

Anexo

**Tablas de Equivalencias de Medidas de
Volumen y Masa de las Series Fotográficas de
Alimentos y Preparaciones Chilenas**

ENCUESTA NACIONAL DE CONSUMO ALIMENTARIO

2010

Índice

Créditos	3
Introducción	4
Sección 1: Medidas de volumen y masa de alimentos y preparaciones chilenas	5
Cereales.....	5
Verduras	7
Frutas	9
Legumbres y leguminosas	10
Lácteos	10
Carnes.....	11
Aceites, grasas y alimentos ricos en lípidos.....	15
Azúcar.....	16
Agua Embotellada.....	18
Preparaciones	18
Varios	20
Información complementaria sobre la sal.....	20
Sección 2: Capacidad de volumen y masa de cucharas, cucharaditas y dosificadores.....	21
Cucharadas rasas	21
Cucharadas semicolmadas	22
Cucharadas colmadas.....	23
Capacidad de dosificadores plásticos para cereales infantiles.....	24
Capacidad de dosificadores plásticos para agua, leche en polvo y avena	24
Sección 3: Medidas de volumen y masa de ingredientes de preparaciones chilenas	25
Sección 4: Medidas de volumen y masa de alimentos industrializados comercializados en Chile ..	38

Créditos

- Autores Versión Piloto
 - Ricardo Cerda Rioseco
 - Marco Arena Cáceres
 - Cynthia Barrera Ramírez
 - Karla Bascuñán Gamboa
 - Graciela Jiménez Castro

- Autores Primera Edición
 - Ricardo Cerda Rioseco
 - Marco Arena Cáceres
 - Cynthia Barrera Ramírez
 - Karla Bascuñán Gamboa
 - Graciela Jiménez Castro
 - José Miguel Ayala Riquelme

- Búsqueda de Información de Alimentos industrializados comercializados en Chile
 - Anna Christina Pinheiro Fernandes
 - José Miguel Ayala Riquelme

- Revisores versión definitiva
 - Marco Arena Cáceres
 - Ricardo Cerda Rioseco
 - Anna Christina Pinheiro Fernandes
 - José Miguel Ayala Riquelme

Introducción

Las tablas que se presentan a continuación son material complementario y suplementario al Atlas Fotográfico de Alimentos y Preparaciones Chilenas. Las tablas se dividen en 4 secciones con la siguiente información:

- **Sección 1: Medidas de volumen y masa de alimentos y preparaciones chilenas**
Esta sección contempla medidas netas de masa (g) y volumen (ml) de los alimentos y preparaciones fotografiados para el Atlas Fotográfico de Alimentos y Preparaciones Chilenas. Los gramajes de las fotografías que componen la serie están en las razones 1:1,5:2 y 1:2:3. En ocasiones, debido a que la diferencia en volumen entre las fotografías que conforman la serie no era apreciable visualmente, no se pudo seguir estas razones.
- **Sección 2: Capacidad de volumen y masa de cucharas, cucharaditas y dosificadores**
Considera la capacidad de masa (g) o volumen (ml) de cucharaditas y cucharadas, de diferente tamaño. Para cada una de estas, se contemplaron tres niveles de llenado, a saber: rasas, semicolmadas y colmadas. Además, se consideraron diferentes dosificadores plásticos. Cabe destacar que estos utensilios son los que se presentan fotografiados en el Atlas Fotográfico de Alimentos y Preparaciones Chilenas.
- **Sección 3: Medidas de volumen y masa de ingredientes de preparaciones chilenas**
En esta sección se presentan el desglose de las recetas de las preparaciones chilenas fotografiadas en el Atlas Fotográfico de Alimentos y Preparaciones Chilenas, con sus respectivos ingredientes netos en valores absolutos (gramos o mililitros) y relativos (porcentaje).
- **Sección 4: Medidas de volumen y masa de alimentos industrializados comercializados en Chile**
En esta sección se presentan las medidas de volumen (ml) y masa (g) de alimentos industrializados comercializados en Chile, considerando el contenido del envase, así como también de las unidades que lo componen.

Sección 1: Medidas de volumen y masa de alimentos y preparaciones chilenas

Tabla 1
Cereales

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1	2	3
Cereales				
17a	Arroz Graneado	100	150	200
17b	Arroz Integral	60	120	180
17c	Spaghetti	110	220	320
18a	Spaghetti Integral	110	220	320
18b	Corbatitas	100	150	200
18c	Cabellos de Ángel	110	220	330
19a	Tallarines	110	220	330
19b	Ravioles Secos	120	180	240
19c	Ravioles Frescos	120	180	240
20a	Mote Trigo	100	150	200
20b	Mote de Maíz	50	100	150
20c	Quínoa	30	60	90
21a	Choclo Entero	144	214	453
21b	Choclo Desgranado	100	150	200
21c	Yuca	100	200	300
22a	Papa Cocida con Cascara	94	186	312
22b	Papa Cocida sin Cascara	87	165	294
22c	Piñones Cocidos	40	80	120
23a	Castañas Cocidas	40	80	120
Pan				
23b	Pan Tapadito	19	-	-
23b	Pan Bocado de Dama	-	25	-
23b	Pan Paris Ovalado	-	-	28
23c	Pan Frica	82	106	161
24a	Pan Rosita	29	-	-
24a	Pan Amasado	-	59	-
24a	Pan Doblada	-	-	97
24b	Pan Pita Integral	45	-	-
24b	Pan Pita	-	48	-
24b	Pan Crossaint	-	-	60
24c	Pan Marraqueta	52	84	98

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1		
25a	Pan Hallulla	37	67	93
25c	Tortilla de Rescoldo	50	75	100
26a	Tortilla al Horno	50	75	100
26b	Molde Integral	40	-	-
26b	Molde Blanco	-	43	-
26b	Molde Grande	-	-	70
26c	Tortilla Trigo	28	-	-
27a	Panqueques Extendido	23	46	76
27b	Panqueques Triangular	23	46	76
27c	Panqueques Rollo	23	46	76
28a	Milcao Horneado	126	150	227
28b	Milcao Frito	193	210	275
28c	Chochoca	280	344	453
29a	Chapalele	154	211	281
29b	Sopaipilla	35	73	151
Cereales para el desayuno				
29c	Cereal forma Estrellitas	20	40	60
30a	Cereal Hojuelas de Trigo Chocolate	20	40	60
30b	Avena	20	40	60
30c	Granola	20	40	60
31a	Cereal Hojuelas de Maíz Azucarado	20	40	60
31b	Cereal Trigo Inflado	10	20	30
31c	Cereal Arroz Inflado	5	10	15
32a	Cereal Maíz Inflado	10	20	30

Tabla 2
Verduras

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1	2	3
33a	Acelga Cocida	50	110	170
33b	Acelga Cruda	25	60	100
33c	Achicoria	40	70	100
34a	Ají Verde	9	19	55
34b	Ajo Cabeza (Diente unidad)	4	6	16
34c	Alcachofa	179	259	462
	Carne hojas	25	42	50
	Fondo Alcachofas	21	30	57
	Tallo	13	16	26
35a	Alfalfa Brotes	30	90	150
35b	Apio Bastones	35	88	140
35c	Apio Picado	35	88	140
36a	Berenjena	40	100	160
36b	Berros	40	70	100
36c	Betarraga Cubos	50	110	170
37a	Betarraga Media Luna	50	110	170
37b	Brócoli	40	100	160
37c	Brote de Soya	40	100	160
38a	Bruselas	50	125	200
38b	Cebolla en Cubitos	30	75	120
38c	Cebolla Pluma	30	75	120
39a	Cebollín Picado	10	100	160
39b	Champiñón Picado	50	125	200
39c	Ciboulette	25	63	100
40a	Cilantro	3	9	15
40b	Cochayuyo Picado	25	63	100
40c	Coliflor	55	138	220
41a	Endivia	25	63	100
41b	Espárragos	50	125	200
41c	Espinaca Cocida	50	125	200
42a	Espinaca Cruda	25	63	100
42b	Lechuga Costina Hoja	50	125	200
42c	Lechuga Costina Picada	40	70	100
43a	Lechuga Escarola	50	125	200
43b	Lucu Cocido	25	63	100
43c	Palmitos Enteros	52	76	116

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1	2	3
44a	Palmitos en Rodelas	30	75	120
44b	Penca	25	63	100
44c	Pepino en rodela	60	120	180
45a	Perejil	3	9	15
45b	Pimiento Verde en Cubitos	60	120	180
45c	Pimiento Verde en Juliana	60	120	180
46a	Poroto Verde	35	88	140
46b	Rabanito en Rodelas	20	50	80
46c	Repollo Crudo	50	125	200
47a	Repollo Morado Crudo	50	125	200
47b	Rúcula	20	35	50
47c	Tomate en Rodelas	40	100	160
48a	Tomate en Cubos	60	120	240
48b	Ulte	40	100	160
48c	Zanahoria en Cubo	50	125	200
49a	Zanahoria Rallada	50	125	200
49b	Zapallo Camote en Trozo	50	110	170
49c	Zapallo Camote en Cubo	50	110	170
50a	Zapallo Camote Molido	50	110	170
50b	Zapallo Italiano en Media Luna	60	150	240
50c	Zapallo Italiano Entero	228	437	625
51a	Zapallo Italiano Mitades/Interior	86/29	172/40	262/51

