





ALIMENTOS	MEDIDA DE CUCH., PZA. O VASO.	PESO DE CUCH., PZA. O EN MLS.	CONVERSIONES
11. TACOS DE CARNE. Tortillas de harina	1 Pza.	18.00 gr.	.60 Pza. Tortilla de maíz .70 Cuch. de grasa
Carne	1.50 Cuch.	14.41 gr.	1.50 Cuch. de carne
Tomate	1 Cuch.	9.25 gr.	1.00 Cuch. Verd. pulpa
Repollo	1 Cuch.	8.35 gr.	1.00 Cuch. Verd. hojas
Aceite	.50 Cuch.	5.00 gr.	.50 Cuch. de aceite
12. TACOS DE CHICHARRON. Tortilla de harina	1 Pza.	18 gr.	.60 Pza. Tortilla de maíz .70 Cuch. de grasa
Chicharrón	2.50 Cuch.	24.02 gr.	2.50 Cuch. de carne
Repollo	1 Cuch.	8.35 gr.	1.00 Cuch. Verdura hoja
13. TACOS DE FRIJOLE Tortillas de harina	1 Pza.	18 gr.	.60 Tortilla de maíz .70 Cuch. de grasa
Frijoles	2.50 Cuch.	27.25 gr.	2.50 Cuch. de leguminosas
Tomate	1 Cuch.	9.25 gr.	1.00 Cuch. Verdura pulpa
Repollo	.75 Cuch.	6.26 gr.	.75 Cuch. Verdura hoja
14. TACOS DE QUESO. Tortillas de harina	1 Pza.	18 gr.	.60 Tortilla de maíz .70 Cuch. de grasa
Queso	2.50 Cuch.	17.62 gr.	.07 Vaso de leche
Tomate	1.00 Cuch.	9.25 gr.	1.00 Cuch. Verd. pulpa
Repollo	.75 Cuch.	6.26 gr.	.75 Cuch. Verd. hojas
15. TAMAL MEDIANO Masa	1 Cuch.	10.00 gr.	.33 Pza. de tortilla
Carne	.50 Cuch.	4.80 gr.	.50 Cuch. de carne
Grasa	.25 Cuch.	2.50 gr.	.25 Cuch. de grasa
16. TORTA DE HUEVO CON CHORIZO. Pan	1 Pza. Mediana	113 gr.	2.09 Pzas. de pan
Frijoles	2 Cuch.	21.80 gr.	2.00 Cuch. de leguminosas
Chorizo	1 Cuch.	10.48 gr.	1.09 Cuch. de carne
Huevo	1 Pza.	50.00 gr.	1 Pza.
Grasa	1 Cuch.	10.00 gr.	1 Cuch. de grasa
Chile	.50 Cuch.	3.00 gr.	.32 Cuch. Verd. pulpa
17. TORTA DE JAMON Pan	1 Pza. grande	126 gr.	2.33 Pzas. de pan
Jamón	1.50 Pzas.	38.25 gr.	3.97 Cuch. de carne
Tomate	3.00 Cuch.	27.75 gr.	3.00 Cuch. Verd. pulpa
Aguate	6.00 Cuch.	55.50 gr.	6.00 Cuch. Verd. hojas
Chile	.50 Cuch.	3.00 gr.	.32 Cuch. Verd. pulpa
Mayonesa	1.00 Cuch.	10.00 gr.	1.00 Cuch. de grasa
18. TORTA DE PIERNA Pan	1 Pza. grande	126 gr.	2.33 Pzas. de pan
Pierna de puerco	7 Cuch.	67.27 gr.	7.00 Cuch. de carne
Mayonesa	1 Cuch.	10.00 gr.	1.00 Cuch. de grasa
Aguate	6 Cuch.	55.50 gr.	6.00 Cuch. Verd. pulpa
Tomate	3 Cuch.	27.75 gr.	3.00 Cuch. Verd. pulpa
Chile	.50 Cuch.	3.00 gr.	0.32 Cuch. Verd. pulpa
19. TORTILLA DE HARINA	1 Pza.	18 gr.	.60 Dr. tortilla de maíz .70 Cuch. de grasa

