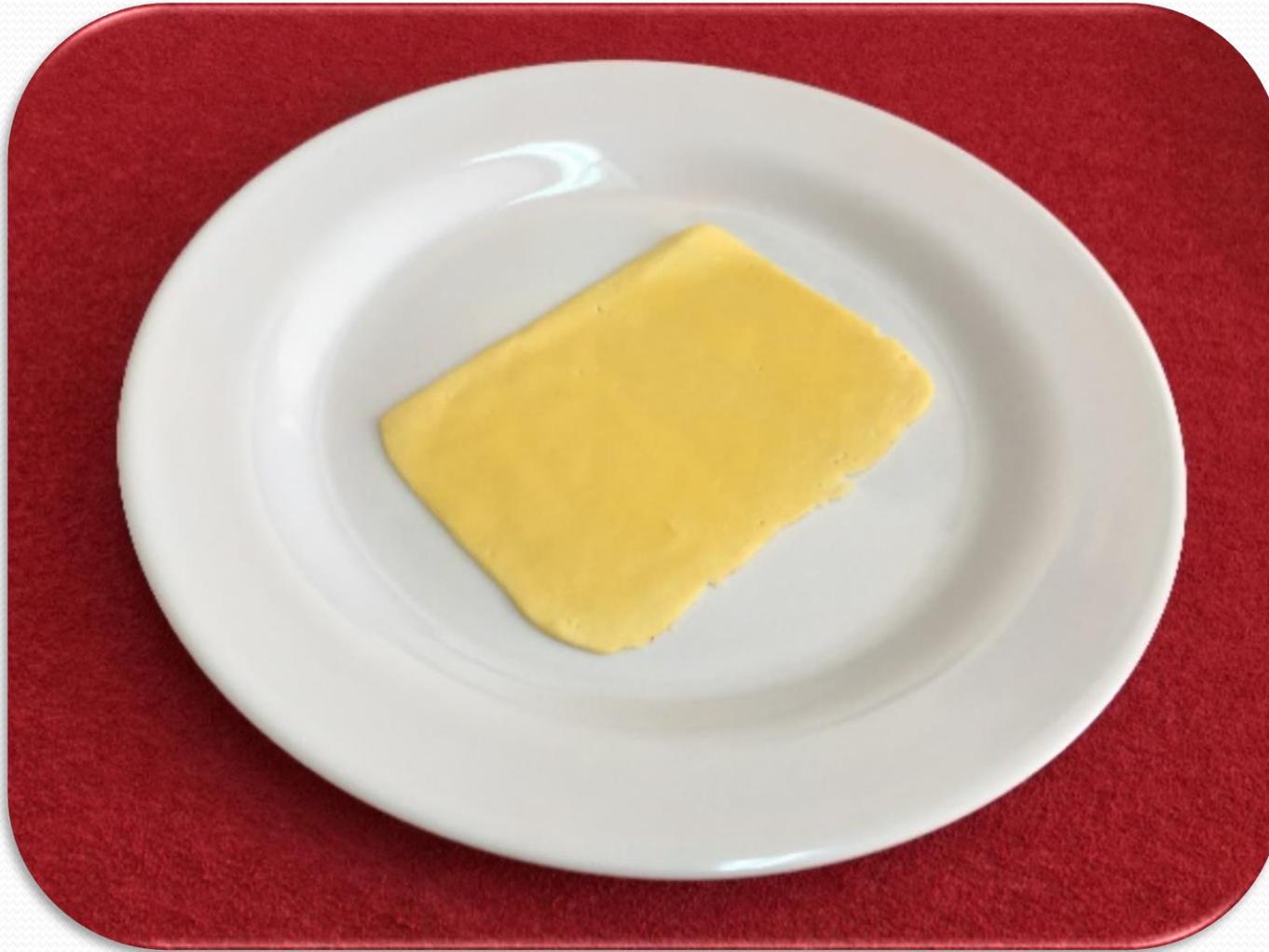
Nivel A: 400 cm^3
Nivel B: 300 cm^3
Nivel C: 200 cm^3
Nivel D: 100 cm^3

Nivel A: 300 cm^3
Nivel B: 225 cm^3
Nivel C: 150 cm^3
Nivel D: 75 cm^3

Nivel A: 200 cm^3
Nivel B: 132 cm^3
Nivel C: 66 cm^3

Leche y quesos





Feta fina: **10 g**



Queso semiduro tipo Mar del Plata



Porción de
8,5 x 7 x 2 cm: **100 g**

← Inicio



Queso tipo cuartirolo



Porción de
8,5 x 4 x 3 cm: **100 g**

Porción de
8,5 x 4 x 1,5 cm: **50 g**

← Inicio



Carnes y Huevos



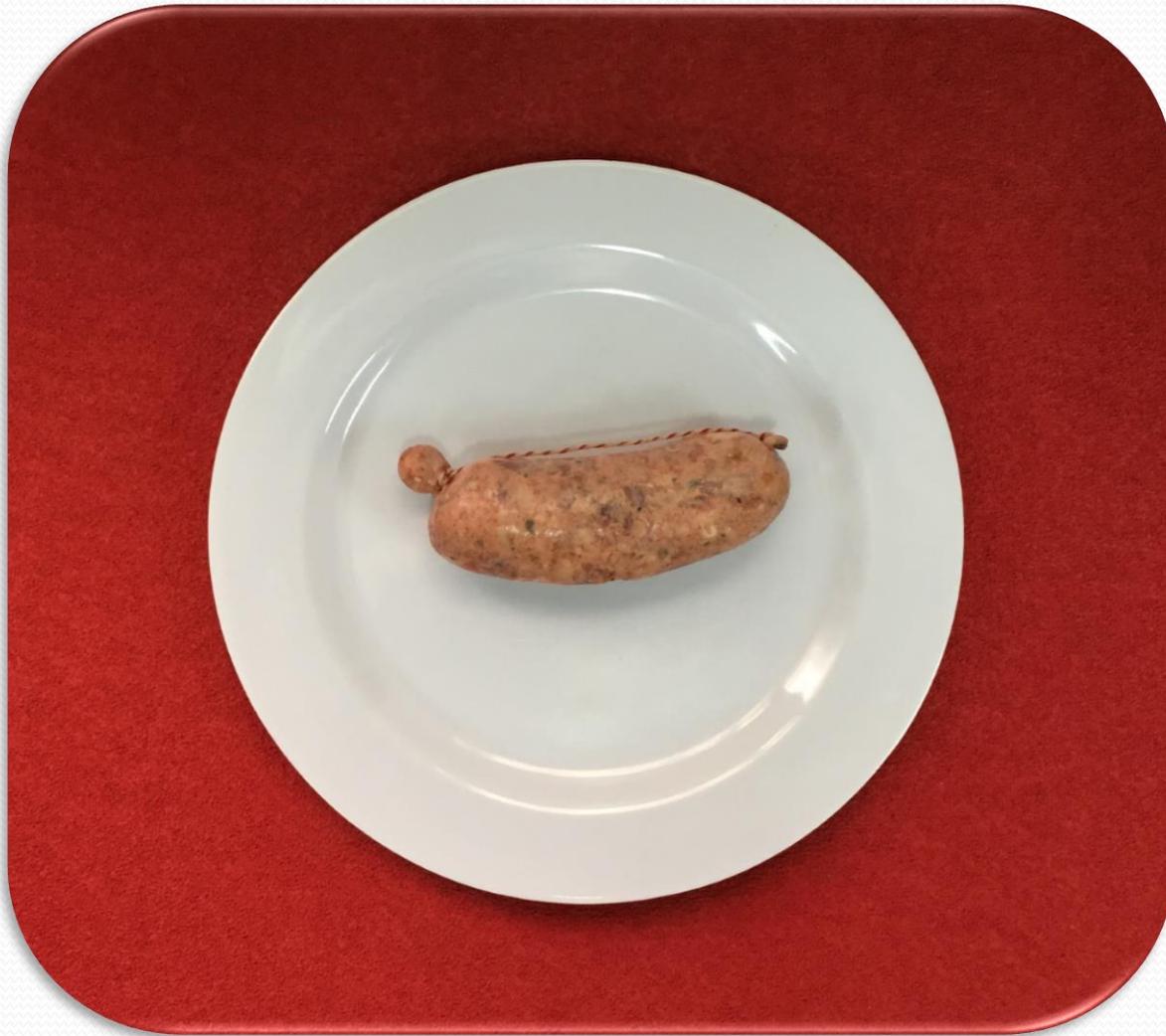


Unidad, con hueso,
(1,5 cm de grosor)

