

| Preparación o Alimento | Medida | Equivalencia | Calorías | Proteínas | Lípidos | H. de C. |
|------------------------|--------------|--------------|----------|-----------|---------|----------|
| Aceite | 1 Cuchdita | 5 cc | 45 | | | |
| Aceite | 1 Cuchda | 10 cc | 90 | | 10.2 | |
| Aceituna | 2 unidades | 17 gr | 35 | 0 | 30 | 2 |
| Acelgas cocidas | 1/2 Taza | 100 gr | 23 | 1.9 | 0.5 | 3.5 |
| Acelgas jugo | 1/2 Taza | 100 gr | 8 | 1.5 | | 0.4 |
| Achicoria | 12 Hojas | 100 gr | 13 | 1.4 | 0.1 | 2.6 |
| Agua Mineral | 1 Vaso ch | 100 cc | | | | |
| Aguardiente | 1 Vaso | 100 cc | 280 | | | 40° |
| Aguardiente de fruta | 1 Vaso | 100 cc | 350 | | | 50° |
| Agua Tónica | 1 Vaso ch | 100 cc | 39 | | | 9.8 |
| Ajiaco | 1 Plato | | 300 | 17.6 | 16.6 | 26.0 |
| Ají Verde | 1 Mediano | 50 gr. | 16 | 0.8 | 0.1 | 3.2 |
| Albacora a la Plancha | 1 Porción | 150 gr. | 200 | 28.4 | 7.5 | 0.5 |
| Albacora al Vapor | 1 Porción | 150 gr. | 162 | 28.4 | 4.5 | 0.2 |
| Albóndiga | 1 Unidad | 80 gr. | 165 | 15.0 | 7.0 | 8.0 |
| Alcachofa | 1 Chica | 200 gr. | 58 | 1.5 | 0.4 | 11.9 |
| Alcachofa mayo | 1 Unidad | | 185 | 3.2 | 13.2 | 13.8 |
| Alcachofa Vinagreta | 1 Unidad | 40 gr. | 23 | 0,6 | 0,1 | 4,7 |
| Almejas | 10 Unidades | 100 gr. | 78 | 13.0 | 2.0 | 2.0 |
| Almejas al Matico | 1 Porción | | 186 | 20.4 | 8.0 | 12.6 |
| Almejas en conservas | 10 Unidades | 100 gr. | 115 | 20.0 | 3.3 | 2.0 |
| Almejas al natural | 1 Tarro | 240 gr. | 182 | 30.2 | 3.8 | 4.8 |
| Almendras | 1 Unidad | 2 gr. | 11 | 0.4 | 0.9 | 0.5 |
| Almendras | 1 Taza | 120 gr. | 641 | 21.6 | 52.0 | 32.4 |
| Anchoas en conservas | 1 Lata | 75 gr. | 100 | 11.0 | 6.0 | |
| Anís | 1 Copita | 50 cc | 185 | | | 18° |
| Apio | 1 Taza | 100 gr. | 17 | 0.7 | 0.2 | 3.4 |
| Arroz a la Valenciana | 1 Plato | | 594 | 40.0 | 12.9 | 71.4 |
| Arroz Cocido | 1 Taza | 70 gr. | 250 | 4.3 | 0.2 | 55.8 |
| Arroz con Leche | 1 Compota | | 264 | 7.0 | 5.8 | 46.1 |
| Arroz Crudo | 1 Cucharada | 20 gr. | 72 | 1.3 | 0.1 | 15.7 |
| Arroz Graneado | 1 Taza | | 335 | 5.1 | 11.4 | 63.7 |
| Arvejas | 1/2 Taza coc | 100 gr. | 60 | 3 | 0 | 11 |
| Arvejas | 1 Tarro | 300 gr. | 180 | 9 | 0 | 33 |
| Atún | 1 Tarro | 370 gr. | 470 | 10.4 | 3.0 | |
| Atún con Salsa Verde | 1 Porción | | 150 | 9.1 | 1.2 | 9.8 |

| Preparación o Alimento | Medida | Equivalencia | Calorías | Proteínas | Lípidos | H. de C. |
|---------------------------|--------------|--------------|----------|-----------|---------|----------|
| Atún en aceite | 1 Porción | 50 gr. | 106 | 15.6 | 4.4 | |
| Avellanas | 1 Unidad | 2 gr. | 13 | 0.3 | 1.2 | 0.2 |
| Aves de caza (General) | 1 Porción | 120 gr. | 120 | 20.0 | 3.1 | 4.0 |
| Azúcar | 1 Cuchdita | 5 gr. | 20 | | | 5.0 |
| Bacalao a la Parilla | 1 Porción | 150 gr. | 180 | 32.0 | 6.0 | |
| Batidos y Flanes (yogurt) | 1 Unidad | 175 gr. | 182 | 6.3 | 4.4 | 29.8 |
| Bavarois | 1 Compota | | 145 | 2.3 | 1.6 | 31.1 |
| Berenjenas | 1 Medida | 150 gr. | 25 | 0.9 | 0.3 | 5.0 |
| Berlín | 1 Unidad | 150 gr. | 591 | 6.0 | 21.0 | 108.0 |
| Berro | 1 Taza cruda | 100 gr. | 13 | 3.0 | 0.3 | 1.9 |
| Beterraga | 1 Regular | 100 gr. | 39 | 1.0 | 0.2 | 7.9 |
| Beterraga Jugo | 1 Taza | 100 cc | 36 | | | 9.0 |
| Bilz | 1 Vaso ch | 100 cc | 36 | | | 9.0 |
| Bizcochuelo | 1 Porción | 100 gr | 201 | 6.0 | 3.0 | 37.0 |
| Bistec a la Plancha | 1 Unidad | 150 gr. | 180 | 32.1 | 4.7 | 3.6 |
| Bistec Alemán | 1 Porción | 120 gr | 159 | 23.6 | 6.1 | 2.4 |
| Bistec a lo Pobre | 1 Plato | | 796 | 57.5 | 45.5 | 57.6 |
| Bistec en Aceite | 1 Unidad | 150 gr. | 225 | 32.1 | 9.7 | 3.6 |
| Bombones | 1 Unidad | 8 gr | 36 | 1.0 | | 8.0 |
| Brandy | 1 Copita | 30 gr | 65 | | | 16° |
| Brazo de Reina | 1 Porción | 50 gr. | 150 | 10.0 | 7.0 | 13.0 |
| Brloches | 2 Unidades | 100 gr | 272 | 8.5 | 2.0 | 55.0 |
| Brúcelas | 8 Unidades | 100 gr | 36 | 3.0 | | 6.0 |
| Budín de Verduras | 1 Porción | | 208 | 7.0 | 13.8 | 23.9 |
| Caldillo de Pescado | 1 Plato | | 310 | 34.9 | 12.2 | 28.8 |
| Caldo de ave | 1 Cubo | | 32 | 1.2 | 2.3 | 2.8 |
| Caldo de carne | 1 Cubo | | 28 | 1.1 | 1.9 | 1.6 |
