

(I N C A P)

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

PARA LA

REPUBLICA DE COSTA RICA

por

Marina Flores
María Teresa Menchú
Marta Yolanda Lara
Moisés Béhar

INVESTIGACIONES DIETETICAS - NUTRICION APLICADA

Guatemala, agosto de 1970

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO PARA LA REPUBLICA DE COSTA RICA

Introducción

El nivel nutricional de un pueblo, como uno de los factores determinantes del desarrollo físico, mental y emocional de sus individuos, influye en la capacidad de desarrollo socioeconómico del país. Un estado nutricional adecuado se alcanza cuando el organismo dispone - en cantidad suficiente - de cada una de las sustancias nutritivas que aportan los alimentos. Son tantos y tan diversos los alimentos de que se puede disponer, que es difícil conocer la cantidad y forma de combinarlos adecuadamente en la dieta diaria de una persona o familia. Sin embargo, ello está supeditado a las circunstancias ambientales y a los factores culturales y sociales en que se desenvuelven los habitantes del lugar. Por consiguiente, para poder establecer las recomendaciones alimentarias de una población, es primordial conocer sus hábitos dietéticos, la disponibilidad de alimentos y las condiciones sociales y económicas prevalentes.

Recientemente se llevó a cabo en la República de Costa Rica una evaluación del estado nutricional de sus habitantes, la cual abarcó todo el país. Ello incluyó el estudio del consumo de alimentos en las diversas regiones, y la investigación del estado clínico-nutricional de los diferentes grupos de población. Los resultados de esta evaluación señalan que en algunos sectores de la población existen deficiencias dietéticas que pueden conducir a serios problemas nutricionales. Además, se obtuvieron suficientes datos sobre las características de la alimentación y la disponibilidad de los diferentes productos; esta información es esencial para encontrar soluciones factibles orientadas hacia la prevención de esos problemas.

En consecuencia, y con el fin de ofrecer un marco de referencia a los diferentes programas relacionados con la política alimentaria del país, se ha elaborado una serie de dietas en base a los resultados obtenidos a través del estudio dietético citado. En dichas dietas se consideran sólo alimentos de producción local y se combinan de manera que puedan proporcionar una alimentación adecuada a cada grupo de población. Sin embargo, la finalidad de este trabajo es únicamente presentar un modelo de alimentación para el país, y no fijar patrones dietéticos que no serían aplicables a todas las regiones de la República.

Dieta Adecuada de Costo Mínimo

Tomando en consideración la disponibilidad de los alimentos, la situación económica de las familias, y los hábitos dietéticos de los pobladores, se diseñaron dietas para cada grupo de edad, sexo y estado fisiológico (embarazo y lactancia). Debido a las diferencias dietéticas que se encontraron entre el área rural y el área urbana se prepararon dos series de dietas, siguiendo los mismos patrones que caracterizan a cada sector, es decir, una para el medio rural y otra para el urbano.

En los Cuadros Nos. 1 a 10 se presentan dichas dietas, las cuales cubren adecuadamente las recomendaciones nutricionales diarias de cada grupo etario, siguiendo las Recomendaciones Nutricionales Diarias publicadas por el INCAP en 1969 (Publicación INCAP E-434). Para el cálculo del contenido de calorías, proteínas, minerales y vitaminas de las dietas se utilizó la Tabla de Composición de Alimentos de Centro América y Panamá (INCAP E-246).

Según se indicó, los alimentos o grupos de alimentos que figuran en las dietas corresponden a los de uso más frecuente, y las cantidades se fijaron considerando el consumo real e introduciendo las modificaciones necesarias para mejorar su valor nutritivo. En algunos casos fue necesario aumentar significativamente las cantidades de ciertos alimentos que, a pesar de su alta disponibilidad, tienen un consumo relativamente bajo, ya que de otra manera se hacía difícil llegar a una ingesta calórica adecuada.