Tabla 3
Frutas

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1	2	3
52a	Arándanos	65	98	130
52b	Cerezas	90	135	180
52c	Chirimoya Picada	90	135	150
53a	Chirimoya en Cuartos	110	160	210
53b	Ciruelas	68	87	108
53c	Damascos	110	160	270
54a	Frambuesas	130	195	250
54b	Frutillas	65	130	195
54c	Granada	48	85	132
55a	Higos	80	130	177
55b	Kiwi	38	52	83
55c	Kiwi en Rodelas	100	150	200
56a	Limón	23	30	44
56b	Limón de Pica	14	21	30
56c	Macedonia Natural	120	180	240
57a	Mandarinas	26	50	57
57b	Clementinas	43	97	139
57c	Naranjas	125	193	296
58a	Mangos	119	140	181
58b	Mangos Picados	50	100	150
58c	Manzana Fuji	90	110	170
59a	Manzana Roja	121	176	229
59b	Manzana Verde	107	176	208
59c	Melón Calameño	171	257	343
60a	Melón Tuna	174	262	343
60b	Membrillo	120	172	216
60c	Mora	130	195	250
61a	Durazno	99	137	227
61b	Durazno Conservero	173	214	285
61c	Durazno Plátano	100	125	134
62a	Níspero	29	45	52
62b	Papaya Picada	50	100	150
62c	Pepino Dulce	125	163	214
63a	Peras	77	111	159
63b	Piñas en Cubo	120	186	246
63c	Piñas en Rodelas	62	112	144

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1	2	3
64a	Plátano	68	88	129
64b	Pomelo	146	299	336
64c	Sandía	400	600	800
65a	Tuna	48	61	87
65b	Uva Blanca	112	200	309
65c	Uva Blanca Desgranada	90	135	180
66a	Uva Rosada	114	203	310
66b	Uva Rosada Desgranada	100	150	200

Tabla 4

Legumbres y leguminosas

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1	2	3
67a	Arvejas	50	125	200
67b	Garbanzos	50	125	200
67c	Habas	50	125	200
68a	Lentejas	50	125	200
68b	Porotos Negros	50	125	200
68c	Porotos	50	125	200

Tabla 5

Lácteos

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1	2	3
69a	Queso Mantecoso	25	50	75
69b	Queso Crema	6	12	18
69c1	Queso Gauda	30	-	-
69c2	Queso Mantecoso	-	43	-
69c3	Queso Ranco	-	-	31
70a	Queso Láminas de trozo 1	10	20	30
70b	Queso Láminas de trozo 2	20	40	60
70c	Queso Cabra	25	50	75

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1	2	3
71a	Queso Camembert	25	50	75
71b	Queso Provoleta	25	50	75
71c	Queso Edam	25	50	75
72a	Queso Parmesano Rallado	10	15	20
72b	Quesillo Laminado	60	90	120
72c	Quesillo Trozo	60	90	120
73a	Queso Brie	25	50	75
73b	Queso Gruyere Trozo	25	50	75
74a	Yogurt	125		
74b	Yogurt	125		
74c	Yogurt	170		
74d	Yogurt	138		
74e	Yogurt	175		
75a	Minishot	80		
75b	Minishot	100		
75c	Bebidas Lácteas	185		
75d	Bebidas Lácteas	190		

Tabla 6
Carnes

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1	2	3
76a	Bistec	50	100	150
76b	Carne Trozo 1	50	100	150
76c	Carne Trozo 2	47	96	146
77a	Bife	96	252	387
77b	Cazuela	65	116	161
	Carne	50	85	111
	Hueso	15	31	50
77c	Osobuco			
	Carne	44	91	153
	Hueso	32	53	65
	Médula	2	7	15
78a	Carne Molida/Vegetal seca	50/21	100/42	150/ 63
78b	Carne Picada	50	100	150
78c	Hamburguesas Preelaboradas	49	96	123
79a	Lengua de Vacuno Trozo	60	120	180

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1	2	3
79b	Lengua de Vacuno Lámina	60	120	180
79c	Ubre Laminada	60	120	180
80a	Pollo Trutro Entero			
	Carne	74	109	151
	Cuero	11	16	22
	Hueso	29	42	58
80b	Pollo Trutro Corto			
	Carne	43	64	86
	Cuero	8	10	12
	Hueso	13	17	22
80c	Pollo Trutro Largo			
	Carne	31	44	66
	Cuero	4	6	10
	Hueso	16	25	36
81a	Pollo Pechuga Filetillo	50	100	150
81b	Pollo Pechuga Deshuesada	50	100	150
81c	Pollo Ala	73	82	102
82a	Pollo Trutro Ala			
	Carne	13	14	20
	Cuero	2	5	7
	Hueso	7	11	13
82b	Pollo Pata	40	55	65
82c	Pollo Picado	50	100	150
83a	Pavo Osobuco			
	Carne	49	62	105
	Cuero	9	15	4
	Hueso	9	23	60
83b	Pavo Ala Media			
	Carne	42	51	83
	Cuero	15	24	46
	Hueso	22	25	54
83c1	Pavo Trutro Ala	125		-
83c2	Pavo Trutro Corto		310	
84a	Cerdo Pulpa	50	100	150
84b	Cerdo Costillar			
	Carne	95	129	169
	Hueso	15	27	38

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1	2	3
84c	Cerdo Chuleta			
	Carne	61	98	138
	Hueso	17	23	36
85a	Cerdo Pernil	50	92	140
85b	Cerdo Pernil láminas	50	92	140
85c	Cerdo Picado	50	100	150
86a	Cerdo Cuero en Juliana	20	40	60
86b	Riñones	50	100	150
87a	Conejo Muslo	100	120	140
87b	Conejo Lomo	126	144	174
87c	Conejo Pata	48	64	82
88a	Charqui Equino	18	36	552
89a	Pescado Medallón	79	150	230
89b	Merluza Filete	80	120	160
89c	Merluza Entera Trozo	70	126	163
90a	Reineta Filete	80	120	160
90b	Salmón Filete	80	160	240
90c	Pejerrey	20	31	56
91a	Almejas	8	11	24
91b	Choritos	4	6	10
91c	Choro Maltón	30	50	105
92a	Cholga	7	19	29
92b	Machas	10	12	20
92c	Ostiones	12	18	24
93a	Calamar Picado	20	40	60
93b	Calamar Anillos	10	15	20
93c	Jibia Picada	40	80	120
94a	Jibia Trozo	43	82	118
95a	Colitas Camarón	60	90	120
95b	Camarón Entero	7	10	13
96a	Piure	9	13	24
96b	Picoroco	12	17	27
96c	Erizos Lenguas	19	31	64
97a	Almejas en Conserva	50	75	100
97b	Cholgas en Conserva	50	75	100
97c	Choritos en Conserva	50	75	100
98a	Machas en Conserva	50	75	100
98b	Jurel Desmenuzado en Conserva	60	90	120
98c	Atún Lomitos en Conserva	60	90	120

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1	2	3
99a	Atún Desmenuzado Conserva	60	90	120
99b	Sardina en Conserva	60	90	120
100a	Panita de Vacuno	60	120	180
100b	Chunchul	60	90	120
100c	Chunchul Picado	60	90	120
101a1	Jamón Colonial	33	-	-
101a2	Jamón Praga	-	33	-
101a3	Jamón Sándwich	-	-	30
101b1	Mortadela	12	-	-
101b2	Jamonada	-	15	-
101b3	Salame	-	-	5
101c1	Arrollado de Huaso	25	-	-
101c2	Salchichón Cerveza	-	14	-
101c3	Panceta	-	-	9
102a	Pollo Hígado	50	75	100
102b	Pollo Contre	50	75	100
103a	Prieta	70	106	127
103b	Longaniza	65	104	140
103c1	Longanicilla	20	-	-
103c2	Chorizo Alemán	-	50	-
103c3	Gorda	-	-	105
104a	Vienesas	50	94	115
104b	Huevos			
	Cáscara	6	7	10
	Yema	11	15	19
	Clara	28	34	40
104c	Huevos en Sartén	54	108	162
105a	Huevo en Pan	54	108	162

