

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

( I N C A P )

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

PARA LA

REPUBLICA DE HONDURAS

por

Marina Flores  
María Teresa Menchú  
Marta Yolanda Lara  
Moisés Béhar

INVESTIGACIONES DIETETICAS

-

NUTRICION APLICADA

Guatemala, julio de 1970

# DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO PARA LA REPUBLICA DE HONDURAS

## Introducción

Se considera que la alimentación insuficiente e inadecuada es incompatible con un alto grado de capacidad física y mental. Por consiguiente, la meta de todos los países en vías de desarrollo es situar al alcance de sus pobladores cantidades suficientes de alimentos que aseguren a cada individuo un buen régimen alimentario. Obviamente, el paso inicial para estimar las necesidades de alimentos de un país es tener un conocimiento claro y preciso de los hábitos alimentarios y del estado nutricional de sus diferentes grupos de población. Igualmente necesario es investigar las condiciones que prevalecen en el país con respecto a la producción y disponibilidad de alimentos.

La evaluación nutricional realizada recientemente en la República de Honduras señaló la prevalencia de serios problemas nutricionales que afectan la salud de algunos grupos de población. En el curso de dicho estudio se obtuvo la información necesaria que sirvió de base para el establecimiento de normas orientadas hacia la solución de estos problemas. La escasez de ciertos alimentos y el uso inadecuado de aquéllos que se encuentran disponibles, son factores determinantes de los mismos. Por un lado, la baja producción y la situación económica a nivel familiar limitan la disponibilidad de los alimentos; por el otro, los hábitos alimentarios locales y el nivel educativo pueden interferir en la utilización y consumo de los alimentos disponibles.

Contándose con esa información, se consideró indispensable formular una guía alimentaria que pueda ser usada como instrumento básico en la planificación de los diferentes programas a desarrollar como parte de la política alimentaria del país. Con este fin se ha elaborado una serie de dietas adecuadas que, siguiendo el patrón alimentario de Honduras, estén al alcance de la mayoría de los pobladores por su bajo costo monetario. Sin embargo, conviene señalar que en ningún momento se pretende establecer dietas modelo, fijas para toda la nación, ya que estamos conscientes de que cada región tiene sus propias características de producción y consumo. Ade-

más, las situaciones en que dichas dietas pueden ser utilizadas como guía están sujetas a muchas variaciones.

### Dieta Adecuada de Costo Mínimo

Tomando como base los hallazgos de las encuestas dietéticas llevadas a cabo entre grupos representativos de familias y niños durante la encuesta nutricional INCAP/OIR, se diseñaron dietas para los diferentes grupos de población hondureña, tanto del área rural como del sector urbano. Los grupos seleccionados para cada área fueron clasificados de acuerdo a la edad, el sexo y estado fisiológico (embarazo y lactancia), y considerando las recomendaciones nutricionales establecidas para cada grupo, se elaboraron las dietas que se presentan en los Cuadros Nos. 1 a 10. Para esta finalidad se empleó la Tabla de Recomendaciones Nutricionales Diarias preparada en 1969 para el área de Centro América (Publicación INCAP E-434).

En el diseño de estas dietas se utilizaron al máximo los alimentos de uso más frecuente, de preferencia los de bajo costo. Para fijar las cantidades se tomó en cuenta el consumo real, haciendo las modificaciones necesarias en cada grupo a fin de lograr un mejor equilibrio y un mayor grado de adecuación. Los niveles calóricos recomendados para ciertas edades parecen ser muy elevados si se comparan con la ingesta real; teniendo esto en cuenta y con miras a alcanzar dichas recomendaciones, se hizo necesario aumentar dos o tres veces la cantidad de algunos alimentos.

Es sumamente difícil cubrir las necesidades de vitamina A de los pobladores con el tipo de alimentación que se acostumbra en el país; por este motivo en todas las dietas hubo necesidad de incluir pequeñas cantidades de alimentos fuentes de esta vitamina. Además, se agregó Incaparina como suplemento dietético, ya que siendo un alimento de bajo costo, aporta proteínas de alto valor biológico; al mismo tiempo, por estar enriquecida con retinol mejora apreciablemente los niveles de este nutriente en la dieta.

