



# TABLA DE MERMAS Y RENDIMIENTOS



A					
Aceite de oliva	94%	6%	Aceite de sésamo	95%	5%
Aceite vegetal	95%	5%	Aceitunas	95%	5%
Acelgas	65%	35%	Aguacate	65%	35%
Ajo	80%	20%	Albahaca	90%	10%
Alcaparras	95%	5%	Almendras	95%	5%
Almidón de yuca	95%	5%	Apio	70%	30%
Arándanos	95%	5%	Arroz	95%	5%
Arvejas	50%	50%	Atún (lata)	90%	10%
Azafrán	95%	5%	Azúcar blanca	95%	5%
Azúcar morena	95%	5%	Azúcar pulverizada	95%	5%
B					
Bacalao	50%	50%	Banano	70%	30%
Berenjena	85%	15%	Brócoli	60%	40%
C					
Café	95%	5%	Calamar	90%	10%
Camarón	70%	30%	Canela	95%	5%
Cebolla roja	85%	15%	Cebolla larga	70%	30%
Cerezas	90%	10%	Champiñones	90%	10%
Chile	95%	5%	Chips de chocolate	95%	5%
Chocolate	95%	5%	Cilantro	95%	5%
Ciruelas	95%	5%	Clavo de olor	95%	5%
Cocoa	95%	5%	Cuajada	95%	5%
D					
Dátiles	85%	15%	Duraznos	80%	20%
E					
Esencia de vainilla	95%	5%	Espinacas	80%	20%
F					
Frambuesas	95%	5%	Fresas	95%	5%
G					
Galletas	95%	5%	Gelatina	95%	5%
Granadilla	70%	30%	Guayaba	90%	10%
H					
Harina	95%	5%	Hielo	95%	5%
Hinojo	95%	5%	Huevos (completo)	90%	10%
Huevo (claras)	65%	35%	Huevos (yemas)	35%	65%
K					
Kiwi	80%		20%		
L					
Langostinos	60%	40%	Laurel	95%	5%
Leche	95%	5%	Lechuga	80%	20%
Levadura	95%	5%	Limón	70%	30%
M					
Maicena	95%	5%	Mandarina	65%	35%
Maní	95%	5%	Manzana	85%	15%
Mayonesa	95%	5%	Mejillones	50%	50%
Melón	70%	30%	Menta	95%	5%
Merluza	80%	20%	Miel	85%	15%
Mora	95%	5%	Mostaza	95%	5%
N					
Naranja	65%	35%	Nuez moscada	95%	5%

O					
Orégano	95%		5%		
P					
Pan	95%	5%	Papa	80%	20%
Pepino	75%	25%	Pera	75%	25%
Perejil	60%	40%	Pimentón	95%	5%
Pollo	55%	45%	Pollo (Alas)	75%	25%
Pollo (Pechuga)	70%	30%	Polvo de hornear	95%	5%
Puerro	55%	45%	Pulpo	40%	60%
Q					
Queso (Azul)	95%	5%	Queso (Cheddar)	95%	5%
Queso (Crema)	95%	5%	Queso (Mascarpone)	95%	5%
Queso (Mozzarella)	95%	5%	Queso (Parmesano)	95%	5%
R					
Remolacha	90%	10%	Romero	95%	5%
S					
Sal	95%	5%	Sandia	70%	30%
Sardinas	75%	25%	Semillas de sésamo	95%	5%
T					
Tomate	95%	5%	Tomillo	95%	5%
U					
Uvas	95%		5%		
V					
Vainilla (Vaina)	80%	20%	Vinagre	95%	5%
Vino	95%		5%		
Y					
Yogurt	95%		5%		
Z					
Zanahoria	70%	30%	Zucchini	75%	25%

- Los porcentajes en **VERDE** representan el rendimiento aproximado que brinda el alimento.
- Los porcentajes en **ROJO** representan el desperdicio o merma aproximada que brinda el alimento.