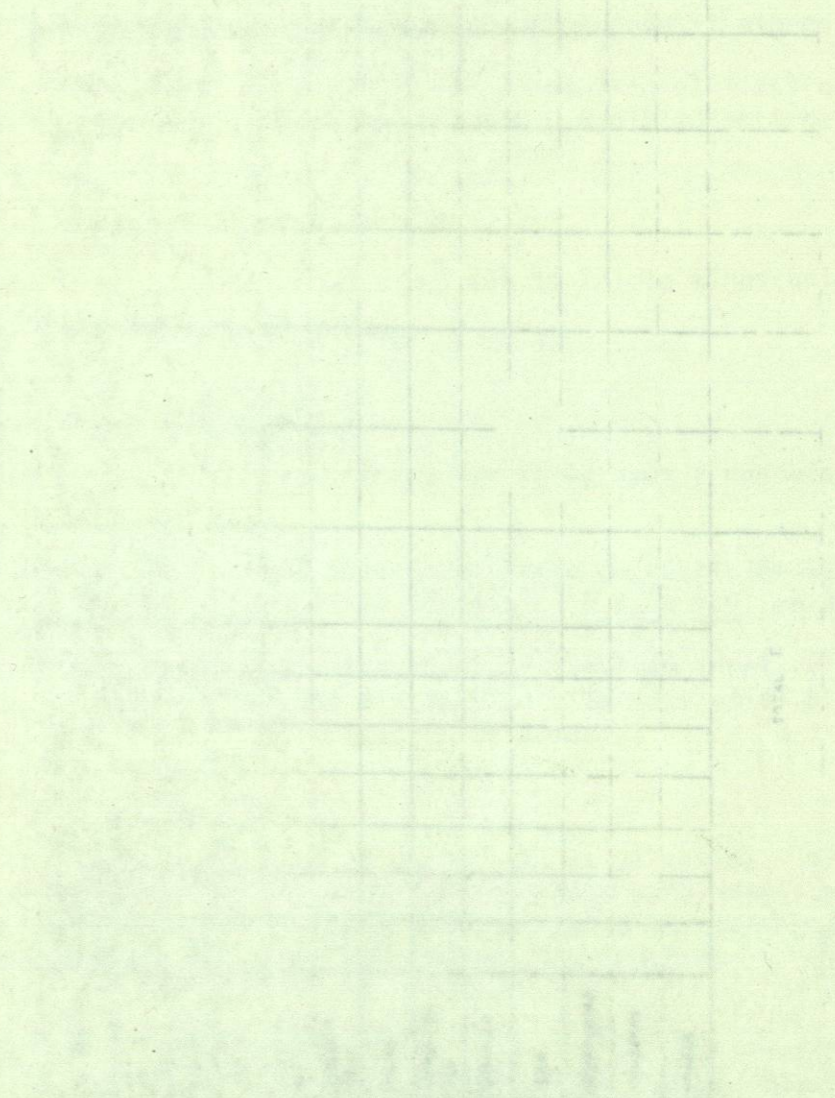


con horario.

Con la obtención del promedio de pesos y recomendaciones de Kcalorías y nutrientes según edades, se realizó la adecuación de Kcalorías y nutrientes para englobarlos a criterios de: muy malo, malo, aceptable (lo no recomendado) y bueno (o lo recomendado).

Se anexa además hoja para reportar la alimentación de cada estudiante.



ANEXO No. 5.

Para determinar la situación nutricional se elaboró:

Hoja de registro diario de Kcalorías y nutrientes, con el instructivo para su llenado.

Para la determinación del peso ideal, se utilizó la somatometría de Ramos Gaván (16). En la obtención del grado nutricional se realizó con base en la clasificación de Gómez (17).

Gua de recomendaciones para los estudiantes sobre la forma de cuantificar los alimentos.

En virtud de que la presentación de algunos alimentos era diferente a la estipulada en la hoja de registro diario de Kcalorías y nutrientes se realizó un listado de conversiones de esos alimentos a cucharas sopera de acero inoxidable, piezas y gramos o ml., a su correspondiente grupo básico de alimento, en el Laboratorio de Dietética de la Sección de Nutrición de la Facultad de Enfermería de la U.A.N.L.

