

# Tablas de peso de raciones estándar, de unidades de alimentos, y otras unidades caseras



Fuente: Aparicio A, Perea JM. Anexo XII. Tablas de peso de raciones estándar, de unidades de alimentos, y otras unidades caseras. En: Nutriguía. Manual de Nutrición Clínica. Ortega RM y Requejo AM, eds. 2ª edición. Editorial Medica Panamericana, 2015.

# **Tablas de peso de raciones estándar, de unidades de alimentos, y otras unidades caseras**

## **Aránzazu Aparicio Vizuite**

Doctora en Farmacia

Profesora Titular de Universidad

Máster en Nutrición

Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, Facultad de Farmacia

Universidad Complutense de Madrid

## **José Miguel Perea Sánchez**

Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos

Profesor Asociado

Facultad de Ciencias de la Salud

Universidad Alfonso X El Sabio

Fuente: Aparicio A, Perea JM. Anexo XII. Tablas de peso de raciones estándar, de unidades de alimentos, y otras unidades caseras. En: Nutriguía. Manual de Nutrición Clínica. Ortega RM y Requejo AM, eds. 2ª edición. Editorial Medica Panamericana, 2015.



# Introducción

Debido a la dificultad existente para cuantificar los datos recogidos en las encuestas alimentarias surge la necesidad de conocer de forma aproximada el tamaño habitual o de compra de los alimentos consumidos, con el fin de analizar la composición de la dieta.

Por ello, se han elaborado una tabla de pesos de raciones estándar, unidades y otras medidas caseras de alimentos. A de tenerse en cuenta que estos datos tienen carácter orientativo, y no deben anteponerse al peso real de los alimentos siempre que éstos sean conocidos.

Las raciones indicadas en las tablas corresponden a raciones medias para individuos adultos. En el caso de los niños hasta los seis años estas raciones se valorarán en un 60% de lo habitual, aumentando un 10% cada año hasta alcanzar los diez años. A partir de esta edad se considerará la misma ración que para un adulto.

En general, y siempre que no se especifique en la tabla, se considerará que el tamaño de una guarnición será un 25% de la ración habitual. Asimismo, para determinar el tamaño de una ración grande o pequeña se aumentará o disminuirá un 15% del tamaño de la ración estándar, respectivamente.

Tanto las raciones, como las unidades y otras medidas de los distintos alimentos incluidos en esta tabla se expresan en peso en bruto, es decir, tal y como se compran, ya que a partir de las tablas de composición de alimentos y mediante los programas informáticos se calculará la porción comestible de cada uno de los alimentos consumidos.

## ABREVIATURAS:

- cc: cucharada de café
- cp: cucharada de postre
- cs: cucharada sopera
- pe: peso escurrido.



## Tablas de peso de raciones estándar, de unidades de alimentos, y otras unidades caseras

Alimento	Ración (g)	Unidad (g)	Otras medidas caseras (g)
<b>01 Cereales</b>			
<b>0101 Granos y harinas</b>			
Arroz	90		25 (puñado) 30 (guarnición) 25 (sopa)
Maíz dulce en conserva	30 (ensalada)		
Harina (trigo y maíz)	10 (rebozar)		2 (cc rasa) 3 (cp rasa) 10 (cs rasa) 4 (cc colmada) 6 (cp colmada) 15 (cs colmada)
<b>0102 Cereales de desayuno</b>			
Barrita de cereales		21,5	
Cereales de desayuno	30		15 (puñado)
Cereales tipo "All bran ®"	40		20 (puñado)
Muesli	45		23 (puñado)
Tortita de arroz y de avena		8	
<b>0103 Panes</b>			
Colines		5	
Pan blanco de barra	40 30 (pequeña) 55 (tostada)	40 (panecillo/pulga) 100 (mollete)	25 (rebanada pequeña) 55 (rebanada grande) 60 (bocadillo pequeño) 100 (bocadillo mediano) 140 (bocadillo grande)
Pan de molde		25	30 (rebanada grande) 24 (rebanada sin corteza)
Pan de pita		70	
Tortilla para taco o fajita		36	
Pan para hamburguesa		75 55 (pequeño)	
Pan para perrito		55	
Pan rallado	10 (empanar)		1 (cc rasa) 2 (cp rasa) 6 (cs rasa) 2 (cc colmada) 5 (cp colmada) 12 (cs colmada)
Pan tostado		8	

