

# ANEXO A

## Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas

Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas elaborado para apoyo en la aplicación de los cuestionarios de «24 Horas recordatorio método multipasos» y «Rastreador NOVA 27 categorías», que capturan el consumo de alimentos y bebidas ultra-procesados

Este atlas fue elaborado con base en las siguientes publicaciones y fotos publicadas por la industria en el internet

- Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>
- Aliméntate Ecuador. Atlas fotográfico. Porciones de alimentos. Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social; 2012.
- Fotos tomadas de las publicadas en las hojas web de la industria de alimentos y bebidas, referente a productos procesados y ultraprocesados.

Los gráficos utilizados en esta compilación fueron tomados de la publicación de Chumbi Cordero et al, 2018, con autorización de los autores, para ser utilizados como apoyo a la aplicación virtual de los cuestionarios de 24 Horas recordatorio, método multipasos y Rastreador NOVA 27 categorías, que captura el consumo de alimentos y bebidas ultra-procesados. Los gráficos del Atlas fotográfico del MIES se tomaron de la publicación, en la que Wilma B. Freire, autora de esta publicación quien fue asesora de su producción, y, por último, las fotos de los productos ultraprocesados se tomaron de las hojas web de la industria de alimentos.

### Objetivo

Funcionar como instrumento de apoyo para la aplicación virtual de los cuestionarios de «24 Horas recordatorio método multipasos» y «Rastreador NOVA 27 categorías», que captura el consumo de alimentos y bebidas ultra procesados.

### Instructivo para la interpretación de los códigos

Para la codificación de los alimentos se asignó un código único de dos números. Seguido de un punto, más dos números, seguido de un punto. A continuación, tres letras

mayúsculas que corresponden a las primeras tres letras del nombre del producto, seguido de otro punto y finalmente una letra minúscula que empieza con la a y sigue según el número de porciones que se presenta en cada producto. Por ejemplo, en el primer gráfico que se refiere al azúcar, se registra cuatro porciones de azúcar 01.01.AZU.a; 01.01.AZU.b; 01.01.AZU.c; 01.01.AZU.c Cada código corresponde a un peso específico identificado por el entrevistado, que reporta haber consumido.

El código seleccionado por el entrevistado se registra en la hoja Excel ORGA\_AUX\_Encuesta\_final (Alimentos y bebidas estandarizadas) que es la base de datos que se construye a medida que se realiza una entrevista.

## Contenido

1. Ingredientes culinarios
2. Porciones estandarizadas de alimentos
  - a. Cereales
  - b. Frutas
  - c. Verduras
  - d. Tubérculos y raíces
3. Platos preparados en casa o restaurantes
  - a. Sopas y secos
  - b. Bebidas caseras
  - c. Otros
  - d. Postres
4. Productos ultraprocesados y bebidas
5. *Snacks*
6. Codificación y pesos

1

# Ingredientes culinarios



## Azúcar



01.01.AZU.a



01.01.AZU.b



01.01.AZU.c



01.01.AZU.d

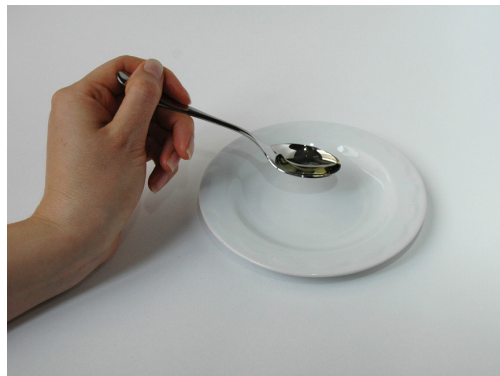
Fuente: Aliméntate Ecuador. Atlas fotográfico. Porciones de alimentos. Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social; 2012.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

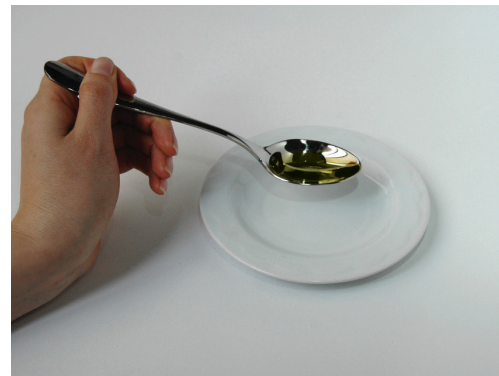
## Aceite



01.02.ACE.a



01.02.ACE.b



01.02.ACE.c



01.02.ACE.d

Fuente: Aliméntate Ecuador. Atlas fotográfico. Porciones de alimentos. Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social; 2012.