El alto precio de carnes y huevos no permite un consumo apreciable de tales productos, salvo en ciertas áreas. Sin embargo, se recomiendan en todas las dietas, aunque en poca cantidad, ya que no sólo son alimentos de alto valor nutritivo sino de gran aceptabilidad y prestigio.

Para facilitar el manejo e interpretación de las dietas las cantidades de alimentos se expresan en medidas ya estandarizadas, cuya equivalencia en gramos netos se presenta seguidamente:

1 taza de leche .....	200	gramos
1 onza sólida .....	30	"
1 huevo .....	48	"
1 unidad de pan .....	50	"
1 unidad de tortilla .....	54	"
1 cucharada de azúcar .....	12	"
1 cucharadita de grasa .....	5	"
1 taza de incaparina .....	20	gramos de polvo
1 taza de café .....	5	gramos de polvo

### Consideraciones sobre los Alimentos

Incaparina - Con este nombre se conocen las mezclas vegetales ricas en proteínas de alto valor biológico, cuyas fórmulas fueron desarrolladas por el INCAP. Este producto se consume generalmente como bebida, por lo que las cantidades recomendadas se expresan en número de tazas. Conviene indicar, asimismo, que también puede utilizarse como ingrediente en la preparación de diferentes platos tales como sopas, repostería, guisos, etc.

Leche - En las dietas se recomienda el consumo de  $\frac{1}{2}$  a 2 tazas de leche, cantidades que pueden sustituirse por otros productos lácteos como cuajada, cremas y quesos. Así, en base a su contenido proteínico, una onza de queso puede reemplazar una taza de leche.

Huevos - El alto valor nutritivo del huevo es de reconocimiento general, y el incremento de su producción es factible; sin embargo, según los resultados de las encuestas dietéticas realizadas en el país, su consumo es relativamente muy bajo. En todas las dietas se recomienda en pequeñas cantidades, considerándose principalmente como ingrediente de otras preparaciones culinarias.

Carnes - Ya que el consumo de carne de res es más frecuente que el de otras carnes, en el cálculo de nutrientes de las dietas se consideró 60% de carne de res, 30% de carne de cerdo y 10% de vísceras. Debe indicarse que en este grupo se

incluyen también otros tipos de carne, por ejemplo, pescado, mariscos y aves que pueden sustituir a la carne de res y a la de cerdo. Para todas las edades, en especial para la madre lactante, se recomienda el consumo de vísceras por lo menos una vez a la semana, ya que éstas constituyen una fuente rica de vitamina A.

Frijol - En el cálculo dietético se utilizó el análisis de frijol rojo, por ser el de uso más frecuente en Honduras. A pesar de que este alimento figura diariamente en las dietas, las encuestas alimentarias revelaron un consumo limitado de esta leguminosa, hecho que no permite recomendar su consumo en las cantidades que sería de desear.

Hortalizas amarillas - Este grupo incluye los vegetales ricos en carotenos, tales como: ayote sazón, zanahoria y tomate, cuyo consumo de acuerdo a los hallazgos de la reciente encuesta dietética, prácticamente no existe en el país. No obstante, es recomendable que formen parte de la dieta diaria, aún en cantidades mínimas, por constituir una medida factible y práctica en la prevención de deficiencias de vitamina A y vitamina C. Para el análisis de las dietas se utilizó valor nutritivo promedio de estos alimentos.

Otras hortalizas - Forman parte del patrón dietético otras hortalizas, cuyo grupo incluye: patate, ayote tierno, elote, repollo, aguacate, ejote, etc., que aun cuando no tienen un alto contenido nutritivo, introducen variedad a las dietas. Las cantidades recomendadas corresponden más o menos a las encontradas en el consumo real. Se usó un análisis promedio de estos vegetales en el cálculo dietético.