PB: 160 g

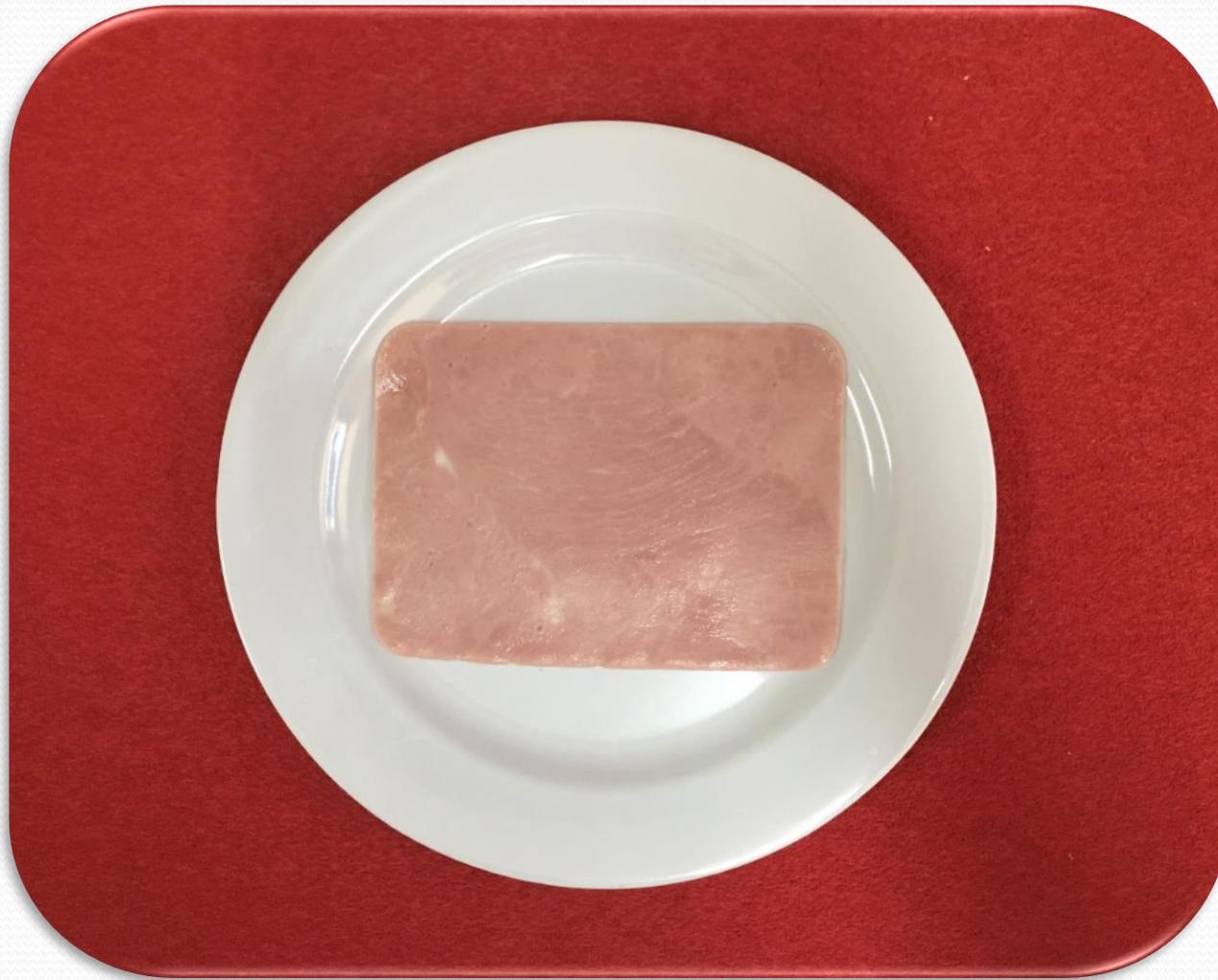
PN: 80 g





Unidad: 125 g





Feta: 35 g



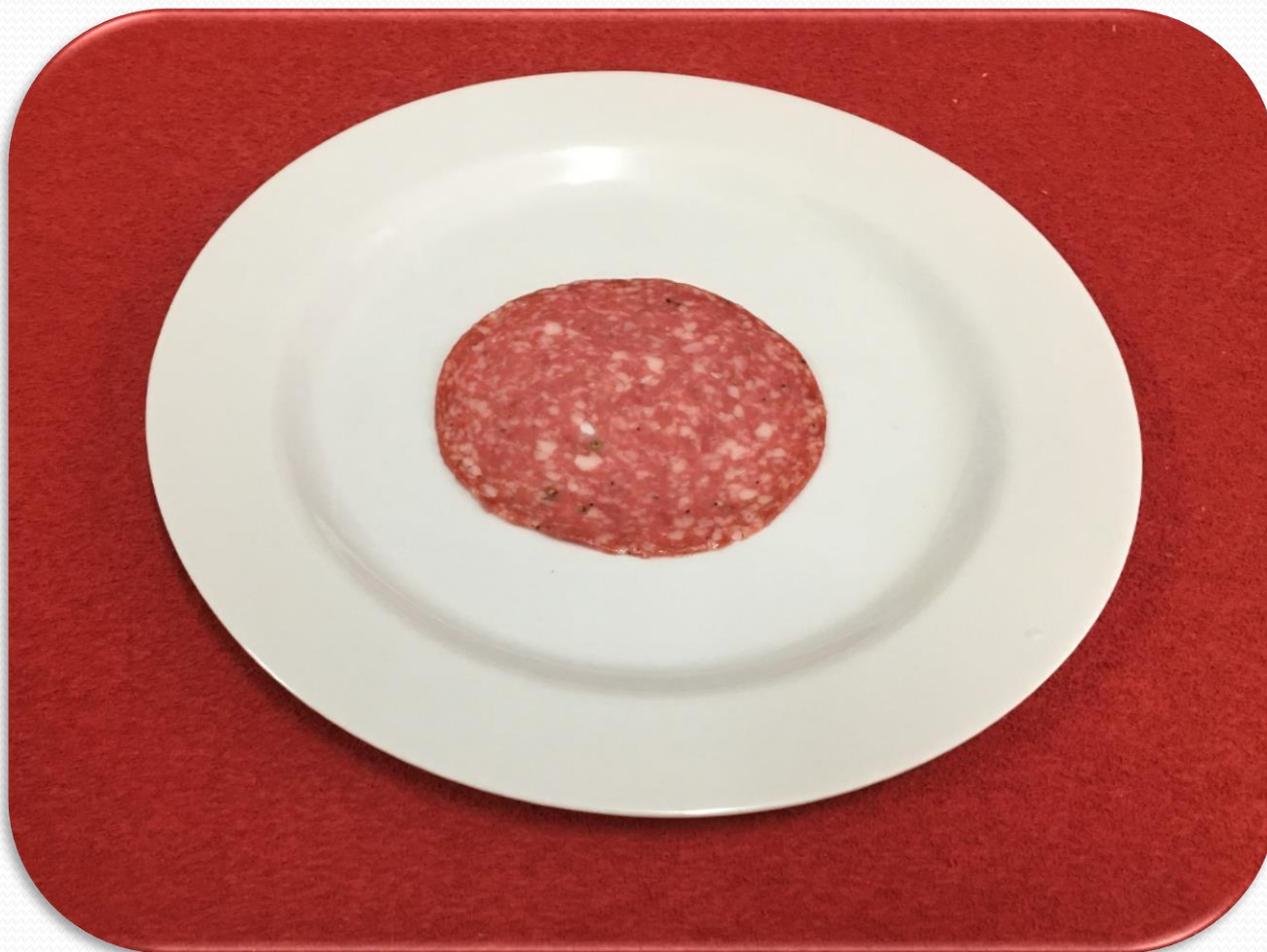
Morcilla bombón



Unidad: 125 g

← Inicio





Feta: 10 g





Lata, escurrido: 120 g





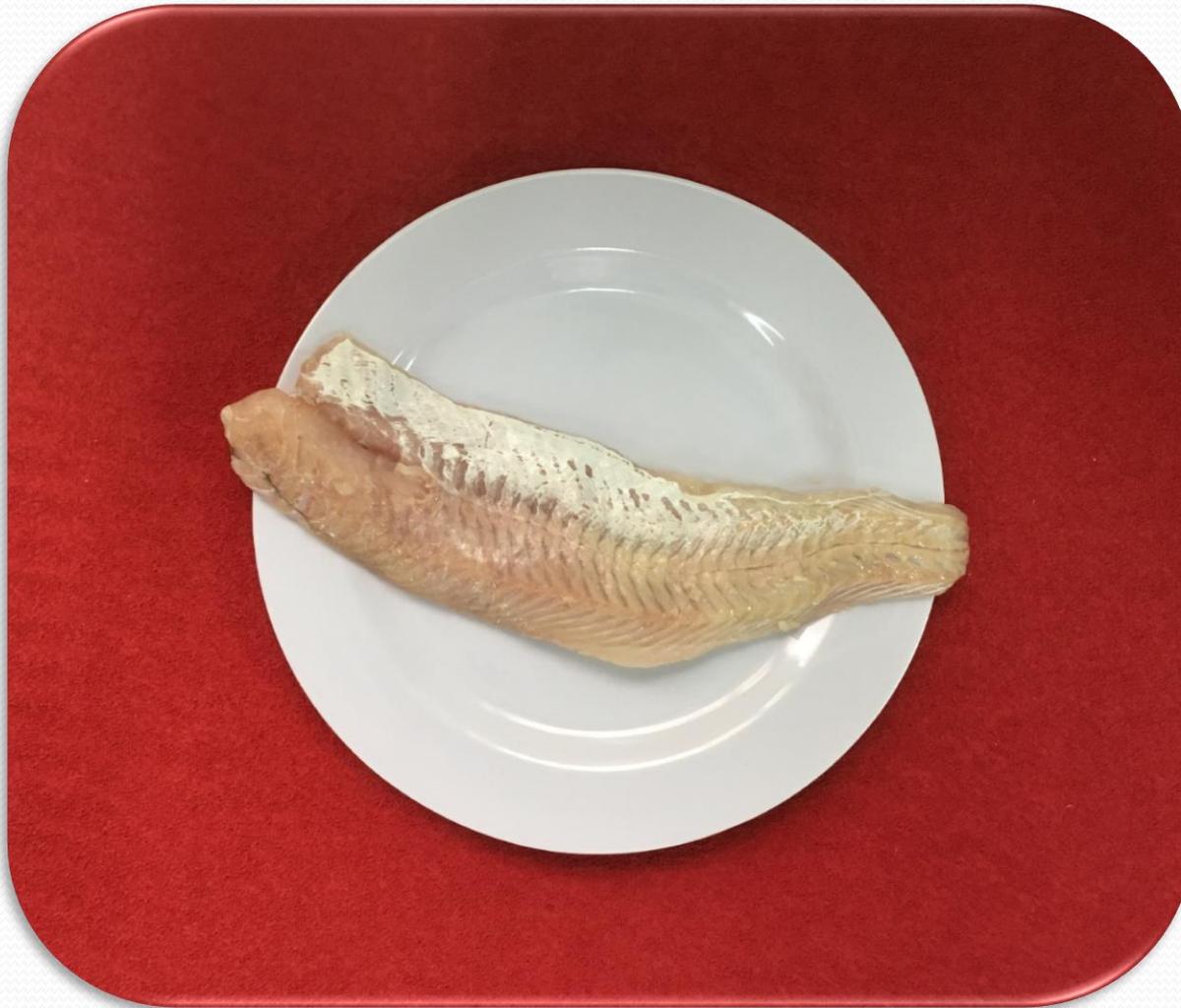
Lata, escurrida: 270 g



Porción: 150 g



Merluza



Filet, crudo, PN
Unidad grande: **180 g**

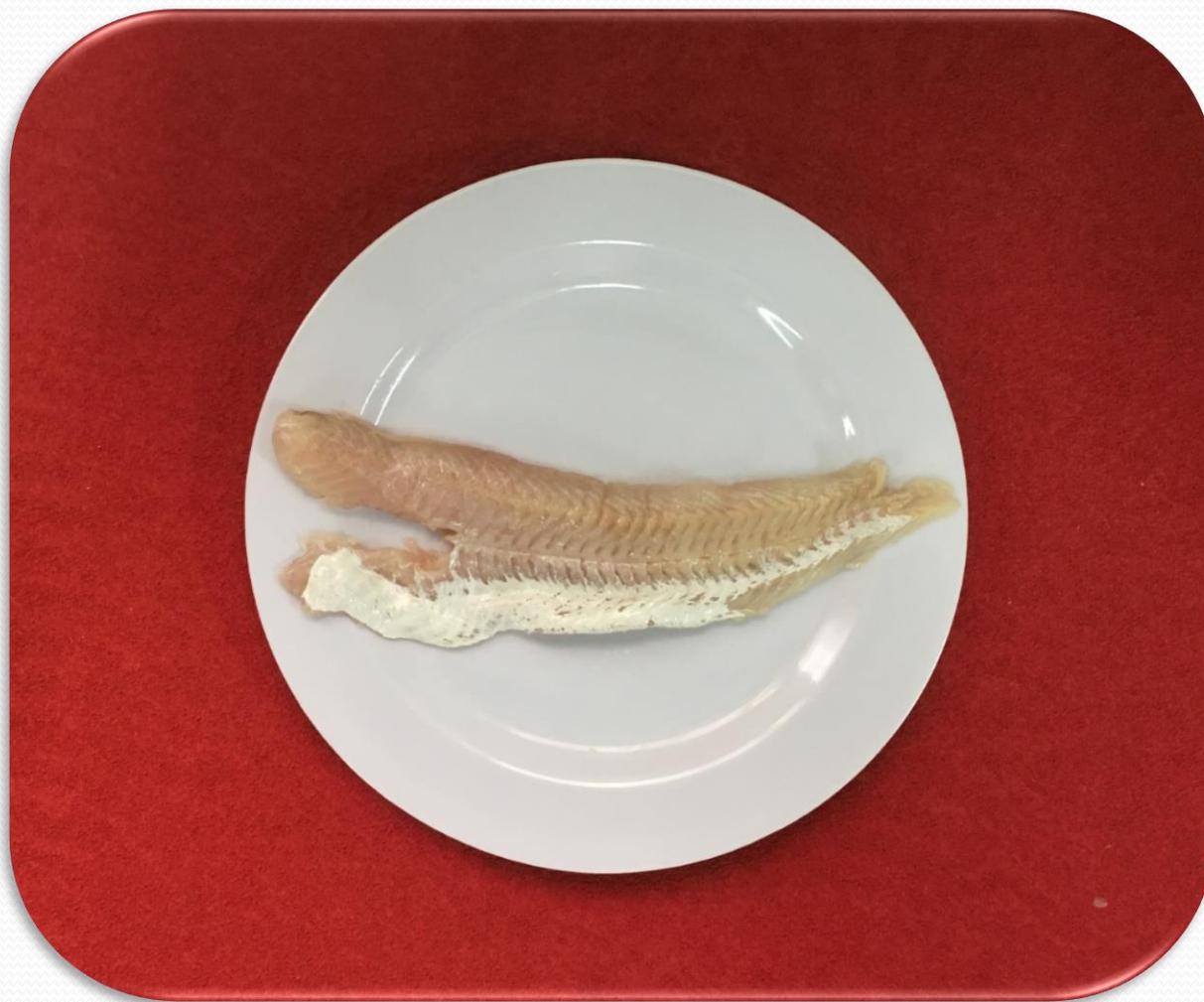
← Inicio





Filet, crudo, PN
Unidad chica: 75 g





Filet, crudo, PN
Unidad mediana: **100 g**





Crudo, PB
Pata: **150 g**
Muslo: **200 g**



Crudo, PN
Pata: **75 g**
Muslo: **120 g**

(Unidad de 2.200 g)





Cruda, PB
½ pechuga: 400 g



Cruda, PN
½ pechuga: 300 g

(Unidad de 2.200 g)





Unidad, cruda: 50 g





Unidad, con hueso,
(2 cm de grosor)

PB: 370 g

PN: 270 g



Bife angosto



Unidad, con hueso,
(2 cm de grosor)