| Caldo puro | 1 Plato | | 20 | | 2.0 | |
| Calugas | 10 Unidades | 130 gr | 130 | 1.0 | 4.0 | 22.0 |
| Callampas Frescas | 1/3 Taza | 100 gr | 24 | 3.0 | | 3.0 |
| Camarones (cocidos) | 20 Colitas | 100 gr | 100 | 20 | 2 | 1 |
| Camote | 1/2 Taza | 100 gr | 130 | 1.6 | 0.4 | 30.2 |
| Canapés 1/m | 1 Unidad | | 60 | | | |
| Caqui | 1 Chico | 100 gr | 64 | | | 16.0 |
| Caramelos | 1 Unidad | 6 gr | 23 | | | 5.7 |
| Carbonada con carne | 1 Plato | | 377 | 14.2 | 16.0 | 65.9 |
| Carbonada de verdura | 1 Plato | | 240 | 7.4 | 5.2 | 42.5 |
| Carlota rusa | 1 Porción | | 235 | 6.0 | 14.0 | 33.0 |
| Carne al jugo | 1 Presa | 150 gr. | 250 | 32.1 | 10.0 | 8.0 |

| Preparación o Alimento | Medida | Equivalencia | Calorías | Proteínas | Lípidos | H. de C. |
|--------------------------|--------------|--------------|----------|-----------|---------|----------|
| Carne asada | 1 Porción | 200 gr | 289 | 42.8 | 11.0 | 4.8 |
| Carne Cazuela | 1 Porción | 130 gr | 191 | 29.0 | 7.5 | 1.0 |
| Carne molida | 1 Porción | 50 gr | 65 | 11.0 | 2.0 | 0.7 |
| Castañas | 1 Unidad | 5 gr. | 11 | 0.3 | 0.1 | 2.0 |
| Castañas Cocidas | 1 Porción | 113 gr | 220 | 3.0 | 2.0 | 47.0 |
| Caviar | 1 Porción | | 125 | 14.0 | 7.0 | 1.5 |
| Caviar | 1 Cuchda | 50 gr | 38 | 4.2 | 2.1 | 0.5 |
| Cazuela Albóndiga | 1 Plato | 15 gr | 310 | 14.5 | 8.3 | 46.5 |
| Cazuela Ave | 1 Plato | | 340 | 19.5 | 13.5 | 42.5 |
| Cazuela Cerdo | 1 Plato | | 450 | 26.1 | 14.0 | 55.6 |
| Cazuela Cordero | 1 Plato | | 425 | 32.0 | 11.4 | 52.6 |
| Cazuela Vacuno | 1 Plato | | 417 | 36.6 | 9.0 | 55.6 |
| Cebolla | 1/2 Taza | 100 gr | 25 | 0.8 | 0.2 | 9.6 |
| Cebolla Ensalada | 1 Porción | | 211 | 10.7 | 0.9 | 30.8 |
| Cebollines | 1 Unidad | 40 gr. | 17 | 1.0 | | 3.2 |
| Centolla Cocida | 1/4 Taza | 100 gr | 120 | 2.0 | 2.0 | 1.0 |
| Cerezas (jugo) | 1/2 Taza | 100 gr | 64 | | | 16.1 |
| Cerezas o Guindas | 1 Chica | 5 gr. | 3 | 0.1 | | 0.6 |
| Cerezas o Guindas | 1 Taza | 120 gr | 52 | 1.5 | 0.4 | 11.5 |
| Cerveza | 1 Vaso | 200 gr | 96 | | | 8° |
| Ciruelas (jugo) | 1/2 Taza | 100 gr | 84 | | | 20.1 |
| Ciruelas (deshidratadas) | 1 Unidad | 15 gr | 49 | 0.4 | | 10.7 |
| Ciruelas Frescas | 1 Unidad Reg | 40 gr | 30 | 0.1 | | 8.0 |
| Clara de Huevo | 1 Unidad | 30 gr | 14 | 3.2 | | 0.3 |
| Coca Cola | 1 Vaso ch | 100 cc | 41 | | | 10.2 |
| Coco | 1 Unidad | 2 gr | 12 | | 1.2 | 0.2 |
| Cocoa | 1 Cuchdita | 3 gr | 11 | | | 2.7 |
| Coco Rallado | 1/2 Taza | | 420 | 4.0 | 4.0 | 40.0 |
| Cóctel Cuba Libre | 1 Vaso | 150 cc | 220 | | | 8° |
| Cochayuyo | 1 Pqte Gnde | 50 gr | 50 | 4.0 | | 8 |
| Coñac | 1 Copita | 50 cc | 122 | | | 18° |
| Coñac Francés | 1 Copita | 50 cc | 196 | | | 28° |
| Coliflor | 1/2 Taza coc | 100 gr | 24 | 1.5 | 0.5 | 3.9 |
| Compota Ciruela con Mote | 1 Porción | | 234 | 2.8 | | 58.4 |
| Compota de Fruta | 1 Porción | 90 gr | 90 | 0.5 | 0.5 | 20.0 |
| Compota de Huesillo c/m | 1 Porción | 221 gr | 221 | 2.3 | | 55.0 |
| Conejo Asado | 1 Porción | 120 gr | 170 | 19.0 | 2.0 | |
| Congrio al Vapor | 1 Porción | 150 gr. | 102 | 23.3 | 0.3 | 4.8 |
| Congrio Frito | 1 Porción | 200 gr | 280 | 32.0 | 31.9 | 10.6 |

| Preparación o Alimento | Medida | Equivalencia | Calorías | Proteínas | Lípidos | H. de C. |
|------------------------|---------------|--------------|----------|-----------|---------|----------|
| Corvina al Vapor | 1 Porción | 150 gr. | 138 | 30.8 | 0.8 | 4.1 |
| Costillas Asadas | 1 Porción | 150 gr. | 200 | 23.0 | 12.0 | |
| Crema batida | 1 Cuchda | 20 gr. | 66 | 0.4 | 7.0 | 1.0 |
| Crema de Cacao | 1 Copita | 30 cc | 90 | | | 8.0 |
| Crema de Menta | 1 Copita | 30 cc | 90 | | | 8.0 |
| Crema deshidratada | 1 Plato | 66 gr | 20 | 1.6 | 10.8 | |
| Crema Nestlé | 1 Cuchda | 20 gr. | 50 | 0.5 | 5.0 | 0.7 |
| Criadillas | 1 Porción | 100 gr | 67 | 13.1 | 1.2 | 0.6 |
| Cuaquer con leche | 1 Compota | | 235 | 8.5 | 6.2 | 43.7 |
| Champaña | 1 Copa | 100 cc | 70 | | | 3(10°) |
| Champaña | 2 Copas | 100 cc | 144 | | | 11(10°) |
| Champiñones | 1/2 Taza | | 20 | 2.0 | | 3.0 |
| Champiñones al natural | 1 Tarro Chico | 200 gr | 74 | 10.8 | 0.6 | 7.2 |