En el mismo laboratorio, se determinó el número de cucharas soperas del contenido promedio de 100 grs. de alimentos crudos y/o cocidos.

Así mismo, fue necesaria la obtención del valor nutritivo promedio en 100 grs. o ml. de alimentos, basado en el valor nutritivo de los alimentos mexicanos (18).

Con la información anterior, se elaboró la hoja de Kcalorías y nutrientes por unidad para tener las equivalencias de los alimentos con su ración, grs. o ml., y su contenido calórico y de nutrientes.

Para registrar la ingesta de alimentos matutinos y en el resto del día, durante el estudio se diseñó la hoja de registro diario de alimentos

Se anexa además hoja para reportar la alimentación de cada estudiante.  
 Con la obtención del promedio de pesos y recomendaciones de Kcalorías y nutrientes según edades, se realizó la adecuación de Kcalorías y nutrientes para englobarlos a criterios de: muy malo, malo, aceptable (lo no recomendado) y bueno (lo recomendado).

con horario.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
 FACULTAD DE ENFERMERÍA  
 DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA  
 P. R. S. A. E. S. M. A.

SEXO: \_\_\_\_\_ TALLA: \_\_\_\_\_ PESO ACTUAL: \_\_\_\_\_  
 GRADO NUTRICIONAL: \_\_\_\_\_  
 NOMBRE DEL ENCUESTADOR: \_\_\_\_\_

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
 FACULTAD DE ENFERMERÍA  
 DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA  
 P. R. S. A. E. S. M. A.

HOJA DE REGISTRO PARA TOMA DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	TOMA DE ALIMENTOS POR DÍA							PROMEDIO	TIPO DE ALIMENTOS	E.P.	E.M.	E.F.	E.S.	E.T.	E.O.	E.N.	E.M.	E.T.
	L	M	M	M	J	V	D											
ALIMENTOS																		
LECHE																		
HUEVO																		
CARNE																		
VERDURA PULPA																		
VERDURA HOJA																		
FRUTA																		
CEREALES PAN																		
TORTILLA																		
SOPA																		
LEGUMINOSAS																		
AZÚCARES																		
GRASAS																		
<b>TOTAL E</b>																		

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
 FACULTAD DE ENFERMERÍA  
 DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA  
 P. R. S. A. E. S. M. A.

GUÍA AL ENCUESTADOR EN EL USO DE LAS HOJAS (ANEXO No. VI)

1. OBJETIVO: Registrar la alimentación de los estudiantes.

2. CLAVE: Registrar la clave de identificación del estudiante.

3. NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Registrar el nombre del estudiante (los nombres de pila, apellido paterno y materno).

4. EDAD: Registrar la edad en años cumplidos.

5. FECHA: Registrar la fecha en que se inicia el estudio.

6. SEXO: Registrar si es femenino (F) o masculino (M).

7. EN CENTÍMETROS: Registrar la talla en centímetros.

8. PESO: Registrar el peso en kilogramos y después los gramos.

9. GRADO NUTRICIONAL: Para obtener el grado de nutrición se utiliza la fórmula:  $\frac{\text{P.E.} \times 100}{\text{P.A.} \times 100}$  en donde P.E. es el peso actual y P.A. es el peso ideal y los resultados se clasifican de la siguiente manera:

10. ALIMENTOS: Registrar los alimentos consumidos en las últimas 24 horas. Si en el cuestionario se señalan los alimentos que se consumen, de no ser así, registrarlos en el espacio que se proporciona para ello. Registrar las conversiones (anexo No. V) que se requieran para registrarlos.