PB: 300 g

PN: 200 g

← Inicio



Hamburguesa

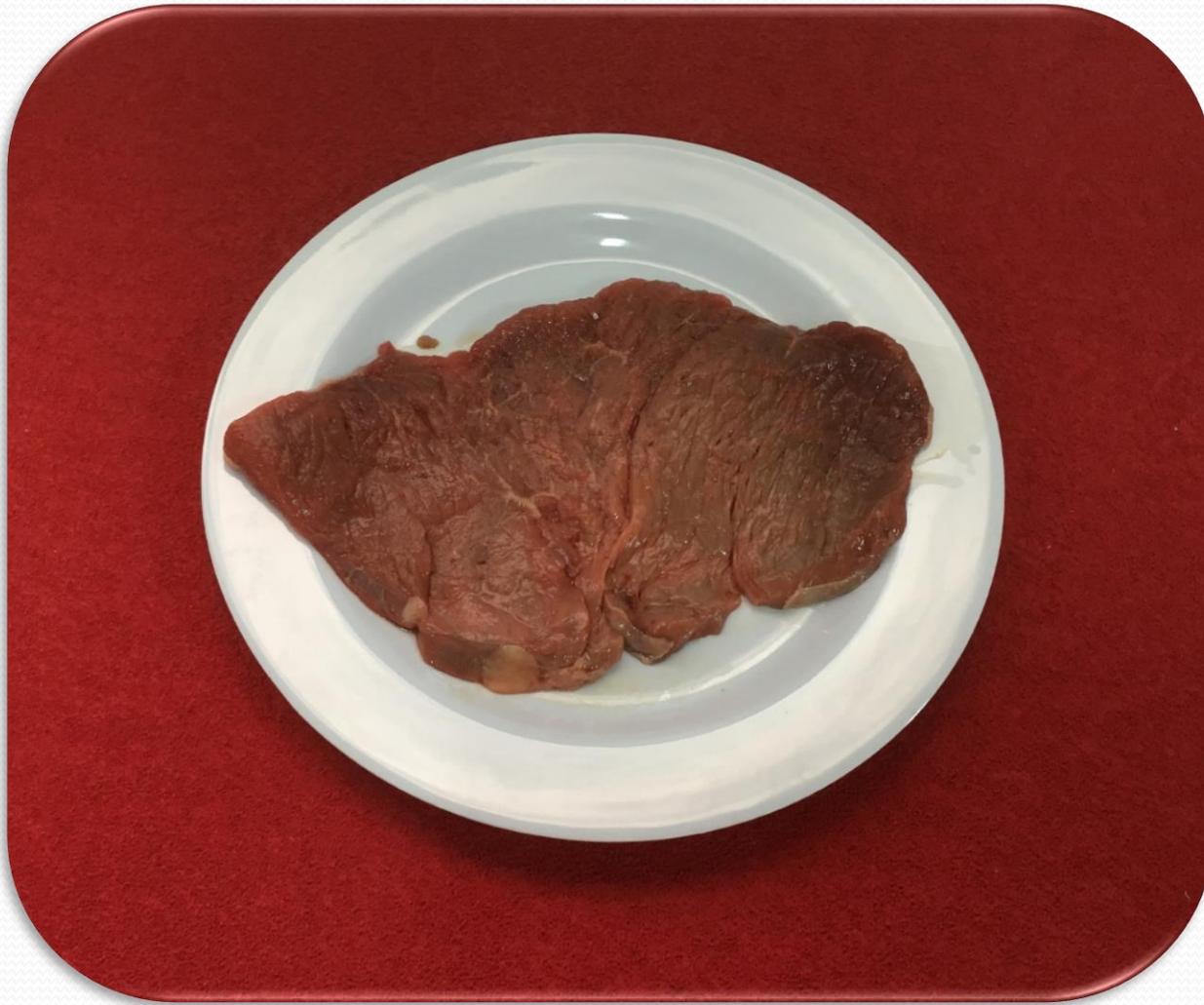


Unidad: 100 g

← Inicio



Milanesa de nalga



Unidad, cruda: 150 g

← Inicio



Milanesa de peceto



Unidad, cruda: 50 g

← Inicio

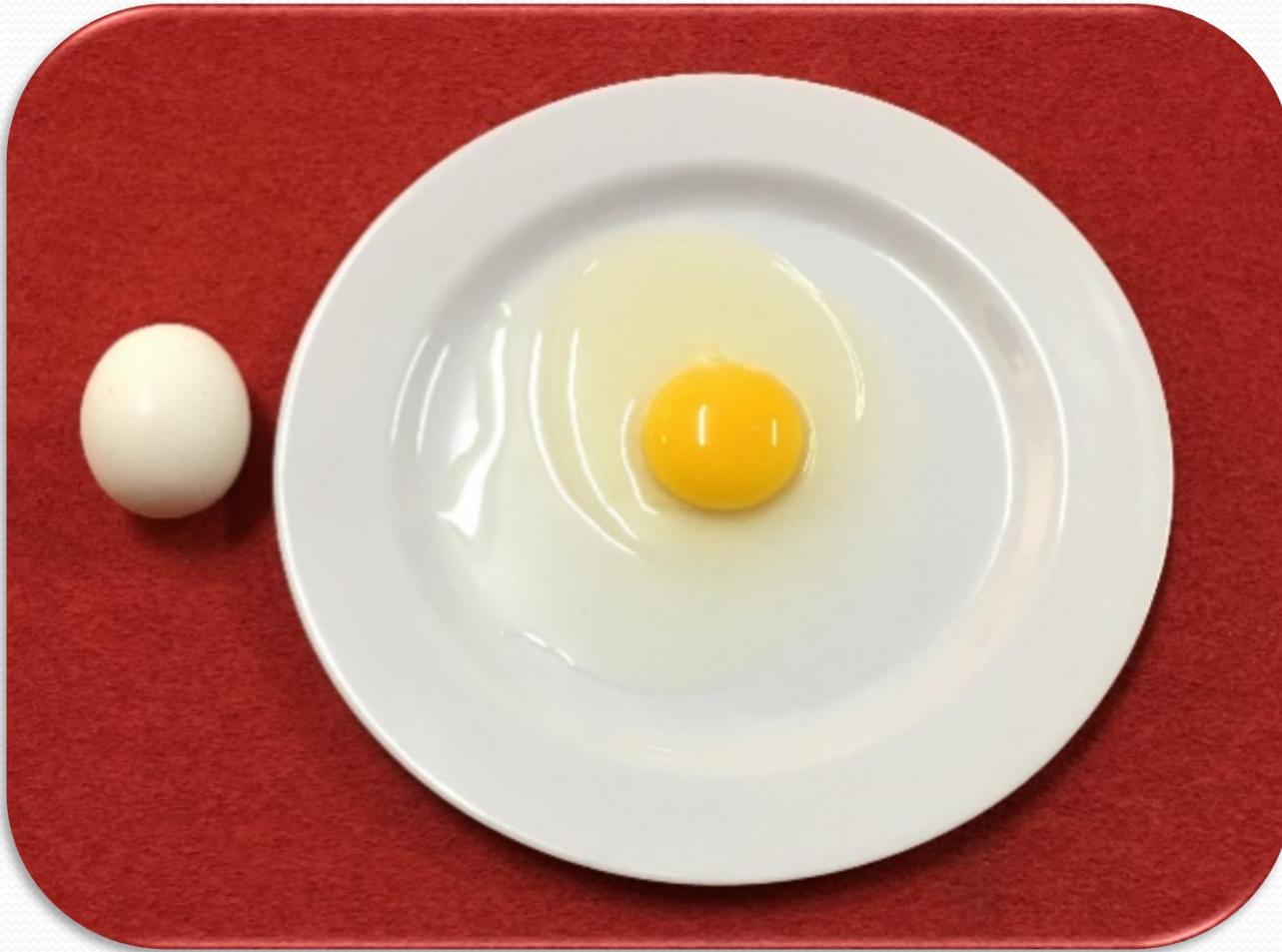


Huevo de codorniz



Unidad, PB: 11 g
Unidad, PN: 10 g

Huevo de gallina



Unidad

PB: 60 g

PN: 50 g

Clara: 30 g

Yema: 20 g

← Inicio

Hortalizas





Atado, PB, crudo: **900 g**
Atado, PB, crudo, sin pencas: **550 g**
Pencas: **350 g**