## 6 Tablas de peso de raciones estándar, de unidades de alimentos, y otras unidades caseras

Alimento	Ración (g)	Unidad (g)	Otras medidas caseras (g)
<b>0104 Pastas</b>			
Pasta	60 (ración pequeña) 80 (ración mediana) 100 (ración grande) 100 (pasta fresca)	6 (lámina para lasaña o canelones)	25 (puñado) 25 (sopa) 30 (lasaña, canelones)
Pasta rellena	80 (seca)		250 (cocida)
<b>02 Legumbres</b>			
<b>0201 Legumbres secas</b>			
Garbanzo, lenteja, judía y soja	80		
<b>0202 Legumbres en conserva</b>			
Garbanzo, lenteja y judía en conserva	200		
<b>0203 Derivados de legumbres</b>			
Brotos de soja	30 (ensalada)		
Tofu	125		
<b>03 Verduras y hortalizas</b>			
<b>0301 Verduras frescas</b>			
Acelga	300		
Ajo		4 (diente) 50 (cabeza)	
Ajetes		13	100 (manejo o bandeja)
Alcachofa	350	70 (pequeña) 100 (mediana) 130 (grande)	
Apio			45(rama)
Berenjena		200 (pequeña) 300 (mediana) 400(grande)	
Brécol	300		
Calabacín		350 450 (grande)	30 (rodaja)
Calabaza	350		
Cardo	280		
Cebolla y cebolleta	20 (ensalada)	100 (pequeña) 150 (mediana) 270 (grande)	6 (aro) 9 (rodaja)
Col de Bruselas	250	25	
Coliflor	300	2000	
Espárrago triguero	200	15	
Espinaca	240		
Grelo	200		
Guisante verde	300		
Haba fresca	300		

Alimento	Ración (g)	Unidad (g)	Otras medidas caseras (g)
Judía verde	225		
Lechuga, escarola y endibia	50		17 (hoja) 35 (ración de bolsa)
Pepino	50 (ensalada)	125 (mediano)	10 (rodaja)
Pimiento rojo	40 (ensalada)	300 (grande)	
Pimiento verde para freír	40 (ensalada)	75 250 (grande)	10 (padrón pequeño) 25 (padrón grande)
Puerro	75 (puré)	200	
Repollo, berza y lombarda	250 75 (ensalada)	1600	
Tomate	100 (ensalada)	90 (pequeño) 150 (mediano) 250 (grande)	25 (rodaja) 17 (Cherry)
<b>0302 Verduras congeladas</b>			
Alcachofa en conserva y congelada	150	30	
<b>0303 Verduras en conserva</b>			
Acelga en conserva	200		
Espárrago en conserva		30	
Guisante en conserva y congelado	150 50 (ensalada o guiso)		
Judía verde en conserva y congelada	200 100 (guarnición)		
Palmito en conserva		35	
Pimiento morrón en conserva		67 (grande)	15 (piquillo)
Tomate frito	80 (arroz, pasta)		7 (cp) 14 (cs)
<b>0305 Tubérculos y raíces</b>			
Boniato y batata		250	
Nabo		120 (pequeño) 180 (mediano) 240 (grande)	
Patata	150 (guarnición) 250 (tortilla de patatas)	150 (pequeña) 250 (mediana) 400 (grande)	
Rábano		40	
Zanahoria	30 (ensalada)	50 (pequeña) 100 (mediana) 150 (grande)	5 (rodaja)
<b>0306 Tubérculos y raíces en conserva</b>			
Remolacha cocida	30 (ensalada)	250	8 (rodaja)
Zanahoria en conserva	30 (ensalada)		