11. PERSONA DURANTE EL ESTUDIO: Registrar el nombre de la persona que estuvo durante el estudio.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON FACULTAD DE ENFERMERIA DEPARTAMENTO DE SALUD PUBLICA SECCION NUTRICION P.I.R.N.A.E.I.M.A.														
INSTRUCTIVO PARA GUIAR AL ENCUESTADOR EN EL LLENADO DE LAS HOJAS DE REGISTRO DIARIO DE KCAL. Y NUTRIENTES. (CUESTIONARIO No.VI).														
I. DATOS DE IDENTIFICACION.														
CLAVE. Se anotará el número que le corresponda al alumno.														
NOMBRE COMPLETO DEL ESTUDIANTE. Iniciando con el (los) nombre(s), apellido paterno y - materno.														
EDAD. Se anota en años cumplidos.														
FECHA. Se registrará la fecha en que se inicia el estudio.														
SEXO. "F" si es femenino y "M" si es masculino.														
TALLA. En centímetros.														
PESO ACTUAL. Se colocan primero los kilogramos y después los gramos.														
GRADO NUTRICIONAL. Para obtener el grado de nutrición se utilizan: la fórmula $\frac{P.R. \times 100}{P.I.}$ en donde P.R. = Peso Real, P.I. = Peso Ideal, y los anexos a: - de Peso y Talla y en el b: - - Clasificación de Gómez.														
II. ALIMENTACION.														
En esta columna se encuentra un listado de alimentos. El encuestador verificará que sean los alimentos señalados, de no ser así, recurrirá a la lista de alimentos y sus conversiones (Anexo c) para que identifique donde registrarlos.														
Toma de alimento por día. Se anotará el total de alimentos ingeridos por la persona durante el día. Los datos se obtienen de la persona en estudio														

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
DEPARTAMENTO DE SALUD PUBLICA  
SECCION NUTRICION  
P.I.R.N.A.E.I.M.A.

INSTRUCTIVO PARA GUIAR AL ENCUESTADOR EN EL LLENADO DE LAS HOJAS  
DE REGISTRO DIARIO DE KCAL. Y NUTRIENTES. (CUESTIONARIO No.VI).

I. DATOS DE IDENTIFICACION.

CLAVE. Se anotará el número que le corresponda al alumno.

NOMBRE COMPLETO DEL ESTUDIANTE. Iniciando con el (los) nombre(s), apellido paterno y - materno.

EDAD. Se anota en años cumplidos.

FECHA. Se registrará la fecha en que se inicia el estudio.

SEXO. "F" si es femenino y "M" si es masculino.

TALLA. En centímetros.

PESO ACTUAL. Se colocan primero los kilogramos y después los gramos.

GRADO NUTRICIONAL. Para obtener el grado de nutrición se utilizan: la fórmula  $\frac{P.R. \times 100}{P.I.}$  en donde  
P.R. = Peso Real, P.I. = Peso Ideal, y los anexos a: - de Peso y Talla y en el b: - - Clasificación de Gómez.

II. ALIMENTACION.

En esta columna se encuentra un listado de alimentos. El encuestador verificará que sean los alimentos señalados, de no ser así, recurrirá a la lista de alimentos y sus conversiones (Anexo c) para que identifique donde registrarlos.

Toma de alimento por día.  
Se anotará el total de alimentos ingeridos por la persona durante el día. Los datos se obtienen de la persona en estudio

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
DEPARTAMENTO DE SALUD PUBLICA  
SECCION NUTRICION  
P.I.R.N.A.E.I.N.A.

INSTRUCTIVO PARA GUIAR AL ENCUESTADOR EN EL LLENADO DE LAS HOJAS DE REGISTRO DIARIO DE KCAL. Y NUTRIENTES. (CUESTIONARIO No. VI).

I. DATOS DE IDENTIFICACION.

CLAVE. Se anotará el número que le corresponde al alumno.  
NOMBRE COMPLETO DEL ESTUDIANTE. Iniciando con el (los) nom-  
bre(s), apellido paterno y materno.

EDAD. Se anota en años cumplidos.

FECHA. Se registrará la fecha en que se inicia el estudio.

SEXO. "F" si es femenino y "M" si es masculino.

TALTA. En centímetros.

PESO ACTUAL. Se colocan primero los kilogramos y después los gramos.