## Manteca



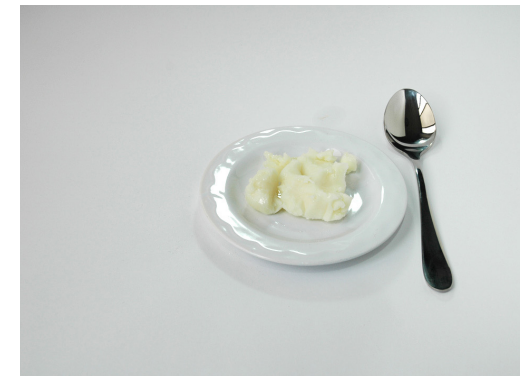
01.03.MAN.a



01.03.MAN.b



01.03.MAN.c



01.03.MAN.d

Fuente: Aliméntate Ecuador. Atlas fotográfico. Porciones de alimentos. Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social; 2012.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Sal



01.04.SAL.a



01.04.SAL.b



01.04.SAL.c



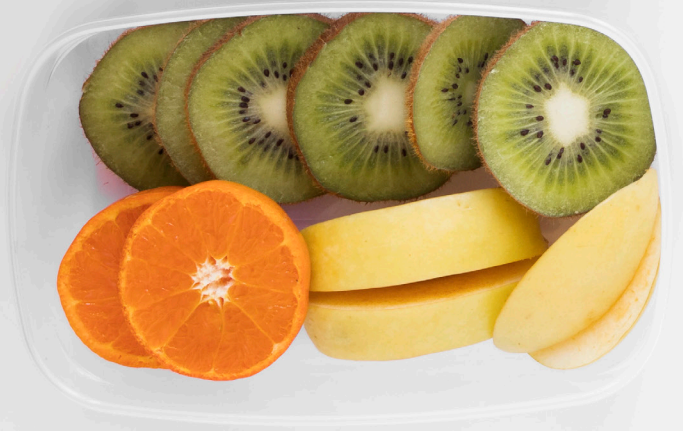
01.04.SAL.d

Fuente: Aliméntate Ecuador. Atlas fotográfico. Porciones de alimentos. Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social; 2012.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

# 2

## Porciones estandarizadas de alimentos





## a. Cereales



### Arroz blanco cocido



02.01.ARR.a



02.01.ARR.b



02.01.ARR.c



02.01.ARR.d



02.01.ARR.e



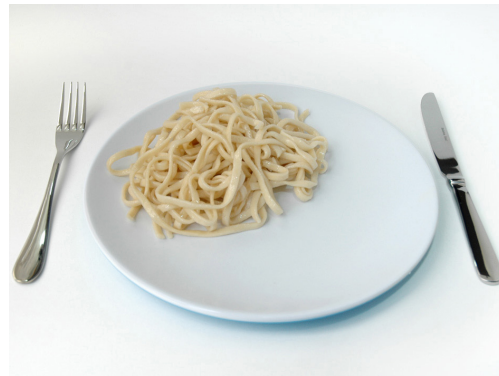
02.01.ARR.f

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Fideo cocido



02.01.FID.a



02.01.FID.b



02.01.FID.c



02.01.FID.d

Aliméntate Ecuador. Atlas fotográfico. Porciones de alimentos. Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social; 2012.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Mote cocido