Atado, hervido, sin pencas: **270 g**



Berenjena



Unidad grande

PB: 350 g

Unidad chica

PB: 230 g

← Inicio





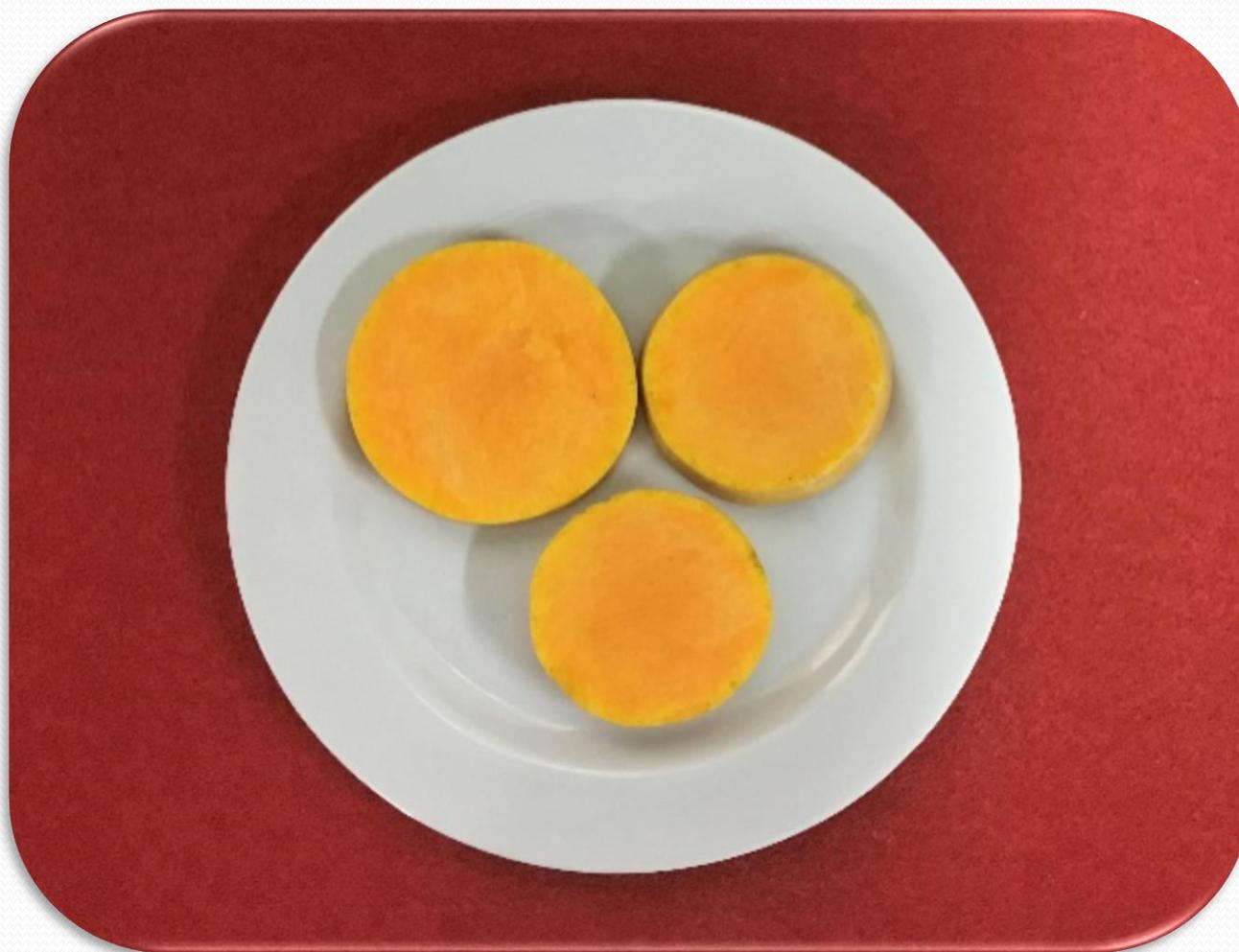
Unidad
PB: 360 g - PN: 250 g



Porción: 200 g



Calabaza



Cruda, con cáscara

Unidad: **1200 g**

Rodaja grande

(1 x 9 cm): **80 g**

Rodaja mediana

(1 x 7,5 cm): **70 g**

Rodaja chica

(1 x 5 cm): **60 g**

← Inicio





Cocida, en puré
½ plato: **200 g**

← Inicio





Unidad, PB: 200 g





Unidad
PB: 800 g - PN: 600 g



Porción: 200 g





Atado crudo, PB: 240 g



Atado, hervido, escurrido: 60 g





Planta, PB: 180 g



Planta, PN: 150 g





Hoja: 10 g



Porción cortada: 50 g





Redondo

Unidad mediana

PB: 190 g

PN: 180 g

Unidad chica

PB: 150 g

PN: 140 g

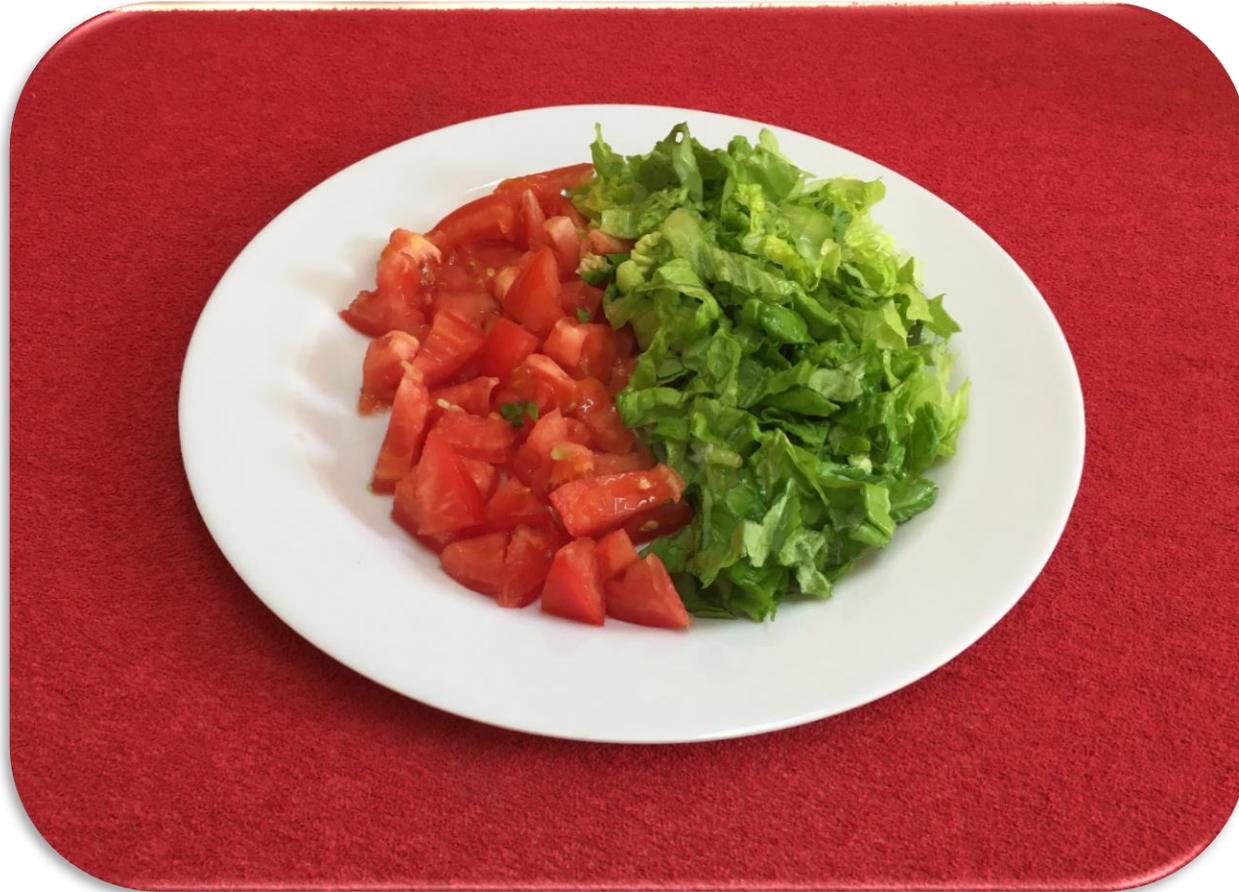
Perita

PB: 120 g

PN: 110 g



Ensalada de lechuga y tomate

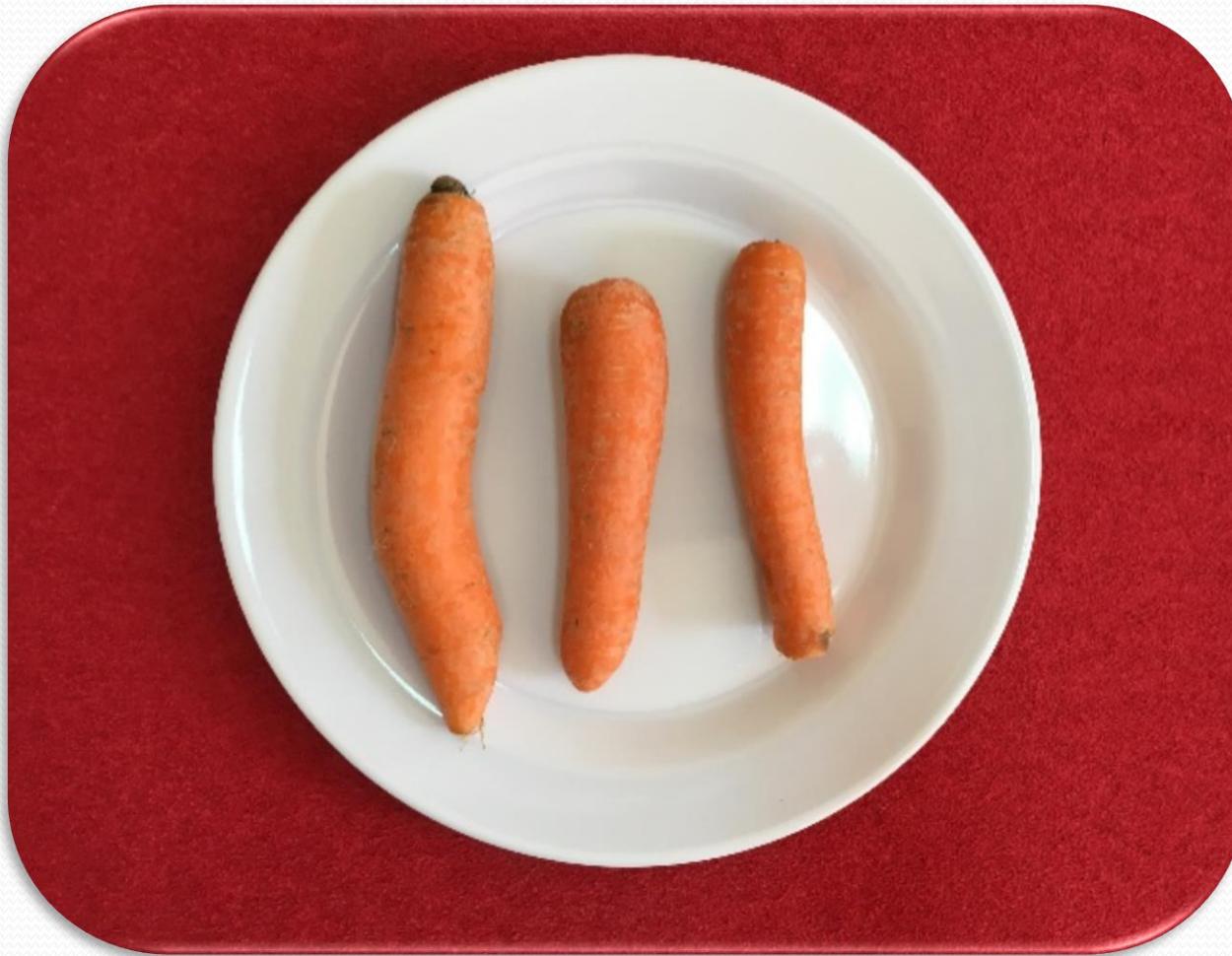


Lechuga: 50 g
Tomate: 110 g

← Inicio



Zanahoria



Unidad grande
PB: 100 g - PN: 90 g
Unidad mediana
PB: 70 g - PN: 60 g
Unidad chica
PB: 50 g - PN: 40 g