## 8 Tablas de peso de raciones estándar, de unidades de alimentos, y otras unidades caseras

Alimento	Ración (g)	Unidad (g)	Otras medidas caseras (g)
<b>0307 Setas frescas</b>			
Champiñón	250	30	6 (rodaja)
Seta	250	50	6 (rodaja)
<b>0308 Setas en conserva</b>			
Champiñón en conserva	100		85 (lata pequeña (pe)) 180 (lata grande (pe))
<b>0309 Algas y derivados</b>			
Alga cruda			5 (cc)
Alga desecada	8		
<b>04 Frutas</b>			
<b>0401 Frutas frescas</b>			
Aguacate	40 (ensalada)	125 (pequeño) 250 (mediano) 360 (grande)	
Albaricoque	200	50	
Caqui	200	200 250 (grande)	
Cerezas, picotas y guindas	120	5	
Chirimoya	200	400	
Ciruela	200	65 115 (grande)	
Frambuesa	125	10	
Fresa y fresón	200	15 (pequeña) 25 (mediana) 40 (grande)	
Granada	150	600	
Guayaba	180	60	
Higo	200	65	
Kiwi		75 (pequeño) 100 (mediano) 135 (grande)	
Limón		150	15 (rodaja)
Mandarina	180	90	
Mango		380 (pequeño) 540 (mediano) 720 (grande)	
Manzana		150 (pequeña) 200 (mediana) 250 (grande)	
Melocotón		150 (pequeño) 200 (mediano) 250 (grande)	

Alimento	Ración (g)	Unidad (g)	Otras medidas caseras (g)
Melón	200	1500	200 (rodaja mediana) 300 (rodaja grande)
Membrillo	200	400	
Mora		6	
Naranja		150 (pequeña) 225 (mediana) 325 (grande)	20 (gajo)
Nectarina		130 (pequeña) 200 (mediano) 290 (grande)	
Níspero	240	60 40 (pequeño)	
Papaya		350 (pequeña) 820 (grande)	
Paraguaya	200	100	
Pera	165	135 (pequeña) 165 (mediana) 200 (grande)	
Piña	225	2500	225 (rodaja)
Plátano		125 (pequeño) 160 (mediano) 225 (grande)	
Pomelo		320	
Sandía	350		350 (rodaja)
Uva blanca y verde	200	8	200 (racimo mediano)
<b>0402 Frutas desecadas</b>			
Orejones		7 (albaricoque) 40 (melocotón)	
Ciruela seca		10 (sin hueso) 15 (con hueso)	
Dátil		7 (sin hueso) 9 (con hueso)	
Higo		15	
Pasa	30	1,5	30 (puñado)
<b>0403 Frutos secos (y similares)</b>			
Almendra con cáscara	60	3,75	
Almendra sin cáscara	25	1,5	25 (puñado)
Anacardo sin cáscara	30	1,5	30 (puñado)
Avellana sin cáscara	25	1	25 (puñado)
Cacahuete sin cáscara	30	1	30 (puñado)
Castaña		15	180 (docena)
Nuez con cáscara	65	12	
Nuez sin cáscara	30	5	2,5 (mitad sin cascara, comercial)

**10 Tablas de peso de raciones estándar, de unidades de alimentos, y otras unidades caseras**

Alimento	Ración (g)	Unidad (g)	Otras medidas caseras (g)
Pipa de girasol y de calabaza con cáscara	50		25 (puñado)
Pistacho con cáscara	45	1	25 (puñado)
<b>0404 Derivados de frutas</b>			
Crema de cacahuete y de almendra	30 (tostada)		
Dulce membrillo			25 (porción)
Macedonia de frutas en conserva	125		
Melocotón en almíbar	120	40(mitad)	
Mermelada	15 (tostada)	20 (cafetería)	15 (cp) 25 (cs)
Piña en almíbar	150		50 (rodaja mediana)
<b>05 Lácteos y derivados</b>			
<b>0501 Leches</b>			
Leche	150 (café con leche) 25 (café cortado)		200 (vaso) 325 (tazón) 130 (vaso de caña) 100 (taza pequeña) 160 (taza mediana)
Leche condensada	50 (vaso de leche)		6 (cp) 20 (cs)
Leche en polvo			3 (cp rasa) 8 (cs rasa) 6 (cp colmada) 10 (cs colmada)
<b>0502 Yogures y leches fermentadas</b>			
Yogur		125 (plástico) 140 (cristal)	
Yogur líquido tipo con esteroides		96	
Yogur líquido enriquecido en calcio		125	
Leche fermentada con lactobacillus		94	
<b>0503 Quesos</b>			
Queso brie y camembert	30 (tostada)		
Queso en lonchas		20	
Queso en porciones		15	
Queso fresco		75 (tarrina individual)	
Queso semicurado y curado		10 (triángulo)	40 (loncha)
Queso para untar	20 (tostada)		
Queso rallado	20 (pequeña) 30 (grande)		10 (cs)
Queso tipo "Petit"		55	
Requesón		62	