En todas las dietas se incluyó Incaparina; ésta es una mezcla vegetal preparada a base de cereales y harina de semilla de algodón, en proporciones óptimas para alcanzar un alto valor proteínico. Debe señalarse, además, que la Incaparina constituye una buena fuente de vitamina A, ya que ha sido enriquecida con retinol. Es por este motivo que al introducirla en las dietas se logra alcanzar fácilmente los requerimientos diarios de esta vitamina cuya deficiencia es uno de los principales problemas nutricionales del país. Otra de las ventajas de dicho producto es que puede adquirirse a muy bajo costo y, por consiguiente, está al alcance de los recursos económicos de toda la población.

En general, en la preparación de las dietas se trató de utilizar de preferencia alimentos de bajo costo. Sin embargo,

se recomienda leche, carne y huevos en cantidades similares a las que reveló el consumo real, debido a que son productos de alto valor nutritivo y que ya constituyen parte de la dieta habitual del costarricense.

Para facilitar el uso y aplicación de estas dietas, al estimar las cantidades de alimentos, se utilizaron medidas comunes que corresponden a las equivalencias que seguidamente se presentan, y que están expresadas en gramos netos de alimento crudo:

1 taza de leche	200	gramos
1 onza sólida	30	"
1 huevo	48	"
1 unidad de pan	20	"
1 unidad de tortilla	28	"
1 cucharada de azúcar	12	"
1 cucharadita de grasas	5	"
1 taza de incaparina	20	" de polvo
1 taza de café	5	" de polvo

Durante la encuesta nutricional INCAP/OIR se recopilaron también suficientes datos sobre pesos de alimentos y porción comestible de los mismos. Esta información se presenta en el Cuadro No. 11, como complemento a las dietas recomendadas, no sólo para poder calcular las porciones de los alimentos sino también para que sea de utilidad a personas que trabajan en programas de los sectores de economía y agricultura. Además, en el Cuadro No. 12 se ofrecen factores de conversión, de cocido a crudo, de los alimentos más comunes en la región, para usos dietéticos institucionales.

Consideraciones sobre los Alimentos

Incaparina - Este producto se consume generalmente como bebida, por lo que las cantidades que se recomiendan para cada edad se expresan en número de tazas, pero conviene indicar que también puede emplearse como ingrediente en la preparación de diversos platos tales como sopas, guisos y repostería.

Leche - La leche forma parte de la dieta diaria del costarricense, especialmente entre los niños, siendo la leche fresca la de uso más frecuente; por lo tanto, su consumo se recomienda en todas las edades y en cantidades iguales a las determinadas en la última encuesta nutricional. Otros produc-

tos lácteos tales como crema, natilla, quesos y leches procesadas pueden sustituir parte de la cantidad recomendada como leche fresca.

Huevos - El alto valor nutritivo del huevo es de conocimiento general; por otro lado, y aun cuando el incremento de su producción es factible, se recomienda en cantidades limitadas debido a que el consumo se encontró bajo. En los casos en que se recomienda media unidad, esto debe interpretarse de manera que una unidad pueda ser consumida en días alternos o como ingrediente de otras preparaciones.

Carnes - Este grupo se refiere a todas las carnes, incluyendo res, cerdo, embutidos, vísceras, aves, pescados y mariscos. Sin embargo, en el cálculo de las dietas se utilizaron los valores dados para carne de res, ya que es la de uso más frecuente en el país. Se recomienda el consumo de vísceras por lo menos una vez por semana, dado su alto contenido de vitaminas.

Frijol - Se encontró que tanto en el área rural como en el medio urbano de Costa Rica, el frijol es un alimento que figura diariamente en las dietas de todas las familias. En algunas regiones del país se consume frijol rojo y en otras frijol negro, por lo que en el análisis de las dietas se aplicó un valor promedio de las dos variedades.

Hortalizas verdes y amarillas - Este grupo de alimentos concierne a los vegetales ricos en carotenos: ayote maduro, tomate, zanahoria, espinaca, hojas de mostaza, etc. Se incluye, además, el pejivalle, aunque sea considerado como fruta. En el cálculo del valor nutritivo de las dietas se utilizó un valor promedio de todos estos alimentos. Se recomiendan en cantidades mínimas en las dietas porque, a pesar de que su uso es frecuente, se consume en cantidades relativamente bajas.

