

Anexo.

Pesos de medidas caseras y raciones habituales de consumo (por persona)

Esta información es extraordinariamente útil en la preparación de menús y en la valoración y programación de dietas.

Las unidades de consumo habitual pueden venir expresadas como medidas caseras (cucharadas, vasos, etc.), como porciones o raciones típicas o medias (ración de pasta, arroz, ..) o como unidades convencionales (1 yogur, 1 rebanada de pan, 1 caña de cerveza).

La cantidad corresponde al **alimento entero tal y como se compra** y, por tanto, en muchos casos, se refiere al alimento en crudo. Puede usar las siguientes equivalencias aproximadas para realizar las correspondientes transformaciones cocinado/crudo: Para pasar de cocinado a crudo en el caso de la pasta multiplicar el peso cocinado por 0.5 y en el caso del arroz y las legumbres por 0.4.

Las medidas caseras o las raciones habituales de consumo que figuran a continuación son sólo orientativas, por lo que para conocer exactamente la cantidad consumida es necesario pesarla. La variabilidad puede ser muy grande y es difícil llegar a una estandarización de estas medidas. Pueden existir grandes diferencias en las medidas caseras usadas en cada hogar o en el consumo de unas personas a otras, según sexo, edad, apetito, actividad física desarrollada, hábitos alimentarios, preferencias, etc. Por ejemplo, la porción consumida por un niño será, sin duda, muy diferente de la de un adulto. Igualmente, la cantidad o ración de un alimento en una preparación culinaria dependerá del número y cantidad del resto de los ingredientes de dicho plato e incluso del menú completo del que forma parte. La cantidad de acelgas será distinta en un plato de acelgas rehogadas, en una preparación de acelgas con patatas y seguramente también dependerá del segundo plato y del postre que compongan el menú completo.

Por ello, para una mayor exactitud de los resultados, se recomienda, siempre que sea posible, pesar el alimento y comprobar que las medidas caseras y raciones que se incluyen coinciden con las que habitualmente se usan.

Las raciones utilizadas en los recetarios de cocina y la información que figura en el envase del alimento pueden ser también muy útiles para este fin, pues para algunos productos la diversidad es grande. Por ejemplo, el peso de una galleta (según el tipo) puede oscilar entre 5 y 25 gramos. Por otro lado, en ocasiones los fabricantes modifican el tamaño y peso de los productos envasados por lo que el peso recogido en este anexo puede variar con respecto al del alimento consumido.

Las medidas que equivalen a raciones y que figuran en este listado están calculadas para personas de más de 10 años y se han estimado a partir de datos medios de consumo procedentes de diversos estudios de investigación realizados en España en población sana. En el caso de los niños hasta los 6 años se considera, en general, que la ración equivale a un 60% de la ración del adulto, aumentando un 10% cada año, hasta los 10 años de edad.

En general, en los manuales de dietética se considera que las raciones grandes equivalen a una ración estándar + un 15% y las pequeñas a un 15% menos de la ración estándar establecida. Igualmente, cuando el alimento o plato se utiliza en el menú como guarnición, se considera como 25% de la ración definida.

ACEITES

- cucharada sopera colmada = 14 g
- cucharada de postre = 5 g
- cucharada de café = 3 g
- cucharada sopera rasa = 10 g
- para una tortilla francesa de 1 huevo = 8 g
- para un huevo frito = 10 g
- para una ración de tortilla de patatas = 13 g
- para freír una croqueta/albóndiga = 3 g
- para una ración de ensalada = 10 g
- para una ración de verdura rehogada = 10 g
- para un "sofrito" (por ración) = 5 g
- para freír 100 g de patatas = 10 g
- para freír una empanadilla = 5 g