Alimento	Ración (g)	Unidad (g)	Otras medidas caseras (g)
<b>0504 Postres lácteos</b>			
Cuajada		135	
Flan de vainilla y huevo		100	
Helado		90 (tarrina, bola) 120 (tipo bombón) 120 (cucurucho) 100 (sandwich)	30 (galleta para helado) 50 (bombón mini) 35 (cucurucho mini)
Natillas		130	
<b>0505 Batidos lácteos</b>			
Batido		200 (botella)	200 (vaso, tetrabrick)
<b>0506 Natas</b>			
Nata montada	20		
<b>06 Carnes y derivados</b>			
<b>0601 Vacuno</b>			
Tenera magra		175 (filete)	
Tenera semigrasa		175 (filete)	150 (guisar)
Entrecot		400	
Chuletón de ternera		500	
Costilla de ternera	200		
Morcillo	30 (cocido)		
Solomillo de ternera	200		
Carne picada ternera y cerdo	100 (hamburguesa) 75 (pasta) 30 (albóndiga)		
<b>0602 Cerdo</b>			
Cerdo magro (cinta de lomo)	150		50 (filete fino) 75 (filete normal)
Cerdo semigraso			150 (filete) 150 (guisar)
Chuleta de cerdo		150 100 (tipo "Sajonia")	
Costilla de cerdo	250	90	
Solomillo de cerdo	200		
Bacon	100	25 12 (loncha delgada)	
Tocino			30 (loncha)
<b>0603 Cordero</b>			
Chuleta de cordero	150	50	
Pierna y paletilla de cordero	300		
<b>0604 Aves</b>			
Codorniz	225	150	
Ala de pollo		100	
Filete de pollo	150	100	

## 12 Tablas de peso de raciones estándar, de unidades de alimentos, y otras unidades caseras

Alimento	Ración (g)	Unidad (g)	Otras medidas caseras (g)
Pechuga de pollo		300 (sin ala)	
Muslo de pollo		400 (cuarto de muslo)	150 (muslito) 250 (contramuslo)
Hamburguesa de pollo		100	
Pollo entero	250	1600	
Pechuga de pavo	150	100 (filete)	
<b>0605 Visceras</b>			
Callos	175		
Hígado	150	175 (filete)	
Otras vísceras	150		
<b>0606 Embutidos</b>			
Butifarra	60 (bocadillo)		10 (loncha)
Cabeza de jabalí y chicharrones	60 (bocadillo)		20 (loncha)
Chistorra	5 (taco aperitivo) 10 (taco aperitivo mediano) 60 (bocadillo)		
Chopped y mortadela	60 (bocadillo)		15 (loncha)
Chorizo y salchichón	60 (bocadillo) 50 (legumbre)		6 (loncha delgada)
Fuet	5 (taco aperitivo) 60 (bocadillo)		
Paté y sobrasada	15 (tostada) 60 (bocadillo)		
Jamón cocido y de pavo	60 (bocadillo)		20 (loncha delgada)
Jamón serrano	60 (bocadillo)		30 (loncha)
Lomo embuchado	60 (bocadillo)		7 (loncha)
Morcilla	50 (legumbre)		15 (rodaja)
Salami	60 (bocadillo)		10 (rodaja)
Salchicha fresca		40 (mediana) 100 (grande)	
Salchicha Frankfurt		15 (mini) 45 (pequeña) 70 (mediana) 120 (tipo "Viena/Bratwurst")	
<b>0607 Otras carnes</b>			
Caballo		175 (filete)	
Conejo y liebre	250	1250 (unidad)	
<b>07 Pescados y derivados</b>			
<b>0701 Pescado blanco</b>			
Bacalao fresco	200		100 (trozo)
Besugo	300		
Dorada y lubina	300	350 (de ración)	