02.01.MOT.a



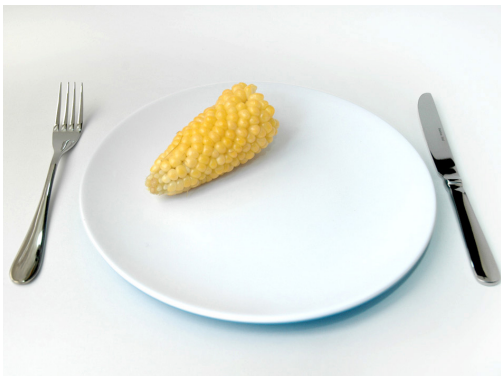
02.01.MOT.b



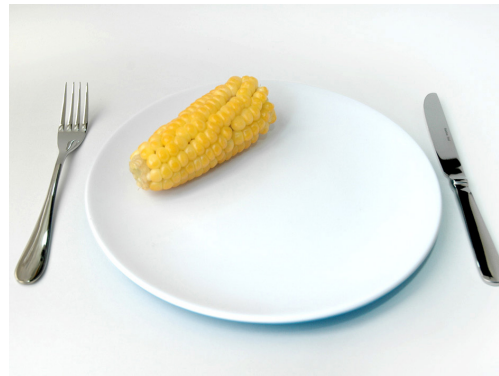
02.01.MOT.c

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

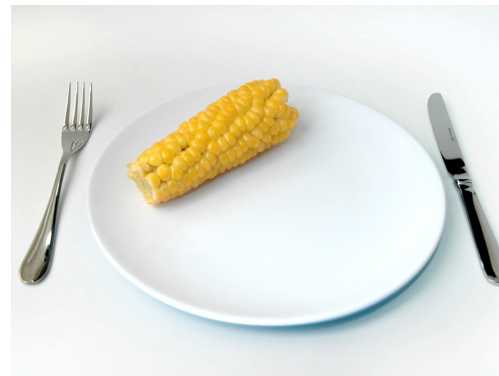
## Choclo cocido



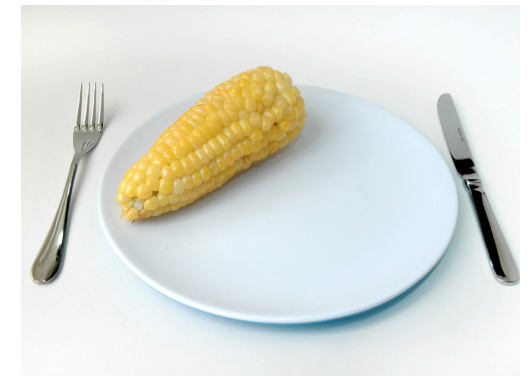
02.01.CHO.a



02.01.CHO.b



02.01.CHO.c

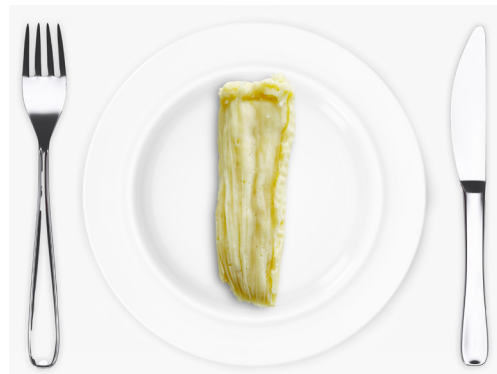


02.01.CHO.d

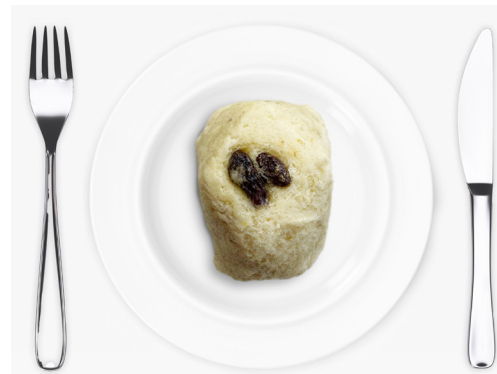
Aliméntate Ecuador. Atlas fotográfico. Porciones de alimentos. Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social; 2012.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Humita, quimbolito preparados en casa