Tabla 7
Aceites, grasas y alimentos ricos en lípidos

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1	2	3
106a	Aceite 1	5	10	20
106b	Aceite 2	5	10	20
107a	Margarina	5	10	15
107b	Mantequilla Trozo y Bolitas	5	10	15
107c	Mayonesa	10	20	30
108a	Manteca Cucharadas	20	40	60
108b	Manteca Trozos	20	40	60
108c	Chicharrón	20	40	60
109a	Pate	5	10	15
109b	Crema Chantilly	10	20	30
109c	Crema Espesa	10	20	30
110a	Almendras	15(12-13U)	30	45
110b	Nueces	15(4mitades)	30	45
110c	Avellana	15 (44U)	30	45
111a	Maní	15(22-21U)	30	45
111b	Castañas de Cajú	15(11-12U)	30	45
111c	Pistachos	15(24U)	30	45
112a	Palta Rebanadas	45	90	135
112b	Palta Molida	45	90	135
112c	Palta Entera	90	130	170
113a	Palta Mitad	45	65	85
114a	Aceituna Verde sin Carozo	50	100	150
114b	Aceituna	50	100	150

Tabla 8
Azúcar

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1	2	3
115	Azúcar	2	6	8
115	Dulce de Membrillo	30	45	60
115	Alfajores	20	35	60
116	Berlín	60	80	140
116	Jalea	120	180	240
116	Helados	60	90	120
117	Queque 1	40	80	120
117	Queque 2	20	40	60
117	Queques Individuales	48	77	100
118	Macedonia en Conserva	120	180	240
118	Torta Bizcocho Piña	100	150	200
118	Torta Hojarasca Lúcumá	100	150	200
119	Torta Panqueque Naranja	100	150	200
119	Tartaleta de Frutas	150	233	300
119	Kuchen	100	150	200
120	Pie de Limón	100	150	200
120b1	Tartaleta de Fruta Individual	120	-	-
120b2	Kuchen Individual	-	80	-
120b3	Pie de Limón individual	-	-	100
120c	Queque Magdalena	33		
121a1	Chocolate con Almendras	31		
121a2	Chocolate con Relleno	18		
121a3	Chocolate de Leche	25		
121b1	Chocolate Triangular	25		
121b2	Chocolate 60 % Cacao	30		
122a	Bombón clásico chocolate Nestlé	18		
122b	Bombón Alpino Nestlé	13		
122c	Bombón Sensación Privilegio	11		
122d	Barra Chokito mini Nestlé	22		
122e	Barra Milkybar mini Nestlé	18		
122f	Barra Prestigio mini Nestlé	17		
122g	Barra oblea Sem Parar Nestlé	8		
123a	Agua carbonatada Basic Kids	250		
123b	Bebida de Aloe Vera Sappé	300		
123c	Nestea Nestlé	400		

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1	2	3
123d	Green Tea con Limón	500		
123e	Bebida Isotónica Gatorade	591		
123f	Agua Dasani Citrus Antiox	500		
123g	Bebida Isotónica Go Zuko	600		
123h	Bebida Isotónica Powerade	600		
124a	Bebida Pap botella mini	250		
124b	Bebida Fanta botella mini	250		
124c	Bebida Coca Cola plástico mini	250		
124d	Bebida Coca Cola Light mini vidrio	237		
124e	Bebida Coca Cola Express vidrio	237		
124f	Bebida Sprite Zero plástico	500		
124g	Bebida Coca Cola plástico	580		
125a	Bebida Coca Cola lata mini	250		
125b	Bebida Energética Battery lata	330		
125c	Bebida Coca Cola lata	350		
125d	Bebida Energ. Sobe Adrenaline Rush	245		
126a	Jugo Kapo	180		
126b	Néctar Yuz cajita	200		
126c	Néctar Watt's boca ancha	300		
126d	Néctar Soprole botella plástica	300		
126e	Néctar Andina botella plástica	400		
126f	Néctar Andina Express	250		
126g	Agua purificada Aquarius	500		

Tabla 9
Agua Embotellada

Página/Fila	Alimento	Volumen (ml)
15a	Agua Mineral Cachantún Pocket	250
15b	Agua Natural de Manantial Evian	330
15c	Agua Natural Benedictino	500
15d	Agua Mineral Cachantún Light Gas	500
15e	Agua Purificada sin Gas Pure Life	500
15f	Agua Purificada Jumbo	500
15g	Agua Purificada Next sabor	500
15h	Agua Mineral Vital con Gas	600

Tabla 10
Preparaciones

Página/Fila	Alimento	Foto de Serie		
		1	2	3
127a	Tomaticán	100	300	500
127b	Charquicán	200	250	300
127c	Guiso de Porotos Verdes	150	250	350
128a	Zapallo Italiano + Relleno	112+41	204+87	267+80
128b	Guiso de Zapallo Italiano	150	300	400
128c	Guatitas a la Jardinera	102	180	240
129a	Carbonada*	100+50	200+100	300+150
129b	Pantrucas*	150+75	250+100	350+125
129c	Mariscal*	200+150	300+250	400+350
130a	Guiso de Garbanzos	51	116	182
130b	Guiso de Lentejas	51	116	181
130c	Guiso de Porotos Negros	51	115	180
131a	Menestrón*	200+50	300+100	400+150
131b	Porotos Granados	100	300	500
131c	Porotos con Rendas	38	86	135
132a	Tortilla de Zanahoria	70	140	215
132b	Tortilla de Espinaca	80	186	206
132c	Tortilla de Papas	76	146	215
133a	Papas fritas	85	160	240

133b	Papas Duquesa	120	240	360
133c	Puré	150	200	250
134a	Lasaña	270	420	550
134b	Pizza	67	113	213
134c	Mote con Huesillos	vaso de 300 ml	vaso de 400 ml	vaso de 500 ml
	Mote	50	100	150
	Huesillos con carozo	45	90	135
	Huesillos sin carozo	38	76	114
	Líquido	170	220	260
135a	Empanadas de Queso	25	42	110
135b	Empanadas de Pino	145	172	225
135c	Humitas	100	150	200
136a	Pastel de Choclo	380	580	900
136b	Pebre	25	50	79
136c	Arvejado	30	45	60
137a	Carne Arvejada (peso arvejado)	30	45	60
137b	Salsa Boloñesa	75	150	225
137c	Hamburguesa Casera	45	102	153
138a	Albóndigas	50	100	150
138b	Papas Ensalada	150	225	300

* Sólido + líquido

Tabla 11
Varios

Alimento	Promedio
<p>Jugo de Naranja Natural Extracción de jugo como porcentaje del peso neto de la naranja</p> <p>Ejemplo: De una naranja que tiene un peso neto de 200 gramos, se extraen 60ml de jugo ($200 \times 30\% = 60$).</p>	30%
<p>Jugo de Limón Natural Extracción de jugo como porcentaje del peso neto del limón</p> <p>Ejemplo: De un limón que tiene un peso neto de 100 gramos, se extraen 45ml de jugo ($100 \times 45\% = 45$).</p>	45%
<p>Carne vegetal Absorción de agua de remojo como porcentaje del peso seco</p> <p>Ejemplo: Si se someten a remojo 100g de carne vegetal, ésta absorberá 185ml de agua, quedando un peso final de 285g.</p>	185%

Tabla 12
Información complementaria sobre la sal

Forma Porcionamiento	Mano Pequeña (g)	Mano Mediana (g)	Mano Grande (g)
Pizza	0,2	0,4	0,7
	Rasa (g)	Semicolmada (g)	Colmada (g)
Cuchara de Palo	9,4	21,9	33,9
	Cantidad (g)		
Punta Cuchillo	0,6		
4 inclinaciones de un salero de 11 orificios	0,3		
Tapa de lápiz bic	1,5		

Sección 2: Capacidad de volumen y masa de cucharas, cucharaditas y dosificadores

Tabla 13
Cucharadas rasas

Alimento	Cuchara			
	a	b	c	d
Agua*	1,8	3,6	12,2	15,3
Sal de mesa	1,5	3,4	10,5	15,2
Azúcar	1,1	2,4	7,3	10,2
Aceite*	1,7	3,4	11,6	14,5
Leche en polvo	0,6	1,3	4,3	5,4
Harina Tostada	0,6	1,7	4,4	6,7
Chuchoca	1,3	2,6	7,9	8,8
Avena	1	1,5	4,4	5,3
Harina de trigo	1	2,2	4,9	6,5
Café polvo	0,35	0,70	2,29	2,93
Café granulado	0,56	1,13	3,74	4,50
Sémola	0,79	3,88	5,80	8,80
Maicena	0,94	1,98	3,40	5,40
Chuño	1,27	2,84	7,50	9,30
Leche Purita Fortificada	0,63	1,54	3,87	5,69
Bebida Láctea	0,7	1,45	4,4	6,17
Crema Años Dorados	1,3	1,65	5,24	6,6
Cerelac	0,66	1,61	4,55	6,39
Nestum Trigo y Fruta	0,52	1,05	3,08	4,46
Milo	0,63	1,33	4,07	6,06
Cola Cao	0,74	1,65	4,77	6,77
Manjar	1,5	3,1	9,5	15,49
Miel	2,03	5,57	16,79	19,88
Leche Condensada	3,15	7,11	17,64	20,33
Mermelada Mora	6,36	11,27	22,9	27,47
Mermelada Durazno	3,28	7,26	20,6	25,48