← Inicio



Zanahoria



Rallada
½ plato playo: 100 g

← Inicio



Zapallito



Unidad grande, PB: 300 g

Unidad mediana, PB: 200 g

Unidad chica, PB: 140 g

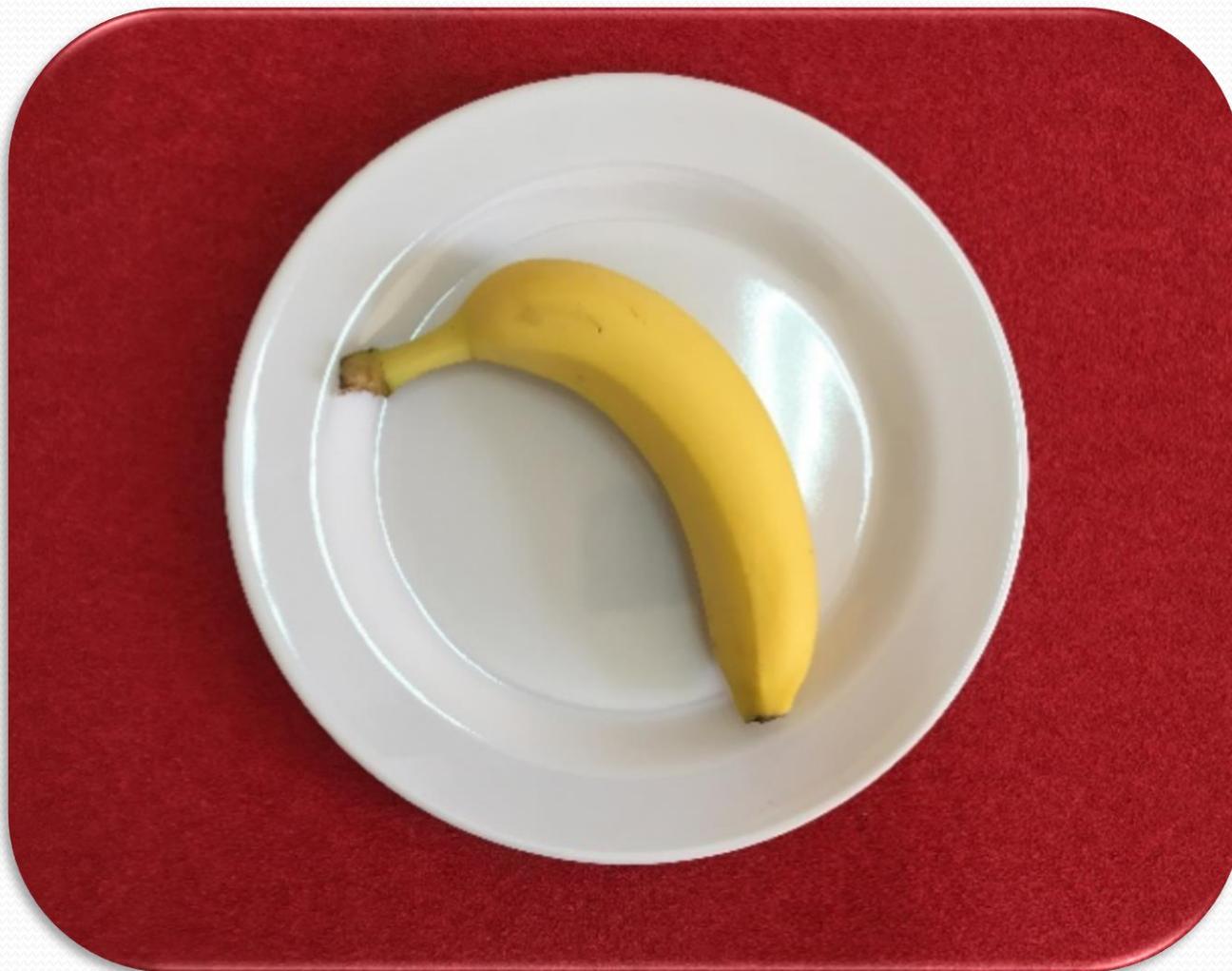
← Inicio



Frutas



Banana



PB: 140 g

PN: 80 g

← Inicio



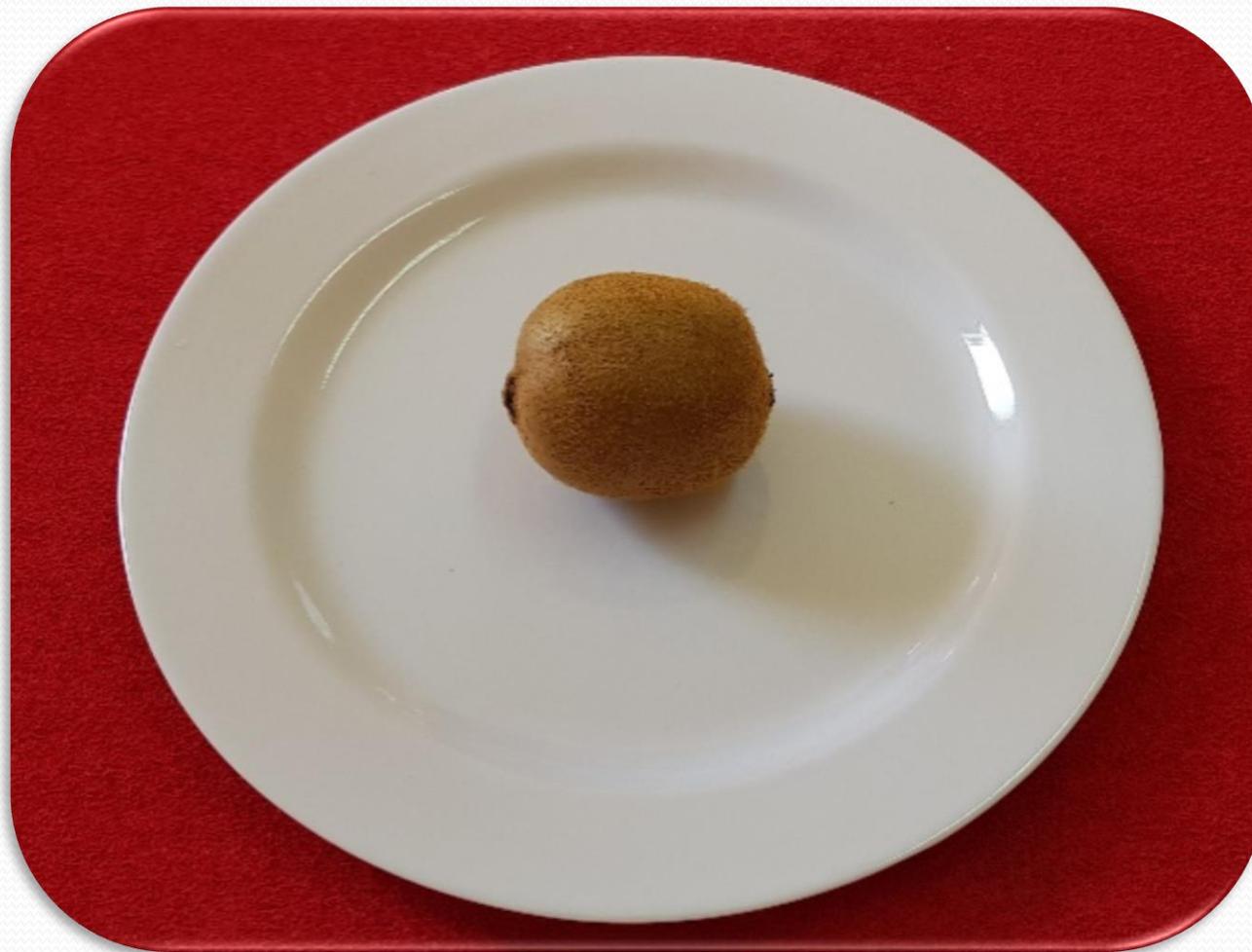


Compotera: 200 g

← Inicio



Kiwi



PB: 100 g

PN: 90 g

← Inicio



Manzana



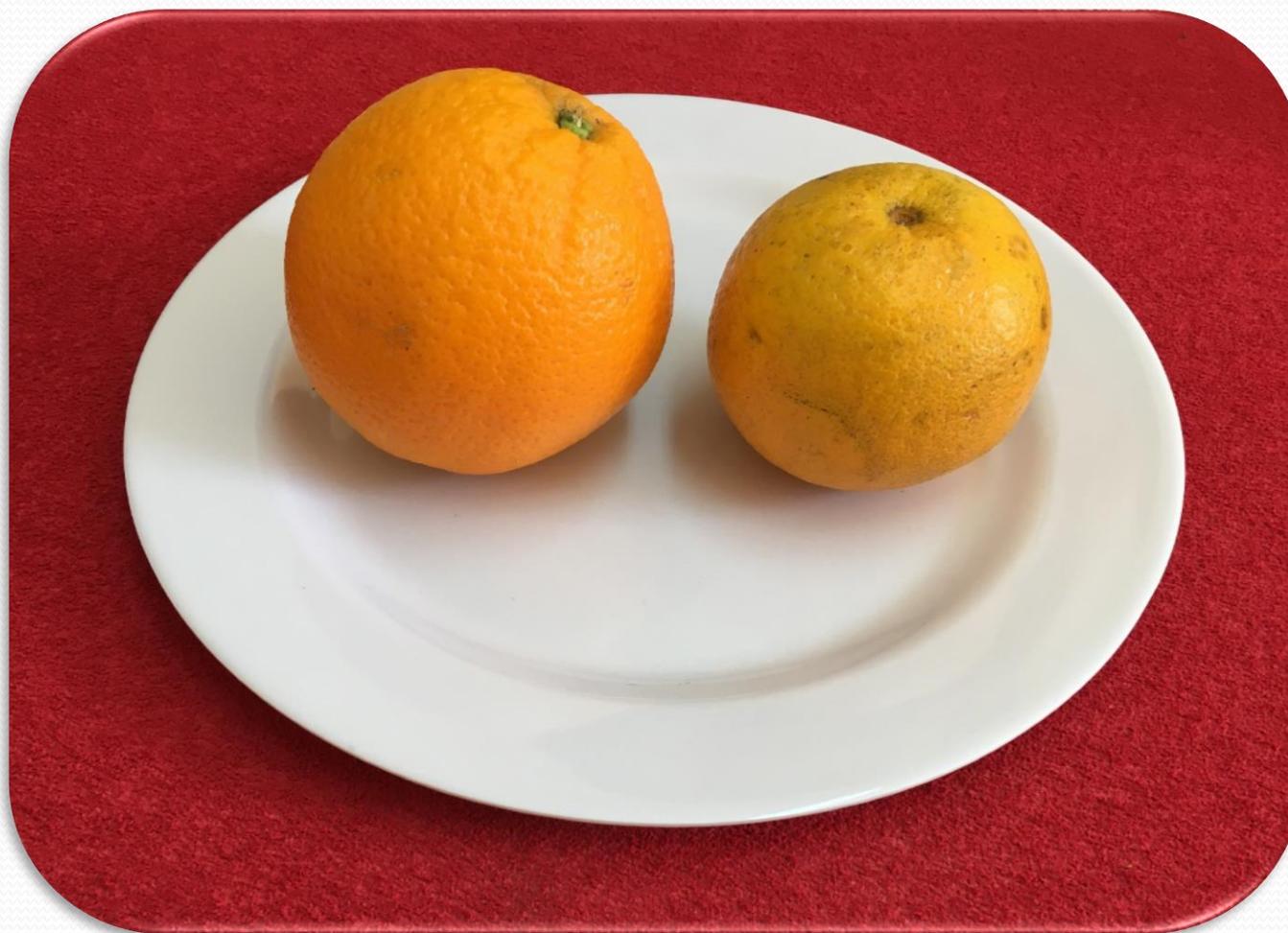
Muestra 1: **230 g**
PN, con cáscara: **200 g**
PN, sin cáscara: **180 g**

Muestra 2: **140 g**
PN, con cáscara: **130 g**
PN, sin cáscara: **110 g**

← Inicio



Naranja



Ombigo

PB: 300 g

PN: 230 g

De jugo

PB: 200 g

PN: 170 g

← Inicio



Cereales, tubérculos y panificados





Crudo, taza mug nivel "D"
ó ¼ plato playo: 70 g



Cocido, 1 plato playo: 230 g





Cruda, taza mug nivel "D"
ó $\frac{1}{4}$ plato playo: **60 g**



Cocida, $\frac{1}{2}$ plato playo: **200 g**



Papa



Cruda, con cáscara

Unidad grande: 450 g

Unidad mediana: 300 g

Unidad chica: 150 g

Cruda, sin cáscara

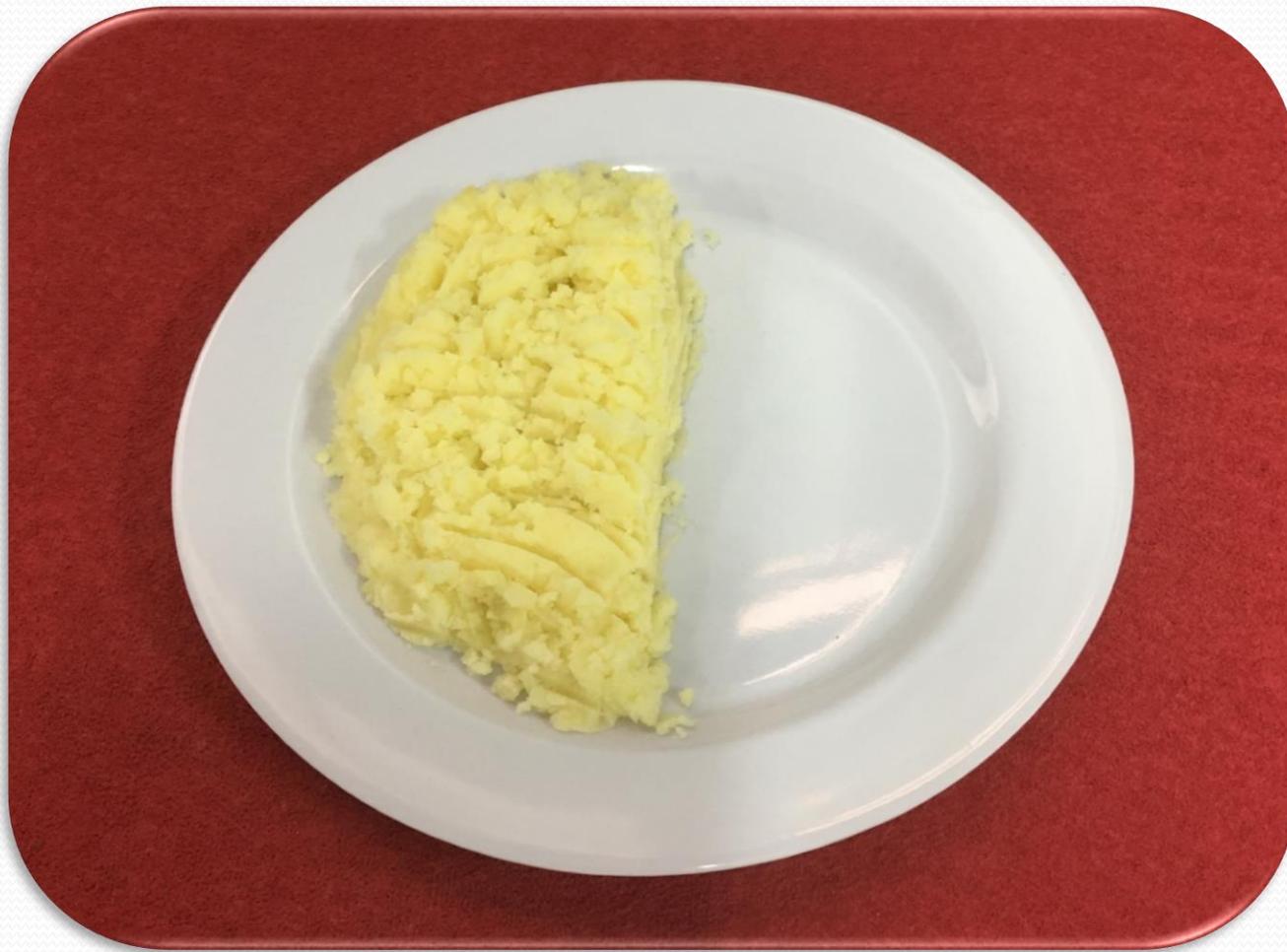
Unidad mediana: 250 g

Cocida, sin cáscara

Unidad mediana: 260 g



Papa

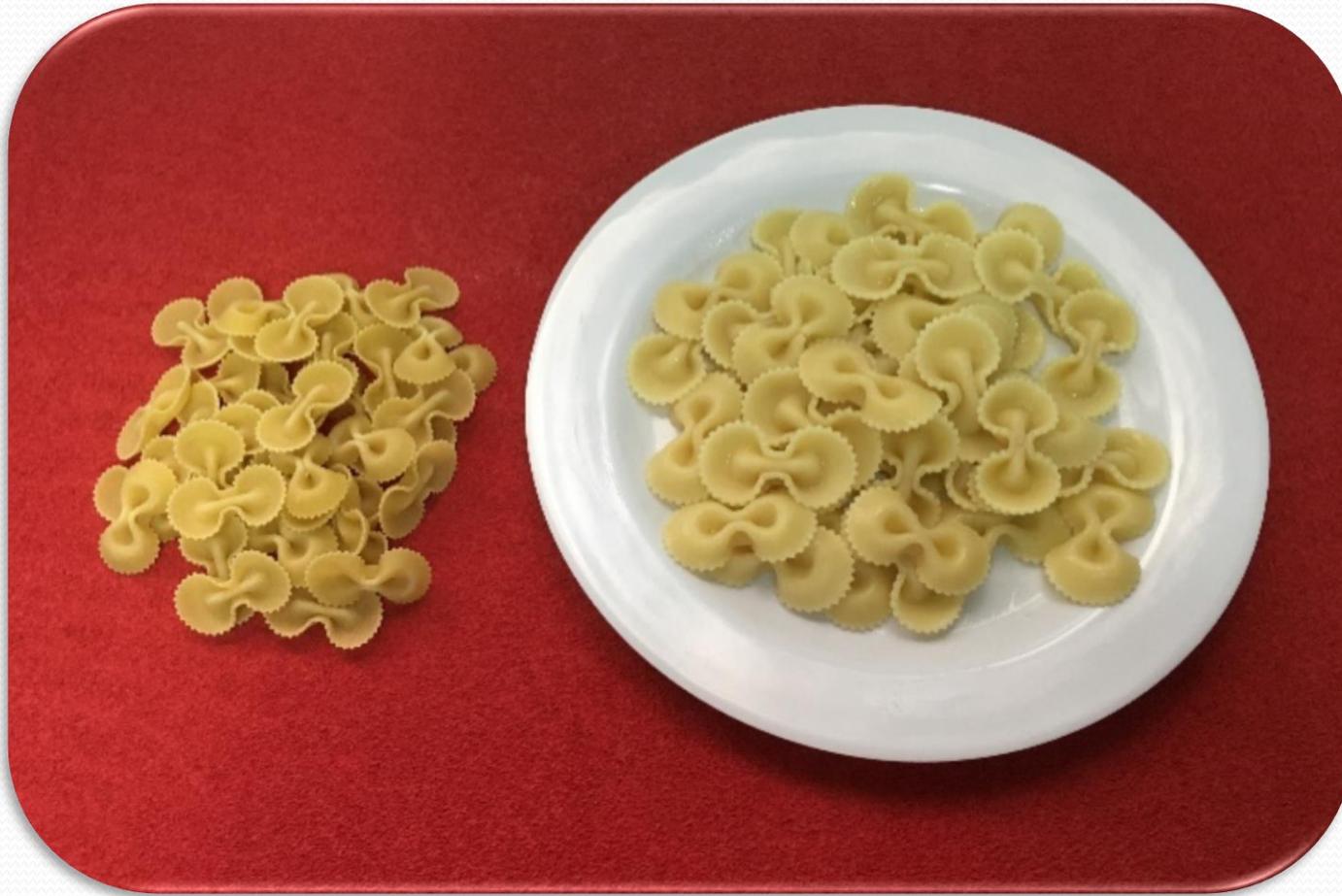


Cocida, en puré
½ plato: **200 g**

← Inicio



Fideos moñitos secos



Crudos: 70 g
Cocidos: 170 g

← Inicio



Fideos moñitos secos



Crudos: 100 g
Cocidos: 250 g

← Inicio



Fideos tallarines frescos



Crudos: 200 g



Cocidos: 460 g

← Inicio



Fideos tallarines secos



Crudos: 100 g

Cocidos: 280 g

← Inicio



Ravioles (pollo y verdura)