Otras hortalizas - Incluye otros vegetales frescos de uso frecuente como son: chayote, cebolla, elote, repollo, ayote tierno, etc. En el análisis dietético se aplicó el que corresponde a un promedio de los valores de calorías y nutrientes de estos vegetales.

Frutas - A pesar de la disponibilidad de frutas tropicales en Costa Rica, su uso en el área rural es sumamente bajo. Se recomiendan en todas las dietas porque, además de ser las mejores fuentes de vitamina C, el incremento en el consumo es

factible. Para el cálculo nutritivo de las dietas se utilizaron valores promedio de las frutas de mayor consumo en el país.

Plátanos - Este rubro abarca todas las variedades de mu-sáceas, es decir, plátanos, bananos y guineos de todas clases, tanto en estado verde como en estado maduro. Se recomiendan en cantidades mayores a las que se consumen realmente por considerar que es factible incrementar su disponibilidad local. En el cálculo del contenido nutritivo de las dietas se utilizó el promedio de los valores correspondientes a plátano maduro y plátano verde.

Raíces y tubérculos - Esta clasificación abarca papas, yuca, camote y tiquisque, los cuales son de uso frecuente en todo el país, tanto en el área rural como en el sector urbano. Teniendo en cuenta que las condiciones ecológicas favorecen una mayor producción, se recomiendan en todas las dietas en cantidades mayores a las encontradas en el consumo real. Para el cálculo del contenido nutritivo de las dietas se utilizó un promedio de los valores nutritivos de los alimentos incluidos en este grupo.

Arroz - En las dietas de Costa Rica el arroz es el cereal principal, tanto en el área rural como en el medio urbano; su consumo promedio alcanza más de tres onzas por persona, por día. Las cantidades recomendadas en las dietas son ligeramente más elevadas de las que incluye la dieta diaria de la población, ya que su disponibilidad es suficiente.

Pan - El consumo de pan no es alto, pero sí de uso frecuente, correspondiendo las mayores cantidades al sector urbano. El pan francés es el de consumo más popular, por lo que para el cálculo de las dietas se aplicó el análisis del pan francés elaborado en Costa Rica. El peso utilizado para las unidades indicadas es el que corresponde al de cinco céntimos por unidad.

Tortilla - La tortilla de maíz ocupa un lugar secundario en la dieta del pueblo costarricense, ya que sólo complementa al cereal principal que, según se dijo, es el arroz. En el estudio dietético realizado por INCAP/OIR se encontró un consumo de cerca de una onza en el área urbana, y de dos onzas en el área rural. Se recomienda en cantidades superiores a las encontradas en el consumo real porque es necesario aumentar el valor calórico de las dietas. En el cálculo del valor

nutritivo de las dietas se aplicó un análisis promedio de los valores correspondientes a las tortillas elaboradas de maíz blanco tratado con cal, y de maíz tratado con ceniza.

Azúcares - Tanto la panela como el azúcar forman parte importante del patrón dietético de Costa Rica, siendo su consumo elevado en relación con el resto de los países centroamericanos. En el medio urbano el consumo de panela es inferior al del área rural, por lo que sólo se anotó como un artículo aparte en la serie de dietas correspondiente a esta última. Su consumo fue considerado en las dietas tomando en cuenta que el "agua dulce" (agua de panela) es una bebida muy popular entre los pobladores.

Grasas - Incluye las mantecas y aceites de origen vegetal porque en el estudio dietético que formó parte de la encuesta nutricional INCAP/OIR, se encontró que el consumo de estas grasas es superior a las de origen animal. En el cálculo de las dietas no se tuvo en cuenta el valor nutritivo de la margarina y del aceite de palma africana que se utiliza en la elaboración de algunas grasas; sin embargo, su uso es aconsejable, ya que constituyen alimentos ricos en carotenos - precursores de vitamina A.