ALIMENTOS	MEDIDA DE CUCH., PZA. O VASO.	PESO DE CUCH., PZA. O EN MLS.	CONVERSIONES
11. TACOS DE CARNE. Tortillas de harina	1 Pza.	18.00 gr.	.60 Pza. Tortilla de maíz .70 Cuch. de grasa
Carne	1.50 Cuch.	14.41 gr.	1.50 Cuch. de carne
Tomate	1 Cuch.	9.25 gr.	1.00 Cuch. Verd. pulpa
Repollo	1 Cuch.	8.35 gr.	1.00 Cuch. Verd. hojas
Aceite	.50 Cuch.	5.00 gr.	.50 Cuch. de aceite
12. TACOS DE CHICHARRON. Tortilla de harina	1 Pza.	18 gr.	.60 Pza. Tortilla de maíz .70 Cuch. de grasa
Chicharrón	2.50 Cuch.	24.02 gr.	2.50 Cuch. de carne
Repollo	1 Cuch.	8.35 gr.	1.00 Cuch. Verdura hoja
13. TACOS DE FRIJOLE Tortillas de harina	1 Pza.	18 gr.	.60 Tortilla de maíz .70 Cuch. de grasa
Frijoles	2.50 Cuch.	27.25 gr.	2.50 Cuch. de leguminosas
Tomate	1 Cuch.	9.25 gr.	1.00 Cuch. Verdura pulpa
Repollo	.75 Cuch.	6.26 gr.	.75 Cuch. Verdura hoja
14. TACOS DE QUESO. Tortillas de harina	1 Pza.	18 gr.	.60 Tortilla de maíz .70 Cuch. de grasa
Queso	2.50 Cuch.	17.62 gr.	.07 Vaso de leche
Tomate	1.00 Cuch.	9.25 gr.	1.00 Cuch. Verd. pulpa
Repollo	.75 Cuch.	6.26 gr.	.75 Cuch. Verd. hojas
15. TAMAL MEDIANO Masa	1 Cuch.	10.00 gr.	.33 Pza. de tortilla
Carne	.50 Cuch.	4.80 gr.	.50 Cuch. de carne
Grasa	.25 Cuch.	2.50 gr.	.25 Cuch. de grasa
16. TORTA DE HUEVO CON CHORIZO. Pan	1 Pza. Mediana	113 gr.	2.09 Pzas. de pan
Frijoles	2 Cuch.	21.80 gr.	2.00 Cuch. de leguminosas
Chorizo	1 Cuch.	10.48 gr.	1.09 Cuch. de carne
Huevo	1 Pza.	50.00 gr.	1 Pza.
Grasa	1 Cuch.	10.00 gr.	1 Cuch. de grasa
Chile	.50 Cuch.	3.00 gr.	.32 Cuch. Verd. pulpa
17. TORTA DE JAMON Pan	1 Pza. grande	126 gr.	2.33 Pzas. de pan
Jamón	1.50 Pzas.	38.25 gr.	3.97 Cuch. de carne
Tomate	3.00 Cuch.	27.75 gr.	3.00 Cuch. Verd. pulpa
Aguate	6.00 Cuch.	55.50 gr.	6.00 Cuch. Verd. hojas
Chile	.50 Cuch.	3.00 gr.	.32 Cuch. Verd. pulpa
Mayonesa	1.00 Cuch.	10.00 gr.	1.00 Cuch. de grasa
18. TORTA DE PIERNA Pan	1 Pza. grande	126 gr.	2.33 Pzas. de pan
Pierna de puerco	7 Cuch.	67.27 gr.	7.00 Cuch. de carne
Mayonesa	1 Cuch.	10.00 gr.	1.00 Cuch. de grasa
Aguate	6 Cuch.	55.50 gr.	6.00 Cuch. Verd. pulpa
Tomate	3 Cuch.	27.75 gr.	3.00 Cuch. Verd. pulpa
Chile	.50 Cuch.	3.00 gr.	0.32 Cuch. Verd. pulpa
19. TORTILLA DE HARINA	1 Pza.	18 gr.	.60 Dr. tortilla de maíz .70 Cuch. de grasa