GRADO NUTRICIONAL. Para obtener el grado de nutrición se utiliza la fórmula  $P.R. \times 100$  en donde  $P.R.$  es el peso real y  $P.I.$  el peso ideal.

$P.R.$  = Peso Real,  $P.I.$  = Peso Ideal, y los anexos a: de peso y talla y en el b: Clasificación de Gómez.

II. ALIMENTACION.

En esta columna se encuentra un listado de alimentos. El encuestador verificará que sean los alimentos señalados, de no ser así, recurrirá a la lista de alimentos y sus conversiones (Anexo c) para que identifique donde registrarlos.

Toma de alimento por día. Se anotará el total de alimentos ingeridos por la persona durante el día. Los datos se obtienen de la persona en estudio.

durante una semana completa.

- NOTA: a). Se debe anotar la grasa que se utiliza en los alimentos guisados.  
b). Se realizará el mismo procedimiento con el azúcar.

Promedio de Consumo Real.

Se obtiene sumando el total de alimentos ingeridos y dividiendo el resultado entre el número de días.

III. KCAL. Y NUTRIENTES.

Para obtener las kilocalorías de la cantidad ingerida de alimento, se realiza una regla de tres simple, utilizando la hoja de Kcal. y nutrientes por unidad Anexo d (procedimiento para su elaboración, anexo e), tomando a la carne como ejemplo.

- 1 cucharada de carne tiene - 24.30 Kcal.
- 12 Cucharadas que ingirió - X Kcal.

RESULTADO: En 12 cucharadas hay 291.60 Kcal.

Al final de la columna de Kcal. se registra la Sumatoria ( $\Sigma$ ).

El mismo procedimiento se utiliza para cada uno de los nutrientes.

Si ingiere alimentos con leche, anotar la cantidad de leche en cucharadas secas.

En caso de alimentos en tacos, anotar el número de tortillas y la cantidad de alimento de cada uno.

La cantidad de alimento que se hace un guiso para varias personas, se divide el guiso para saber la cantidad de grasa que le corresponde a cada uno. Lo mismo debe ser hecho con el azúcar.

Favor de registrar los datos de alimentación en el transcurso de los días.

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
DEPARTAMENTO DE SALUD PUBLICA  
SECCION NUTRICION  
P.I.R.N.A.E.I.M.A.

GUIA DE RECOMENDACIONES

Aquí se le recordarán los detalles más relevantes que les fueron -  
dados en previa orientación.

Es muy importante que mida y anote las cantidades de alimento que  
va a ingerir durante cada uno de los días señalados (una semana).

Las medidas serán en:

- Vaso de 200 mls. para la leche,
- piezas para: huevo, fruta, pan y tortilla; y
- cucharas soperas de acero inoxidable rasas -
- para el resto de los alimentos.

El tipo de vaso y de cuchara son los que le fueron mostrados en -  
la orientación. En ocasiones no se ingerirá todo el contenido de  
un vaso, si es así, deberá anotar cuanto tomó, por ejemplo: 3/4,  
1/2 o 1/4 de vaso.

Si ingiere alimentos combinados con leche, anotar la cantidad de  
leche y el alimento utilizado en cucharadas en seco.

En caso de que ingiera los alimentos en tacos, anotar el número -  
de tortillas y medir en cucharas la cantidad de alimento de cada  
uno. Lo mismo para tortas.

La cantidad de aceite que utilice para guisar debe ser medido en  
cucharas soperas. En caso de que se haga un guiso para varias -  
personas, se debe hacer un cálculo para saber la cantidad de gra-  
sa que le corresponda a usted. Lo mismo debe ser hecho con el -  
azúcar.

Favor de no alterar sus hábitos de alimentación en el transcurso  
de los siete días de la recolección de información.

GRACIAS

Listado de Conversiones a cucharas soperas de acero inoxidable, pieza o vaso.