Utilidad y Aplicación de las Dietas

Las dietas que aquí se presentan pueden ser utilizadas como base en programas de planificación y en aquéllos orientados al mejoramiento del nivel nutricional de los diferentes sectores de población. Por lo tanto, serán de uso práctico en las siguientes circunstancias:

- a) Programas de alimentación suplementaria
- b) Programas de educación nutricional
- c) Diseños de menús para instituciones
- d) Programas de fomento de producción agropecuaria
- e) Estimación de las necesidades alimentarias de los pobladores

Cuando en la preparación de programas de alimentación se utilicen las dietas recomendadas, conviene recordar que éstas

deben considerarse únicamente como guía; por lo tanto, habrá que hacer las modificaciones necesarias según lo exijan las circunstancias especiales que privan en los lugares donde se va a llevar a cabo dicho programa. Los alimentos serán seleccionados de acuerdo a su mayor disponibilidad y menor costo en cada región, sustituyendo los productos indicados por otros de valor nutritivo similar. Así, por ejemplo, en el caso de los cereales, parte del arroz o del pan pueden reemplazarse por pastas u otros productos elaborados de trigo, avena o maíz.

En los casos en que se indican cantidades muy pequeñas, es obvio que éstas pueden incluirse en mayores cantidades y consumirlas en días alternos, introduciendo así mayor variedad en las dietas. Como es lógico suponer, las cantidades de alimentos señaladas para un grupo de edad corresponden al promedio; por lo tanto, las porciones pueden ser menores o mayores según la edad actual del individuo.

Las necesidades alimentarias a nivel nacional pueden estimarse fácilmente considerando las cantidades de alimentos para cada grupo, y aplicándolas a la estructura por edad y sexo de la población.

Nota

A pesar de las limitaciones inherentes a un trabajo de esta índole, algunas de las cuales se trató de explicar en párrafos precedentes, los autores confían en que este folleto sea de utilidad para todas aquellas personas que en una forma u otra se interesan en los problemas de la alimentación. En particular, va dirigido a los trabajadores en el campo de la salud pública, educación, agricultura y economía y, en general, al personal responsable de programas de desarrollo y bienestar social.

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	1½ tazas	1½ tazas
Huevo	½ unidad	½ unidad	½ unidad
Carne	½ onza	½ onza	1 onza
Frijol	½ onza	1 onza	2 onzas
Hortalizas verdes y amarillas	½ onza	½ onza	1 onza
Otras hortalizas	1 onza	1 onza	1½ onzas
Frutas	½ onza	1 onza	2 onzas
Plátanos	2 onzas	2 onzas	3 onzas
Raíces y tubérculos	1 onza	1 onza	2 onzas
Arroz	2 onzas	2 onzas	2½ onzas
Pan	2 unidades	3 unidades	3 unidades
Tortilla	2 unidades	2 unidades	3 unidades
Azúcar	3 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Panela	1 onza	1½ onzas	1½ onzas
Grasas	2 cucharaditas	3 cucharaditas	4 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	1½ tazas	1½ tazas	2 tazas
Leche	1½ tazas	1½ tazas	2 tazas
Huevo	½ unidad	½ unidad	½ unidad
Carne	2 onzas	3 onzas	3 onzas
Frijol	2½ onzas	3 onzas	3 onzas
Hortalizas verdes y amarillas	1 onza	1 onza	1 onza
Otras hortalizas	2 onzas	3 onzas	3 onzas
Frutas	2 onzas	3 onzas	3 onzas
Plátanos	4 onzas	5 onzas	5 onzas
Raíces y tubérculos	3 onzas	4 onzas	4 onzas
Arroz	3½ onzas	4½ onzas	5 onzas
Pan	4 unidades	5 unidades	6 unidades
Tortilla	4 unidades	5 unidades	5 unidades
Azúcar	4 cucharadas	5 cucharadas	5 cucharadas
Panela	1½ onzas	2 onzas	2 onzas
Grasas	4 cucharaditas	6 cucharaditas	6 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	1½ tazas	1 taza
Leche	1 taza	1½ tazas	1 taza
Huevo	½ unidad	½ unidad	½ unidad
Carne	2 onzas	2½ onzas	2½ onzas
Frijol	2 onzas	2½ onzas	2 onzas
Hortalizas verdes y amarillas	1 onza	1 onza	1 onza
Otras hortalizas	2 onzas	2 onzas	2 onzas
Frutas	2 onzas	2 onzas	2 onzas
Plátanos	4 onzas	4 onzas	4 onzas
Raíces y tubérculos	3 onzas	4 onzas	4 onzas
Arroz	3 onzas	3½ onzas	3½ onzas
Pan	4 unidades	5 unidades	4 unidades
Tortilla	4 unidades	4 unidades	4 unidades
Azúcar	4 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Panela	1½ onzas	1½ onzas	1½ onzas
Grasas	4 cucharaditas	4 cucharaditas	4 cucharaditas