ACEITUNAS CON HUESO

- unidad = 4 g

ACEITUNAS SIN HUESO

- latita (peso escurrido) = 40 g

AGUA

- vaso = 200 g

AGUACATE

- unidad mediana = 200 g

AJO

- diente = 5 g
- cabeza = 50 g

ALBARICOQUE

- unidad mediana = 50 g

ALBARICOQUE DESECADO

- unidad = 30 g

ALBÓNDIGAS PREPARADAS ENLATADAS

- unidad = 37 g

ALCACHOFA

- unidad mediana = 95 g
- unidad grande = 130 g

ALCACHOFA CONGELADA

- unidad = 30 g

ALCACHOFA EN CONSERVA

- lata (peso escurrido) = 240 g
- unidad grande = 36 g
- unidad mediana = 25 g

ALMEJA

- 5 unidades enteras = 65 g

ANCHOAS EN ACEITE

- unidad = 3-4 g

APIO

- rama = 200 g

ARROZ

cucharada sopera colmada = 30 g
ración = 70 – 100 g
ración para sopa = 20 - 30 g
guarnición = 45 g

ARROZ CON LECHE

unidad = 170 g

ATÚN, BONITO, CABALLA EN CONSERVA

lata = 82 g
lata pequeña = 56 g

AZÚCAR

cucharada de café rasa = 2 g
cucharada de café colmada = 4 g
cucharada de postre colmada = 8 g
cucharada de postre rasa = 4 g
cucharada sopera colmada = 25 g
cucharada sopera rasa = 12 g
sobre = 7 g