*mililitros

Tabla 14
Cucharadas semicolmadas

Alimento	Cuchara			
	a	b	c	d
Sal de mesa	4	8,8	26,7	30,2
Azúcar	3,4	6,2	16,3	20,4
Leche en polvo	1,9	7,2	13,4	14,7
Harina Tostada	1,7	7,2	14,1	15,1
Chuchoca	2,6	6	18,7	21
Avena	1,5	2,7	6,6	8,6
Harina de trigo	1,7	3,6	10,2	12
Café polvo	0,75	1,54	4,38	5,39
Café granulado	0,95	1,96	5,70	7,30
Sémola	2,29	4,98	13,60	15,70
Maicena	1,79	4,31	9,20	11,60
Chuño	3,77	7,01	13,20	17,30
Leche Purita Fortificada	1,30	4,44	11,47	12,22
Bebida Láctea	1,53	3,22	10,33	12,39
Crema Años Dorados	2,53	3,68	12,73	14,9
Cerelac	2,34	4,42	12,47	15,37
Nestum Trigo y Fruta	1,04	2,49	6,56	7,67
Milo	1,76	3,25	8,52	10,58
Cola Cao	2,41	4,92	11,37	16,70
Manjar	3,73	8,72	29,82	33,57

Tabla 15
Cucharadas colmadas

Alimento	Cuchara			
	a	b	c	d
Sal de mesa	5,8	12,5	35,8	42,7
Azúcar	3,7	8,1	24,2	27,9
Leche en polvo	3,9	4,4	20	22,2
Harina Tostada	6,8	11,6	24,3	27,7
Chuchoca	5,9	11	32,9	37,5
Avena	2,5	3,5	10,9	14,3
Harina de trigo	2,3	4,3	10,1	12,3
Café polvo	1,00	2,17	6,48	7,06
Café granulado	1,38	3,06	9,00	10,55
Sémola	3,48	7,38	19,80	21,40
Maicena	4,36	8,50	16,80	20,10
Chuño	7,55	15,49	25,20	29,90
Leche Purita Fortificada	3,60	7,01	17,38	20,34
Bebida Láctea	2,38	5,24	13,17	16,5
Crema Años Dorados	3,85	6,6	17,63	20,39
Cerelac	3,35	5,6	14,78	17,78
Nestum Trigo y Fruta	1,62	3,15	9,62	11,6
Milo	3,02	5,53	15,24	16,33
Cola Cao	3,25	5,92	17,00	19,40
Manjar	7,06	14,39	38,29	47,23

Tabla 16

Capacidad de dosificadores plásticos para cereales infantiles

Foto	Dosificador	Color	Nestum frutilla	Nestum avena	Nestum 5 cereales	Nestum arroz	Nestum trigo	Nestum trigo miel
12a1	Pequeños	Amarillo	8,7	7,3	7,7	7,1	7,1	7,9
		Azul	8,5	7,4	7,7	7,1	7,1	8,1
		Rojo-Verde	4,5	3,5	3,6	3,4	3,6	3,8
12a2 12a3	Grandes	Blanco	25,5	22,6	23,2	21,9	20,3	22,6
Amarillo		47,4	45	44,4	40,4	38,5	41	
Verde		57,4	52,5	52,6	52,6	46	52,5	

Tabla Nº 17

**Capacidad de dosificadores plásticos para agua, leche en polvo y
avena**

Foto	Dosificador	Color	Agua*	Leche en polvo	Avena
12a1	Pequeños	Amarillo	17,4	8,5	6,9
		Azul	18	9,3	6,9
		Rojo-Verde	8	4,3	3,4
12a2 12a3	Grandes	Blanco	55	25,3	21,2
Amarillo		100	46	36,8	
Verde		117	54	46,5	

*mililitros

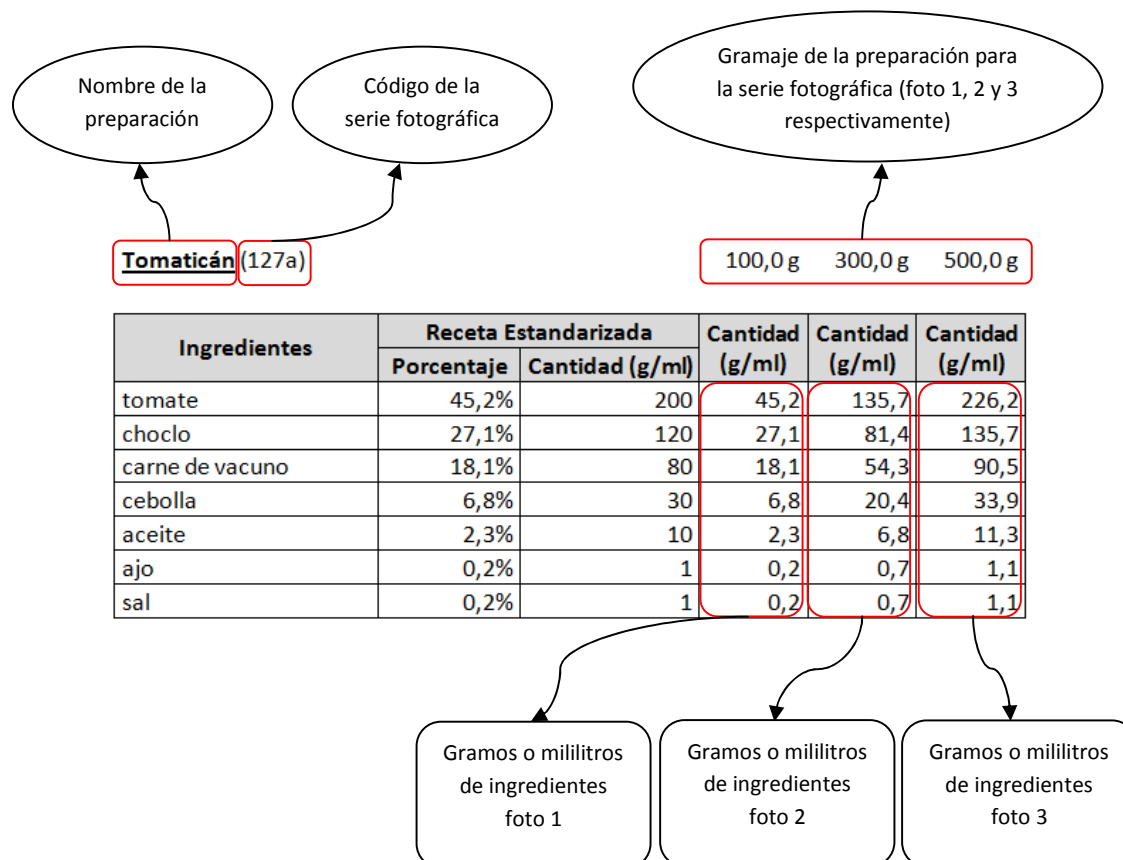
Sección 3: Medidas de volumen y masa de ingredientes de preparaciones chilenas

En las siguientes tablas se presenta un desglose de los ingredientes de las recetas utilizadas en las series fotográficas de “Preparaciones”, del Atlas de Alimentos y Preparaciones Chilenas.

En cada receta se puede apreciar la distribución porcentual y la medida neta de volumen (ml) o masa (g) de sus ingredientes, de la receta estandarizada y de las tres fotografías de la preparación.

Cada tabla se presenta con el nombre de la receta, la referencia al código del Atlas Fotográfico de Alimentos y Preparaciones Chilenas, entre paréntesis y los gramajes de cada foto de la serie.

A continuación se encuentra un esquema que explica la forma de presentación de la información en las tablas de esta sección.