Alimento	Ración (g)	Unidad (g)	Otras medidas caseras (g)
Gallo	300		150 (filete)
Lenguado	250	200	
Merluza y pescadilla	250	150 (pescadilla de enroscar)	100 (rodaja) 100 (filete pequeño) 200 (filete grande)
Mero	300		200 (filete/lomo)
Rape	200		100 (rodaja)
	50 (paella)		
Rodaballo	350	400 (de ración)	
<b>0702 Pescado azul</b>			
Anchoa y boquerón	180	30	
Angula	125		
Arenque		100 (pequeño) 200 (grande)	
Atún y bonito	300		
Caballa	250	400	
Congrio y cazón	250		
Palometa	300		
Pez espada (emperador) y marrajo	200		
Salmón			200 (filete) 150 (rodaja mediana)
Salmonete	240	150	
Sardina	300	50 (pequeña) 100 (grande)	
Trucha	300	300	
<b>0704 Pescados en conserva</b>			
Anchoa en aceite		3	30 (lata (pe))
Atún y bonito en conserva			56 (lata pequeña (pe)) 82 (lata grande (pe))
Boquerón en vinagre		3	60 (bandeja pequeña (pe))
Caballa y melva en conserva			65 (lata pequeña (pe)) 80 (lata grande (pe))
Sardina y sardinilla en conserva		25 (sardina) 12 (sardinilla)	120 (lata sardina, peso neto) 65 (lata sardinilla, peso neto)
<b>0706 Mariscos y derivados</b>			
Almeja	400	15 (pequeña) 30 (mediana) 50 (grande)	200 (aperitivo)
Calamar y pota	200 80 (bocadillo)		15 (anilla)
Camarón		5	
Cangrejo	400	25	200 (aperitivo)
Carabinero	400	60	200 (aperitivo)

**14 Tablas de peso de raciones estándar, de unidades de alimentos, y otras unidades caseras**

Alimento	Ración (g)	Unidad (g)	Otras medidas caseras (g)
Centollo	400	750 (pequeño) 1200 (mediano)	
Cigala	400 (ración)	100 (grande)	50 (arrocera) 200 (aperitivo)
Chirla y berberecho	400	10	200 (aperitivo)
Gamba	400	15	7 (arrocera) 200 (aperitivo)
Langosta y bogavante	400	1000	
Langostino	400	20 (pequeño) 50 (mediano) 100 (grande)	200 (aperitivo)
Mejillón	400	25	200 (aperitivo)
Navaja		30	
Nécora		100	
Ostra		60	
Patas de cangrejo		250	
Percebe	300	5 (pequeño) 10 (mediano) 15 (grande)	
Pulpo	250		
Sepia	200		
Vieira		250	
<b>0707 Salazones de pescado</b>			
Bacalao salado	200		
<b>0708 Conservas de mariscos y derivados</b>			
Almeja y berberecho en conserva		2	60 (lata (pe))
Calamar, chipirón y sepia en conserva			43 (lata pequeña (pe)) 72 (lata mediana (pe))
Mejillón en conserva		7 (pequeño) 10 (mediano) 15 (grande)	45 (lata pequeña (pe)) 70 (lata mediana (pe))
Navaja en conserva		9	65 (lata (pe))
Pulpo en conserva			75 (lata (pe))
<b>0709 Otros derivados y productos relacionados</b>			
Caracol	400	10 (pequeño) 25 (grande)	200 (aperitivo)
Gula	100		
Palito de cangrejo o de mar		20	