ALIMENTOS	MEDIDA DE CUCH., PZA. O VASO.	PESO DE CUCH., PZA. O EN MLS.	CONVERSIONES
<b>A) LECHE.</b>			
Condensada	1 Cuch.	10 gr.	.27 de vaso de leche
Evaporada	1 Cuch.	5 gr.	.06 de vaso de leche
Flan	1 Cuch.	6.50 gr.	.07 de vaso de leche
Nieve	1 Cuch.	8 gr.	.10 Cuch. de azúcar
Queso Amarillo	1 Cuch.	5 gr.	.02 de vaso de leche
Queso blanco	1 Cuch.	7.05 gr.	.03 de vaso de leche
Yoghurt	1 Cuch.	8.50 gr.	.04 de vaso de leche
<b>B) CARNE</b>			
Camarón	1 Cuch.	10 gr.	1.04 Cuch. de carne
Cueritos	1 Cuch.	12 gr.	1.24 Cuch. de carne
Chorizo	1 Pza.	39.10 gr.	4.09 Cuch. de carne
Fritada	1 Cuch.	6 gr.	.62 Cuch. de carne
Jamón	1 Pza. mediana	25.50 gr.	2.66 Cuch. de carne
Menudo	1 Cuch.	7 gr.	.72 Cuch. de carne
Mortadela	1 Pza. mediana	25.60 gr.	2.66 Cuch. de carne
Pescado	1 Cuch.	8.50 gr.	.88 Cuch. de carne
Pollo	1 Cuch.	9.61 gr.	1.00 Cuch. de carne
Ala de pollo	3 Cuch.	28.83 gr.	3.00 Cuch. de carne
Pechuga de pollo	12 Cuch.	115.32 gr.	12.00 Cuch. de carne
Pierna de pollo	5 Cuch.	48.05 gr.	5.00 Cuch. de carne
Salchicha	1 Pza. mediana	38.50 gr.	4.00 Cuch. de carne
<b>C) VERDURA PULPA</b>			
Catsup	1 Cuch.	5 gr.	.54 Cuch. de verdura pulpa.
Chile	1 Cuch.	6.00 gr.	.64 Cuch. de verdura pulpa
Mol.	1 Cuch.	9.00 gr.	.97 Cuch. de verdura pulpa
Papas fritas	1 Bolsa mediana	20.00 gr.	2.16 Cuch. de Verd.pulpa
Pepino	1 Cuch.	13.00 gr.	1.40 Cuch. de Verd.pulpa
<b>D) VERDURAS HOJA</b>			
Cilantro	1 Cuch.	1.00 gr.	11 Cuch. verdura hoja
Quelites	1 Cuch.	3.00 gr.	35 Cuch. verdura hoja
<b>E) FRUTAS.</b>			
Ciruelos	4 Pzas.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Coco	1 Reb. mediana	45.00 gr.	.45 Pza. de fruta
Chabacanos	4 Pzas.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Durazno	1 Pza.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Fresas	20 Pzas. medianas	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Guayaba	1 Pza.	70.00 gr.	.70 Pza. de fruta
Higos	4 Pzas.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Limon	2 Pzas.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Mango	1 Pza.	200.00 gr.	2.00 Pza. de fruta
Melón	1 Reb. mediana	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Papaya	1 Reb. mediana	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Pera	1 Pza.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Piña	1 Reb. mediana	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Uva	1 Reb. mediana	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Tamarindo	1 Ristra	11.50 gr.	1.15 Pza. de fruta
Toronja	1 Pza.	250.00 gr.	2.50 Pza. de fruta
Tunas	3 Pzas. medianas	33.33 gr.	1.00 Pza. de fruta
Uvas	16 Pzas.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
DEPARTAMENTO DE SALUD PUBLICA  
SECCION NUTRICION  
P.I.R.N.A.E.I.N.A.

GUIA DE RECOMENDACIONES

Adul se le recordarán los detalles más relevantes que les fueron -  
dados en previa orientación.

Es muy importante que mida y anote las cantidades de alimento que  
va a ingerir durante cada uno de los días señalados (una semana).

Las medidas serán en:

Vaso de 200 ml. para la leche,  
piezas para: huevo, fruta, pan y tortillas;  
cucharas soperas de acero inoxidable para las  
para el resto de los alimentos.