02.01.HUM.a



02.01.QUI.a

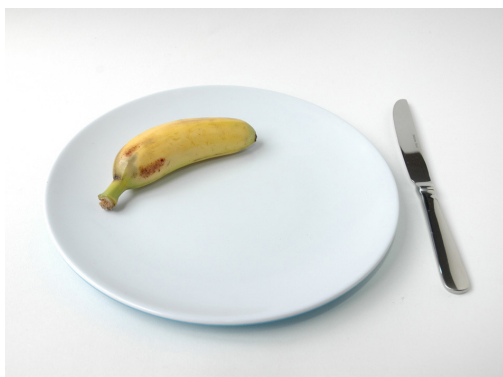
Fotografías: Wilma Freire y Freepik.

Wilma Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

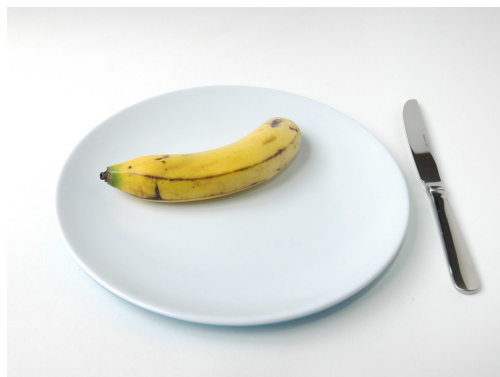
## b. Frutas



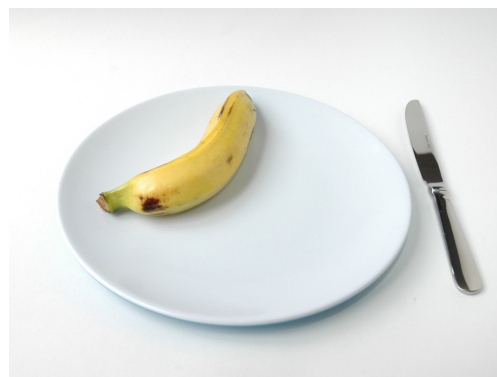
Banano



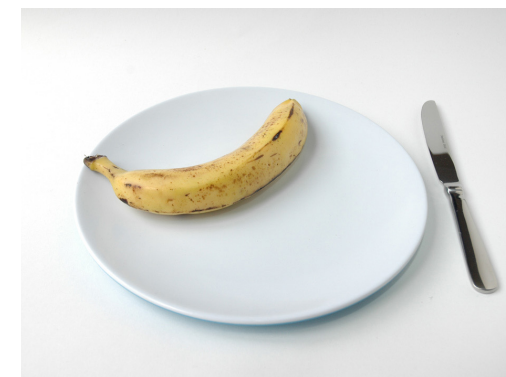
02.02.BAN.a



02.02.BAN.b



02.02.BAN.c



02.02.BAN.d

## Frutilla



02.02.FRU.a



02.02.FRU.b



02.02.FRU.c

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Uva



02.02.UVA.a



02.02.UVA.b

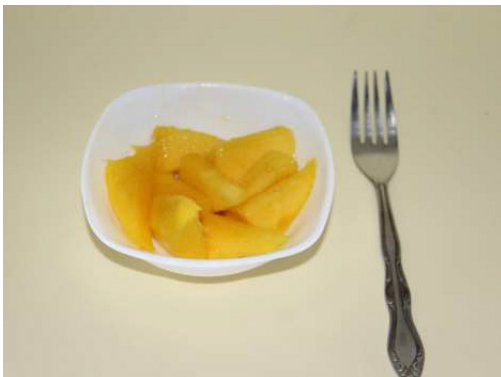


02.02.UVA.c

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.