Alimento	Ración (g)	Unidad (g)	Otras medidas caseras (g)
<b>08 Huevos y derivados</b>			
<b>0801 Huevos</b>			
Huevo entero		53-63 (mediano o M) 63-73 (grande o L) >73 (extra-grande o XL)	12 (rebozar o empanar)
Clara		40	
Yema		20	
Huevo de codorniz		10	
<b>09 Azúcares, dulces y pastelería</b>			
<b>0901 Azúcares</b>			
Azúcar		5 (terrón) 8 (sobre)	3 (cc) 5 (cp)
			14 (cs)
Mermelada	15 (tostada)	20 (cafetería)	15 (cp) 25 (cs)
<b>0902 Chocolates</b>			
Barrita de chocolate			45 (Kit-Kat ®) 40 (Crunch ®) 50 (Mars ®) 20 (Huesitos ®) 45 (Snickers ®) 37 (bolsa de Maltesers ®) 50 (Bolsa de Conguitos ®)
Bombón		5 (pequeño) 10 (mediano) 13 (relleno)	
Chocolate			10 (cuadradito)
Cacao en polvo		20 (sobre)	2 (cc) 5 (cp) 15 (cs)
Crema de cacao y avellanas	30 (tostada) 60 (bocadillo)		
<b>0903 Dulces</b>			
Turrón, polvorón y mazapán		20 (mazapán) 30 (polvorón)	35 (porción turrón)
<b>0904 Bollería</b>			
Bizcocho		15	60 (porción)
Bollo (genérico)		80 45 (pequeño)	
Bollo relleno		75	
Bollo tipo "Donette ®"		24	

**16 Tablas de peso de raciones estándar, de unidades de alimentos, y otras unidades caseras**

Alimento	Ración (g)	Unidad (g)	Otras medidas caseras (g)
Bollo tipo "Donut ®"		52 22 (mini) 57 (chocolate)	
Bollo tipo "Bollycao ®"		75	
Bollo tipo "Tigretón ®"		40	
Bollo tipo "Phoskito ®"		45	
Bollo tipo "Pantera Rosa ®"		55	
Bollo de leche		35	
Brioche y media noche		30	
Churro y porra	40 (churro) 60 (porra)	10 (churro) 30 (porra)	
Coca	90		
Croissant		90 25 (mini)	
Caña de chocolate		105	
Ensamada		90 25 (mini)	120 (rellena)
Magdalena y valenciana		30 15 (mini)	60 (con pepitas de chocolate) 80 (tipo "queque") 100 (tipo "muffin")
Palmera sin chocolate		120 15 (pequeña)	
Palmera de chocolate		130 25 (pequeña)	
Napolitana		95 30 (mini)	
Saladitos variados		15	
Sobao		40 20 (pequeño)	
Suizo		60	
<b>0905 Galletas</b>			
Galleta tipo María e integral	42	7	
Galleta tipo "Chiquilín ®"		7	
Galleta tipo "Cookie ®"		15	
Galleta tipo "Tostarrica ®"		6	
Galleta tipo "Digestive ®"		15	
Galleta con cobertura de chocolate		12	
Galleta doble rellena		15 (pequeña) 27 (grande)	
Galleta rellena tipo "Oreo ®"		11	
Galleta salada	25	1 (redonda)	6 (tipo "Cracker ®")
<b>0906 Pastelería</b>			
Pasta de té		10	

Alimento	Ración (g)	Unidad (g)	Otras medidas caseras (g)
Tarta	150		
Pastel		90 20 (pastelito)	
<b>0907 Otros dulces</b>			
Caramelo		5 (pequeño) 10 (grande)	5 (gominola) 6 (tipo "nube")
Chicle		1,5 (pequeño) 3,5 (grande)	
Polo (base de agua)		100	

<b>10 Aceites y grasas</b>			
<b>1001 Aceites</b>			
Aceite	10 (tostada) 15 (ensalada)	10 (sobre/tarrina)	3 (cp) 10 (cs) 3 (croqueta/albóndiga/empanadilla) 10 (sofrito) 5 (huevo frito) 8 (tortilla francesa) 12 (100 g patatas) 15 ( ración tortilla patatas) 15 (rebozar/empanar)
<b>1002 Mantequillas y margarinas</b>			
Mantequilla y margarina	15 (tostada)	15 (cafetería)	5 (galleta)
<b>11 Bebidas</b>			
<b>1101 Bebidas sin alcohol</b>			
Agua		330 (botella plástico pequeña) 500 (botella plástico)	200 (vaso)
Refrescos, gaseosa, tónica		330 (lata) 200 (botella cristal pequeña) 350 (botella grande cristal) 500 (botella plástico)	200 (vaso) 150 (para combinado)