El tipo de vaso y de cucharas son los que le fueron mostrados en -  
la orientación. En ocasiones no se ingerirá todo el contenido de  
un vaso, si es así, deberá anotar cuanto comió, por ejemplo: 3/4,  
1/2 o 1/4 de vaso.

Si ingiere alimentos combinados con leche, anotar la cantidad de  
leche y el alimento utilizado en cucharadas en seco.

En caso de que ingiera los alimentos en tacos, anotar el número  
de tortillas y medir en cucharas la cantidad de alimento de cada  
uno. Lo mismo para tortas.

La cantidad de aceite que utiliza para guisar debe ser medido en  
cucharas soperas. En caso de que se haga un guiso para varias -  
personas, se debe hacer un cálculo para saber la cantidad de gra-  
sa que le corresponde a usted. Lo mismo debe ser hecho con el  
azúcar.

Favor de no alterar sus hábitos de alimentación en el transcurso  
de los siete días de la recolección de información.

ALIMENTOS	MEDIDA DE CUCH., PZA. O VASO.	PESO DE CUCH., PZA. O EN MLS.	CONVERSIONES
<b>F) CEREALES</b>			
Avena	1 Cuch.	3.33 gr	06 Pza. de pan
Corn Flakes	1 Cuch.	1.66 gr	03 Pza. de pan
Elole	1 Cuch.	25.00 gr	83 Pza de tortilla
Fritos	1 bolsa mediana	27.00 gr	90 Pza de tortilla
Galletas	1 Pza. mediana	3.50 gr.	06 Pza. de pan
Granola	1 Cuch.	6.00 gr.	11 Pza de pan
Pan de caja	1 Pza.	17.00 gr	31 Pza de pan
Pan dulce Bimbo	1 Pza.	33.00 gr	61 Pza de pan
Pan molido	1 Cuch.	6.00 gr	11 Pza de pan
Pastel	1 Reb. mediana	120.00 gr	2.22 Pza. de pan
Tostada	1 Pza.	14.20 gr	.47 Pza. de tortilla
<b>G) AZUCARES.</b>			
Cajeta	1 Cuch.	12 gr	1.2 Cuch de azúcar
Cerveza	1 mediana	325 mls	1.65 Cuch de azúcar
Chocolate en polvo	1 Cuch	10 gr	1.00 Cuch. de azúcar
Chocolate en tableta	1 Pza.	20 gr.	1.50 Cuch. de azúcar
Dulce	1 Pza. mediana	5.30 gr.	33 Cuch de grasa
Esquimal	1 Pza.	80.00 gr	53 Cuch de azúcar
Chocolate			
			2.00 Cuch de azuca
			90 Cuch de azúcar
			25 Vaso de leche
			35 Cuch de azúcar
			1.50 Cuch de azúcar
			1.20 Cuch de azúcar
			1.00 Cuch de azúcar
			2.37 Cuch de azúcar
			4.31 Cuch de azúcar
			16 Cuch de azúcar
<b>H) GRASAS.</b>			
Aceituna	1 Pza. mediana	10 gr	1.00 Cuch de grasa
Cacahuete	1 Cuch	10.00 gr	1.00 Cuch de grasa
Crema de cacahuete	1 Cuch	8.50 gr	.85 Cuch de grasa
Crema	1 Cuch	15.00 gr.	1.50 Cuch de grasa
Mayonesa	1 Cuch	10.00 gr	1.00 Cuch de grasa
Mostaza	1 Cuch.	8.50 gr	.85 Cuch de grasa
Nuez	6 Pzas.	50.00 gr.	5.00 Cuch. de grasa
Semilla de calabaza	1 Cuch.	5.00 gr	.50 Cuch de grasa
Tocino	1 Cuch.	2.50 gr	.25 Cuch. de grasa