| Charqui | 1 Porción | 100 gr | 571 | 46.0 | 43.0 | |
| Charquicán | 1 Plato | | 383 | 2.6 | 6.7 | 55.0 |
| Chicle | 1 Unidad | | 8 | | | 2.0 |
| Chirimoya | 1 Taza | 130 gr | 73 | 3.8 | 0.7 | 15.2 |
| Choclo entero | 1 Unidad Me | 360 gr | 96 | 3.0 | 1.1 | 19.0 |
| Choclo picado | 1/2 Taza | 60 gr | 58 | 1 | 1.0 | 10,2 |
| Chocolate | 1 Barra | 17 gr | 76 | 0.9 | 3.9 | 9.4 |
| Chocolate dulce | 1 Porción | 100 gr | 449 | 5.5 | 23.0 | 5.0 |
| Chocolate leche | 1 Porción | 100 gr | 527 | 8.4 | 50.1 | 32.6 |
| Chocolate salsa | 1 Barra | 17 gr | 76 | 0.9 | 3.9 | 9.4 |
| Cholgas | 9 Unidades | 100 gr | 68 | 14.2 | 0.8 | 2.5 |
| Cholgas en conservas | 9 Unidades | 100 gr | 131 | 21.3 | 4.4 | 1.8 |
| Choricillos | 1 Unidad | 15 gr | 45 | 1.3 | 4.1 | 0.7 |
| Choritos | 18 Unidades | 100 gr | 65 | 4.0 | | 1.0 |
| Choritos en conservas | 18 Unidades | 100 gr | 96 | 16.0 | 3.1 | 1.9 |
| Chuletas de cerdo | 1 Unid c/hue | 200 gr | 376 | 26.8 | 29.0 | 1.6 |
| Chuletas de cordero | 1 Unidad | 200 gr | 241 | 24,4 | 15.0 | 6.0 |
| Chuletas de ternera | 1 Unid c/hue | 200 gr | 260 | 30.0 | 15.0 | |
| Churros | 2 Unidades | 40 gr | 180 | 3.0 | 10.0 | 19.0 |
| Damasco | 2 Unid Reg | 100 gr | 41 | 0.6 | 0.4 | 9.0 |
| Damasco | 1/2 Taza | 100 cc | 65 | | | 17.0 |
| Dulces Chileno | 1 Unidad | 50 gr | 204 | 2.2 | 14.0 | 20.0 |
| Dulces de membrillo | 1 Porción | 50 gr | 100 | | | 25.0 |
| Durazno | 1 Unid Chica | 130 gr | 48 | 0.8 | 0.3 | 11.6 |
| Durazno en conserva | 1 Porción | | 80 | | | 20.0 |
| Durazno al jugo | 1 Mitad Gnde | 85 gr | 58 | 0.3 | 0.1 | 15.5 |

| Preparación o Alimento | Medida | Equivalencia | Calorías | Proteínas | Lípidos | H. de C. |
|----------------------------|---------------|--------------|----------|-----------|---------|----------|
| Durazno al jugo | 1 Mitad c/jug | 100 gr | 80 | 0.3 | 0.1 | 19.0 |
| Durazno al jugo | 1 Tarro | 560 gr | 381 | 2.2 | 0.6 | 101.0 |
| Empanada frita Pino | 1 Unid Med | 100 gr | 347 | 11.0 | 19.0 | 33.0 |
| Empanada frita Queso | 1 Unid Med | 100 gr | 315 | 13.0 | 15.0 | 32.0 |
| Empanada Horno | 1 Unid Med | 200 gr | 400 | 13.7 | 16.0 | 50.0 |
| Ensaladas porotos c/ceboll | 1 Porción | | 211 | 10.7 | 0.9 | 30.8 |
| Ensalada rusa | 1 Porción | | 305 | 7.8 | 16.4 | 33.2 |
| Erizos | 5 Lenguas | 100 gr | 106 | 14.6 | 4.8 | 4.5 |
| Escalopa de vacuno | 1 Unidad | 100 gr | 300 | 23.9 | 14.5 | 17.8 |
| Escarola | 4 Hojas Gnde | 100 gr | 16 | 1.0 | | 3.0 |
| Espárragos | 4 Puntas Reg | 100 gr | 15 | 1.8 | 0.2 | 1.6 |
| Espárragos trozos | 1 Tarro Chico | 350 gr | 53 | 6.3 | 0.7 | 5.6 |
| Espárragos puntas | 1 Tarro Chico | 360 gr | 54 | 6.5 | 0.7 | 5.8 |
| Espárragos limoneta | 1 Plato | | 175 | 4.0 | 16.0 | 4.0 |
| Espinacas cocidas | 1/2 Taza | 100 gr | 21 | 2.1 | 0.5 | 2.5 |
| Espinacas crudas | 1 Mata Chica | 40 gr | 14 | 0.8 | 0.3 | 2.2 |
| Estofado de cordero | 1 Plato | | 235 | 15.0 | 13.0 | 15.0 |
| Estofado de ave | 1 Plato | | 265 | 20.0 | 16.0 | 15.0 |
| Estofado de carne | 1 Plato | | 279 | 27.0 | 17.0 | 34.0 |
| Fanta | 1 Vaso ch | 100cc | 60 | | | 14.9 |
| Fiambres en general | 1 Tajada | 30 gr | 78 | 4.6 | 5.8 | 1.2 |
| Fideos crudos | 1 Cuchda | 20 gr. | 72 | 2.4 | 0.1 | 14.9 |
| Filete asado | 1 Medallon | 250 gr | 360 | 53.0 | 14.8 | 2.8 |
| Filete Miñón | 1 Porción | 170 gr | 250 | 36.0 | 9.0 | |
| Flan de leche | 1 Compota | | 245 | 7.9 | 5.8 | 40.3 |
| Flan de verdura | 1 Porción | | 150 | 8.6 | | |
| Frambuesa | 1 Taza | 150 gr. | 72 | 1.6 | 1.0 | 16.0 |
| Fricasé | 1 Plato | | 453 | 45.3 | 23.4 | 5.3 |
| Fritos de verdura | 1 Porción | | 289 | 8.0 | | |
| Fruta confitada | 1 Trozo Chico | | 35 | | | 8.0 |
| Frutilla | 12 Unidades | 150 gr. | 54 | 1.2 | 0.5 | 12.0 |
| Frutillas con azúcar | 1 Porción | | 120 | 0.7 | 0.6 | 28.1 |
| Frutillas con crema | 1 Porción | | 150 | 1.2 | 5.8 | 28.8 |
| Guatitas | 1 Porción | 120 gr | 140 | 23.9 | 2.9 | |
| Galletas cream cracker | 1 Unidad | 4 gr | 17 | 0.4 | 0.5 | 2.7 |
| Galletas de agua | 1 Unidad Med | 8 gr | 34 | 0.9 | 0.9 | 5.4 |
| Galletas de limón | 1 Unidad | 7 gr | 31 | 0.5 | 0.9 | 5.2 |