Cuadro No. 4

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA RURALADULTOS

Alimentos	Hombre	Mujer
Incaparina	1 taza	1 taza
Leche	1 taza	1 taza
Huevo	1 unidad	½ unidad
Carne	3 onzas	2 onzas
Frijol	3 onzas	2 onzas
Hortalizas verdes y amarillas	1 onza	1 onza
Otras Hortalizas	2 onzas	2 onzas
Frutas	3 onzas	2 onzas
Plátanos	4 onzas	3 onzas
Raíces y tubérculos	4 onzas	3 onzas
Arroz	4 onzas	3½ onzas
Pan	5 unidades	3 unidades
Tortilla	5 unidades	3 unidades
Azúcar	5 cucharadas	4 cucharadas
Panela	2 onzas	1 onza
Grasas	5 cucharaditas	3 cucharaditas
Café	2 tazas	1 taza

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA RURALSEXO FEMENINO

Alimentos	Embarazada	Lactante
Incaparina	1 taza	2 tazas
Leche	1 taza	2 tazas
Huevo	1 unidad	1 unidad
Carne	2 onzas	3 onzas
Frijol	2 onzas	3 onzas
Hortalizas verdes y amarillas	2 onzas	2 onzas
Otras hortalizas	2 onzas	2 onzas
Frutas	2 onzas	2 onzas
Plátanos	4 onzas	4 onzas
Raíces y tubérculos	3 onzas	4 onzas
Arroz	3½ onzas	4 onzas
Pan	4 unidades	5 unidades
Tortilla	3 unidades	4 unidades
Azúcar	4 cucharadas	5 cucharadas
Panela	1 onza	2 onzas
Grasas	4 cucharaditas	6 cucharaditas
Café	1 taza	1 taza

Cuadro No. 6

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA URBANANIÑOS 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	1½ tazas	1½ tazas
Huevo	½ unidad	½ unidad	½ unidad
Carne	½ onza	1 onza	2 onzas
Frijol	½ onza	1 onza	2 onzas
Hortalizas verdes y amarillas	½ onza	1 onza	1 onza
Otras hortalizas	1 onza	2 onzas	2 onzas
Frutas	1 onza	2 onzas	2 onzas
Plátanos	2 onzas	2 onzas	3 onzas
Raíces y tubérculos	1 onza	2 onzas	2 onzas
Arroz	2 onzas	2½ onzas	3 onzas
Pan	2 unidades	3 unidades	4 unidades
Tortilla	1 unidad	1 unidad	2 unidades
Azúcar	6 cucharadas	6 cucharadas	6 cucharadas
Grasas	2 cucharaditas	3 cucharaditas	4 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	1½ tazas	2 tazas	2 tazas
Leche	1½ tazas	2 tazas	2 tazas
Huevo	½ unidad	1 unidad	1 unidad
Carne	2 onzas	3 onzas	3 onzas
Frijol	2½ onzas	3 onzas	3 onzas
Hortalizas verdes y amarillas	1 onza	1 onza	2 onzas
Otras hortalizas	2 onzas	3 onzas	3 onzas
Frutas	2 onzas	3 onzas	3 onzas
Plátanos	4 onzas	4 onzas	4 onzas
Raíces y tubérculos	2½ onzas	3½ onzas	4 onzas
Arroz	3½ onzas	4½ onzas	5 onzas
Pan	6 unidades	7 unidades	8 unidades
Tortilla	3 unidades	4 unidades	4 unidades
Azúcar	6 cucharadas	7 cucharadas	7 cucharadas
Grasas	5 cucharaditas	6 cucharaditas	7 cucharaditas