## Mango



02.02.MAN.a



02.02.MAN.b



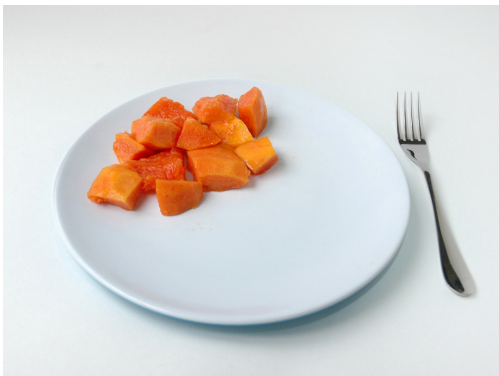
02.02.MAN.c



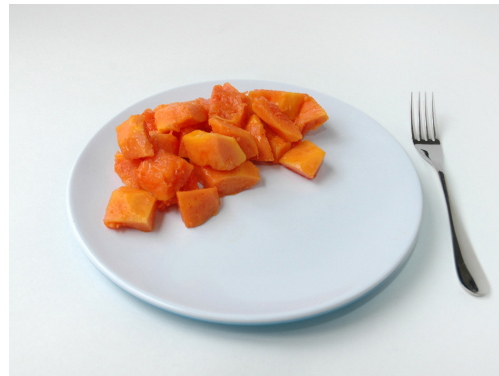
02.02.MAN.d

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

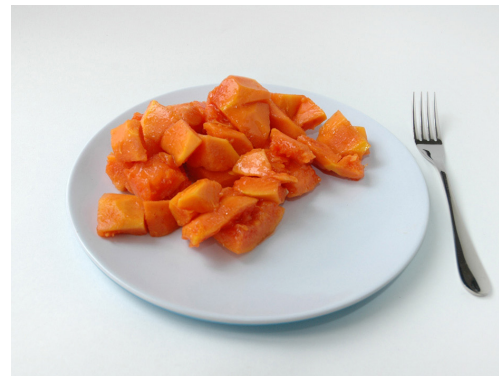
## Papaya en rodajas



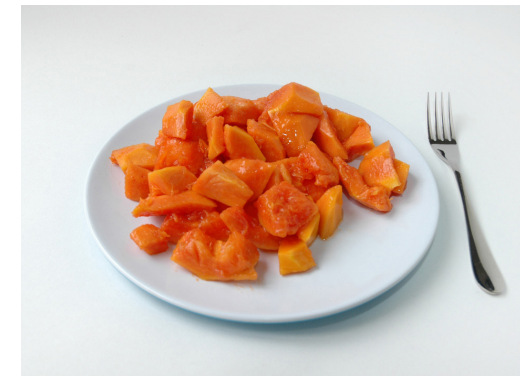
02.02.PAP.a



02.02.PAP.b



02.02.PAP.c



02.02.PAP.d

Aliméntate Ecuador. Atlas fotográfico. Porciones de alimentos. Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social; 2012.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Ensalada de frutas



02.02.EFR.a



02.02.EFR.b



02.02.EFR.c

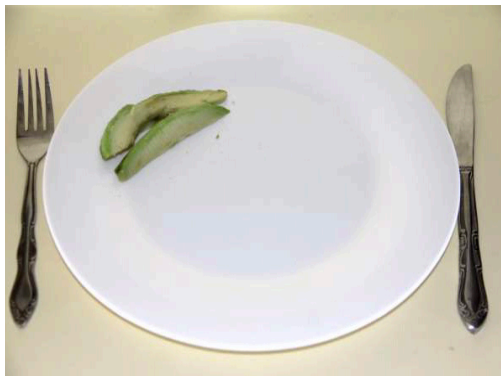
Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