| Galletas de monito | 1 Unidad | 3 gr | 16 | 0.5 | 0.5 | 2.0 |
| Galletas de oblea | 1 Unidad | 7 gr | 41 | 0.3 | 1.7 | 6.0 |

| Preparación o Alimento | Medida | Equivalencia | Calorías | Proteínas | Lípidos | H. de C. |
|------------------------|--------------|--------------|----------|-----------|---------|----------|
| Galletas de soda | 1 Unidad | 10 gr | 44 | 1.1 | 1.4 | 6 |
| Galletas de triton | 1 Unidad | 10 gr | 47 | 0.7 | 1.8 | 6.8 |
| Galletas de vino | 1 Unidad | 9 gr | 38 | 0.8 | 0.9 | 6.6 |
| Garbanzos cocidos | 1 Taza | 70 gr | 234 | 12.7 | 4.3 | 38.4 |
| Garbanzos con tocino | 1 Plato | | 473 | 18.5 | 22.0 | 50.7 |
| Ginebra o Gin | 1 Copita | 30 cc | 65 | | | 0° |
| Ginger Ale | 1 Vaso ch | 100 cc | 39 | | | 9.8 |
| Gomitas dulces | 5 Unidades | 28 gr | 100 | 1.0 | 1.0 | 23.0 |
| Goulach | 1 Porción | | 260 | 24.0 | 14.0 | 31.0 |
| Granada | 1 Unidad Reg | 200 gr | 36 | | | 9.0 |
| Guayaba | 1 Unidad | 150 gr. | 50 | | | 11.0 |
| Guindas | 1 Porción | 70 gr | 24 | 0.7 | 1.2 | 3.4 |
| Guindas al jugo | 1 Tarro | 560 gr | 1316 | 3.4 | 0.6 | 116.5 |
| Hígado bistec | 1 Porción | 150 gr. | 260 | 30.0 | 12.0 | 7.0 |
| Habas | 1 Taza coc | 150 gr. | 125 | 10.4 | 0.8 | 21.5 |
| Habas | 1 Unidad | 4 gr | 4 | 0.3 | 0.0 | 0.5 |
| Hamburguesas | 1 Unidad | 150 gr. | 224 | 21.8 | 14.8 | 5.0 |
| Harina de leguminosas | 1 Porc Sopa | 17 gr | 59 | 4.1 | 0.2 | 10.5 |
| Harina de leguminosas | 1 Porc Pure | 25 gr | 87 | 5.0 | 0.3 | 15.5 |
| Harina Tostada c/leche | 1 Compota | | 293 | 9.8 | 6.3 | 49.3 |
| Helado de agua | 1 Unidad | 100 gr | 147 | | | 36.7 |
| Helado de leche | 1 Unidad | 100 gr | 217 | 4.0 | 20.6 | 12.5 |
| Hígado de ave | 1 Porción | 120 gr | 135 | 20 | 4.0 | 5 |
| Hígado de Cerdo | 1 Porción | 120 gr | 160 | 23.0 | 9.0 | 4.0 |
| Hígado de Cordero | 1 Porción | 120 gr | 140 | 23.0 | 4.0 | 3.0 |
| Hígado de Vacuno | 1 Porción | 120 gr | 175 | 21.2 | 9.5 | 10.3 |
| Higos | 1 Unidad | 20 gr. | 49 | 0.8 | 0.2 | 12.4 |
| Higos frescos y brevas | 2 Unid Gnde | 50 gr | 42 | 0.5 | | 10.0 |
| Huevo a la copa o duro | 1 Unidad | 50 gr | 76 | 6.8 | 5.0 | 2.0 |
| Huevo con fiambre | 1 Unidad | 65 gr | 127 | 8.3 | 10.0 | 2.4 |
| Huevo frito o revuelto | 1 Unidades | 53 gr | 108 | 7.0 | 8.0 | 2.0 |
| Huevo con queso | 1 Unidad | 60 gr | 136 | 8.5 | 8.5 | 4.8 |
| Huevo con tocino | 1 Unidad | 55 gr | 150 | 6.8 | 10.0 | 2.0 |
| Huevo de Codorniz | 1 Unidad | 25 gr | 40 | 3.1 | 2.0 | |
| Huesillos | 1 Unidad | 20 gr. | 40 | 0.4 | | 9.6 |
| Humitas | 1 Chica | | 165 | 4.4 | | 36 |
| Jaivas | 1/4 Taza | 100 gr | 93 | 20.3 | 0.7 | 2.7 |
| Jalea con fruta | 1 Porción | | 140 | 2.5 | 0.2 | 33.1 |
| Jalea con leche | 1 Porción | | 174 | 6.3 | 5.6 | 24.7 |

| Preparación o Alimento | Medida | Equivalencia | Calorías | Proteínas | Lípidos | H. de C. |
|---------------------------|--------------|--------------|----------|-----------|---------|----------|
| Jalea sola | 1 Porción | | 85 | 0.6 | 0.2 | 20.2 |
| Jamón | 1 Tajada Reg | 36 gr | 91 | 4.6 | 7.8 | |
| Jamón con palta y lechuga | 1 Porción | | 260 | 12.2 | 20.0 | 5.4 |
| Jamón de pollo | 4 Tajadas | 100 gr | 92 | 15.3 | 4.1 | |
| Jamón de pollo | 1 Tajada | 30 gr | 28 | | | |
| Jamón con papas mayo | 1 Plato | | 340 | 8.0 | 18.0 | 40.5 |
| Jerez | 1 Copa | 100 cc | 127 | | | 12.0 |
| Jugo fruta | 1/2 Taza | 100 cc | 50 | | | 12.5 |
| Jurel al vapor | 1 Porción | 150 cc | 194 | 32.4 | 5.9 | 0.5 |
| Kéfir | 1/2 Taza | 100 cc | 50 | 3.0 | 3.0 | 4.0 |
| Kuchen | 1 Porción | 100 gr | 225 | 3.0 | 9.0 | 34.0 |
| Langostino langosta | 20 Colitas | 100gr | 113 | 23.2 | 1.4 | |
| Lasaña | 1 Plato | | 506 | 22.0 | 15.2 | 35.8 |
| Leche asada | 1 Compota | | 140 | 2.5 | 0.2 | 33.1 |
| Leche condensada | 1 Cuchda | 20 gr. | 61 | 1.5 | 0.8 | 11.8 |
| Leche con Milo | 1 Taza | 200 cc | 196 | 7.8 | 6.0 | 28.1 |
| Leche con Plátano | 1 Taza | 200 cc | 203 | 7.8 | 5.5 | 30.6 |
| Leche con sabor | 1 Taza | 200 cc | 148 | 6.0 | 2.4 | 24.0 |
| Leche de Cabra | 1 Taza | 200 cc | 140 | 8.0 | 9.0 | 8.0 |
| Leche de Oveja | 1 Taza | 200 cc | 220 | 11.8 | 14.4 | 11.0 |