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA URBANASEXO FEMENINO

Alimentos	10 a 12 años	13 a 15 años	16 a 19 años
Incaparina	1½ tazas	1½ tazas	1½ tazas
Leche	1½ tazas	1½ tazas	1½ tazas
Huevo	½ unidad	½ unidad	½ unidad
Carne	2 onzas	3 onzas	3 onzas
Frijol	2 onzas	2½ onzas	2 onzas
Hortalizas verdes y amarillas	1 onza	1 onza	1 onza
Otras hortalizas	2 onzas	3 onzas	3 onzas
Frutas	2 onzas	3 onzas	2 onzas
Plátanos	4 onzas	4 onzas	4 onzas
Raíces y tubérculos	3 onzas	3 onzas	3 onzas
Arroz	3 onzas	3½ onzas	3½ onzas
Pan	5 unidades	5 unidades	5 unidades
Tortilla	3 unidades	4 unidades	3 unidades
Azúcar	6 cucharadas	6 cucharadas	6 cucharadas
Grasas	4 cucharaditas	5 cucharaditas	4 cucharaditas

Cuadro No. 9

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA URBANAADULTOS

Alimentos	Hombre	Mujer
Incaparina	2 tazas	1 taza
Leche	1 taza	1 taza
Huevo	1 unidad	$\frac{1}{2}$ unidad
Carne	3 onzas	2 onzas
Frijol	3 onzas	2 onzas
Hortalizas verdes y amarillas	1 onza	2 onzas
Otras hortalizas	3 onzas	2 onzas
Frutas	3 onzas	2 onzas
Plátanos	4 onzas	3 onzas
Raíces y tubérculos	3 onzas	3 onzas
Arroz	$4\frac{1}{2}$ onzas	$3\frac{1}{2}$ onzas
Pan	6 unidades	4 unidades
Tortilla	3 unidades	2 unidades
Azúcar	7 cucharadas	5 cucharadas
Grasas	6 cucharaditas	4 cucharaditas
Café	3 tazas	2 tazas

Cuadro No. 10

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA URBANASEXO FEMENINO

Alimentos	Embarazada	Lactante
Incaparina	1½ tazas	2 tazas
Leche	1 taza	2 tazas
Huevo	½ unidad	1 unidad
Carne	3 onzas	3 onzas
Frijol	2 onzas	3 onzas
Hortalizas verdes y amarillas	2 onzas	2 onzas
Otras hortalizas	2 onzas	3 onzas
Frutas	2 onzas	3 onzas
Plátanos	4 onzas	4 onzas
Raíces y tubérculos	3 onzas	4 onzas
Arroz	3½ onzas	4½ onzas
Pan	4 unidades	6 unidades
Tortilla	3 unidades	4 unidades
Azúcar	5 cucharadas	8 cucharadas
Grasas	4 cucharaditas	5 cucharaditas
Café	2 tazas	2 tazas

Cuadro No. 11

PESOS PROMEDIO DE ALGUNOS ALIMENTOS
EN LA REPUBLICA DE COSTA RICA

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Aceite	1 cucharada	11	-	-
Aceite	1 cucharadita	4	-	-
Aguacate	1 unidad	96	172	44
Ajo, cabeza	1 unidad	14	14	2
Ajo, diente	1 unidad	1	1	2
Apio	1 unidad	74	110	33
Apio	1 rama	11	-	-
Arepa	1 unidad	178	-	-
Arroz crudo	1 taza	186	-	-
Arroz frito	1 cucharada	28	-	-
Avena	1 cucharada	9	-	-
Avena	1 cucharadita	3	-	-
Ayote maduro	1 céntimo	15	17	13
Ayote maduro	1 unidad	2158	2480	13
Ayote tierno	1 unidad	418	435	4
Azúcar	1 cucharada	12	-	-
Azúcar	1 taza	172	-	-

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

(2)