Plancha de 48 unidades, cruda: 300 g



Plancha de 48 unidades, cocida: 380 g





Crudos: 100 g



Cocidos: 120 g



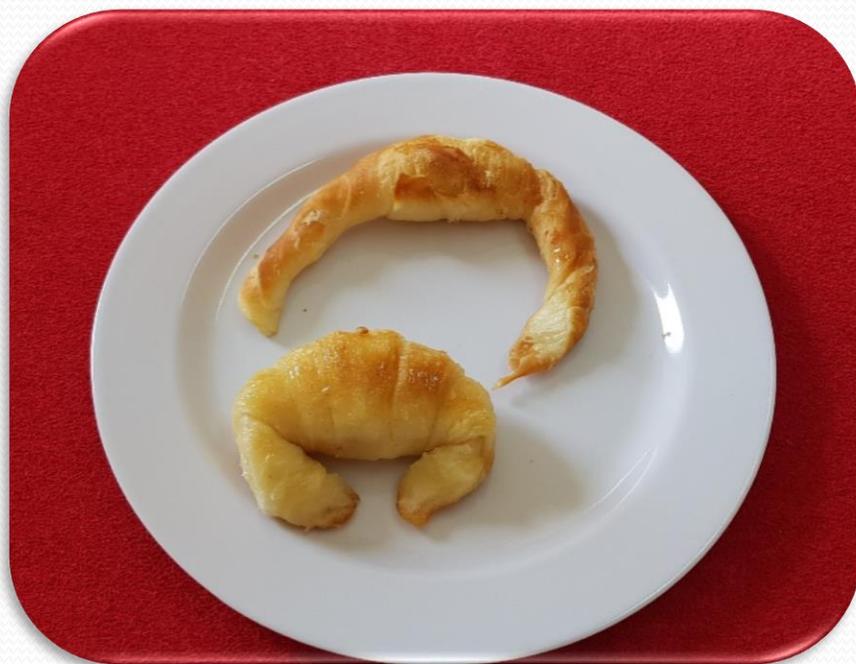


Crudos: 200 g



Cocidos: 240 g





Medialunas

Unidad de grasa: 30 g

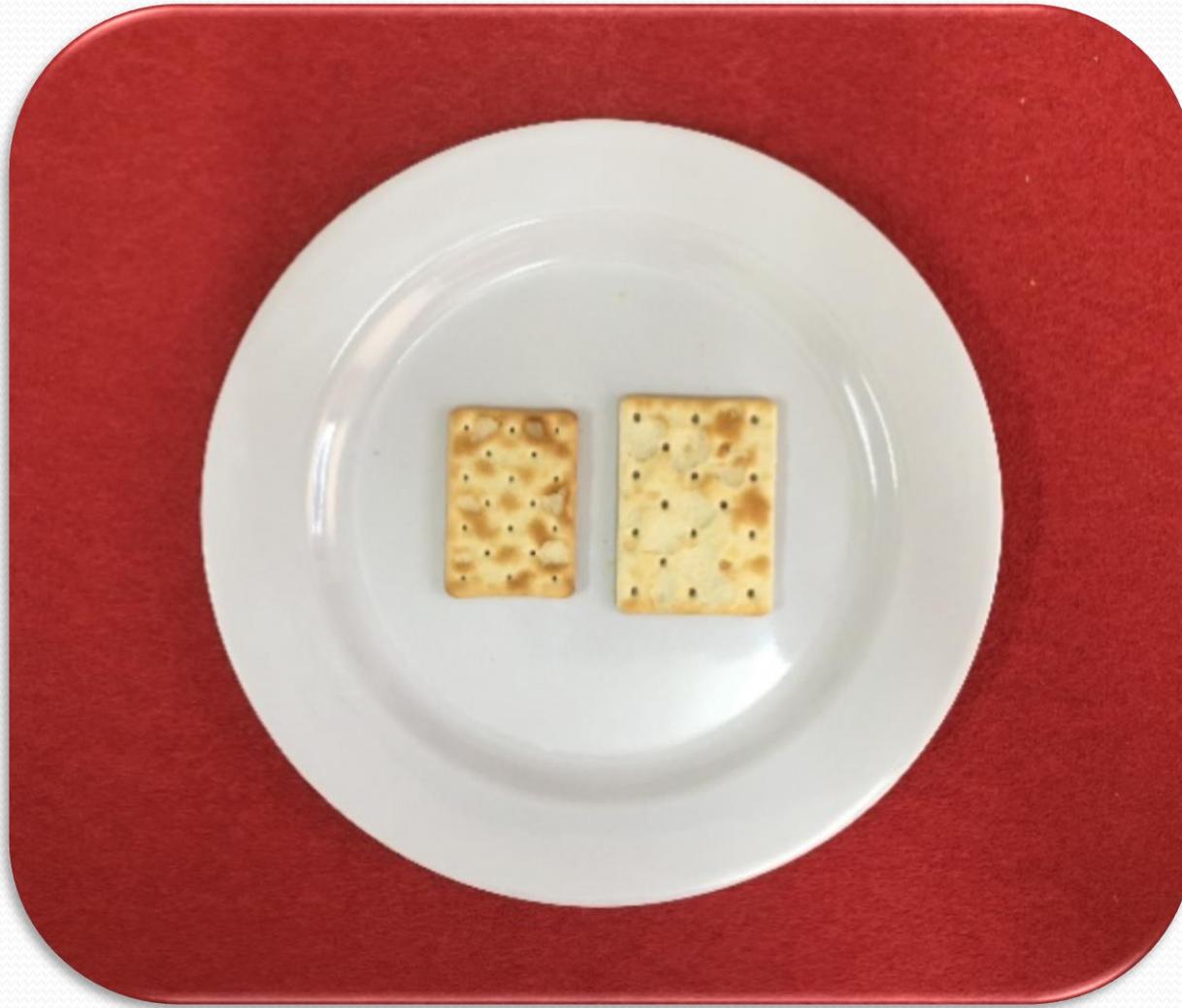
Unidad de manteca: 60 g



Factura dulce

Unidad: 70 g





Unidad chica: 5 g

Unidad grande: 7 g





Pascualina

Tapa: 200 g - 1/8 de tapa: 25-30 g



Empanada

Unidad: 30 g





De salvado
Unidad: 35 g



Mignón
Unidad: 35 g



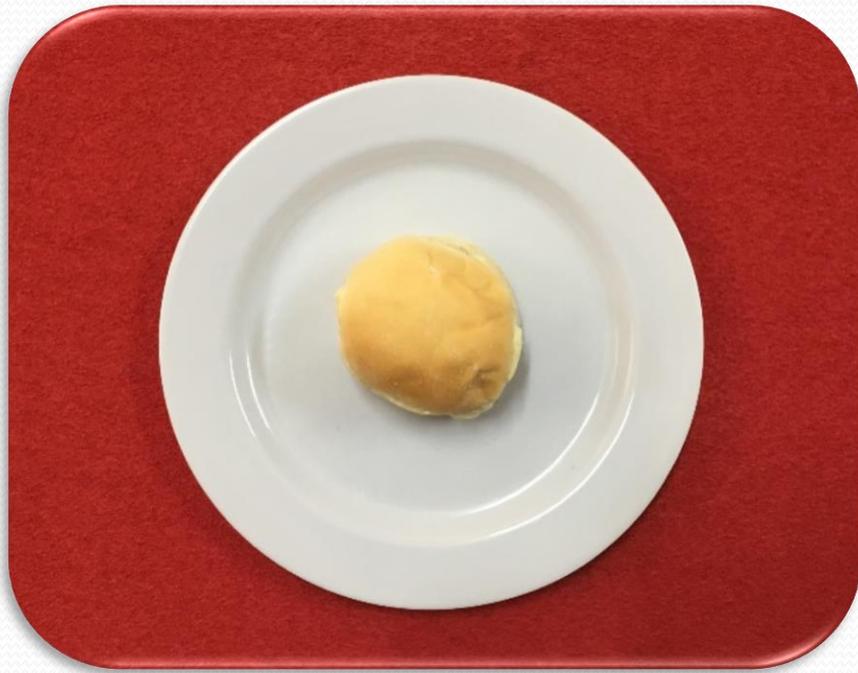


Flauta
Unidad: 140 g



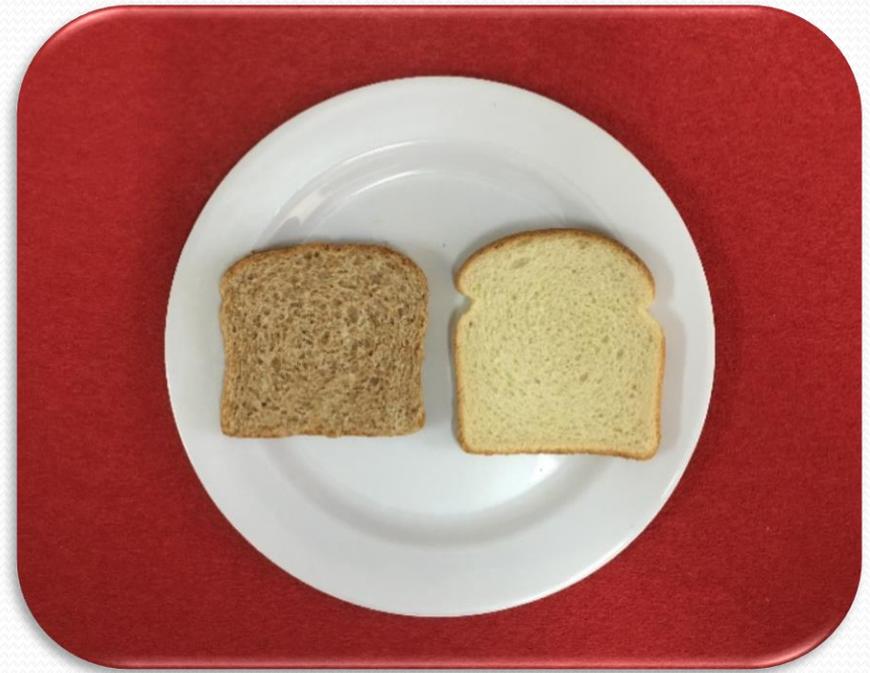
Flauta
Unidad: 70 g





Hamburguesa chica

Unidad: 80 g



Integral, rodaja: 25 g

Blanco, rodaja: 20 g



Prepizza



Porción: 30-35 g

Entera: 280 g

← Inicio



Legumbres





Crudos, remojados por 10 hs.
taza mug nivel "D" ó $\frac{1}{4}$ plato playo: **70 g**

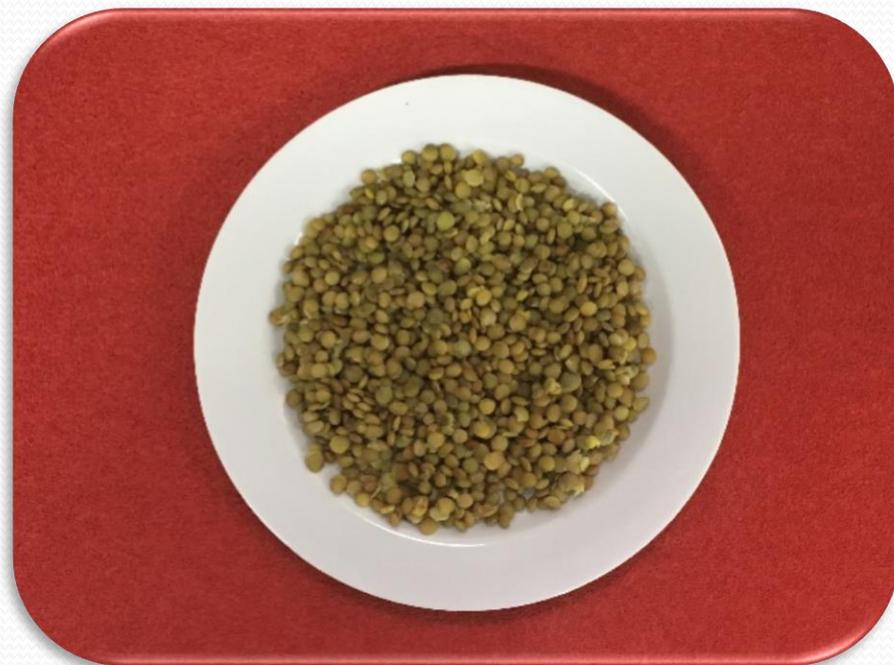


Cocidos, 1/2 plato: **175 g**





Crudas, remojadas por 10 hs.
taza mug nivel "D" ó $\frac{1}{4}$ plato playo: 70 g



Cocidas, 1 plato: 175 g





Crudos, remojadas por 10 hs.
taza mug nivel "D" ó $\frac{1}{4}$ plato playo: **70 g**