| Leche descremada líquida | 1 Taza | 200 cc | 85 | 9.0 | | 13.0 |
| Leche descremada polvo | 1 Cuchda | 15 gr | 55 | 5.0 | 0.4 | 7.8 |
| Leche entera líquida | 1 Cuchda | 10 cc | 6 | 0.4 | 0.3 | 0.5 |
| Leche entera líquida | 1 Taza | 200 cc | 120 | 7.0 | 5.0 | 10.0 |
| Leche entera polvo | 1 Cuchda | 15 gr | 75 | 3.6 | 3.9 | 5.5 |
| Leche evaporada | 1 Cuchda | 20 gr | 28 | 1.3 | 1.6 | 2.0 |
| Leche nevada | 1 Compota | | 220 | 7.8 | 6.6 | 32.7 |
| Licor amargo | 1 Copita | 50 cc | 174 | | | 2(24)° |
| Licor dulce | 1 Copita | 50 cc | 191 | | | 17(18)° |
| Lima | 1 Cuchda | 10cc | 4 | 0.1 | | 1 |
| Limón | 1/2 Taza | 100 cc | 50 | | | 10 |
| Limón | 1 Cuchda | 10 cc | 5 | | | 1.0 |
| Limonada | 1/2 Taza | 200 cc | 50 | | | 15.0 |
| Lechuga | 4 Hojas | 100 gr | 17 | 1.7 | 0.4 | 2 |
| Lechuga picada | 1/2 Taza | 40 gr | 7 | 0.7 | 0.2 | 0.9 |
| Lengua de cerdo | 1 Porción | 120 gr | 285 | 25.0 | 20.0 | 1.0 |
| Lengua de cordero | 1 Porción | 120 gr | 220 | 16.0 | 17.0 | |
| Lengua de vacuno | 1 Porción | 120 gr | 187 | 22.6 | 10.2 | 9.7 |
| Lentejas cocidas | 1 Taza | 70 gr | 270 | 17.0 | 0.9 | 40.2 |

| Preparación o Alimento | Medida | Equivalencia | Calorías | Proteínas | Lípidos | H. de C. |
|------------------------|-------------|--------------|----------|-----------|---------|----------|
| Lentejas con arroz | 1 Plato | | 440 | 20.0 | 11.0 | 55.0 |
| Locos cocidos | 1 Unidad | 50 gr | 76 | 17.4 | 0.4 | 4.4 |
| Locos mayo | 1 Porción | | 280 | 19.3 | 28.6 | 6.2 |
| Lomo asado | 1 Porción | 200 gr | 319 | 46.0 | 16.2 | 1.2 |
| Longaniza | 1 Unidad | 50 gr | 258 | 8.0 | 23.3 | 4.3 |
| Lúcuma | 1 Taza coc | 100 gr | 12 | 1.4 | 0.5 | 1,4 |
| Luche | 1/2 Taza | 50 gr | 13 | 1.2 | 0.4 | 2.1 |
| Macedonia | 1 Porción | | 150 | 1.4 | 0.5 | 35 |
| Machas | 12 Unidades | 100 gr | 75 | 15.1 | 1.2 | 0,5 |
| Machas en conservas | 12 Unidades | 100 gr | 124 | 21.3 | 2.4 | 2.8 |
| Maicena cruda | 1 Cuchda | 15 gr | 53 | 0.1 | | 13.1 |
| Malaya de cerdo | 1 Tajada | 120 gr | 380 | 24.0 | 32.0 | |
| Mandarina | 1/2 Taza | 100 cc | 40 | | | 10.1 |
| Mandarina | 1 Unidad | 50 gr | 18 | 0.3 | 0.1 | 4.3 |
| Mangos crudos | | 113 gr | 75 | | | 19.0 |
| Manhatan dulce | 1 Vaso | 90 cc | 160 | | | 7 |
| Maní | 1 Unidad | 2 gr | 10 | 0.4 | 0.8 | 0.3 |
| Manjar | 1 Cuchda | 20 gr | 61 | 1.5 | 0.8 | 11.8 |
| Manteca | 1 Cuchdita | 20 gr | 40 | 0.6 | 16.0 | 0.1 |
| Mantequilla | 1 Cuchdita | 5 gr | 37 | | 4.2 | |
| Manzana | 1/2 Taza | 100 cc | 48 | | | 12.2 |
| Manzana asada | 1 Porción | | 161 | 0.5 | | |
| Manzana | 1 Regular | 150 gr. | 53 | 0.3 | 0.3 | 14.5 |
| Margarina | 1 Cuchdita | 5 gr | 36 | | 4.1 | |
| Mariscos salsa verde | 1 Porción | | 190 | 20.0 | 7.0 | 15.0 |
| Martini | 1 Copa | 75 cc | 140 | | | 1(19)° |
| Martini | 1 Copa | 75 cc | 150 | | | 2(20)° |
| Mayonesa | 1 Cuchda | 20 gr | 128 | 0.3 | 13.2 | 1.9 |
| Mazapán | 1 Unidad | 10 gr | 38 | | 2.0 | 5.0 |
| Melón escrito | 1 Porción | 100 gr | 20 | 0.5 | 0.3 | 4.0 |
| Melón tuna | 1 Unidad | 1750 gr | 378 | 5.1 | 2.6 | 91.8 |
| Melón tuna | 1 Porción | 100 gr | 44 | 0.6 | 0.3 | 10.7 |
| Membrillo | 1 Regular | 200 gr | 71 | 0.5 | 0.2 | 18.9 |
| Minestrón | 1 Plato | | 320 | 14.0 | 4.2 | 53.3 |
| Merengue con azúcar | 1 Porción | | 28 | 1.1 | | 6.0 |
| Merengue con fruta | 1 Porción | | 116 | 1.6 | 0.4 | 30.2 |
| Mermelada | 1 Cuchda | 20 gr | 50 | 0.1 | | 14.2 |
| Mermelada dietética | 1 Cuchdita | 5 gr | 2 | | | 0.5 |
| Miel de abeja | 1 Cuchda | 20 gr | 60 | | | 15.8 |

| Preparación o Alimento | Medida | Equivalencia | Calorías | Proteínas | Lípidos | H. de C. |
|--------------------------|--------------|--------------|----------|-----------|---------|----------|
| Miel de palma | 1 Cuchda | 20 gr | 52 | | | 13.0 |
| Milo | 1 Cuchda | 7 gr | 18 | 1.0 | 0.7 | 4.8 |
| Mollejas de pavo | 1 Porción | 120 gr | 160 | 2.0 | 8.0 | |
| Mollejas de pollo | 1 Porción | 120 gr | 155 | 30.0 | 4.0 | |
| Mora | 1 Taza | 150 gr. | 60 | 2.0 | | 14.0 |
| Mora jugo | 1/2 Taza | 100 cc | 40 | | | 8.0 |
| Mortadela | 1 Tajada | 25 gr | 60 | 3.7 | 4.9 | 1.0 |