Tomaticán (127a)

100,0 g 300,0 g 500,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
tomate	45,2%	200	45,2	135,7	226,2
choclo	27,1%	120	27,1	81,4	135,7
carne de vacuno	18,1%	80	18,1	54,3	90,5
cebolla	6,8%	30	6,8	20,4	33,9
aceite	2,3%	10	2,3	6,8	11,3
ajo	0,2%	1	0,2	0,7	1,1
sal	0,2%	1	0,2	0,7	1,1

Charquicán (127b)

200,0 g 250,0 g 300,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
papas	29,2%	100	58,5	73,1	87,7
carne molida	14,6%	50	29,2	36,5	43,9
choclo	11,7%	40	23,4	29,2	35,1
zapallo	11,7%	40	23,4	29,2	35,1
porotos verdes	8,8%	30	17,5	21,9	26,3
arvejas	8,8%	30	17,5	21,9	26,3
cebolla	5,8%	20	11,7	14,6	17,5
zanahoria	5,8%	20	11,7	14,6	17,5
aceite	2,9%	10	5,8	7,3	8,8
ajo	0,3%	1	0,6	0,7	0,9
sal	0,3%	1	0,6	0,7	0,9

Guiso de Porotos Verdes (127c)

150,0 g 250,0 g 350,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
porotos verdes	35,5%	100	53,2	88,7	124,1
carne molida de vacuno	17,7%	50	26,6	44,3	62,1
choclo	17,7%	50	26,6	44,3	62,1
zapallo	14,2%	40	21,3	35,5	49,6
cebolla	5,3%	15	8,0	13,3	18,6
zanahoria	5,3%	15	8,0	13,3	18,6
aceite	3,5%	10	5,3	8,9	12,4
sal	0,4%	1	0,5	0,9	1,2
ajo	0,4%	1	0,5	0,9	1,2

Zapallo Italiano Relleno (128a)

153,0 g 291,0 g 347,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
zapallito italiano	72,2%	200	110,5	210,1	250,5
pan	10,8%	30	16,6	31,5	37,6
huevo	7,2%	20	11,0	21,0	25,1
cebolla	3,6%	10	5,5	10,5	12,5
queso rallado	3,6%	10	5,5	10,5	12,5
aceite	1,8%	5	2,8	5,3	6,3
sal	0,4%	1	0,6	1,1	1,3
ajo	0,4%	1	0,6	1,1	1,3

Guiso de Zapallo Italiano (128b)

150,0 g 300,0 g 400,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
zapallo italiano	64,9%	218	97,3	194,6	259,5
carne molida	18,8%	63	28,1	56,3	75,0
cebolla	14,9%	50	22,3	44,6	59,5
aceite	0,9%	3	1,3	2,7	3,6
ajo	0,3%	1	0,4	0,9	1,2
sal	0,3%	1	0,4	0,9	1,2

Guatitas a la jardinera (128c)

102,0 g 180,0 g 240,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
guatitas	39,6%	80	40,4	71,3	95,0
tomate	24,8%	50	25,2	44,6	59,4
cebolla	9,9%	20	10,1	17,8	23,8
zanahoria	9,9%	20	10,1	17,8	23,8
arvejas	9,9%	20	10,1	17,8	23,8
aceite	2,5%	5	2,5	4,5	5,9
vino blanco	2,5%	5	2,5	4,5	5,9
sal	0,5%	1	0,5	0,9	1,2
ajo	0,5%	1	0,5	0,9	1,2

Carbonada (129a)

150,0 g 300,0 g 450,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
papas	28,4%	120	42,6	85,1	127,7
agua	33,3%	141	50,0	100,0	150,0
carne	14,2%	60	21,3	42,6	63,8
zapallo	9,5%	40	14,2	28,4	42,6
cebolla	4,7%	20	7,1	14,2	21,3
arroz	3,5%	15	5,3	10,6	16,0
porotos verdes	2,4%	10	3,5	7,1	10,6
zanahoria	2,4%	10	3,5	7,1	10,6
aceite	1,2%	5	1,8	3,5	5,3
sal	0,2%	1	0,4	0,7	1,1
ajo	0,2%	1	0,4	0,7	1,1

Pantrucas (129b)

225,0 g 350,0 g 475,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
agua	30,1%	80	67,7	105,3	142,9
papas	18,8%	50	42,3	65,8	89,3
carne molida	15,0%	40	33,8	52,6	71,4
harina	15,0%	40	33,8	52,6	71,4
zanahoria	7,5%	20	16,9	26,3	35,7
cebolla	7,5%	20	16,9	26,3	35,7
huevo	5,6%	15	12,7	19,7	26,8
sal	0,4%	1	0,8	1,3	1,8

Guiso de Garbanzos (130a)

51,0 g 116,0 g 182,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
garbanzos	36,2%	80	18,5	42,0	65,9
longaniza	18,1%	40	9,2	21,0	32,9
arroz	15,8%	35	8,1	18,4	28,8
zapallo	13,6%	30	6,9	15,7	24,7
cebolla	9,0%	20	4,6	10,5	16,5
repollo	4,5%	10	2,3	5,2	8,2
aceite	2,3%	5	1,2	2,6	4,1
sal	0,5%	1	0,2	0,5	0,8

Guiso de Lentejas (130b)

51,0 g 116,0 g 181,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
lentejas	54,4%	80	27,8	63,1	98,5
arroz	23,8%	35	12,1	27,6	43,1
cebolla	13,6%	20	6,9	15,8	24,6
queso rallado	3,4%	5	1,7	3,9	6,2
aceite	3,4%	5	1,7	3,9	6,2
ajo	0,7%	1	0,3	0,8	1,2
sal	0,7%	1	0,3	0,8	1,2

Guiso de Porotos Negros (130c)

51,0 g 115,0 g 180,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
porotos negros	52,1%	50,0	26,6	59,9	93,8
arroz	15,6%	15,0	8,0	18,0	28,1
cebolla	10,4%	10,0	5,3	12,0	18,8
zanahoria	15,6%	15,0	8,0	18,0	28,1
aceite	4,2%	4,0	2,1	4,8	7,5
ajo	1,0%	1,0	0,5	1,2	1,9
sal	1,0%	1,0	0,5	1,2	1,9

Menestrón (131a)

250,0 g 400,0 g 550,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
agua	24,1%	64	60,2	96,2	132,3
papas	22,6%	60	56,4	90,2	124,1
porotos	15,0%	40	37,6	60,2	82,7
zapallo	11,3%	30	28,2	45,1	62,0
acelga	5,6%	15	14,1	22,6	31,0
porotos verdes	5,6%	15	14,1	22,6	31,0
tallarines	3,8%	10	9,4	15,0	20,7
cebolla	3,8%	10	9,4	15,0	20,7
zanahoria	3,8%	10	9,4	15,0	20,7
tocino	1,9%	5	4,7	7,5	10,3
aceite	1,9%	5	4,7	7,5	10,3
sal	0,4%	1	0,9	1,5	2,1
ajo	0,4%	1	0,9	1,5	2,1

Porotos Granados con Pilco (131b)

100,0 g 300,0 g 500,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
porotos granados	42,8%	80	42,8	128,3	213,9
choclo	21,4%	40	21,4	64,2	107,0
zapallo	21,4%	40	21,4	64,2	107,0
cebolla	10,7%	20	10,7	32,1	53,5
aceite	2,7%	5	2,7	8,0	13,4
albahaca	0,5%	1	0,5	1,6	2,7
sal	0,5%	1	0,5	1,6	2,7

Porotos con Riendas (131c)

38,0 g 86,0 g 135,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
porotos	46,8%	80	17,8	40,2	63,2
tallarines	20,5%	35	7,8	17,6	27,6
zapallo	17,5%	30	6,7	15,1	23,7
cebolla	11,7%	20	4,4	10,1	15,8
aceite	2,9%	5	1,1	2,5	3,9
sal	0,6%	1	0,2	0,5	0,8

Tortilla de Zanahoria (132a)

70,0 g 140,0 g 215,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
zanahoria	66,9%	112,5	46,8	93,6	143,8
huevo	22,3%	37,5	15,6	31,2	47,9
aceite	5,9%	10,0	4,2	8,3	12,8
cebolla	3,7%	6,3	2,6	5,2	8,0
perejil	0,6%	1,0	0,4	0,8	1,3
sal	0,6%	1,0	0,4	0,8	1,3

Tortilla de Espinaca (132b)

80,0 g 186,0 g 206,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
espinaca	59,9%	100	47,9	111,4	123,4
cebolla	18,0%	30	14,4	33,4	37,0
huevo	15,0%	25	12,0	27,8	30,8
aceite	6,0%	10	4,8	11,1	12,3
sal	0,6%	1	0,5	1,1	1,2
ajo	0,6%	1	0,5	1,1	1,2

Tortilla de Papas (132c)

76,0 g 146,0 g 215,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
espinaca	59,9%	100	45,5	87,4	128,7
cebolla	18,0%	30	13,7	26,2	38,6
huevo	15,0%	25	11,4	21,9	32,2
aceite	6,0%	10	4,6	8,7	12,9
sal	0,6%	1	0,5	0,9	1,3
ajo	0,6%	1	0,5	0,9	1,3

Papas fritas (133a)

85,0 g 160,0 g 240,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
papas	93,9%	200	79,8	150,2	225,4
aceite	5,6%	12	4,8	9,0	13,5
sal	0,5%	1	0,4	0,8	1,1

Puré (133c)

150,0 g 200,0 g 250,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
papas	69,3%	250	103,9	138,5	173,1
leche fluida	27,7%	100	41,6	55,4	69,3
margarina	2,8%	10	4,2	5,5	6,9
sal	0,3%	1	0,4	0,6	0,7