Cocidos, 1 plato: **175 g**



Frutas secas y semillas



Almendra



Unidad: **1 g**

Cuchara sopera: **15 g**



Cucharada sopera: 15 g





Mariposa: 2,5 g

Puñado: 20 g



Pepitas de girasol



Cucharada sopera: **10 g**

Cucharada tipo postre: **7 g**

Cucharada tipo té: **3 g**

Semillas de calabaza



Cucharada sopera: **10 g**

Cucharada tipo postre: **7 g**

Cucharada tipo té: **3 g**



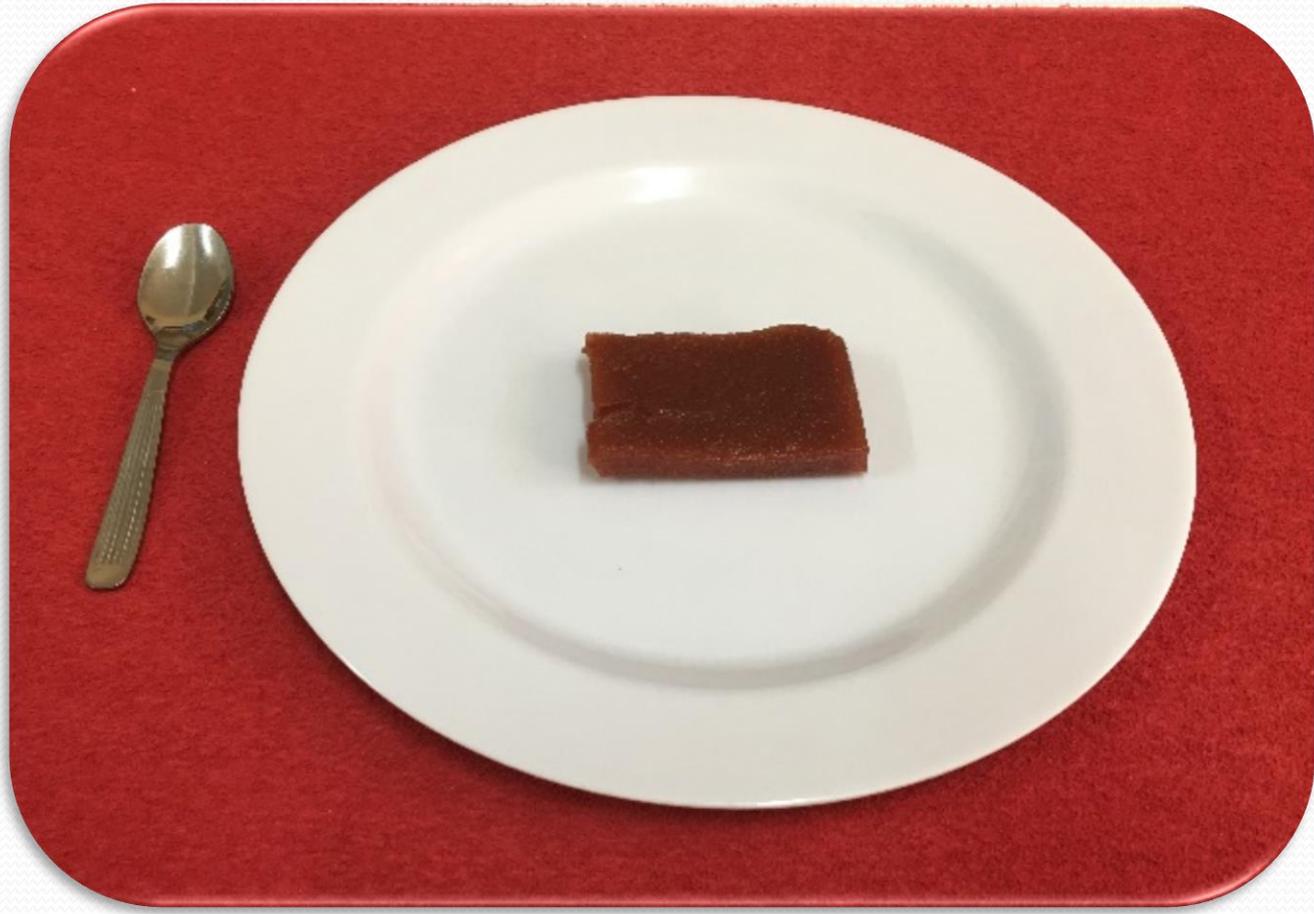
Cucharada sopera: **10 g**

Cucharada tipo postre: **7 g**

Cucharada tipo té: **3 g**

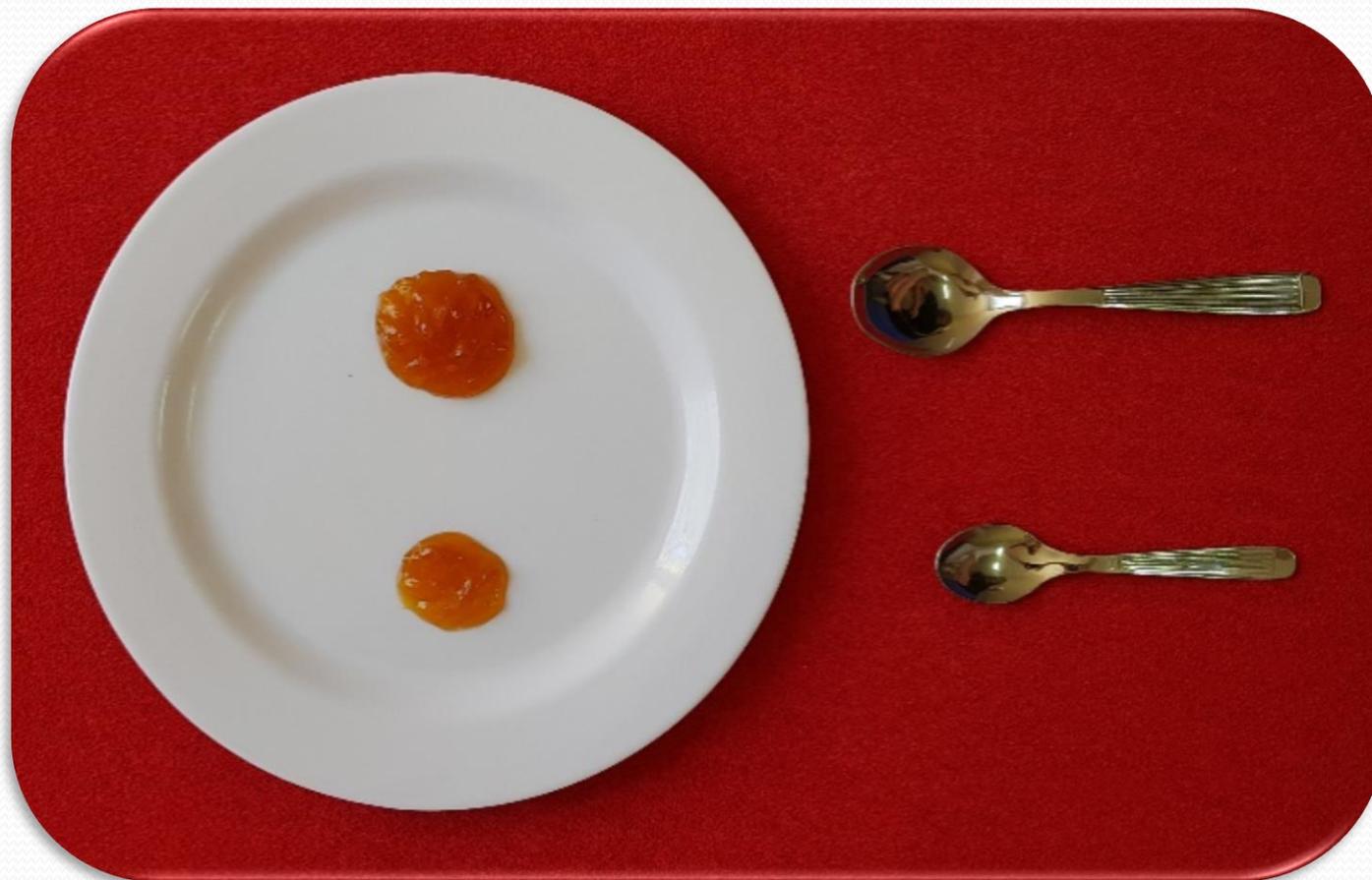
Dulces, aceites y grasas





Porción
(7 x 4,5 x 1 cm): 50 g





Cucharada
tipo postre: **12 g**

Cucharada
tipo té: **8 g**

Manteca



Rulo: 5 g

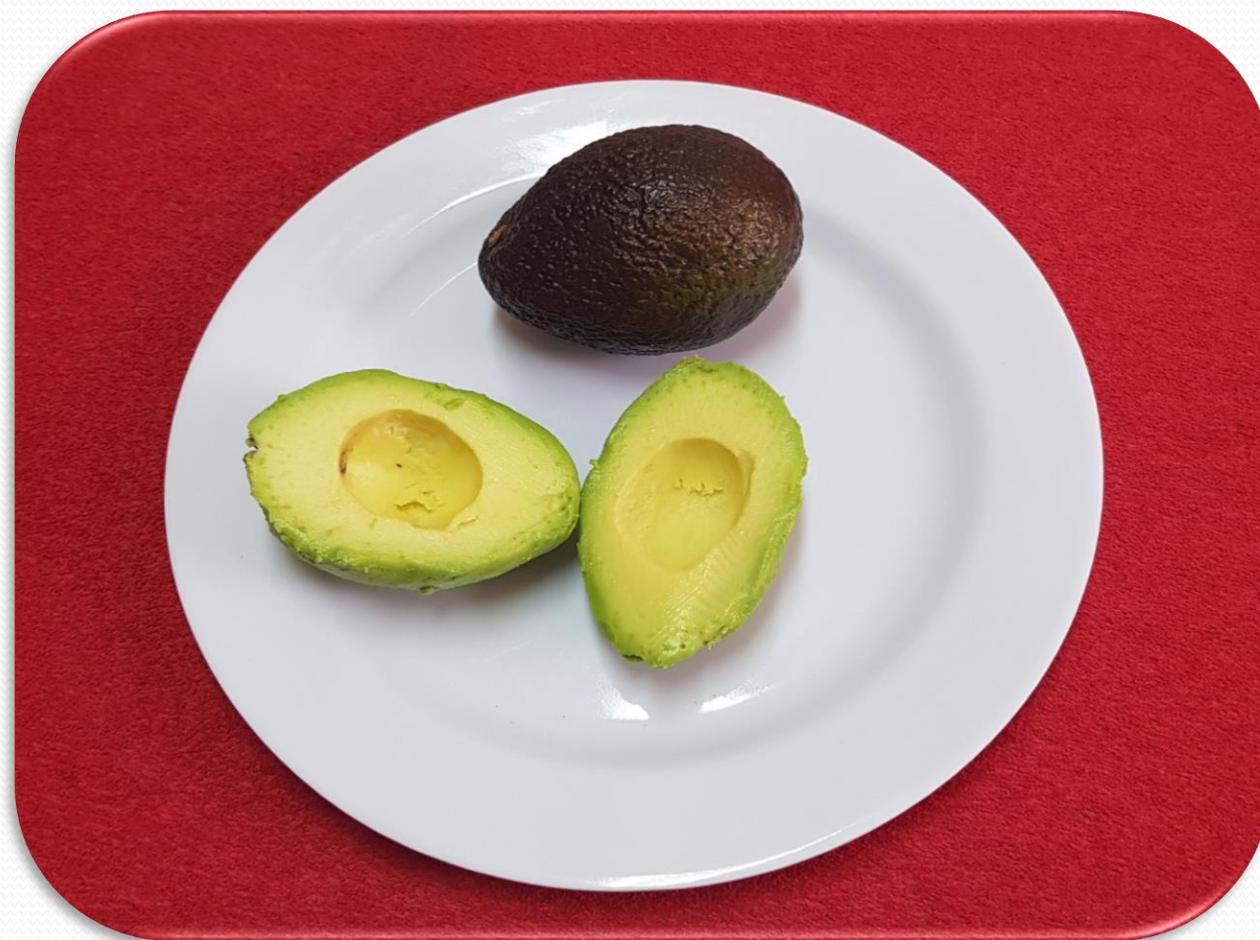
← Inicio





Unidad, sin carozo: **5 g**

Palta



Variedad Hass
Unidad mediana
PB: 170 g
PN: 130 g

Tabla de alimentos y peso

Alimento	Equivalencia y/o medida casera	Peso por pesada (g)	Peso a los fines didácticos (g)
LECHES Y QUESOS			
Leche en polvo descremada	cucharada sopera	10	10
Leche en polvo descremada	cucharada tipo postre	7	5
Leche en polvo descremada	cucharada tipo té	2	2
Queso de máquina	feta fina	10	10
Queso rallado industrial	cucharada sopera	10	10
Queso rallado industrial	cucharada tipo poste	7	7
Queso semiduro tipo Mar del Plata	porción de 8,5 x7 x 2 cm	100	100
Queso tipo Cuartirolo	porción de 8,5 x 4 x 3 cm	100	100
Queso tipo Cuartirolo	porción de 8,5 x 4 x 31,5cm	50	50
Queso untable entero	cucharada sopera al ras	10	10
Queso untable entero	cucharada tipo poste al ras	7	7
Queso untable entero	cucharada tipo té al ras	3	3

Tabla de alimentos y peso (continuación)

Alimento	Equivalencia y/o medida casera	Peso por pesada (g)	Peso a los fines didácticos (g)
CARNES			
Cerdo			
Costilla de cerdo con hueso, PB	unidad de 1,5 cm de grosor	159	160
Costilla de cerdo con hueso, PN	unidad de 1,5 cm de grosor	82	80
Fiambres y embutidos			
Morcilla bombón	unidad	124	125
Chorizo común	unidad	124	125
Jamón cocido	feta	35	35
Salame	feta	10	10
Pescado			
Atún, escurrido, lata		120	120
Caballa, escurrida, lata		266	270
Caballa, escurrida, porción		150	150
Merluza, cruda, PN	filet grande	176	180
Merluza, cruda, PN	filet mediano	100	100
Merluza, cruda, PN	filet chico	74	75