| Nabo | 1 Regular | 80 gr | 23 | 0.9 | | 4.8 |
| Naranja | 1 Regular | 160 gr | 36 | 0.7 | 0.3 | 8.7 |
| Naranja | 1/2 Taza | 100 cc | 43 | | | 10.9 |
| Nata | 1 Cuchda | 20 gr | 40 | 0.6 | 16.0 | 0.1 |
| Néctar | 1 Vaso chico | 100 cc | 73 | | | 18.0 |
| Níspero | 1 Grande | 50 gr | 52 | | | 13.0 |
| Nueces | 1 Unidad | 5 gr | 28 | 0.8 | 2.5 | 0.7 |
| Ñoquis | 1 Plato | | 320 | 10 | 3 | 60 |
| Oporto | 1 Copita | 30 cc | 45 | | | 3(5)° |
| Orange Crush | 1 Vaso chico | 100 cc | 52 | | | 12.9 |
| Ostras | 6 Unidades | 100 gr | 80 | 9.0 | 2.0 | 6.5 |
| Ostiones | 6 Unidades | 100 gr | 144 | 12.0 | 8.0 | 6.0 |
| Palmitos | 3 Unidades | 120 gr | 30 | 3.0 | | 5.0 |
| Palomitas de maíz | 1 Taza | 50 gr | 150 | 5.0 | 3.0 | 25.0 |
| Palta | 1/2 Regular | 60 gr | 108 | 0.8 | 11.2 | 3.3 |
| Palta Molida | 1 Cuchda | 32 gr | 58 | 0.4 | 6.0 | 1.8 |
| Palta Rellena | 1 Porción | | 316 | 7.0 | 30.4 | 4.6 |
| Pan Blanco Molde | 1 Torreja | 30 gr | 60 | 1.7 | 0.8 | 10.3 |
| Pan Centeno | 1 Unidad | 100 gr | 229 | 10.0 | 1.0 | 45.0 |
| Pan con Fiambre | 1 Unidad | 140 gr | 411 | 14.2 | 11.0 | 63.2 |
| Pan con Fiambre y Manteq | 1 Unidad | 152 gr | 447 | 14.2 | 28.5 | 63.2 |
| Pan con Manjar | 1 Unidad | 140 gr | 430 | 11.2 | 5.6 | 85.3 |
| Pan con Mermelada | 1 Unidad | 140 gr | 373 | 8.4 | 4.0 | 79.1 |
| Pan con Pateé | 1 Unidad | 130 gr | 437 | 11.0 | 17.0 | 62.0 |
| Pan con Queso | 1 Unidad | 140 gr | 449 | 18.2 | 14.2 | 63.7 |
| Pan con Queso y Manteq. | 1 Unidad | 153 gr | 595 | 18.2 | 30.8 | 63.7 |
| Pan de Gluten | 1 Unidad | 100 gr | 208 | 10.0 | | 42.0 |
| Pan Especial | 1 Unidad | 60 gr | 185 | 4.9 | 2.4 | 24.6 |
| Pan Hallulla | 1 Unidad | 100 gr | 309 | 8.2 | 4.0 | 61.6 |
| Pan Dietetico | 1 Torreja | 30 gr | 30 | 1 | 0,5 | 5 |
| Pan Integral | 1 Unidad | 100 gr | 276 | 8.5 | 1.5 | 57.0 |
| Pan Marraqueta | 1 Unidad | 100 gr | 267 | 6.4 | 0.7 | 60.0 |

| Preparación o Alimento | Medida | Equivalencia | Calorías | Proteínas | Lípidos | H. de C. |
|------------------------|--------------|--------------|----------|-----------|---------|----------|
| Panqueques | 1 Unidad | 70 gr | 160 | 2.8 | 3.7 | 29.8 |
| Pantrucas | 1 Plato | | 350 | 10 | 7 | 60 |
| Papas | 1 RegCocida | 100 gr | 71 | 2.6 | 0.1 | 16.7 |
| Papas Duquesas | 1 Unidad | | 55 | 1.7 | 2,4 | 6,4 |
| Papas Duquesas | 1 Porción | | 295 | 10.9 | 12 | 32 |
| Papas Fritas | 1 Unidad | | 19 | 0,5 | 0,5 | 4 |
| Papas Fritas | 1 Porción | | 368 | 8.7 | 9.6 | 76.2 |
| Papas Rellenas | 1 Unidad | | 400 | 19.2 | 14.0 | 48.0 |
| Papayas | 1 Vaso chico | 100 cc | 36 | | | 9.0 |
| Papayas crudas | 1 Regular | 200 gr | 65 | 0.9 | | 15.0 |
| Pasas | 1 Unidad | 1 gr | 3 | | | 0.7 |
| Pastel | 1 Unidad | 120 gr | 350 | 2.0 | 6.0 | 75.0 |
| Pastel de Carne | 1 Porción | | 275 | 11.0 | 16.0 | 21.0 |
| Pastel de Choclo | 1 Porción | | 390 | 21.7 | 27.2 | 60.7 |
| Pastel de Mil Hojas | 1 Unidad | 120 gr | 394 | 4.0 | 14.0 | 72.0 |
| Pastel de Papas | 1 Porción | | 376 | 21.6 | 14.6 | 51.2 |
| Pastelillos de cóctel | 1 Unidad | 40 gr | 90 | 1.4 | 1.5 | 18.7 |
| Pastillas de Menta | 1 Unidad | 3 gr | 11 | | | 2.7 |
| Patees | 1 Tripa | 120 gr | 514 | 13.8 | 50.4 | 1.6 |
| Patees | 1 Porción | 15 gr | 65 | 1.7 | 6.3 | 0.2 |
| Patitas de Cerdo | 1 Unid. Reg. | 300 gr. | 277 | 30.3 | 33.0 | 0.0 |
| Pato Asado | 1 TrozoChico | 100 gr | 190 | 2.4 | 9.4 | 0.3 |
| Pato Orange | 1 Porción | 150 gr. | 240 | 30.0 | 10.0 | 7.0 |
| Pavo Asado | 1 TrozoChico | 100 gr | 149 | 24.1 | 4.0 | 1.4 |
| Penca Picada | 1/2 Taza | 100 gr | 21 | 0.4 | 0.2 | 4.4 |
| Pepinillo fresco | 2 Unidades | 100 gr | 11 | 0.7 | | 2.0 |
| Pepinillo Pickle | 4 Unidades | 100 gr | 25 | 2.0 | | 5.0 |
| Pepino | 1TazaPicada | 100 gr | 11 | 0.7 | 0.2 | 1.9 |
| Pepino | 1 Regular | 150 gr. | 25 | 0.4 | 0.1 | 6.3 |
| Pepsi cola | 1 Vaso chico | 100 cc | 43 | | | 10.7 |
| Pera | 1 Regular | 150 gr. | 58 | 0.4 | 0.5 | 14.5 |
| Pera | 1/2 Taza | 100 cc | 42 | | | 10.6 |
| Pera al jugo | 1 Tarro | 560 gr | 381 | 1.1 | 0.6 | 103.0 |
| Pera compota | 1 Porción | 60 gr | 40 | 0.2 | 0.1 | 10.3 |