BACON, PANCETA

loncha delgada = 12 g
loncha = 25 g

BATIDOS

Botella individual = 200 g

BERBERECHOS

5 unidades enteras = 40 g

BERBERECHOS, ALMEJAS EN CONSERVA

lata (peso escurrido) = 65 g

BERENJENA

unidad pequeña = 200 g
unidad mediana = 270 g
unidad grande = 350 g

BESUGO

rodaja mediana = 125 g

BISCOTES

unidad = 10 g

BOLLERÍA

unidad mediana = 80 g

BOLLO CON CREMA

unidad = 60 g

BOMBONES

unidad mediana = 15 g
unidad pequeña = 11 g
unidad grande = 20 g

BONIATO, BATATA

mediana = 150 g

BOQUERÓN, ANCHOA

unidad mediana = 20 g

BUTIFARRA

unidad mediana = 150 g
unidad grande = 200 g

CABEZA DE CERDO, CHICHARRONES

rodaja = 20 g

CACAHUETE

ración = 20 g

CACAO EN POLVO

cucharada de postre = 9 g

cucharada sopera = 20 g

cucharada de café = 4 g

CAFÉ SOLUBLE EN POLVO

cucharada de postre colmada = 2 g

cucharada de postre rasa = 1 g

sobre = 2 g

CAFÉ, INFUSIÓN

taza pequeña = 50 g

CALABACÍN

unidad mediana = 100 g

unidad grande = 200 g

CALDO EN CUBITOS

unidad = 11 g

CAQUI

unidad mediana = 200 g

unidad grande = 250 g

CARACOLES

unidad = 10 g

CARAMELOS

unidad = 5 – 10 g

CARNES

ración = 100-150 g

CARNE PICADA, HAMBURGUESAS

unidad hamburguesa = 90 g

CASTAÑA

unidad = 10 g

CAVA

copa = 80 - 120 g

CEBOLLA

unidad grande = 270 g

unidad mediana = 150 g

unidad pequeña = 100 g

CEREZAS, PICOTAS

10 unidades = 50 g

CERVEZA

mediana = 300 g

lata = 330 g

caña = 200 g

botellín = 200 g

CHAMPIÑÓN EN CONSERVA

Latita (peso escurrido) = 85 g

CHICLE

unidad = 2 – 5 g

CHIRIMOYA

unidad mediana = 200 g

unidad grande = 350 g

CHIRLAS

5 unidades enteras = 40 g

CHOCOLATE

tableta = 150 g

CHORIZO

rodaja = 10 g

CHULETA DE CERDO

unidad = 80 - 120 g

CHULETA DE CORDERO

unidad = 50 - 90 g

CHULETA DE TERNERA

unidad = 180 - 250 g

CHURROS

unidad = 9 g

CIRUELA

unidad grande = 80 g

unidad mediana = 50 g

CIRUELA SECA CON HUESO

unidad = 15 g

CIRUELA SECA SIN HUESO

unidad = 10 g

CLARA DE HUEVO

60% del peso del huevo entero

COLES DE BRUSELAS

unidad = 25 g

CONFITURA

cucharada sopera = 25 g

cucharada de postre = 13 g

CREMA CATALANA

unidad = 125 g

CREMA DE CACAO Y AVELLANAS

cucharada de postre = 15 g

cucharada sopera = 25 g

para untar una tostada = 30 g

CROQUETAS CONGELADAS

unidad = 20 - 30 g

CRUASÁN

unidad mini = 20 g

unidad grande = 90 g

CUAJADA

unidad = 150 g

DÁTIL SECO CON HUESO

unidad = 10 g

DÁTIL SECO SIN HUESO

unidad = 8 g

DONUTS

unidad = 50 g

EMPANADILLAS CONGELADAS

unidad = 25 - 35 g

ENDIVIA

hoja = 7 g

unidad grande = 150 g

ENSAIMADA

unidad grande = 90 g

ESPÁRRAGO

unidad grande = 25 g

FIDEOS

puñado = 23 g

ración para sopa = 20 - 25 g

FLAN

unidad = 125 g

FOIE-GRÁS, PATÉS

para untar una tostada = 15 g

FRESA, FRESÓN

unidad mediana = 17 g

FRUTOS SECOS, MEZCLA

ración = 30 g

GALLETAS

unidad (media de varios tipos) = 8 g

GALLETAS (COOKIES)

unidad mediana = 15 g

GALLETAS CUBIERTAS DE CHOCOLATE

unidad (media de varios tipos) = 10 g

GALLETAS TIPO MARÍA

unidad = 6 g

GALLETAS SALADAS

unidad = 4 g

GALLETAS TIPO SANDWICH

unidad (media de varios tipos) = 25 g

GRANADA

unidad = 275 g

GUISANTES EN CONSERVA

latita (peso escurrido) = 95 g

HAMBURGUESA COCINADA

unidad = 100 – 130 g

HARINA

cucharada sopera rasa = 10 g

cucharada sopera colmada = 17 g

cucharada de postre rasa = 3 g

cucharada de postre colmada = 6 g

cucharada de café rasa = 2 g

cucharada de café colmada = 4 g

para rebozar una ración = 10 g

HELADOS

- bola grande = 160 g
- bola mediana = 115 g
- bola pequeña = 75 g
- con palo = 80 – 125 g

HIGOS SECOS

- unidad = 14 g

HIGOS, BREVAS

- unidad = 40 g

HUEVO

- unidad pequeña = 55 g
- unidad mediana = 60 g
- unidad grande = 65 g
- supergrande = 70 g

JALEAS

- cucharada sopera = 25 g
- cucharada de postre = 13 g

JAMÓN COCIDO (YORK, DULCE, ETC.)

- loncha fina = 20 g
- loncha = 30 - 40 g

JAMÓN SERRANO

- loncha = 30 g

KETCHUP

- cucharada sopera = 17 g
- cucharada de postre = 9 g
- sobre = 11 g

KIWI

- unidad mediana = 100 g

LASAÑA

- unidad = 12 g
- ración = 38 g

LECHE

- vaso = 200 g
- tazón = 360 g
- taza = 250 g
- cucharada sopera = 15 g
- cucharada de postre = 10 g
- cucharada de café = 5 g

LECHE CONDENSADA

- cucharada sopera = 20 g
- cucharada de postre = 10 g

LECHE EN POLVO, SIN DILUIR

- cucharada de postre colmada = 6 g
- cucharada de postre rasa = 3 g
- cucharada sopera colmada = 15 g
- cucharada sopera rasa = 10 g

LECHUGA

- hoja grande = 10 g

LEVADURA QUÍMICA EN POLVO

sobre = 16 g
cucharada sopera rasa = 10 g
cucharada de postre = 4 g

LICORES

copa = 30 – 60 g

LIMÓN

unidad mediana = 110 g
rodaja = 15 g

LOMO EMBUCHADO

loncha = 10 g

MAGDALENAS

unidad pequeña = 27 g
unidad grande = 42 g

MANDARINA

unidad mediana = 85 g
unidad pequeña = 60 g
unidad grande = 120 g

MANTECA DE CERDO

cucharada sopera = 30 g
cucharada de postre = 15 g

MANTEQUILLA Y MARGARINA

nuez = 15 g
porción de cafetería = 15 g
para untar una galleta = 5 g
para untar una tostada = 15 g