CAPILLA ALI... AMIA

CAPILLA ALI... AMIA



ALIMENTOS	MEDIDA DE CUCH. 5 VASO	MEDIDA DE CUCH. 5 VASO	CONVERSIONES
13. TORTILLA DE HARINA	10 Cuch.	10 Cuch.	50 pza. Tortilla de maíz 70 Cuch. de grasa 1.50 Cuch. de carne 1.50 Cuch. Verd. bulbo 1.00 Cuch. Verd. hojas 2.00 Cuch. de aceite
14. TACOS DE BRESA	10 Cuch.	10 Cuch.	50 pza. Tortilla de maíz 70 Cuch. de grasa 1.50 Cuch. de carne 1.50 Cuch. Verd. bulbo 1.00 Cuch. Verd. hojas
15. TACOS DE CHICHA	10 Cuch.	10 Cuch.	50 pza. Tortilla de maíz 70 Cuch. de grasa 1.50 Cuch. de carne 1.50 Cuch. Verd. bulbo 1.00 Cuch. Verd. hojas
16. TORTA DE HUEVO CON CHORIZO	10 Cuch.	10 Cuch.	1.00 Cuch. de grasa 1.00 Cuch. de carne 1.00 Cuch. Verd. bulbo 1.00 Cuch. Verd. hojas 1.00 Cuch. de aceite
17. TACOS DE FRIOLES	10 Cuch.	10 Cuch.	50 pza. Tortilla de maíz 70 Cuch. de grasa 1.50 Cuch. de carne 1.50 Cuch. Verd. bulbo 1.00 Cuch. Verd. hojas
18. TORTA DE PIERNA	10 Cuch.	10 Cuch.	1.00 Cuch. de grasa 1.00 Cuch. de carne 1.00 Cuch. Verd. bulbo 1.00 Cuch. Verd. hojas 1.00 Cuch. de aceite
19. TORTA DE JAMON	10 Cuch.	10 Cuch.	1.00 Cuch. de grasa 1.00 Cuch. de carne 1.00 Cuch. Verd. bulbo 1.00 Cuch. Verd. hojas 1.00 Cuch. de aceite
20. TACOS DE BRESA	10 Cuch.	10 Cuch.	50 pza. Tortilla de maíz 70 Cuch. de grasa 1.50 Cuch. de carne 1.50 Cuch. Verd. bulbo 1.00 Cuch. Verd. hojas
21. TACOS DE HARINA	10 Cuch.	10 Cuch.	50 pza. Tortilla de maíz 70 Cuch. de grasa 1.50 Cuch. de carne 1.50 Cuch. Verd. bulbo 1.00 Cuch. Verd. hojas
22. TACOS DE CHICHA	10 Cuch.	10 Cuch.	50 pza. Tortilla de maíz 70 Cuch. de grasa 1.50 Cuch. de carne 1.50 Cuch. Verd. bulbo 1.00 Cuch. Verd. hojas

ALIMENTO	CRUDO				COCIDO				GRSEN ICUCH. NO. DE GRANOS POR SOPERA DE PIEZA
	NO. DE CUCH SOPERAS DE ACERO EN 100 GRS.	GRS. EN 1 CUCH. SOPERAS DE ACERO	NO. DE CUCH. SOPERAS DE PELTIRE EN 100GR	GRS. EN 1 CUCH. SOPERAS DE PELTIRE	NO. DE CUCH. SOPERAS DE ACERO	GRS. EN 1 CUCH. SOPERAS DE ACERO	NO. DE CUCH. SOPERAS DE PELTIRE EN 100GR	GRSEN ICUCH. SOPERA DE PELTIRE	
ALIMENTO	20	5.0	12.5	8	6.25	8.0	3.33	15.0	50 GRS.
LECHE									
HUEVO									
CARNES A TUN	10.0	10.0	5	20.0	8	12.5	18.18	5.5	18.0
CHORIZO									
CARNE DE CERDO	8.33	12.0	6.89	14.5	7.69	13.0	5.00	20.0	
HIGADO DE RES	12.5	8.0	3.50	27.0	10.0	10.0	6.66	15	
JAMON	10.0	10.0	5	20.0	13.33	7.5	6.66	15.0	
POLLO	8.33	12.0	4.16	24.0	9.43	10.60	5.71	17.5	
SARDINA									
CARNE DE RES MOLIDA	7.69	13.0	4.54	22.0	11.76	8.5	6.66	15.0	
CHICHARRON DE RES.	10	10.0	5.0	20.0	11.76	8.5	7.14	14	
SALCHICHA	10	10.0	5.0	20.0	10.52	9.5	6.25	16.0	
X	9.60	10.62	4.39	20.93	10.75	9.61	7.55	14.9	
VERDURAS PAPA AGUACATE	10.0	10.0	5.0	20.0	10	10.0	7.0	20.0	
CALABAZA	10	10	5	20	9.52	10.5	5.5	18	
EJOTE	10.66	5.30	10	10.0	15.38	6.5	7.40	13.5	
NOPALES	10.66	6	9.52	10.5	13.33	7.5	2.69	13	
PAPA	10	10	5	20	8.69	11.5	4.76	21	
CHICHARO	11.11	9	6.66	15.0	13.33	7.5	7.40	13.5	
ELOTE	10	10	5	20					