Frutas - El consumo de frutas es frecuente en el país, en especial las cítricas: naranja, lima, toronja, etc. Para el cálculo de nutrientes se hizo un promedio no sólo de las cítricas sino, además, de frutas estacionales que aparecieron también en las dietas investigadas, esto es, piña, guayaba, melón, etc. En las dietas se recomiendan pequeñas cantidades de frutas, ya que existen regiones donde su disponibilidad es baja.

Plátanos - A pesar de que en Honduras hay una alta producción de musáceas, su consumo es relativamente bajo, excepto en la región del norte. El plátano se consume más en estado maduro, mientras que los guineos en estado verde se usan

como ingrediente en la preparación de sopas. En el análisis de las dietas se aplicó el valor correspondiente a 1/3 de musáceas verdes y 2/3 de musáceas maduras. En las dietas se recomiendan cantidades mayores de las que se consumen realmente, por considerar que su disponibilidad lo permite.

Raíces - Dentro de este grupo de alimentos la yuca es el de mayor consumo, pero se incluyen también otras raíces o tubérculos tales como: camote, malanga y papa. De allí que para calcular el contenido nutritivo de las dietas se utilizó un promedio de los análisis correspondientes a dichos alimentos. Por ser éstos de consumo popular cuya disponibilidad es factible de aumentar, se recomiendan en cantidades un poco mayores de las que realmente se consumen.

Arroz - El consumo de arroz es mayor en el área urbana que en el medio rural, por lo que en las dietas recomendadas se señalan cantidades mayores para el área urbana.

Pan - Para el cálculo de las dietas se utilizó un promedio de los valores obtenidos en el análisis químico del pan dulce y pan francés preparados en Honduras. Considerando que en comparación con las ciudades, el consumo de pan es muy limitado en las áreas rurales, al preparar las dietas recomendadas se siguió el mismo patrón. Sin embargo, debe mencionarse que en algunas regiones del país es frecuente el uso de harina de trigo en la preparación de las llamadas "tortillas de harina", producto que sustituye en parte al consumo de pan. Las cantidades se estimaron en base al peso promedio de una unidad de cinco centavos.

Tortilla - El uso de maíz blanco en la preparación de tortillas es más frecuente que el de maíz amarillo, y en el proceso de su elaboración se utiliza tanto cal como ceniza. Por esta razón, en el análisis de las dietas se aplicó un promedio de los valores correspondientes a ambas clases de tortillas.

Azúcares - En el área rural se consume tanto el azúcar blanca como la panela, mientras que en el medio urbano está desapareciendo el uso de esta última. En el análisis de las dietas se utilizaron únicamente los valores correspondientes a azúcar blanca; no obstante, ésta puede sustituirse en parte por panela, miel u otros productos dulces.

Grasas - Se incluyen en este grupo los aceites y la manteca, tanto de origen vegetal como animal. Como en ciertas regiones de Honduras se usa aceite de palma africana, que es rico en carotenos, se recomienda considerarlo en el planeamiento de dietas. Para el cálculo nutritivo de las dietas se utilizó un análisis promedio de las grasas incluidas en este grupo.

Café - En las dietas para adultos se incluyó el café por ser parte de la dieta usual, pero claro está que puede sustituirse por otros tipos de bebida.

### Utilidad y Aplicación de las Dietas

Como ya se indicó, el objetivo de estas dietas es servir de guía en la planificación de programas orientados al mejoramiento nutricional de los diferentes grupos de población. Por consiguiente, pueden utilizarse para los siguientes propósitos:

- a) Desarrollo de programas de educación nutricional y economía doméstica
- b) Programas de alimentación para colectividades
- c) Estimación de necesidades alimentarias del país
- d) Estimación del costo mínimo de la alimentación de una familia o de una población
- e) Desarrollo de programas de fomento agropecuario

Puesto que las dietas que aquí se presentan son tan sólo una pauta de la forma cómo pueden cubrirse diariamente las necesidades nutricionales, en su diseño se tuvieron muy en cuenta las diferentes situaciones en que pueden ser utilizadas. Así, para cada rubro hay sustituciones que deben hacerse si la disponibilidad o el costo del producto lo amerita. En otras palabras, los alimentos señalados en las dietas pueden ser reemplazados por otros productos de valor nutritivo similar, dándole preferencia a los de mayor uso y disponibilidad en la región.