Lasaña (134a)

270,0 g 420,0 g 550,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
carne molida	33,9%	80	91,5	142,4	186,4
masa lasaña	21,2%	50	57,2	89,0	116,5
cebolla	12,7%	30	34,3	53,4	69,9
queso gouda	12,7%	30	34,3	53,4	69,9
tomate	8,5%	20	22,9	35,6	46,6
salsa de tomate	8,5%	20	22,9	35,6	46,6
aceite	2,1%	5	5,7	8,9	11,7
sal	0,4%	1	1,1	1,8	2,3

Pizza (134b)

67,0 g 113,0 g 213,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
masa de pizza	33,1%	50	22,2	37,4	70,5
tomate	33,1%	50	22,2	37,4	70,5
queso	19,9%	30	13,3	22,5	42,3
jamón	13,2%	20	8,9	15,0	28,2
sal	0,7%	1	0,4	0,7	1,4

Empanadas de Queso (135a)

25,0 g 42,0 g 110,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
harina	42,3%	30	10,6	17,7	46,5
aceite	28,2%	20	7,0	11,8	31,0
queso	21,1%	15	5,3	8,9	23,2
manteca	7,0%	5	1,8	3,0	7,7
sal	1,4%	1	0,4	0,6	1,5

Empanadas de Pino (135b)

145,0 g 172,0 g 225,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
harina	37,3%	60	54,0	64,1	83,9
cebolla	18,6%	30	27,0	32,0	41,9
carne de vacuno	12,4%	20	18,0	21,4	28,0
huevo	6,2%	10	9,0	10,7	14,0
manteca	6,2%	10	9,0	10,7	14,0
pasas	6,2%	10	9,0	10,7	14,0
aceituna	6,2%	10	9,0	10,7	14,0
aceite	6,2%	10	9,0	10,7	14,0
sal	0,6%	1	0,9	1,1	1,4

Humitas (135c)

100,0 g 150,0 g 200,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
choclos	69,1%	138	69,1	103,6	138,2
cebollas	21,2%	42	21,2	31,8	42,3
leche	8,5%	17	8,5	12,7	16,9
aceite	0,6%	1	0,6	1,0	1,3
albahaca	0,3%	1	0,3	0,4	0,5
sal	0,3%	1	0,3	0,4	0,5
pimienta	0,1%	0	0,1	0,2	0,3

Pastel de choclo (136a)

380,0 g 580,0 g 900,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
choclo	34,8%	100	132,4	202,1	313,6
cebolla	27,9%	80	105,9	161,7	250,9
carne molida	20,9%	60	79,4	121,3	188,2
pasas	5,2%	15	19,9	30,3	47,0
huevo duro	3,5%	10	13,2	20,2	31,4
aceitunas	3,5%	10	13,2	20,2	31,4
azúcar	1,7%	5	6,6	10,1	15,7
aceite	1,7%	5	6,6	10,1	15,7
albahaca	0,3%	1	1,3	2,0	3,1
sal	0,3%	1	1,3	2,0	3,1

Pebre (136b)

25,0 g 50,0 g 79,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
tomates	64,4%	480	16,1	32,2	50,9
cebolla	17,4%	130	4,4	8,7	13,8
cebollín	9,4%	70	2,3	4,7	7,4
cilantro	3,4%	25	0,8	1,7	2,7
aceite	2,7%	20	0,7	1,3	2,1
ajo	2,0%	15	0,5	1,0	1,6
sal	0,7%	5	0,2	0,3	0,5

Arvejado (136c)

30,0 g 45,0 g 60,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
cebolla	34,9%	6	10,5	15,7	20,9
zanahoria	17,4%	3	5,2	7,8	10,5
vino blanco	17,4%	3	5,2	7,8	10,5
arvejas	13,1%	2	3,9	5,9	7,8
aceite	5,7%	1	1,7	2,6	3,4
ajo	5,7%	1	1,7	2,6	3,4
sal	5,7%	1	1,7	2,6	3,4

Carne Arvejada (137a)

30,0 g 45,0 g 60,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
carne	50,6%	167	15,2	22,8	30,4
cebolla	20,2%	67	6,1	9,1	12,1
zanahoria	10,1%	33	3,0	4,6	6,1
vino blanco	10,1%	33	3,0	4,6	6,1
arvejas	7,6%	25	2,3	3,4	4,6
aceite	0,7%	2	0,2	0,3	0,4
ajo	0,3%	1	0,1	0,1	0,2
sal	0,3%	1	0,1	0,1	0,2

Salsa Boloñesa (137b)

75,0 g 150,0 g 225,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
carne	39,4%	50	29,5	59,1	88,6
cebolla	15,7%	20	11,8	23,6	35,4
zanahoria	15,7%	20	11,8	23,6	35,4
salsa de tomate	15,7%	20	11,8	23,6	35,4
champiñones	7,9%	10	5,9	11,8	17,7
aceite	3,9%	5	3,0	5,9	8,9
ajo	0,8%	1	0,6	1,2	1,8
sal	0,8%	1	0,6	1,2	1,8

Hamburguesa Casera (137c)

45,0 g 102,0 g 153,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
carne molida	65,6%	80	29,5	66,9	100,3
huevo	8,2%	10	3,7	8,4	12,5
aceite	8,2%	10	3,7	8,4	12,5
cebolla	8,2%	10	3,7	8,4	12,5
pan rallado	8,2%	10	3,7	8,4	12,5
ajo	0,8%	1	0,4	0,8	1,3
sal	0,8%	1	0,4	0,8	1,3

Albóndigas (138a)

50,0 g 100,0 g 150,0 g

Ingredientes	Receta Estandarizada		Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)	Cantidad (g/ml)
	Porcentaje	Cantidad (g/ml)			
carne molida	70,2%	60	35,1	70,2	105,3
huevo	17,5%	15	8,8	17,5	26,3
pan rallado	11,7%	10	5,8	11,7	17,5
sal	0,6%	0,5	0,3	0,6	0,9

Sección 4: Medidas de volumen y masa de alimentos industrializados comercializados en Chile

En las tablas procedentes, se detallan las medias de masa y volumen de los alimentos industrializados de consumo habitual en Chile. En ellas se especifica el volumen (mililitros) o masa (gramos) por contenido de sus envases y/o por unidad, de acuerdo a la información obtenida de las empresas, sus páginas web, las etiquetas de sus alimentos o por medición de su peso.

En los casos que el valor de la celda “envase” es idéntico al de la celda “unidad” se entiende que el envase contiene solo una unidad del alimento.

N°	Alimento	Marca	Envase	Unidad
			g/ml	g/ml
1	Alfajor Artesanal		70	70
2	Alfajor Bañado	Nutrabien	35	35
3	Alfajor Bon o Bon	Arcor	40	40
4	Alfajor Chileno	Nutrabien	45	45
5	Alfajor Clásico	Calaf	35	35
6	Alfajor Dorado	Fruna	24	24
7	Alfajor Game 3 capas	Nevarés	60	60
8	Alfajor Laguito	Lagos del Sur	35	35
9	Alfajor Mini	Calaf	30	15
10	Alfajor Premium 3 capas	Calaf	60	60
11	Alfajor Tradicional	Lagos del Sur	45	45
12	Alfi	Marinela	30	15
13	Amberries	Costa	25	2
14	Arroz con leche	Soprole	130	130
15	Baguettinis	Selz	40	
16	Barquillo sin relleno (bolsa 4u)		26	6,5
17	Barra de Cereal manzana	Quaker	20	20
18	Barra de Cereal Cerealbar	Costa	20	20
19	Barra de Cereal chispas de chocolate	Quaker	20	20
20	Barra de Cereal frutillas con crema	Quaker	25	25
21	Bebida láctea Pro biótico	Calo	90	90
22	Bombón Bon o Bon	Arcor	15	15