MANZANA

unidad pequeña = 150 g
unidad mediana = 200 g
unidad grande = 250 g

MAYONESA COMERCIAL

cucharada sopera = 28 g
cucharada de postre = 14 g

MAZAPÁN

unidad = 15 g

MEDIAS NOCHES

unidad = 30 g

MEJILLÓN

unidad entera = 30 g

MEJILLÓN EN CONSERVA

lata (peso escurrido) = 70 g
unidad pequeña = 4 g
unidad mediana = 8 g

MELOCOTÓN

unidad mediana = 200 g

MERMELADA

porción de cafetería = 15 g
cucharada de postre = 13 g
cucharada sopera = 25 g

MIEL

cucharada sopera = 40 g
cucharada de postre = 20 g

MORCILLA

rodaja = 15 g
unidad = 100 g

MORTADELA, CHOPPED

loncha = 17 g

MOUSSE DE CHOCOLATE

unidad = 70 g

MUESLI

ración = 40 g

NABO

unidad mediana = 125 g

NARANJA

unidad pequeña = 170 g
unidad grande = 270 g
unidad mediana = 225 g

NATA

cucharada sopera = 15 g

NATILLAS

unidad = 140 g

NECTARINA

unidad = 200 g

NÍSPERO

unidad pequeña = 60 g
unidad grande = 100 g

NUECES CON CÁSCARA

unidad = 13 g

OSTRAS

unidad = 50 g

PALMERAS

unidad grande = 90 g

PAN

rebanada = 30 g
panecillo/barrita = 80 g
rebanada de pan payés = 60 g
picos o colines pequeños (unidad) = 2 g
rebanada grande = 40 g

PAN DE MOLDE

rebanada pequeña = 16 g
rebanada grande = 40 g
rebanada mediana = 20 g
panecillo para hamburguesa = 55 g

PAN RALLADO

cucharada sopera rasa = 6 g
cucharada sopera colmada = 12 g
cucharada de postre rasa = 2 g
cucharada de postre colmada = 4 g
cucharada de café colmada = 2 g
cucharada de café rasa = 1 g

PAN TOSTADO

biscote = 10 g

PASTA

canelón, ración = 38 g
canelón, unidad = 6 g
fideos, ración para sopa = 20 – 25 g
macarrones, espaguetis (ración) = 70 – 100 g

PASTAS DE TÉ

unidad = 20 g

PATATA

unidad pequeña = 100 g
unidad mediana = 170 g
unidad grande = 240 g

PATATAS FRITAS DE BOLSA

bolsa = 100 g

PATÉ

para untar una tostada = 15 g

PECHUGA DE PAVO

loncha = 25 g

PECHUGA DE POLLO

unidad = 150 g

PEPINO

unidad mediana = 125 g
ración = 100 g

PERA

unidad grande = 240 g
unidad mediana = 190 g
unidad pequeña = 140 g

PESCADOS

ración = 125-200 g

PIMIENTO MORRÓN

unidad grande = 67 g

PIMIENTO ROJO

unidad grande = 280 g
unidad mediana = 180 g

PIMIENTO VERDE

unidad pequeña = 100 g
unidad mediana = 180 g
unidad grande = 250 g

PIPAS DE GIRASOL CON CÁSCARA

puñado = 25 g

PISTACHO CON CÁSCARA

puñado = 45 g

PIZZA

ración = 160 g

PIÑA

rodaja = 160 g

PIÑA EN ALMÍBAR

rodaja pequeña = 35 g

rodaja mediana = 50 g

rodaja grande = 70 g

PIÑÓN

cucharada sopera = 11 g

PLÁTANO

unidad pequeña = 125 g

unidad mediana = 160 g

unidad grande = 225 g

POLLO, GALLINA

ración = ¼ de pollo (300 g)