En los casos en que se recomiendan porciones muy peque-

ñas de alimentos, esa cantidad puede aumentarse a manera de consumirse en días alternos.

Las dietas indicadas para los diversos grupos de edad corresponden al promedio de estos grupos; ello significa que los individuos de menor o mayor edad que el promedio, necesitarán una cantidad menor o mayor, respectivamente.

Estas dietas permiten calcular fácilmente los requerimientos alimentarios para todo el país, siempre que se conozca la estructura de la población en el período de particular interés para el programa.

Como un complemento a las dietas recomendadas, y con el fin de facilitar su empleo, en el Cuadro No. 11 se detalla una lista de pesos de alimentos y en el Cuadro No. 12 algunos factores de conversión de cocido a crudo. Dicha información, obtenida en las diferentes encuestas alimentarias realizadas en todo el país, puede ser utilizada tanto por personal de salud pública como de otros sectores, tales como economía y agricultura. Para propósitos dietéticos y económicos, los pesos de los alimentos se expresan en gramos de peso neto y peso bruto.

### Nota

A pesar de las limitaciones inherentes a un trabajo de esta naturaleza, algunas de las cuales se ha tratado de explicar en párrafos precedentes, los autores confían en que este folleto sea de utilidad para todas aquellas personas responsables de los diferentes programas en que está empeñado el Gobierno de Honduras, y cuya única finalidad es mejorar la alimentación de los pobladores en general.

## Cuadro No. 1

## DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA RURALNIÑOS AMBOS SEXOS

Alimentos	1 a 3 años	4 a 6 años	7 a 9 años
Incaparina	1 taza	1½ tazas	1½ tazas
Leche	1 taza	1 taza	1 taza
Huevo	½ unidad	½ unidad	½ unidad
Carnes	½ onza	½ onza	1 onza
Frijol	1 onza	1½ onzas	2 onzas
Hortalizas amarillas	½ onza	½ onza	½ onza
Otras hortalizas	½ onza	1½ onzas	1½ onzas
Frutas	1 onza	2 onzas	2 onzas
Plátanos	2 onzas	3 onzas	3 onzas
Raíces	1 onza	1½ onzas	1½ onzas
Arroz	1 onza	1 onza	1½ onzas
Pan	½ unidad	½ unidad	1 unidad
Tortilla de maíz	3 unidades	4 unidades	5 unidades
Azúcar	3 cucharadas	4 cucharadas	5 cucharadas
Grasas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	3 cucharaditas

## Cuadro No. 2

## DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA RURALSEXO MASCULINO

Alimentos	10 a 12 años	13 a 15 años	16 a 19 años
Incaparina	2 tazas	2 tazas	2 tazas
Leche	1 taza	1 taza	1 taza
Huevo	$\frac{1}{2}$ unidad	$\frac{1}{2}$ unidad	$\frac{1}{2}$ unidad
Carnes	$1\frac{1}{2}$ onzas	$2\frac{1}{2}$ onzas	3 onzas
Frijol	$2\frac{1}{2}$ onzas	3 onzas	3 onzas
Hortalizas amarillas	$\frac{1}{2}$ onza	$\frac{1}{2}$ onza	$\frac{1}{2}$ onza
Otras hortalizas	2 onzas	3 onzas	3 onzas
Frutas	3 onzas	3 onzas	3 onzas
Plátanos	4 onzas	4 onzas	4 onzas
Raíces	2 onzas	4 onzas	4 onzas
Arroz	2 onzas	3 onzas	3 onzas
Pan	1 unidad	$1\frac{1}{2}$ unidades	2 unidades
Tortilla de maíz	6 unidades	7 unidades	8 unidades
Azúcar	5 cucharadas	6 cucharadas	6 cucharadas
Grasas	4 cucharaditas	5 cucharaditas	5 cucharaditas