ALIMENTO	Nº DE CUCHARAS SOP DE ACERO EN 100 GRAMOS.	GRS EN 1 CUCH. SOPERA DE ACERO	Nº DE CUCH. SOPERA PELTRE EN 100 GR.	GRS EN 1 CUCH. SOPERA PELTRE	Nº DE CUCH. SOPERA DE ACERO	GRS EN UNA CUCHARA SOPERA DE ACERO	Nº DE CUCHARAS SOPERAS DE PELTRE EN 100 GR.	GRAMOS EN 1 CUCHARA SOPERA DE PELTRE
ZANAHORIA	10	10.0	5	20.0	10	10	5.40	18.5
TOMATE	7.69	13.0	5	20.0	10.5	10.5	5.26	19.0
̄	11.59	9.25	6.24	17.27	9.25	9.25	6.05	17.06
VERDURAS HOJA REPOLLO	20	5.0	10	10.0	7.07	7.07	6.45	15.5
LECHUGA	20	5.0	10	10.0	8.5	8.5	5.40	18.5
ACELGA	33.00	3.03	12.5	8.5	9.5	9.5	5.12	19.5
̄	24.33	4.34	10.83	9.33	8.35	8.35	5.65	17.83
FRUTAS		GRAMOS	TAMAÑO	PIEZAS	GRAMOS	TAMAÑO	PIEZAS	
CIRUELA		100	MEDIANO	4				
DURAZNO		100	"	1				
LIMON		100	"	2	11.76	8.5	12.6	17.0
MANGO		100	"	1/2				
MANZANA		100	"	1	7.34	16.0	2.37	23.9
NARANJA		100	CHICA	1				
PIÑA		100	"	1				
PLATANO		100	MEDIANO	1	10.0	10.0	6.88	10.0
UVAS		100	"	16				
SANDIA		100	CHICA	1				
MELON		100	"	"				
CEREALES								
e) PAN								
POLVORON GALLETA					38	10.0	1.65	16.0
VOLCAN O CONCHA					56			
EMPANADA O ROSCA					59			
PAN BLANCO CH.					60			20
̄					54			
INTORTILLA DE HARINA					30			30

ALIMENTO	Nº DE CUCHARAS SOP DE ACERO EN 100 GRAMOS.	GRS EN 1 CUCH. SOPERA DE ACERO	Nº DE CUCH. SOPERA PELTRE EN 100 GR.	GRS EN 1 CUCH. SOPERA PELTRE	Nº DE CUCH. SOPERA DE ACERO	GRS EN UNA CUCHARA SOPERA DE ACERO	Nº DE CUCHARAS SOPERAS DE PELTRE EN 100 GR.	GRAMOS EN 1 CUCHARA SOPERA DE PELTRE
ZANAHORIA	10	10.0	5	20.0	10	10	5.40	18.5
TOMATE	7.69	13.0	5	20.0	10.5	10.5	5.26	19.0
̄	11.59	9.25	6.24	17.27	9.25	9.25	6.05	17.06
VERDURAS HOJA REPOLLO	20	5.0	10	10.0	7.07	7.07	6.45	15.5
LECHUGA	20	5.0	10	10.0	8.5	8.5	5.40	18.5
ACELGA	33.00	3.03	12.5	8.5	9.5	9.5	5.12	19.5
̄	24.33	4.34	10.83	9.33	8.35	8.35	5.65	17.83
FRUTAS		GRAMOS	TAMAÑO	PIEZAS	GRAMOS	TAMAÑO	PIEZAS	
CIRUELA		100	MEDIANO	4				
DURAZNO		100	"	1				
LIMON		100	"	2	11.76	8.5	12.6	17.0
MANGO		100	"	1/2				
MANZANA		100	"	1	7.34	16.0	2.37	23.9
NARANJA		100	CHICA	1				
PIÑA		100	"	1				
PLATANO		100	MEDIANO	1	10.0	10.0	6.88	10.0
UVAS		100	"	16				
SANDIA		100	CHICA	1				
MELON		100	"	"				
CEREALES								
e) PAN								
POLVORON GALLETA					38	10.0	1.65	16.0
VOLCAN O CONCHA					56			
EMPANADA O ROSCA					59			
PAN BLANCO CH.					60			20
̄					54			
INTORTILLA DE HARINA					30			30