**18 Tablas de peso de raciones estándar, de unidades de alimentos, y otras unidades caseras**

Alimento	Ración (g)	Unidad (g)	Otras medidas caseras (g)
<b>1102 Cafés e infusiones</b>			
Café con leche	50 (café líquido equivale a 2 g café polvo) 150 (leche)		
Café cortado	50 (café líquido equivale a 2 g café polvo) 25 (leche)		
Café solo	50 (café líquido equivale a 2 g café polvo)		
Café en polvo soluble		2 (sobre)	2 (cc colmada)
Café cappuccino soluble		14 (sobre)	
<b>1104 Zumos y néctares comerciales</b>			
Zumo		200 (tetrabrick) 330 (tetrabrick grande)	200 (vaso)
<b>1106 Bebidas alcohólicas</b>			
Anís, aguardiente y licores	50 (copa)		
	30 (chupito)		
Cerveza		200 (botellín) 333 (tercio) 330 (lata) 1000 (litrona)	150 (caña pequeña) 200 (caña) 500 (jarra)
Cava, champange y vino espumoso de calidad	100 (copa)		
Combinado	50 (alcohol)		150 (refresco) 60 (3 cubitos de hielo)
Coñac, whisky, ginebra, vodka y ron	50 (copa)		30 (chupito) 20 (carajillo)
Sidra	100 (copa)		125 ("culín")
Vermut	75 (copa)		
Vino dulce y fino	75 (copa)		
Vino tinto, blanco y rosado	125 (copa)		100 (con gaseosa)
<b>12 Platos preparados y precocinados</b>			
Albóndigas en conserva	200	40	
Arroz tres delicias	140		
Base para pizza		150	
Bocata pizza (tipo "Panini")		155	
Caldo en cubitos		11	
Canelones congelados y lasaña congelada		400 (canelones) 250 (lasaña)	
Carne empanada refrigerada y congelada		23 (nugget) 120 (san Jacobo)	
Cocido fabada y lentejas en conserva	200		

Alimento	Ración (g)	Unidad (g)	Otras medidas caseras (g)
Croqueta congelada		20	
Empanada	200		
Empanadilla congelada		30	
Hamburguesa congelada		90	
Patatas prefritas congeladas	100		
Pescado empanado		50 (varita) 140 (filete) 18 (calamar)	
Pizza refrigerada y congelada		260 (pequeña) 380 (grande)	150 (porción)
Puré de patatas para reconstituir	30 (ración)		6 (cs)
Sopas y cremas comerciales		25 (sobre)	
<b>13 Aperitivos</b>			
Aceituna con hueso	40-70 (aperitivo)	4 (tipo manzanilla) 7 (unidad tipo campo real)	
Aceituna sin hueso	30	3	40 (latita (pe))
Aceituna rellena	40	4 (unidad)	
Fritos de maíz			40 (bolsa individual)
Ganchitos			30 (bolsa individual)
Maíz frito (kikos)	30		
Palomitas de maíz	30 40 (pequeña de cine) 75 (mediana de cine) 100 (grande de cine)		10 (puñado)
Patatas fritas			30 (bolsa pequeña) 160 (bolsa grande)
Pepinillo en vinagre		5 (pequeño) 10 (mediano)	
Triángulos de maíz			30 (bolsa pequeña) 160 (bolsa grande)
Otros snacks			30 (bolsa pequeña) 160 (bolsa grande)
<b>14 Condimentos y salsas</b>			
<b>1401 Condimentos</b>			
Sal			0,5 (pizca)
<b>1402 Salsas</b>			
Kétchup y mostaza	30 (para patatas)	15 (sobre)	
Mayonesa comercial, salsa rosa y alioli	15	15 (sobre)	5 (cc) 10 (cp)

**20** Tablas de peso de raciones estándar, de unidades de alimentos, y otras unidades caseras

---

Alimento	Ración (g)	Unidad (g)	Otras medidas caseras (g)
15 Varios			
<b>1502 Preparados infantiles</b>			
Leche de fórmula		4,5 (cacito)	
Papilla bebé		5 (cacito)	
Potito		130 (pequeño) 200 (mediano) 250 (grande)	