POMELO

unidad = 375 g

PORRAS

unidad = 29 g

PUERRO

unidad mediana = 75 g

PURÉ DE PATATA EN ESCAMAS SIN RECONSTITUIR

cucharada sopera = 6 g

QUESOS

ración = 40 – 60 g

QUESO DE BOLA

loncha = 20 g

QUESO DE BURGOS

tarrina = 75 g

QUESO DE SANDWICH

loncha = 20 g

QUESO EN PORCIONES

unidad = 20 g

QUESO MANCHEGO SEMICURADO

loncha = 45 g

QUESO RALLADO

cucharada sopera = 11 g

RÁBANO

unidad mediana = 40 g

unidad pequeña = 20 g

manejo = 200 g

REFRESCOS, GASEOSAS, COLAS, BITER

vaso = 200 g

lata = 330 g

REMOLACHA EN CONSERVA

rodaja = 6 g

SAL DE MESA

- pellizco = 2 g
- cucharada sopera colmada = 25 g
- cucharada sopera rasa = 17 g
- cucharada de postre colmada = 8 g
- cucharada de postre rasa = 6 g
- cucharada de café colmada = 4 g
- cucharada de café rasa = 2 g

SALAMI

- loncha = 15 g

SALCHICHAS FRESCAS

- unidad pequeña = 40 g
- unidad mediana = 100 g

SALCHICHAS TIPO FRANCKFURT

- unidad pequeña = 25 g
- unidad grande = 45 g

SALCHICHÓN

- rodaja = 13 g

SALMÓN AHUMADO

- loncha = 20 g

SALVADO DE TRIGO

- cucharada sopera = 10 g

SARDINA

- unidad mediana = 40 g

SARDINA EN CONSERVA

- lata (peso escurrido) = 85 g
- unidad grande = 20 g
- unidad pequeña = 5 g

SÉMOLA DE TRIGO

- cucharada sopera colmada = 15 g

SIDRA

- vaso = 160 g

SOBAOS

- unidad = 40 g

SOPAS DESECADAS

- ración = 25 g

TAPIOCA

- cucharada sopera = 15 g

TOMATE

- unidad pequeña = 90 g
- unidad mediana = 150 g
- unidad grande = 250 g
- rodaja = 20 g

TOMATE ENTERO ENLATADO

- unidad = 70 g

TOMATE FRITO

- cucharada de postre = 8 g
- cucharada sopera = 15 g

UVAS

racimo grande = 250 g
racimo mediano = 160 g

UVAS PASAS

puñado = 40 g

VERDURAS

ración = 200 –300 g

VERMUT

copa = 100 g

VINAGRE

cucharada de café = 1 g
cucharada de postre = 3 g
cucharada sopera = 7 g

VINO DE MESA

vaso = 90 g

VINOS DULCES, FINOS

copa = 75 g

YEMA DE HUEVO

30% del peso del huevo entero

YOGUR

unidad = 125 g
unidad de cristal = 140 g

ZANAHORIA

unidad pequeña = 40 g
unidad mediana = 80 g
unidad grande = 100 g

ZUMOS

vaso = 200 g
cucharada sopera = 15 g
cucharada de postre = 10 g
cucharada de café = 5 g

Pesos de alimentos servidos en comedores colectivos (peso del alimento entero, en crudo)

Cantidad por ración	Adultos
Leche (1 taza)	250 ml
Queso	70 g
Legumbres	80 – 90 g
Arroz, pasta	90 – 100 g
Arroz, pasta, para sopa	20 – 25 g
Patatas (guiso)	250 g
Patatas fritas	200 g
Verduras frescas	200 – 250 g
Verduras en conserva	150 g
Verduras frescas, guarnición	100 g
Salsa de tomate	50 – 60 g
Pescados	180 – 200
Filete de pescado	150 – 180 g
Huevos	2 unidades
Pollo entero	300 g
Filete de pollo	130 g
Carne picada	120 – 130 g
Carne asada	150 g
Chuletas	130 – 160 g
Filete de carne	150 g
Fruta fresca	200 g
Fruta en almíbar	90 g

Fuente: Salas-Salvadó J, Bonada A, Trallero R, y Engràcia Saló M. (eds.) (2000). Nutrición y dietética clínica, Masson, Barcelona.