## Cuadro No. 3

## DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA RURALSEXO FEMENINO

Alimentos	10 a 12 años	13 a 15 años	16 a 19 años
Incaparina	1½ tazas	2 tazas	1½ tazas
Leche	½ taza	1 taza	½ taza
Huevo	½ unidad	½ unidad	½ unidad
Carnes	1½ onzas	2 onzas	2 onzas
Frijol	2 onzas	2½ onzas	2½ onzas
Hortalizas amarillas	½ onza	½ onza	½ onza
Otras hortalizas	2 onzas	3 onzas	2 onzas
Frutas	2 onzas	3 onzas	2 onzas
Plátanos	3 onzas	3 onzas	3 onzas
Raíces	2 onzas	3 onzas	3 onzas
Arroz	2 onzas	2½ onzas	2 onzas
Pan	1 unidad	1 unidad	1 unidad
Tortilla de maíz	6 unidades	6 unidades	6 unidades
Azúcar	5 cucharadas	5 cucharadas	5 cucharadas
Grasas	4 cucharaditas	4 cucharaditas	4 cucharaditas

## Cuadro No. 4

## DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA RURALADULTOS

Alimentos	Hombre	Mujer
Incaparina	1½ tazas	1½ tazas
Leche	½ taza	½ taza
Huevo	½ unidad	½ unidad
Carnes	2½ onzas	2 onzas
Frijol	3 onzas	2 onzas
Hortalizas amarillas	½ onza	½ onza
Otras hortalizas	2 onzas	2 onzas
Frutas	3 onzas	2 onzas
Plátanos	3 onzas	2 onzas
Raíces	3 onzas	2 onzas
Arroz	2½ onzas	2 onzas
Pan	1 unidad	1 unidad
Tortilla de maíz	8 unidades	5 unidades
Azúcar	6 cucharadas	4 cucharadas
Grasas	5 cucharaditas	3 cucharaditas
Café	2 tazas	1 taza

## DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA RURALSEXO FEMENINO

Alimentos	Embarazada	Lactante
Incaparina	1½ tazas	2 tazas
Leche	½ taza	1 taza
Huevo	½ unidad	1 unidad
Carnes	2 onzas	2½ onzas
Frijol	2½ onzas	3 onzas
Hortalizas amarillas	1 onza	2 onzas
Otras hortalizas	2 onzas	2 onzas
Frutas	2 onzas	3 onzas
Plátanos	2 onzas	4 onzas
Raíces	2 onzas	4 onzas
Arroz	2 onzas	2½ onzas
Pan	1 unidad	2 unidades
Tortilla de maíz	6 unidades	7 unidades
Azúcar	4 cucharadas	5 cucharadas
Grasas	3 cucharaditas	4 cucharaditas
Café	2 tazas	2 tazas

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA URBANA

NIÑOS AMBOS SEXOS

Alimentos	1 a 3 años	4 a 6 años	7 a 9 años
Incaparina	½ taza	1 taza	1 taza
Leche	1½ tazas	1 taza	1 taza
Huevo	½ unidad	½ unidad	½ unidad
Carnes	½ onza	1 onza	2 onzas
Frijol	½ onza	1 onza	1½ onzas
Hortalizas amarillas	½ onza	½ onza	½ onza
Otras hortalizas	1 onza	1 onza	2 onzas
Frutas	2 onzas	2 onzas	3 onzas
Plátanos	2 onzas	2½ onzas	3 onzas
Raíces	1 onza	1 onza	1½ onzas
Arroz	1 onza	1½ onzas	2 onzas
Pan	1½ unidades	2 unidades	2 unidades
Tortilla de maíz	1½ unidades	2 unidades	3 unidades
Azúcar	3 cucharadas	4 cucharadas	5 cucharadas
Grasas	2 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas