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Banano maduro	1 unidad	86	129	33
Banano verde	1 unidad	63	111	43
Berro	1 rollo	53	79	33
Butter oil	1 cucharada	9	-	-
Café en polvo	1 cucharada	13	-	-
Café en polvo	1 cucharadita	6	-	-
Caldo de frijol	1 cucharada	9	-	-
Camote	1 unidad	173	201	14
Caña de azúcar	1 canuto	26	120	78
Cebada en polvo	1 cucharada	12	-	-
Cebolla cabeza	1 cucharada	15	-	-
Cebolla cabeza	1 rodaja	9	-	-
Cebolla cabeza	1 unidad mediana	58	63	8
Cebolla cabeza	1 unidad grande	125	136	8
Cebolla entera	1 unidad pequeña	36	57	37
Cebolla tallo	1 unidad	17	-	-
Chayote o güisquil	1 unidad	210	266	21
Chicharrones	1 céntimo	2	-	-
Chile dulce	1 unidad mediana	44	62	29
Chile dulce	1 unidad pequeña	7	10	29

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

(3)

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Chile picante	1 unidad	1	-	-
Chorizo	1 céntimo	1	-	-
Chuleta de cerdo	1 unidad	67	85	21
Coco	1 unidad	344	820	58
Cocoa	1 cucharada	21	-	-
Coliflor	1 unidad	543	953	43
Crema espesa	1 vaso	220	-	-
Culantro	1 hoja	1	-	-
Culantro	1 rollo	10	17	39
Durazno	1 unidad	31	34	10
Elote	1 unidad	207	339	39
Espinaca	1 rollo	139	224	38
Fideo frito	1 cucharada	19	-	-
Flor de izote	1 unidad	544	922	41
Frijol cocido	1 cucharada	26	-	-
Frijol frito	1 cucharada	34	-	-
Gallo pinto	1 cucharada	19	-	-
Gelatina en polvo	1 cucharada	8	-	-
Granadilla	1 unidad	39	68	43
Guanábana	1 unidad	408	784	48
Guava	1 unidad	57	284	80

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

(4)

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Guayaba	1 unidad	76	-	-
Guayaba cas	1 unidad	27	-	-
Guineo majoncho, maduro	1 unidad	86	146	41
Guineo majoncho, verde	1 unidad	70	141	50
Guineo morado, maduro	1 unidad	68	130	48
Guineo morado, verde	1 unidad	32	66	52
Harina de trigo	1 cucharada	22	-	-
Harina de trigo	1 taza	155	-	-
Hígado de res	1 céntimo	3	-	-
Hojas de mostaza	1 rollo	109	151	28
Huevo de gallina	1 unidad	48	54	11
Jalea	1 cucharadita	10	-	-
Jocote marañón	1 unidad	50	58	13
Jocote verde	1 unidad	4	6	33
Leche en polvo	1 cucharada	15	-	-
Leche en polvo	1 cucharadita	5	-	-
Leche en polvo	1 cucharón	150	-	-
Lechuga	1 hoja	6	-	-
Lechuga	1 unidad	109	147	26

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

(5)

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Limón agrio	1 unidad	12	40	71
Limón dulce	1 unidad	95	127	25
Maicena	1 cucharadita	8	-	-
Malanga	1 unidad	1384	1668	17
Mamón	1 unidad	4	11	63
Mandarina limón	1 unidad	84	132	36
Mango maduro	1 unidad	100	147	32
Mango verde	1 unidad	67	129	48
Manzana de agua	1 unidad	73	81	10
Manzana rosa	1 unidad	18	23	22
Manteca	1 cucharada	29	-	-
Manteca	1 cucharadita	12	-	-
Mantequilla	1 cucharada	26	-	-
Mantequilla	1 cucharadita	9	-	-
Margarina	1 cucharada	27	-	-
Margarina	1 cucharadita	6	-	-
Mayonesa	1 cucharada	23	-	-
Miel de abeja	1 cucharada	16	-	-
Miel de panela	1 cucharada grande	18	-	-
Mortadela	1 rodaja	35	-	-

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

(6)

