

CONVERSIÓN DE ALIMENTOS

ALIMENTOS DE COCIDOS A CRUDOS / SECOS

ALIMENTO	FACTOR CONVERSIÓN	EJEMPLO
<ul style="list-style-type: none">• Arroz• Quinoa• Pasta• Lentejas• Garbanzos• Alubias	<ul style="list-style-type: none">• 0.51• 0.26• 0.41• 0.30• 0.30• 0.30	100g de arroz cocidos son 51 gramos de arroz en crudo ($100 \times 0.51 = 51$)

ALIMENTOS DE CRUDOS / SECOS A COCIDOS

ALIMENTO	FACTOR CONVERSIÓN	EJEMPLO
<ul style="list-style-type: none">• Arroz• Quinoa• Pasta• Lentejas• Garbanzos• Alubias• Carne• Pescado	<ul style="list-style-type: none">• 3• 0.5• 1.9• 2.9• 2.9• 2.9• 0.20• 0.15	100g de arroz crudo son 300 gramos de arroz en hervido ($100 \times 3 = 300$)

Siempre es más recomendable utilizar peso crudo, ya que, en función del método o tiempo de cocinado este podría variar.