N°	Alimento	Marca	Envase	Unidad
			g/ml	g/ml
23	Bombon Carezza	Costa		14
24	Bombón Orly	Costa		10
25	Braunichoc	Nutrabien	35	35
26	Brownie	Nutrabien	62	63
27	Cabritas bolsa	Barcel	140	
28	Cabritas bolsa pequeña	Marco Polo	40	
29	Calugón Pelayo	Pelayo		13,8
30	Caramelo Arbolito	Ambrosoli		4,5
31	Caramelo Menthoplus	Arcor	30,6	3
32	Caramelo Skittles bolsa	Skittles	61	0,8
33	Caramelos Halls	Halls	28	3
34	Chamyto	Nestlé	80	80
35	Chandelle	Nestlé	130	130
36	Charqui en bolsa	Sabú	40	
37	Cheetos bolsa individual	Evercrisp	34	
38	Cheetos bolsa grande	Evercrisp	350	
39	Chiquitín	Nestlé	45	45
40	Chiquitín Sorpresa	Nestlé	128	128
41	Chis Pop Dulce bolsa	Sonic's	140	
42	Chispas (explota en tu boca)	Calaf	5	5
43	Chocman	Costa	33	33
44	Chocolate Capri pequeño	Nestlé	30	30
45	Chocolate Capri barra	Nestlé	90	90
46	Chocolate Carezza pequeño	Costa	20	7
47	Chocolate Carezza barra	Costa	105	
48	Chocolate Chubi	Dos en uno	18	0,9
49	Chocolate Clipper	Dos en uno	49,5	4,5
50	Chocolate Cremolate	Calaf	14	14
51	Chocolate en Rama chico	Costa	40	
52	Chocolate Golpe	Dos en uno	49	49
53	Chocolate Hobby	Dos en uno	29	29
54	Chocolate Leblón	Frutos	21	21
55	Chocolate Picnic	Costa	28	
56	Chocolate Prestigio	Nestlé	35	35
57	Chocolate Rolls blanco bolsa	Costa	150	1,7
58	Chocolate Rolls crocante bolsa	Costa	160	1,7
59	Chocolate Rolls nut	Costa	195	2,5
60	Chocolate Sahne Nuss 0% azúcar	Nestlé	100	8,3

N°	Alimento	Marca	Envase	Unidad
			g/ml	g/ml
61	Chocolate Sahne Nuss Air	Nestlé	200	13,3
62	Chocolate Sahne Nuss impulsivo	Nestlé	14	7
63	Chocolate Sahne Nuss mini	Nestlé	35	8,8
64	Chocolate Sahne Nuss barra pequeña	Nestlé	70	7
65	Chocolate Sahne Nuss barra mediana	Nestlé	160	10
66	Chocolate Sahne Nuss barra grande	Nestlé	250	15,5
67	Chocolate Sahne russ	Fruna	18	18
68	Chocolate Sapito	Dos en uno	10	10
69	Chocolate suelto Verona	Fruna		6,5
70	Chocolate Trencito impulsivo	Nestlé	14,0	
71	Chocolate Trencito mini	Nestlé	30,0	
72	Chocolate Trencito barra pequeña	Nestlé	80,0	
73	Chocolate Trencito barra grande	Nestlé	150,0	
74	Chocolate Vizzio caja pequeña	Costa	80	4
75	Chocolate Vizzio caja grande	Costa	144	4
76	Choricillo unidad			23
77	Cocada	Nutrabien	45	45
78	Cocadas (3 unidades)	Mon Pan	120	40
79	Cocaditas snack	Costa	40	3
80	Compota	Nestlé	120	120
81	Compota	Soprole	120	120
82	Coquet	Costa	7,5	7,5
83	Crema espesa	Soprole	160	
84	Crema espesa light	Soprole	160	
85	Cubanito Marshmallows	Fruna	50	3,8
86	Cuchufli relleno			15
87	Cuchufli relleno bañado en chocolate			25
88	Delicia Bañada	Nutrabien	45	45
89	Delicia de Frambuesa	Nutrabien	42	42
90	Doblón	Costa	16	16
91	Donut Snack	Costa	37	6,5
92	Doritos bolsa pequeña	Evercrisp	40	
93	Doritos bolsa mediana	Evercrisp	90	
94	Doritos bolsa grande	Evercrisp	180	
95	Doritos Tostitos bolsas	Evercrisp	320	
96	Flan	Nestlé	130	130
97	Flan	Soprole	120	120
98	Fudge brownie	Nutrabien	45	45

N°	Alimento	Marca	Envase	Unidad
			g/ml	g/ml
99	Full limón	Costa	27	2,2
100	Galleta Agua	Costa	210	5
101	Galleta Agua Light	Costa	210	5
102	Galleta Agua/Soda	Nestlé	180	5
103	Galleta Alteza	Nestlé	140	6,6
104	Galleta Amelia	Costa	130	7,5
105	Galleta Carioca	Fruna	64	9
106	Galleta Cereal Mix	Dos en uno	140	10
107	Galleta Champaña	Nestlé	100	7
108	Galleta Chips Choco snack	Costa	45	3
109	Galleta Chiquitín	Nestlé	120	
110	Galleta Coco	Costa	125	7,5
111	Galleta Coco Chip	Fruna	64	64
112	Galleta Crackelet Salada	Costa	85	2,3
113	Galleta Crackelet Salvado	Costa	105	2,5
114	Galleta Cracker	Selz	107	2,7
115	Galleta Criollita	Nestlé	100	4
116	Galleta de Avena con Granola	Quaker	187	12,5
117	Galleta Dindón	Costa	125	12
118	Galleta Duetto	Calaf	125	12,5
119	Galleta Dulcitas snack	Costa	45	1,5
120	Galleta Formits	Arcor	108	6,2
121	Galleta Frac	Costa	135	15
122	Galleta Gran Cereal	Costa	135	9
123	Galleta Gretel	Costa	85	7
124	Galleta Grill	Nestlé	100	1
125	Galleta Kuky	Nestlé	120	8,7
126	Galleta Kuky mini	Nestlé	40	2,5
127	Galleta Limón	Costa	140	7,5
128	Galleta Mantequilla snack	Costa	45	2
129	Galleta Milo	Nestlé	36	12
130	Galleta Mini variedades	Nestlé	55	2,6
131	Galleta Morocho	Nestlé	180	2,8
132	Galleta Morocho Mini	Nestlé	50	2,4
133	Galleta Museo	Nestlé	35	2
134	Galleta Navidad	Nestlé	220	
135	Galleta Nik	Costa	71	5
136	Galleta Oblea Inglesa	Costa	47	6

N°	Alimento	Marca	Envase	Unidad
			g/ml	g/ml
137	Galleta Obsesión paquete grande	Costa	85	5,6
138	Galleta Obsesión Snack	Costa	37	5,6
139	Galleta Palmeritas	Costa	45	3,5
140	Galleta Soda	Costa	123	5
141	Galleta Soda individual	Costa	60	5
142	Galleta Tritón	Nestlé	126	10,5
143	Galleta Tritón mini	Nestlé	40	2,9
144	Galleta Tuareg	Costa	120	12
145	Galleta Vino	Costa	45	2
146	Galleta Vitalife	Nestlé	130	9
147	Galleta Vitalife mini	Nestlé	40	2,5
148	Galleta Vitalife salvado de trigo	Nestlé	280	6
149	Galletón	Ideal	45	45
150	Galletón Chocolate Chip Cookie	Nutrabien	45	45
151	Galletón Cookie de Almendras	Nutrabien	45	45
152	Galletón Cookie de avena	Nutrabien	45	45
153	Galletón Digestive	Nutrabien	52	52
154	Gansito	Marinela	50	50
155	Golazo	Ambrosoli	27	27
156	Gomita Ambrosito	Ambrosoli	30	2
157	Gomita Eucaliptus Menthol	Serrano	45	3
158	Gomita Flipy bolsa grande	Ambrosoli	100	3,6
159	Gomita Flipy bolsa pequeña	Ambrosoli	30	3,6
160	Gomita Frugelé	Costa		4,5
161	Gomita Frugelé Krem	Costa	7	7
162	Guagüitas			1,6
163	Helado barquillo Trencito	Nestlé	75	75
164	Helado Centella	Nestlé	50	50
165	Helado Chirimoya Alegre Palito	Trendy	70	70
166	Helado Choco Panda Palito	Trendy	70	70
167	Helado Chocolito	Nestlé	85	85
168	Helado Cola de tigre	Nestlé	70	70
169	Helado Crema palito	Fruna	90	90
170	Helado Crema palito	Trendy	90	90
171	Helado Kriko	Nestlé	80	80
172	Helado Lolly Pop	Nestlé	90	90
173	Helado Mega	Nestlé	100	100
174	Helado Mora Crema Palito	Trendy	70	70

N°	Alimento	Marca	Envase	Unidad
			g/ml	g/ml
175	Helado Mustang	Fruna	110	110
176	Helado Piña palito	Fruna	60	60
177	Helado Piña palito doble	Trendy	75	75
178	Helado Pura Fruta	Nestlé	80	80
179	Helado Super Choc Palito	Trendy	105	105
180	Helado Trululú	Nestlé	70	70
181	Inkat mani	Calaf	35	35
182	Inkat mini	Calaf	8	8
183	Inkat normal	Calaf	28	28
184	Inkat XL	Calaf	100	100
185	Jalea pote	Nestlé	120	120
186	Jalea pote	Soprole	150	150
187	Jalea pote	Watts	120	120
188	Jugo en polvo azucarado	Caricia - Ambrosoli	20	
189	Jugo en polvo azucarado	Zuko-Spring	45	
190	Jugo en polvo sin azúcar	Livean	11	
191	Jugo en polvo sin azúcar	Vivo	8	
192	Kekeke	Ideal	40	20
193	Kilate	Fruna	22	22
194	Kit kat	Nestlé	29	29
195	Koyac pop soda	Costa	12	12
196	Leche asada	Nestlé	120	120
197	Leche asada	Soprole	120	120
198	Lengüetazo	Stani	13	13
199	Loco Bañado (marshmallows)	Fruna		6,5
200	Loly Fruta	Costa		8
201	Los Tres Negritos	Ambrosoli	24	8
202	M&M chocolate colores	M&M	48	0,8
203	M&M mani	M&M	49	2,3
204	Malva Choc	Calaf	250	7,5
205	Mani Salado chico	Evercrisp	40	
206	Manjarate	Soprole	125	125
207	Mankeke	Marinela	25	25
208	Masa prepizza (8p)	Ideal	200	25
209	Masa prepizza a la piedra (8p)	Ideal	200	25
210	Masa prepizza clásica (8p)	Ideal	250	31,3
211	Masticable Frutal	Arcor		3,3
212	Mentitas	Ambrosoli	27	1,3