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Nance	1 unidad	1	1	10
Naranja agria	1 unidad	37	205	82
Naranja dulce	1 unidad	95	194	51
Naranja mandarina	1 unidad	88	179	51
Naranjilla	1 unidad	31	91	66
Natilla	1 botella	670	-	-
Ñampí	1 unidad	65	88	26
Pan dulce	1 unidad de 2 x 5 ¢	8	-	-
Pan dulce	1 unidad de 5 ¢	20	-	-
Pan dulce	1 unidad de 10 ¢	38	-	-
Pan dulce	1 unidad de 25 ¢	109	-	-
Pan dulce	1 unidad de 50 ¢	190	-	-
Pan dulce	1 unidad de 1 Colón	287	-	-
Pan francés	1 unidad de 2 x 5 ¢	6	-	-
Pan francés	1 unidad de 5 ¢	20	-	-
Pan francés	1 unidad de 10 ¢	40	-	-
Pan francés	1 unidad de 25 ¢	113	-	-
Pan francés	1 unidad de 50 ¢	191	-	-
Pan francés	1 unidad de 1 Colón	358	-	-

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

(7)

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Pan de rodaja	1 rodaja	18	-	-
Panela	1 tapa	832	-	-
Panela raspada	1 cucharada	19	-	-
Papa	1 unidad mediana	40	53	24
Papaya	1 rodaja	136	-	-
Papaya	1 unidad	1363	1704	20
Pepino de ensalada	1 unidad	177	216	18
Perejil	1 rama	3	-	-
Perejil	1 rollo	24	-	-
Pinol	1 cucharada	21	-	-
Pinolillo	1 cucharada	18	-	-
Piña	1 rodaja	106	-	-
Piña	1 unidad	1283	2212	42
Plátano maduro	1 unidad	184	267	31
Plátano verde	1 unidad	109	191	43
Polvo de hornear	1 cucharada	13	-	-
Polvo de hornear	1 cucharadita	6	-	-
Queque	1 unidad de 10 ¢	38	-	-
Queque	1 unidad de 25 ¢	67	-	-
Queso seco	1 cucharada	11	-	-

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

(8)

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Rábano	1 unidad	22	29	24
Remolacha	1 unidad con hojas	108	263	59
Repollo	1 unidad	437	567	23
Rosca	1 unidad de 2 x 5 ¢	7	-	-
Rosca	1 unidad de 5 ¢	17	-	-
Rosca	1 unidad de 10 ¢	23	-	-
Rosquilla de maíz	1 unidad de 2 x 5 ¢	4	-	-
Rosquilla de maíz	1 unidad de 5 ¢	8	-	-
Salsa inglesa	1 cucharada	11	-	-
Salsa inglesa	1 cucharadita	4	-	-
Sandía	1 unidad	2092	4183	50
Tamal asado	1 unidad	67	-	-
Tamal de cerdo	1 unidad	159	218	27
Tamarindo	1 unidad	1	3	53
Tiquisque	1 unidad	173	209	17
Tomate	1 unidad mediana	62	69	10
Tomate	1 unidad grande	140	155	10
Tomate	1 rodaja	31	-	-
Tomate, salsa	1 cucharada	14	-	-

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

(9)

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Tortilla de maíz	1 unidad	28	-	-
Vainica o ejote	1 unidad	5	5	6
Vinagre	1 cucharada	10	-	-
Yuca	1 unidad	303	383	21
Zanahoria	1 unidad	87	101	14
Zapallo tierno	1 unidad	340	391	13
Zapote	1 unidad	444	569	22

Cuadro No. 12

FACTORES DE CONVERSION DE ALGUNOS ALIMENTOS

(DE COCIDO A CRUDO)

Alimento	Factor *
Arroz frito	0.39
Carne de cerdo asada	2.00
Carne de cerdo cocida	1.73
Carne de res cocida	1.59
Carne de res frita	1.34
Frijol negro o rojo cocido	0.28
Frijol frito	0.18
Guineo verde cocido	0.78
Macarrón cocido	0.39
Plátano maduro cocido	0.84
Plátano maduro frito	1.18
Plátano verde cocido	0.65

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