Tabla de alimentos y peso (continuación)

Alimento	Equivalencia y/o medida casera	Peso por pesada (g)	Peso a los fines didácticos (g)
Pescado			
Atún, escurrido, lata		120	120
Caballa, escurrida, lata		266	270
Caballa, escurrida, porción		150	150
Merluza, cruda, PN	filet grande	176	180
Merluza, cruda, PN	filet mediano	100	100
Merluza, cruda, PN	filet chico	74	75
Pollo			
Pollo (unidad de 2,200 kg), pata, cruda, PB		143	150
Pollo (unidad de 2,200 kg), pata, cruda, PN		75	75
Pollo (unidad de 2,200 kg), muslo, crudo, PB		184	200
Pollo (unidad de 2,200 kg), muslo, crudo, PN		119	120
Pollo (unidad de 2,200 kg), 1/2 pechuga, cruda, PB		428	400
Pollo (unidad de 2,200 kg), 1/2 pechuga, cruda, PN		325	300
Vacuno			
Albóndiga, cruda	unidad	50	50
Bife ancho con hueso, crudo, PB	unidad de 2 cm de grosor	370	370
Bife ancho con hueso, crudo, PN	unidad de 2 cm de grosor	268	270

Tabla de alimentos y peso (continuación)

Alimento	Equivalencia y/o medida casera	Peso por pesada (g)	Peso a los fines didácticos (g)
Vacuno (continuación)			
Bife angosto con hueso, crudo, PB	unidad de 2 cm de grosor	288	300
Bife angosto con hueso, crudo, PN	unidad de 2 cm de grosor	198	200
Hamburguesa, cruda	unidad	112	100
Milanesa de nalga, cruda	unidad	150	150
Milanesa de peceto, cruda	unidad	50	50
Huevo			
Huevo de Codorniz, PB	unidad	11	11
Huevo de Codorniz, PN	unidad	10	10
Huevo de gallina, PB, grande de campo	unidad	69	70
Huevo de gallina, PN, grande de campo	unidad	60	60
Clara de huevo de gallina, grande de campo	unidad	34	35
Yema de huevo de gallina, grande de campo	unidad	25	25
Huevo de gallina, PB	unidad	60	60
Huevo de gallina, PN	unidad	54	50
Clara de huevo	unidad	34	30
Yema de huevo	unidad	20	20

Tabla de alimentos y peso (continuación)

Alimento	Equivalencia y/o medida casera	Peso por pesada (g)	Peso a los fines didácticos (g)
HORTALIZAS			
Acelga, atado, hervido, sin pencas		277	270
Acelga, atado, PB crudo		906	900
Acelga, atado, PB crudo, sin pencas		556	550
Acelga, pencas		350	350
Berenjena, PB	unidad grande	360	350
Berenjena, PB	unidad chica	232	230
Brócoli	porción	200	200
Brócoli, PB	unidad	357	360
Brócoli, PN	unidad	269	250
Calabaza, cocida, puré	1/2 plato playo	200	200
Calabaza, cruda, con cáscara	unidad	1244	1200
Calabaza, cruda, con cáscara	rodaja grande de 1 cm x 9 d	82	80
Calabaza, cruda, con cáscara	rodaja mediana 1 x 7,5 d	67	70
Calabaza, cruda, con cáscara	rodaja chica 1 cm x 5 d	56	60
Cebolla, PB	unidad	200	200
Coliflor	porción	200	200
Coliflor, PB	unidad	766	800

Tabla de alimentos y peso (continuación)

Alimento	Equivalencia y/o medida casera	Peso por pesada (g)	Peso a los fines didácticos (g)
HORTALIZAS (continuación)			
Coliflor, PN	unidad	569	600
Espinaca, atado, hervido, escurrido		60	60
Espinaca, atado, PB crudo		239	240
Lechuga, hoja		10	10
Lechuga, planta, PB		180	180
Lechuga, planta, PN		150	150
Lechuga, porción cortada		50	50
Tomate, perita, PB	unidad	120	120
Tomate, perita, PN	unidad	118	110
Tomate, redondo, PB	unidad mediana	190	190
Tomate, redondo, PB	unidad	143	150
Tomate, redondo, PN	unidad mediana	180	180
Tomate, redondo, PN	unidad	140	140
Zanahoria, PB	unidad grande	100	100
Zanahoria, PB	unidad mediana	70	70
Zanahoria, PB	unidad chica	50	50

Tabla de alimentos y peso (continuación)

Alimento	Equivalencia y/o medida casera	Peso por pesada (g)	Peso a los fines didácticos (g)
HORTALIZAS (continuación)			
Zanahoria, PN	unidad grande	92	90
Zanahoria, PN	unidad mediana	64	60
Zanahoria, PN	unidad chica	45	40
Zanahoria, rallada	1/2 plato playo	100	100
Zapallito	unidad grande	310	300
Zapallito	unidad mediana	190	200
Zapallito	unidad chica	135	140
FRUTAS			
Banana, PB	unidad	140	140
Banana, PN	unidad	78	80
Ensalada de frutas (banana,mazana,naranja con jugo)	compotera	200	200
Kiwi, PB	unidad	107	100
Kiwi, PN	unidad	90	90
Manzana, muestra 1	unidad	230	230
Manzana, muestra 1, PN, con cáscara	unidad	215	200
Manzana, muestra 1, PN, sin cáscara	unidad	184	180

Tabla de alimentos y peso (continuación)

Alimento	Equivalencia y/o medida casera	Peso por pesada (g)	Peso a los fines didácticos (g)
FRUTAS (continuación)			
Manzana, muestra 2, con cáscara, PN	unidad	130	130
Manzana, muestra 2, sin cáscara, PN	unidad	113	110
Naranja de jugo, PB	unidad	210	200
Naranja de jugo, PN	unidad	170	170
Naranja de ombligo, PB	unidad	317	300
Naranja de ombligo, PN	unidad	238	230
CEREALES			
Arroz, cocido (lo pesado en crudo)	1 plato playo	229	230
Arroz, crudo	taza mug nivel "D" ó 1/4 de plato playo	67	70
Avena (instantanea)	cucharada sopera	7	7
Avena (instantanea)	cucharada tipo poste	4	5
Avena (instantanea)	1/2 taza mug	53	55
Copos con azúcar	cucharada sopera	7	8
Copos con azúcar	cucharada tipo poste	5	5
Copos con azúcar	1/2 taza mug	37	35
Copos sin azúcar	cucharada sopera	4	4

Tabla de alimentos y peso (continuación)

Alimento	Equivalencia y/o medida casera	Peso por pesada (g)	Peso a los fines didácticos (g)
CEREALES (continuación)			
Copos sin azúcar	cucharada tipo poste	2	2
Copos sin azúcar	1/2 taza mug	26	25
Fideos, tallarines, frescos, cocidos	100 g en crudo	233	230
Fideos, tallarines, frescos, cocidos	200 g en crudo	468	460
Fideos, tallarines, secos, cocidos	70 g en crudo	181	180
Fideos, tallarines, secos, cocidos	100 g en crudo	286	280
Fideos, moñitos, secos, cocidos	70 g en crudo	170	170
Fideos, moñitos, secos, cocidos	100 g en crudo	256	250
Granola	cucharada sopera	7	7
Granola	cucharada tipo poste	4	5
Granola	1/2 taza mug	46	45
Harina de maíz	cucharada sopera	11	10
Harina de maíz	taza mug nivel "A"	220	220
Harina de maíz	taza mug nivel "C"	128	130
Harina de maíz, cocida (lo pesado en crudo)	1/2 plato playo	200	200
Harina de maíz, cruda	taza mug nivel "D" ó 1/4 plato playo	61	60

Tabla de alimentos y peso (continuación)

Alimento	Equivalencia y/o medida casera	Peso por pesada (g)	Peso a los fines didácticos (g)
CEREALES (continuación)			
Harina de trigo 0000	cucharada sopera	12	12
Harina de trigo 0001	taza mug nivel "A"	182	180
Harina de trigo 0002	taza mug nivel "C"	96	95
Ñoquis de papa, cocidos	100 g en crudo	121	120
Ñoquis de papa, cocidos	200 g en crudo	243	240
Ravioles de pollo y verduras, cocidos	plancha de 48 unidades	378	380
Ravioles de pollo y verduras, crudos	plancha de 48 unidades	314	300
Salvado de avena	cucharada sopera	10	10
Salvado de avena	cucharada tipo poste	6	5
Salvado de avena	cucharada tipo té	3	3
Salvado de trigo	cucharada sopera	4	5
Salvado de trigo	cucharada tipo poste	3	3
Salvado de trigo	cucharada tipo té	1	1

Tabla de alimentos y peso (continuación)

Alimento	Equivalencia y/o medida casera	Peso por pesada (g)	Peso a los fines didácticos (g)
TUBÉRCULOS			
Batata, cruda, con cáscara	unidad grande	347	350
Batata, cruda, con cáscara	unidad mediana	229	220
Batata, cruda, con cáscara	unidad chica	156	150
Batata, cruda, sin cáscara	unidad mediana	195	200
Papa, cocida, sin cáscara	unidad mediana	257	260
Papa, cocida, puré	1/2 plato	200	200
Papa, cruda, con cáscara	unidad grande	453	450
Papa, cruda, con cáscara	unidad mediana	302	300
Papa, cruda, con cáscara	unidad chica	157	150
Papa, cruda, sin cáscara	unidad mediana	252	250
PANIFICADOS			
Facturas			
Factura con dulce	unidad	73	70
Medialuna de grasa	unidad	35	30
Medialuna manteca	unidad	59	60

Tabla de alimentos y peso (continuación)

Alimento	Equivalencia y/o medida casera	Peso por pesada (g)	Peso a los fines didácticos (g)
Galletitas			
Galletita de agua	unidad chica	6	5
Galletita de agua	unidad grande	7	7
Masas			
Masa de pascualina	tapa	211	200
Masa de pascualina	1/8 tapa	30	30
Pre pizza	porción	33	30
Pre pizza	unidad	274	280
Tapa de empanada	unidad	28	30
Panes			
Flauta	unidad	140	140
Flauta	unidad	70	70
Mignon	unidad	33	35
Pan de hamburguesa	unidad chica	78	80
Pan lactal blanco	rodaja	21	20
Pan lactal integral	rodaja	23	25
Pancito de salvado	unidad	35	35

Tabla de alimentos y peso (continuación)

Alimento	Equivalencia y/o medida casera	Peso por pesada (g)	Peso a los fines didácticos (g)
LEGUMBRES			
Garbanzos cocidos	1/2 plato playo (lo pesado en crudo al cocinar)	163	175
Garbanzos crudos	taza mug nivel "D" ó 1/4 plato playo	72	70
Lentejas cocidas	1 plato (lo pesado en crudo al cocinar)	191	175
Lentejas crudas	taza mug nivel "D" ó 1/4 de plato playo	73	70
Porotos cocidos	1 plato playo (lo pesado en crudo al cocinar)	173	175
Porotos crudos	taza mug nivel "D" ó 1/4 plato playo	72	70
FRUTAS SECAS			
Almendras	unidad	1	1
Almendras	cuchara sopera	14	15
Maní	cuchara sopera	13	15
Nueces	mariposa	2	2
Nueces	puñado	17	20
SEMILLAS			
Pepitas de girasol	cucharada sopera	12	10
Pepitas de girasol	cucharada tipo poste	9	7
Pepitas de girasol	cucharada tipo té	3	3

Tabla de alimentos y peso (continuación)

Alimento	Equivalencia y/o medida casera	Peso por pesada (g)	Peso a los fines didácticos (g)
SEMILLAS (continuación...)			
Semillas de calabaza	cucharada sopera	10	10
Semillas de calabaza	cucharada tipo poste	8	7
Semillas de calabaza	cucharada tipo té	3	3
Semillas de chía	cucharada sopera	10	10
Semillas de chía	cucharada tipo poste	7	7
Semillas de chía	cucharada tipo té	3	3
DULCES			
Azúcar	cucharada sopera	15	15
Azúcar	cucharada tipo poste	9	10
Azúcar	cucharada tipo té	4	5
Dulce de membrillo	porción de 7 x 4,5 x 1 cm	52	50
Mermelada común	cucharada tipo postre	12	12
Mermelada común	cucharada tipo té	8	8
Miel	cucharada sopera	19	20
Miel	cucharada tipo poste	14	15
Miel	cucharada tipo té	5	5

Tabla de alimentos y peso (continuación)

Alimento	Equivalencia y/o medida casera	Peso por pesada (g)	Peso a los fines didácticos (g)
ACEITES Y GRASAS			
Aceite	cucharada sopera	10	10
Crema de leche	cucharada sopera	8	10
Crema de leche	cucharada tipo poste	5	5
Manteca	rulo	5	5
Mayonesa	cucharada sopera	18	20
Mayonesa	cucharada tipo postre	14	15
FRUTAS OLEOSAS			
Aceitunas, sin carozo	unidad	5	5
Palta, variedad Hass, PB	unidad mediana	174	170
Palta, variedad Hass, PN	unidad mediana	127	130