ALIMENTOS PREPARADOS

ALIMENTOS	MEDIDA DE CUCH., PZA. O VASO.	PESO DE CUCH., PZA. O EN MLS	CONVERSIONES
<b>1 BURUELO (1 Pieza mediana)</b>			
Marina	2 Cuch.	18 gr.	33 de Pza de pan
Aceite	1 Cuch.	10 mls.	1 Cuch. de aceite
<b>2 DULCE DE CAMOTE.</b>			
Camote	1 Pieza	100.00 gr.	10.81 Cuch de verdura pulpa
Azúcar	2.40 Cuch.	24.00 gr.	2.40 Cuch de azúcar
<b>3 FRUTAS.</b>			
<b>Jugo de Mango:</b>			
Mango	1.34 Pza.	134.00 gr	1.34 Pza de fruta
Azúcar	1.50 Cuch.	15.00 gr	1.50 Cuch de azúcar
<b>Jugo de piña:</b>			
Piña	66 Pza.	66.70 gr	66 Pza de fruta
Azúcar	1.50 Cuch.	15.00 gr.	1.50 Cuch. de azúcar

Unidad de conversión a cucharas sobras de acero inoxidable.  
Pesa a vaso.

ALIMENTOS	MEDIDA DE CUCH., PZA. O VASO	PESO DE CUCH., PZA. O EN MLS	CONVERSIONES
<b>A) LECHE.</b>			
Condensada	1 Cuch.	10 gr.	33 de vaso de leche
Evaporada	1 Cuch.	7 gr.	08 de vaso de leche
Flan	1 Cuch.	1.50 gr.	01 de vaso de leche
<b>Miela</b>			
	1 Cuch.	8 gr.	03 de vaso de leche
<b>Queso Amaratillo</b>			
	1 Cuch.	2 gr.	03 de vaso de leche
Queso blanco	1 Cuch.	1.02 gr.	03 de vaso de leche
Yogurt	1 Cuch.	8.50 gr.	04 de vaso de leche
<b>B) CARNE</b>			
Carne	1 Cuch.	10 gr.	1.04 Cuch. de carne
Carne	1 Cuch.	12 gr.	1.24 Cuch. de carne
Carne	1 Cuch.	17.10 gr.	1.04 Cuch. de carne
Carne	1 Cuch.	2 gr.	03 Cuch. de carne
Carne	1 Pza. mediana	38.50 gr.	3.8 Cuch. de carne
Carne	1 Cuch.	37 gr.	3.7 Cuch. de carne
Carne	1 Cuch.	32.50 gr.	3.25 Cuch. de carne
Carne	1 Cuch.	8.20 gr.	0.82 Cuch. de carne
Carne	1 Cuch.	2.81 gr.	0.28 Cuch. de carne
Carne	1 Cuch.	28.83 gr.	2.88 Cuch. de carne
Carne	1 Cuch.	112.33 gr.	11.23 Cuch. de carne
Carne	1 Cuch.	48.00 gr.	4.80 Cuch. de carne
Carne	1 Pza. mediana	38.50 gr.	3.80 Cuch. de carne
<b>C) VERDURA PULPA</b>			
Verdura	1 Cuch.	2 gr.	0.20 Cuch. de verdura
Verdura	1 Cuch.	6.00 gr.	0.60 Cuch. de verdura
Verdura	1 Cuch.	3.00 gr.	0.30 Cuch. de verdura
Verdura	1 Cuch.	30.00 gr.	3.00 Cuch. de verdura
Verdura	1 Cuch.	13.00 gr.	1.30 Cuch. de verdura
<b>D) VERDURAS HOJAS</b>			
Verduras	1 Cuch.	1.00 gr.	0.10 Cuch. verdura hoja
Verduras	1 Cuch.	3.00 gr.	0.30 Cuch. verdura hoja
<b>E) FRUTAS</b>			
Frutas	1 Pza.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza. mediana	45.00 gr.	0.45 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza. mediana	50.00 gr.	0.50 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza.	30.00 gr.	0.30 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza. mediana	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza. mediana	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza. mediana	33.33 gr.	0.33 Pza. de fruta
Frutas	1 Pza.	100.00 gr.	1.00 Pza. de fruta