## Cuadro No. 7

## DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA URBANASEXO MASCULINO

Alimentos	10 a 12 años	13 a 15 años	16 a 19 años
Incaparina	1 taza	1½ tazas	2 tazas
Leche	1½ tazas	1½ tazas	1½ tazas
Huevo	½ unidad	½ unidad	1 unidad
Carnes	2½ onzas	3 onzas	3 onzas
Frijol	2½ onzas	3 onzas	3 onzas
Hortalizas amarillas	½ onza	1 onza	1 onza
Otras hortalizas	2 onzas	2 onzas	3 onzas
Frutas	3 onzas	3 onzas	3 onzas
Plátanos	3 onzas	4 onzas	4 onzas
Raíces	2 onzas	3 onzas	3 onzas
Arroz	2½ onzas	3 onzas	3 onzas
Pan	2 unidades	3 unidades	3 unidades
Tortilla de maíz	4 unidades	5 unidades	6 unidades
Azúcar	5 cucharadas	6 cucharadas	6 cucharadas
Grasas	4 cucharaditas	5 cucharaditas	5 cucharaditas

## Cuadro No. 8

## DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA URBANASEXO FEMENINO

Alimentos	10 a 12 años	13 a 15 años	16 a 19 años
Incaparina	1 taza	1 taza	1 taza
Leche	1 taza	1 taza	1 taza
Huevo	½ unidad	½ unidad	½ unidad
Carnes	2 onzas	3 onzas	3 onzas
Frijol	2 onzas	2½ onzas	2 onzas
Hortalizas amarillas	½ onza	1 onza	1 onza
Otras hortalizas	2 onzas	2 onzas	2 onzas
Frutas	3 onzas	3 onzas	2 onzas
Plátanos	3 onzas	3 onzas	3 onzas
Raíces	2 onzas	2½ onzas	2 onzas
Arroz	2 onzas	2½ onzas	2½ onzas
Pan	2 unidades	2 unidades	2 unidades
Tortilla de maíz	4 unidades	5 unidades	4 unidades
Azúcar	5 cucharadas	5 cucharadas	5 cucharadas
Grasas	4 cucharaditas	4 cucharaditas	4 cucharaditas

## DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA URBANAADULTOS

Alimentos	Hombre	Mujer
Incaparina	1 taza	1 taza
Leche	1 taza	$\frac{1}{2}$ taza
Huevo	$\frac{1}{2}$ unidad	$\frac{1}{2}$ unidad
Carnes	3 onzas	2 onzas
Frijol	3 onzas	2 onzas
Hortalizas amarillas	1 onza	$1\frac{1}{2}$ onzas
Otras hortalizas	2 onzas	2 onzas
Frutas	3 onzas	2 onzas
Plátanos	3 onzas	3 onzas
Raíces	$2\frac{1}{2}$ onzas	$1\frac{1}{2}$ onzas
Arroz	3 onzas	2 onzas
Pan	3 unidades	2 unidades
Tortilla de maíz	4 unidades	3 unidades
Azúcar	6 cucharadas	4 cucharadas
Grasas	5 cucharaditas	4 cucharaditas
Café	3 tazas	2 tazas

## Cuadro No. 10

## DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA URBANASEXO FEMENINO

Alimentos	Embarazada	Lactante
Incaparina	1 taza	2 tazas
Leche	1 taza	1½ tazas
Huevo	½ unidad	1 unidad
Carnes	2 onzas	3 onzas
Frijol	2 onzas	3 onzas
Hortalizas amarillas	1½ onzas	2 onzas
Otras hortalizas	2 onzas	2 onzas
Frutas	3 onzas	3 onzas
Plátanos	3 onzas	4 onzas
Raíces	2 onzas	3 onzas
Arroz	2 onzas	3 onzas
Pan	2 unidades	3 unidades
Tortilla de maíz	3 unidades	4 unidades
Azúcar	5 cucharadas	5 cucharadas
Grasas	5 cucharaditas	5 cucharaditas
Café	2 tazas	3 tazas