N°	Alimento	Marca	Envase	Unidad
			g/ml	g/ml
213	Milkyway	Mars. USA	58,1	58,1
214	Muffin zanahoria	Nutrabien	50	50
215	Natur bolsa individual	Ipal	20	
216	Natur bolsa mediana	Ipal	100	
217	Natur doypack	Ipal	200	
218	Natur bolsa grande	Ipal	300	
219	Negrita	Nestlé	30	30
220	Nikolo	Dos en uno	21	21
221	Nikolo XL	Dos en uno	53	53
222	Oblea Bon o Bon	Arcor	30	30
223	Oblea rellena de turrón y maní	Arcor	25	25
224	Pan hamburguesa	Ideal		57
225	Pan hot dog	Ideal		44
226	Pan molde blanco	Castaño		28,5
227	Pan molde blanco	Ideal		27
228	Pan molde blanco light	Castaño		21
229	Pan molde blanco light	Ideal		20
230	Pan molde blanco multigrano	Ideal		30
231	Pan molde centeno maravilla	Castaño		38,5
232	Pan molde centeno sésamo	Castaño		38,5
233	Pan molde doble fibra	Ideal		30
234	Pan molde fibra 9 granos	Ideal		30
235	Pan molde fibra miel	Ideal		30
236	Pan molde grande sandwich	Ideal		38
237	Pan molde integral	Castaño		28,5
238	Pan molde integral	Ideal		30
239	Pan molde integral light	Castaño		28,5
240	Pan molde light linaza	Castaño		28,5
241	Pan molde linaza diet	Ideal		20
242	Pan molde multigrano	Castaño		28,5
243	Pan molde sandwich integral	Ideal		45
244	Pan pita blanco	Castaño	250	39
245	Pan pita blanco	Ideal		42
246	Pan pita blanco light	Castaño		39
247	Pan pita integral	Castaño		39
248	Pan pita integral	Ideal	300	37,5
249	Pan pita multigrano	Castaño		39
250	Papas fritas clásicas bolsa pequeña	Lay's	20	

N°	Alimento	Marca	Envase	Unidad
			g/ml	g/ml
251	Papas fritas clásicas bolsa mediana	Lay's	250	
252	Papas fritas clásicas bolsa grande	Lay's	450	
253	Papas fritas corte americano pequeñas	Lay's	38	
254	Papas fritas mediterráneas pequeñas	Lay's	42	
255	Papas fritas mediterráneas medianas	Lay's	170	
256	Papas fritas restó pequeñas	Lay's	32	
257	Papas fritas restó medianas	Lay's	160	
258	Papas fritas Stak tarro	Lay's	163	2,1
259	Papas fritas tarro	Mister Potato	160	
260	Papas fritas tarro chico	Pringles	40	1,8
261	Papas fritas tarro grande	Kryspo	350	2,3
262	Papas fritas tarro grande	Pringles	140	1,8
263	Papas fritas tarro mediano	Kryspo	170	2,3
264	Petit fort	Soprole	45	45
265	Pingüino (2 unidades)	Marinela	80	40
266	Piña en Conserva tarro chico (1 rodela)		340	30
267	Pop Corn bolsa para microondas	Act II	41	
268	Postre de chocolate o manjar	Soprole	150	150
269	Postre de frutas	Watts	100	100
270	Queque	Ideal	68	68
271	Queque Mármol	Nutrabien	70	70
272	Quequito de chocolate	Nutrabien	25	25
273	Quequito de vainilla	Nutrabien	25	25
274	Quesillo Next tubo	Soprole	360	
275	Quesillo tubo	Soprole	360	
276	Queso Gouda laminado	Calo		17
277	Queso Gouda laminado	Campo Bueno		17
278	Queso Parmesano	Soprole	40	
279	Queso Ricotta pote	Soprole	500	
280	Queso Roda lámina	Soprole		30
281	Raffi's Cookie	Nutrabien	45	45
282	Ramita bolsa pequeña	Evercrisp	42	
283	Ramita bolsa mediana	Evercrisp	120	
284	Ramita bolsa grande	Evercrisp	270	
285	Ramitas bolsa pequeña	Marco Polo	42	
286	Ramitas bolsa grande	Marco Polo	270	
287	Rayita	Marinela	30	30
288	Ricolate	Calaf	30	30

N°	Alimento	Marca	Envase	Unidad
			g/ml	g/ml
289	Ricolate mini	Calaf	15	15
290	Rocklets chocolate confitado	Arcor	40	0,9
291	Rocklets chocolate confitado	Arcor	150	0,9
292	Rocklets maní con chocolate confitado	Arcor	40	2,5
293	Rocklets maní con chocolate confitado	Arcor	150	2,5
294	Rollo	Marinela	25	25
295	Safari kids	Calaf	27	27
296	Sémola con Leche	Nestlé	150	150
297	Sémola con Leche	Soprole	150	150
298	Snack Mix pequeño	Evercrisp	50	
299	Snack Mix grande	Evercrisp	130	
300	Snickers pequeño	Mars. USA	30	30
301	Snickers grande	Mars. USA	58,7	58,7
302	Souflé de Queso	Evercrisp	24	
303	Sponge Cake	Nutrabien	60	60
304	Suny	Calaf	7	7
305	Super8	Nestlé	29	29
306	Super8 chuaaaaa	Nestlé	42	42
307	Tabletón	Fruna		6,4
308	Tentación Next	Soprole	140	140
309	Tiffany's Maní	Dos en uno	12	0,8
310	Tigretón	Dos en uno	6,5	6,5
311	Tkche	Marinela	25	25
312	Toffee	Costa		6
313	Tortilla Integrales	Ideal	250	31,3
314	Tortillas Blancas	Ideal	250	31,3
315	Tortillas Mexicanas Gigantes	Ideal	600	75
316	Tortillas Wraps	Ideal	350	43,8
317	Tortillas Wraps Integrales	Ideal	350	43,8
318	Tostadas	Ideal	160	6
319	Turrón de Maní	Dos en uno	45	45
320	Tuyo	Costa	15	15
321	Twistos bolsa pequeña	Twistos	25	1
322	Twistos bolsa grande	Twistos	110	1
323	Uno al día minishot	Soprole	100	100
324	Vitaplus minishot	Soprole	100	100
325	Yogueta	Ambrosoli	18	18
326	Yogur 1+1	Soprole	140	140

N°	Alimento	Marca	Envase	Unidad
			g/ml	g/ml
327	Yogur Activia	Danone	125	125
328	Yogur Batido	Calán	110	110
329	Yogur Batido	Nestlé	125	125
330	Yogur Batido	Soprole	170	170
331	Yogur Batido	Ula	120	120
332	Yogur Batido	Colún	125	125
333	Yogur Batido Diet	Soprole	165	165
334	Yogur Batido Huesito	Soprole	125	125
335	Yogur Batido Next	Soprole	165	165
336	Yogur Batifrut	Soprole	125	125
337	Yogur Batifrut Americano	Soprole	170	170
338	Yogur Bebible Activia botella	Danone	190	190
339	Yogur con granola Next	Soprole	140	140
340	Yogur con trozos Next	Soprole	165	165
341	Yogur Diet	Parmalat	115	115
342	Yogur Fruta y Fibra	Yoplait	125	125
343	Yogur Frutos Secos	Nestlé	125	125
344	Yogur Gold	Soprole	170	170
345	Yogur más Cereal	Nestlé	140	140
346	Yogur Natural	Nestlé	125	125
347	Yogur Natural	Yoplait	125	125
348	Yogur Nido	Nestlé	120	120
349	Yogur Prime	Colún	125	125
350	Yogur Svelty	Nestlé	125	125
351	Yogur Trozos	Colún	125	125
352	Yogur Trozos	Nestlé	125	125
353	Yogur Trozos de Frutas	Yoplait	125	125
354	Yogurt + granola Next	Soprole	140	140