

RENDIMIENTOS DE FRUTAS Y VERDURAS ENTERAS



Esta Guía de rendimiento de frutas y verduras es útil para entender la cantidad real de productos utilizables (rendimiento) por cada fruta y verdura.

FRUTAS

PRODUCTO	PREPARACIÓN/PRODUCTO TERMINADO	RENDIMIENTO PROMEDIO
Manzanas	Peladas y sin el centro	40 %
Aguacates	Sin cáscara ni semilla	63 %
Bananas	Pulpa cruda	66 %
Moras	Bayas crudas y en buen estado	96 %
Melón	Sin cáscara ni semillas	43 %
Cerezas	Pulpa	62 %
Coco	Carnes	48 %
Higos	Sin tallo	97 %
Toronja	En segmentos, sin membrana	97 %
Uvas	Sin tallos	96 %
Melón verde	Sin cáscara ni semillas	48 %
Limones	Exprimidos y colados	36 %
Limas	Exprimidos y colados	47 %
Mangos	Sin carozo ni piel	69 %
Naranjas	Peladas, pulpa	44 %
Papayas	Pulpa	65 %
Duraznos	Sin carozo ni piel	76 %
Peras	Sin carozo ni piel	78 %
Piña	Peladas y sin el centro	38 %
Plátanos	Completamente maduros	65 %
Ciruelas	Sin carozo	94 %
Granadas	Sin piel, solo semillas	44 %
Nopales	Pulpa	44 %
Fresas	Pulpa, cruda	94 %
Tomates	Tallo y base	90 %
Sandía	Sin cáscara ni semillas	52 %

Los porcentajes de rendimiento estimados se basan en el Manual agrícola del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), "Rendimientos de alimentos".

Los rendimientos reales variarán según el grado, el tamaño, la calidad, la estacionalidad del producto, etcétera.

Obtén más información en usfoods.com/produce-resources (frutas y verduras-recursos) o escaneando este código QR.



RENDIMIENTOS DE FRUTAS Y VERDURAS ENTERAS



Esta Guía de rendimiento de frutas y verduras es útil para entender la cantidad real de productos utilizables (rendimiento) por cada fruta y verdura.

VERDURAS

PRODUCTO	PREPARACIÓN/PRODUCTO TERMINADO	RENDIMIENTO PROMEDIO
Calabaza bellota	Pulpa, cruda	74 %
Alcachofas	Hojas y base comestibles	40 %
Espárragos	Extremos cortados	80%
Remolachas	Peladas y cortadas en cubos	91 %
Brócoli	Sin el centro, solo cogollos	47 %
Coles de Bruselas	Cortadas y listas para cocinar	90 %
Calabaza moscada	Cruda, entera	84 %
Repollo rojo y verde	Cortado, sin el centro	64 %
Zanahorias	En rebanadas o en cubos	68 %
Coliflor	Sin el centro, solo cogollos	53 %
Apio	Tallos cortados	60 %
Cilantro	Limpio, sin tallos	60 %
Maíz	Mazorca de granos crudos cortada	36 %
Pepinos	En pares y en rebanadas	84 %
Berenjena	Cortada, pelada y en rebanadas	81 %
Endibias	Cortadas y sin el centro	86 %
Hinojo	Cortado y sin el centro	86 %
Ajo	Dientes pelados	87 %
Raíz de jengibre	Pelada	90 %
Lechuga iceberg	Cortada y sin el centro	62 %
Puerros	Bulbo y hojas de flores	44 %
Champiñones	Cortados	90 %
Cebollas	En rebanadas o en cubos	63 %
Pimientos	En rebanadas o en cubos	59 %
Papas	Peladas a mano y crudas	63 %
Lechuga romana	Hojas cortadas	67 %
Espinaca	Hojas cortadas	72 %
Calabacín	Pulpa, cruda	78 %

Los porcentajes de rendimiento estimados se basan en el Manual agrícola del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), "Rendimientos de alimentos".

Los rendimientos reales variarán según el grado, el tamaño, la calidad, la estacionalidad del producto, etcétera.

Obtén más información en usfoods.com/produce-resources (frutas y verduras-recursos) o escaneando este código QR.