## Cuadro No. 11

## PESOS PROMEDIO DE ALGUNOS ALIMENTOS

## EN LA REPUBLICA DE HONDURAS

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Aceite	1 cucharada	12	-	-
Acelga	1 hoja	8	11	31
Aguacate	1 unidad	129	208	38
Ajo, cabeza	1 unidad	12	12	2
Ajo, diente	1 unidad	1	1	2
Arroz frito	1 cucharada	26	-	-
Arroz frito	1 cucharada grande	54	-	-
Avena	1 cucharada	9	-	-
Avena	1 taza	70	-	-
Ayote sazón	1 unidad	1304	1650	21
Ayote tierno	1 unidad	692	854	19
Azúcar	1 cucharada	12	-	-
Azúcar	1 taza	166	-	-
Banano maduro	1 unidad	89	142	37
Banano verde	1 unidad	70	125	44
Berenjena	1 unidad	65	68	5
Café en polvo	1 cucharada	12	-	-
Café en polvo	1 taza	56	-	-
Caldo de frijol	1 cucharada	12	-	-

Cont. Cuadro No. 11 "Pesos Promedio de Algunos Alimentos en la  
República de Honduras"

(2)

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Camote	1 unidad	166	231	28
Cangrejo	1 unidad	110	190	42
Caña de azúcar	1 canuto	38	106	64
Carambola	1 unidad	38	47	20
Cebolla cabeza	1 unidad	24	26	9
Cebolla entera	1 unidad	21	25	16
Chicharrones	1 unidad	5	-	-
Chilacayote	1 unidad	980	1720	43
Chile chiltepe	10 unidades	5	-	-
Chile dulce	1 unidad mediana	10	12	17
Chile dulce	1 unidad grande	52	63	17
Chile picante	1 unidad	2	-	-
Chorizo	1 unidad de 6 ¢	24	-	-
Chorizo	1 unidad de 10 ¢	45	-	-
Chufle	1 unidad	2	3	27
Coco	1 unidad	279	664	58
Coco, leche de	1 taza	154	-	-
Cocoa	1 cucharada	10	-	-
Corn flakes	1 cucharada	4	-	-
Corn flakes	1 taza	22	-	-
Crema espesa	1 cucharada	32	-	-

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Crema rala	1 cucharada	16	-	-
Crema de arroz	1 cucharada	19	-	-
Culantro	1 rama	10	-	-
Ejote	1 unidad	7	8	8
Elote	1 unidad	91	194	53
Flor de ayote	1 unidad	8	-	-
Frijol cocido	1 cucharada	33	-	-
Frijol cocido	1 cucharada grande	77	-	-
Frijol cocido	1 plato	120	-	-
Frijol frito	1 cucharada	19	-	-
Frijol frito	1 cucharada grande	48	-	-
Granadilla	1 unidad	48	71	33
Guayaba	1 unidad	47	-	-
Guineo criollo maduro	1 unidad	78	150	48
Guineo criollo verde	1 unidad	46	82	44
Guineo majoncho maduro	1 unidad	100	164	39
Guineo majoncho verde	1 unidad	71	132	46
Guineo manzano	1 unidad	39	51	23
Guineo morado	1 unidad	74	143	48
Harina de trigo	1 cucharada	14	-	-
Hojas de mostaza	1 hoja	4	-	-
Hojuela	1 unidad	26	-	-

Cont. Cuadro No. 11 "Pesos Promedio de Algunos Alimentos en la  
República de Honduras"

4)

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Huevo de gallina	1 unidad	48	54	11
Huiscoyol	1 unidad	4	17	75
Jocote amarillo	1 unidad	10	15	33
Jocote de corona	1 unidad	13	20	33
Jocote verde	1 unidad	9	14	33
Leche en polvo	1 cucharada	14	-	-
Leche en polvo	1 cucharadita	6	-	-
Leche en polvo	1 taza	60	-	-
Lima	1 unidad	62	119	48
Lima limón	1 unidad	110	150	27
Limón	1 unidad	25	61	59
Limón real	1 unidad	139	191	27
Longaniza	1 unidad	51	-	-
Loroco, flor	1 unidad	1	-	-
Maicena	1 cucharada	7	-	-
Malanga	1 unidad	119	154	23
Mamey	1 unidad	253	402	37
Mandarina	1 unidad	82	128	36
Manteca	1 cucharada	22	-	-
Mantequilla	1 cucharada	27	-	-
Masapán	1 unidad	647	1438	55
Mayonesa	1 cucharada	9	-	-