| Perejil | 1 Taza | 100 gr | 42 | 3.5 | | 7.0 |
| Pernil | 1 Porción | 150 gr. | 230 | 33.0 | 11.0 | |
| Pescado Ahumado | 1 Porción | 100 gr | 120 | 26.0 | 1.0 | |
| Pescado al Curry | 1 Porción | 200 gr | 220 | 35.0 | 8.0 | 7.0 |
| Pescado al Jugo | | | 230 | 31.0 | 6.0 | 4.1 |

| Preparación o Alimento | Medida | Equivalencia | Calorías | Proteínas | Lípidos | H. de C. |
|--------------------------|--------------|--------------|----------|-----------|---------|----------|
| Pescada al vapor | 1 Porción | 150 gr | 117 | 26.0 | 0.6 | 0.5 |
| Pescado tártara | 1 Porción | | 120 | 18.4 | 33.0 | 2.1 |
| Pichanga | 1 Porción | 100 gr | 29 | 11.7 | 14.3 | 13.4 |
| Pie de Limón | 1 Porción | 120 gr | 300 | 4.0 | 12.0 | 45.0 |
| Pimentón | 1 Medida | 95 gr | 52 | 5.2 | | 8.0 |
| Pino de Carne | 1 Porción | | 177 | 16.1 | 11.9 | 3.4 |
| Piña | 1 Rodela | 50 gr | 30 | | | 7.0 |
| Piña | 1/2 Taza | 100 cc | 52 | | | 13.0 |
| Piña al Jugo | 1 Tarro | 600 gr | 340 | 2.4 | 0.6 | 78.6 |
| Piña en conserva | 1 Torreja | | 83 | 0.1 | 0.1 | 20.7 |
| Piñones | | 36 gr | 310 | 17.0 | 27.0 | 7.0 |
| Pisco | 1 Copita | 50 cc | 181 | | | 1(26)° |
| Piure | 1/4 Taza | 100 gr | 46 | 8.8 | 0.9 | 3.9 |
| Pizza 1/m | 1 Unidad | 120 gr | 240 | 14.0 | 9.0 | 25.0 |
| Plátano | 1 Regular | 200 gr | 110 | 1.6 | 0.5 | 26.6 |
| Pollo-Ala | 1 Presa | 50 gr | 34 | 6.7 | 1.2 | |
| Pollo-Pechuga | 1 Presa | 140 gr | 150 | 26.8 | 4.6 | |
| Pollo-Pierna | 1 Presa reg | 120 gr | 125 | 22.2 | 4.0 | |
| Pollo-Menudencias | 1 Porción | 100 gr | 100 | 18.0 | 3.0 | 1.0 |
| Pollo al Curry (salsa) | 1 Presa | 150 gr | 200 | 20.0 | 10.0 | 7.0 |
| Pollo al jugo | 1/4 Unidad | 250 gr | 274 | 23.9 | 16.1 | 5.7 |
| Pollo asado con manteq. | 1/4 Unidad | 150 gr | 240 | 22.8 | 15.6 | |
| Pollo frito apanado | 1 Presa | 130 gr | 190 | 2.0 | 9.0 | 8.0 |
| Pomelo | 1 UnidadChic | 120 gr | 28 | | | 7.0 |
| Porotos cocidos | 1 Taza | 70 gr | 241 | 14.4 | 1.1 | 37.3 |
| Porotos con tallarines | 1 Plato | | 475 | 20.2 | 13.3 | 61.7 |
| Porotos granados | 1 Plato | | 335 | 4.2 | 5.5 | 63.4 |
| Porotos granados cocidos | 1/2 Taza | 100 gr | 135 | 1.5 | 0.4 | 31.1 |
| Porotos verdes cocidos | 1/2 Taza | 90 gr | 19 | 1.4 | 0.3 | 3.2 |
| Porotos verdes crudos | 13 Unidades | 100 gr | 28 | 2.3 | 0.3 | 4.7 |
| Porrones | 1 Unidad | 80 gr | 24 | 1.6 | | 4.4 |
| Postre de Leche 1/m | 1 Compota | | 237 | 7.2 | 5.4 | 41.8 |
| Prietas | 1 Unidad | 100 gr | 124 | 10.5 | 8.5 | 1.3 |
| Puré de castañas | 1 Porción | | 185 | 4.0 | 7.0 | 26.0 |
| Puré de manzanas s/azuc | 1 Porción | | 55 | | | 13.0 |
| Puré de manzanas c/azuc | 1 Porción | | 100 | | | 25.0 |
| Puré de Papas | 1 Porción | | 300 | 12.5 | 11.5 | 56.0 |
| Quesillo | 1 Tajada | 30 gr | 33 | 5.0 | 1.0 | 0.9 |
| Quesillo | 1 Tubo | 360 gr | 399 | 59.0 | 11.9 | 11.2 |

| Preparación o Alimento | Medida | Equivalencia | Calorías | Proteínas | Lípidos | H. de C. |
|--------------------------|--------------|--------------|----------|-----------|---------|----------|
| Queso de Cabra | 1 Tajada | 30 gr | 120 | 9.0 | 5.0 | |
| Queso Crema | 1 Cuchdita | 5 gr | 13 | 4.0 | 5.0 | 0.4 |
| Queso Crema | 1 Triangulo | 55 gr | 143 | 9.9 | 1.6 | |
| Queso de Cabezas | 1 Tajada | 30 gr | 80 | 5.0 | 7.0 | |
| Queso fresco | 1 Porción | 30 gr | 33 | 4.9 | 1.0 | 0.9 |
| Queso en general | 1 Tajada | 30 gr | 107 | 6.8 | 8.7 | 0.4 |
| Queso Holandés (bola) | 1 Tajada | 30 gr | 115 | 8.4 | 9.0 | |
| Queso rayado Parmesano | 1 Cuchda | 15 gr | 50 | 5.0 | 3.0 | |
| Queso Ricotte | 1 Tajada | 30 gr | 120 | 9.0 | 5.0 | |
| Rabanitos | 1 Grande | 20 gr | 3 | 0.2 | 0.1 | 0.4 |
| Refrescos Polvo | 1 Vaso chico | 100 cc | 37 | | | 9.3 |
| Repollo Cocido | 1/2 Taza | 100 gr | 20 | 1.8 | 0.3 | 2 |
| Repollo crudo | 1 Taza | 80 gr | 16 | 1.4 | 0.2 | 4.2 |
| Requesón | 1 Cuchda | 20 gr | 33 | 1.7 | 2.4 | 1.0 |
| Ron | 1 Copita | 50 cc | 122 | | | (30)° |
| Riñón de Cordero | 1 Porción | 120 gr | 125 | 19.0 | 4.0 | 1.0 |
| Riñón de Cerdo | 1 Porción | 120 gr | 115 | 18.0 | 4.0 | 2.0 |
| Riñón de Vacuno | 1 Porción | 120 gr | 104 | 20.2 | 2.0 | 1.4 |
