

Pesos de medidas caseras y raciones habituales de consumo

Este texto procede de: A Carbajal y FJ Sánchez-Muniz. *Guía de prácticas. En: Nutrición y dietética pp: 1a-130a. MT García-Arias, MC García-Fernández (Eds). Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales. Universidad de León (2003). (ISBN: 84-9773-023-2).*

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

ALUBIAS, JUDÍAS SECAS

- ración en crudo = 70 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	DÁTIL SECO CON HUESO	unidad = 10 g
CAVA	copa = 80 - 120 g	DÁTIL SECO SIN HUESO	unidad = 8 g
CEBOLLA	unidad grande = 270 g unidad mediana = 150 g unidad pequeña = 100 g	DONUTS	unidad = 50 g
CEREZAS, PICOTAS	10 unidades = 50 g	EMPANADILLAS CONGELADAS	unidad = 25 - 35 g
CERVEZA	mediana = 300 g lata = 330 g caña = 200 g botellín = 200 g	ENDIVIA	hoja = 7 g unidad grande = 150 g
CHAMPIÑÓN EN CONSERVA	Latita (peso escurrido) = 85 g	ENSAIMADA	unidad grande = 90 g
CHICLE	unidad = 2 - 5 g	ESPÁRRAGO	unidad grande = 25 g
CHIRIMOYA	unidad mediana = 200 g unidad grande = 350 g	FIDEOS	puñado = 23 g ración para sopa = 20 - 25 g
CHIRLAS	5 unidades enteras = 40 g	FLAN	unidad = 125 g
CHOCOLATE	tableta = 150 g	FOIE-GRÁS, PATÉS	para untar una tostada = 15 g
CHORIZO	rodaja = 10 g	FRESA, FRESÓN	unidad mediana = 17 g
CHULETA DE CERDO	unidad = 80 - 120 g	FRUTOS SECOS, MEZCLA	ración = 30 g
CHULETA DE CORDERO	unidad = 50 - 90 g	GALLETAS	unidad (media de varios tipos) = 8 g
CHULETA DE TERNERA	unidad = 180 - 250 g	GALLETAS (COOKIES)	unidad mediana = 15 g
CHURROS	unidad = 9 g	GALLETAS CUBIERTAS DE CHOCOLATE	unidad (media de varios tipos) = 10 g
CIRUELA	unidad grande = 80 g unidad mediana = 50 g	GALLETAS TIPO MARÍA	unidad = 6 g
CIRUELA SECA CON HUESO	unidad = 15 g	GALLETAS SALADAS	unidad = 4 g
CIRUELA SECA SIN HUESO	unidad = 10 g	GALLETAS TIPO SANDWICH	unidad (media de varios tipos) = 25 g
CLARA DE HUEVO	60% del peso del huevo entero	GARBANZOS	ración en crudo = 70 g
COLES DE BRUSELAS	unidad = 25 g	GRANADA	unidad = 275 g
CONFITURA	cucharada sopera = 25 g cucharada de postre = 13 g	GUISANTES EN CONSERVA	latita (peso escurrido) = 95 g
CREMA CATALANA	unidad = 125 g	HAMBURGUESA COCINADA	unidad = 100 - 130 g
CREMA DE CACAO Y AVELLANAS	cucharada de postre = 15 g cucharada sopera = 25 g para untar una tostada = 30 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
CROQUETAS CONGELADAS	unidad = 20 - 30 g	HELADOS	bola grande = 160 g bola mediana = 115 g bola pequeña = 75 g con palo = 80 - 125 g
CRUASÁN	unidad mini = 20 g unidad grande = 90 g	HIGOS SECOS	unidad = 14 g
CUAJADA	unidad = 150 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

LEGUMBRES

ración en crudo = 70 g

LENTEJAS

ración en crudo = 70 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
manojo = 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)
(Salas-Salvadó y col., 2000)**

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

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