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Miel de abeja	1 cucharada	6	-	-
Miel de panela	1 cucharada	24	-	-
Miel de panela	1 vaso	232	-	-
Mostaza	1 cucharada	16	-	-
Nacatamal	1 unidad	196	262	25
Nance	1 unidad	3	3	10
Naranja agria	1 unidad	102	204	50
Naranja dulce	1 unidad	122	207	41
Ocra	1 unidad	8	10	25
Pan de coco	1 unidad de 6 ¢	56	-	-
Pan dulce	1 unidad de 5 ¢	48	-	-
Pan dulce	1 unidad de 10 ¢	74	-	-
Pan dulce	1 unidad de 50 ¢	280	-	-
Pan francés	1 unidad de 5 ¢	52	-	-
Pan francés	1 unidad de 10 ¢	77	-	-
Pan francés	1 unidad de 25 ¢	360	-	-
Pan francés	1 unidad de 30 ¢	460	-	-
Panela	1 tapa o laja	720	-	-
Panela raspada	1 cucharada	19	-	-
Panela raspada	1 taza	139	-	-
Papa	1 unidad mediana	25	30	17
Papa	1 unidad grande	120	145	17

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Papaya madura	1 unidad	360	507	29
Papaya verde	1 unidad	1424	1898	25
Patate o güisquil	1 unidad	208	251	17
Pepino de ensalada	1 unidad	196	239	18
Perulero	1 unidad	56	68	17
Pinol	1 cucharada	18	-	-
Pinol con cacao	1 cucharadita	7	-	-
Piña	1 unidad	576	1048	45
Piña	1 rodaja	87	-	-
Plátano maduro	1 unidad	199	289	31
Plátano verde	1 unidad	190	293	35
Polvo de hornear	1 cucharada	12	-	-
Queso oreado	1 cucharada	25	-	-
Rábano con hojas	1 unidad	19	25	24
Rábano sin hojas	1 unidad	17	18	6
Remolacha con hojas	1 unidad	76	186	59
Repollo	1 unidad	384	549	30
Salsa inglesa	1 cucharada	9	-	-
Semita	1 unidad de 2 x 5 ¢	27	-	-
Semita	1 unidad de 5 ¢	74	-	-
Supte	1 unidad	111	231	52
Tamal de cerdo	1 unidad	154	200	23

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Tamal de elote	1 unidad	117	126	7
Tamal pisque o ticuco	1 unidad	134	151	11
Té	1 cucharadita	2	-	-
Tiste	1 cucharada	14	-	-
Tomate	1 unidad mediana	49	53	8
Tomate	1 unidad grande	120	130	8
Tomate, pasta	1 cucharada	43	-	-
Tomate, pasta	1 cucharadita	13	-	-
Tomate, salsa	1 cucharada	22	-	-
Tomate, salsa	1 cucharadita	12	-	-
Tomatillo	1 unidad	3	-	-
Toronja	1 unidad	298	563	47
Tortilla de harina	1 unidad	72	-	-
Tortilla de maíz	1 unidad	54	-	-
Vinagre	1 cucharada	13	-	-
Yuca	1 unidad	294	387	24
Yuquilla	1 cucharada	18	-	-
Zanahoria	1 unidad	74	91	19
Zapote	1 unidad	216	386	44

Cuadro No. 12

FACTORES DE CONVERSION DE ALGUNOS ALIMENTOS

( DE COCIDO A CRUDO )

Alimento	Factor *
Arroz cocido .....	0.35
Arroz frito .....	0.42
Frijol cocido .....	0.29
Frijol frito .....	0.28
Macarrones cocidos .....	0.41
Plátano verde cocido .....	0.73

\* Cantidad de alimento en cocido multiplicada por factor = cantidad en crudo