| Roastbeef | 1 Porción | 150 gr | 250 | 28.0 | 15.0 | |
| Salsa blanca | 1 Cuchda | 20 cc | 25 | 1.0 | 2.0 | 1.0 |
| Salame | 1 Tajada | 15 gr | 67 | 3.2 | 5.7 | 0.3 |
| Surtido para caldillo | 1 Tarro | 220 gr | 174 | 35.0 | 2.2 | 11.2 |
| Salmón | 1 Tarro | 460 gr | 782 | 95.2 | 41.4 | |
| Salmón Ahumado | 1 Porción | 50 gr | 185 | 24.0 | 10.0 | |
| Salmón crudo | 1 Porción | 150 gr | 296 | 30.0 | 19.5 | |
| Salmón en aceite | 1 Lata Reg | 120gr | 185 | 19,5 | 11 | 0 |
| Salmón en aceite | 1 Porción | 50 gr | 79 | 8.5 | 5.0 | |
| Salpicón | 1 Porción | | 218 | 14.5 | 15.5 | 5.9 |
| Sandía | 1 TrozoChico | 160 gr | 38 | 0.8 | 0.3 | 7.7 |
| Sardina en aceite | 1 Lata Reg | 150 gr | 350 | 34,5 | 22,5 | 0 |
| Sardina en aceite | 1 Porción | 50 gr | 117 | 11.5 | 7.5 | 0.9 |
| Sémola con leche | 1 Compota | | 260 | 7.9 | 5.8 | 49.3 |
| Sémola cruda | 1 Cuchda | 15 gr | 45 | 1.2 | 0.1 | 11.6 |
| Sesos de cerdo | 1 Porción | 100 gr | 140 | 12.0 | 10.0 | 2.0 |
| Sesos de vacuno | 1 Porción | 100 gr | 145 | 11.6 | 10.6 | |
| Sidra | 1 Copita | 30 cc | 10 | | | 1.0 |
| Sopa con verdura y arroz | 1 Plato | | 140 | 1.8 | 4.3 | 23.8 |
| Sopa de mariscos | 1 Plato | | 160 | 13.1 | 3.1 | 18.5 |
| Sopa deshidratada | 1 Plato | | 63 | 2.2 | 1.3 | 10.7 |

| Preparación o Alimento | Medida | Equivalencia | Calorías | Proteínas | Lípidos | H. de C. |
|-----------------------------|---------------|--------------|----------|-----------|---------|----------|
| Sopaipilla | 1 Unidad | 50 gr | 130 | 0.8 | 10.1 | 8.3 |
| Sopaipillas pasadas | 1 Unidad | 60 gr | 190 | 0.8 | 10.1 | 13.9 |
| Sopa menudencias | 1 Plato | | 191 | 5.9 | 5.7 | 26.8 |
| Sprite | 1 Vaso chico | 100 cc | 41 | | | 10.2 |
| Sprite Light | 1 Vaso chico | 100 cc | 1 | | | 0.2 |
| Tab | 1 Vaso chico | 100 cc | 251 | 8.5 | 0.2 | 52.3 |
| Tallarines cocidos | 1 Taza | | 241 | 8.5 | 0.2 | 52.3 |
| Tallarines c/salsa de carne | 1 taza | | 505 | 38,1 | 9,5 | 68,7 |
| Ternero asado | 1 porción | 150 gr | 245 | 31 | 19 | - |
| Tocino | 1 tajada | 10 gr | 75 | 0,3 | 8,5 | - |
| Tomate | 1 m3d | 250 gr | 29 | 1,2 | 0,6 | 4,8 |
| Tomate jugo | 1/2 taza | 100 gr | | | 0 | |
| Tomate al jugo | 1 tarro | 560 tr | 106 | 4,5 | 2,2 | 17,9 |
| Tomate jugo | 1 tarro | 320 gr | 74 | 3,2 | 0,6 | 13,7 |
| Tomate relleno | 1 Unid. Reg. | | 170 | 6 | 10,4 | 9,5 |
| Tom Collins | 1 vaso | 100 cc | 250 | - | - | 2 (4)° |
| Torta | 1 porción | 200 gr | 420 | 4 | 15 | 44 |
| Toronja | 1/2 ch | | 50 | 1 | - | 11,8 |
| Tortilla de verduras t/m | 1 porción | | 152 | 4,5 | - | - |
| Tunas | 1 reg | 150 gr | 50 | 1 | 0,4 | 12,2 |
| Turín | 1 rebanada | 27 gr | 81 | 4,2 | 6,4 | 1,1 |
| Tuti fruti en conserva | 1 porción | | 190 | 1 | - | 47 |
| Ubre de vacuno | 1 porción | 100 gr | 179 | 14,9 | 12,7 | 0,9 |
| Ulte | 1/2 taza | 50 gr | 14 | 0,8 | 0,2 | 2,4 |
| Uva | 1 racimo ch | 200 gr | 140 | 1,2 | 1,6 | 32,6 |
| Vermouth dulce | 1 copita | 30 cc | 45 | - | - | 4 (4)° |
| Vermouth seco | 1 copita | 30 cc | 35 | - | - | 2 (4)° |
| Vienesas | 1 unid | 60 gr | 197 | 7,5 | 17,8 | 0,6 |
| Vino blanco | 1 vaso | 100 cc | 84 | - | - | 2 (12)° |
| Vino dulce | 1 vaso | 100 cc | 158 | - | - | 14 (15)° |
| Vino tinto | 1 vaso | 100 cc | 70 | - | - | 1 (10)° |
| Vodka | 1 copita | 50 cc | 75 | - | - | (21)° |
| Wisky | 1 vaso | 100 cc | 200 | - | - | (40)° |
| Yema de huevo | 1 unid | 17 gr | 63 | 2,8 | 5,6 | 0,2 |
| Yoghurt batido | 1 unid | 175 gr | 159 | 6,5 | 3,9 | 24,5 |
| Yoghurt c/fruta | 1 unid | 175 gr | 159 | 6 | 3,7 | 25,4 |
| Yoghurt sin azúcar | 1 taza | 200 gr | 100 | 8,2 | 2 | 10,4 |
| Zapallo cocido | 1/2 taza | 100 gr | 30 | 0,4 | 0,5 | 6,1 |
| Zapallo italiano cocido | 1 med ó 1/2 t | 150 gr | 15 | 1,3 | 0,3 | 2,3 |

| Preparación o Alimento | Medida | Equivalencia | Calorías | Proteínas | Lípidos | H. de C. |
|------------------------|----------|--------------|----------|-----------|---------|----------|
| Zanahoria cocida | 1/2 taza | 100 gr | 45 | 1 | 0,5 | 9 |
| Zanahoria cruda | 1 ch | 60 gr | 29 | 0,5 | 0,3 | 4,9 |
| Zanahoria jugo | 1/2 taza | 100 gr | 40 | - | - | 10 |