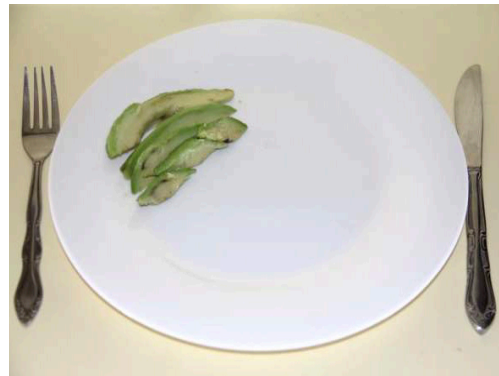
## c. Verduras



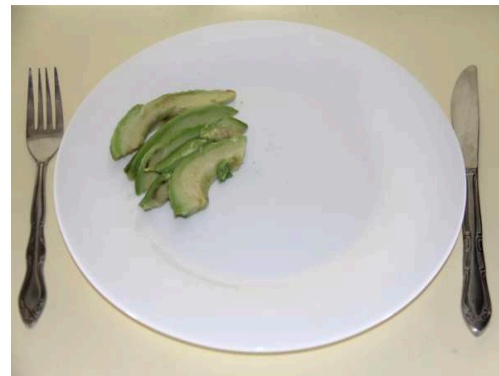
### Aguacate



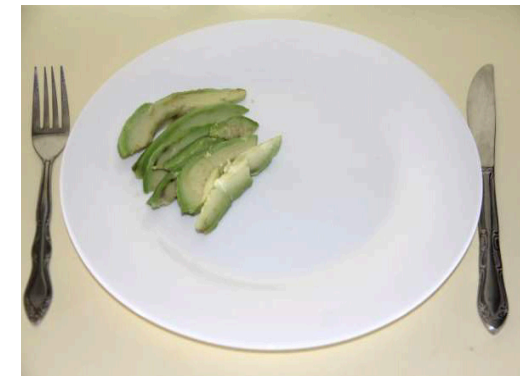
02.03.AGU.a



02.03.AGU.b



02.03.AGU.c

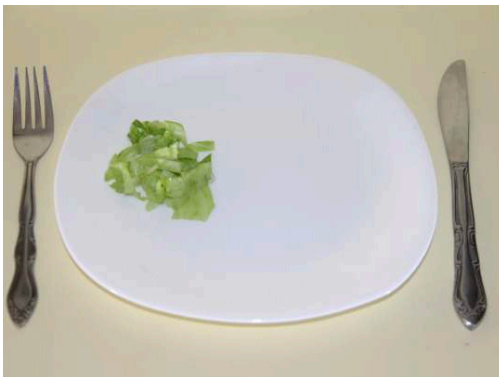


02.03.AGU.d

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

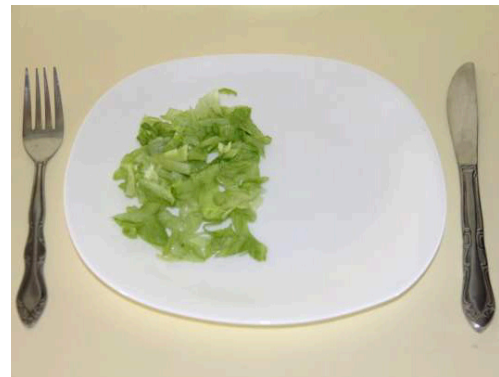
## Lechuga



02.03.LEC.a



02.02.LEC.b



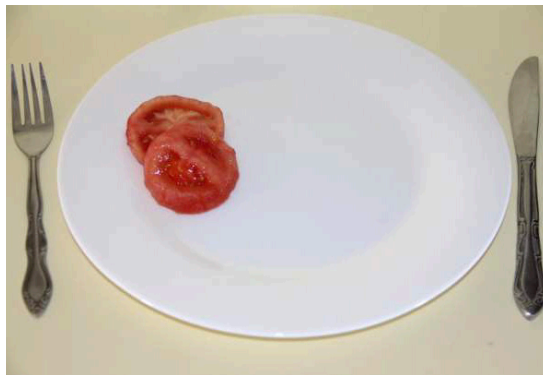
02.02.LEC.c



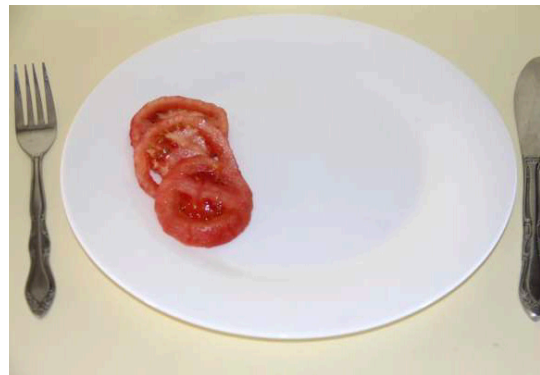
02.02.LEC.d

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

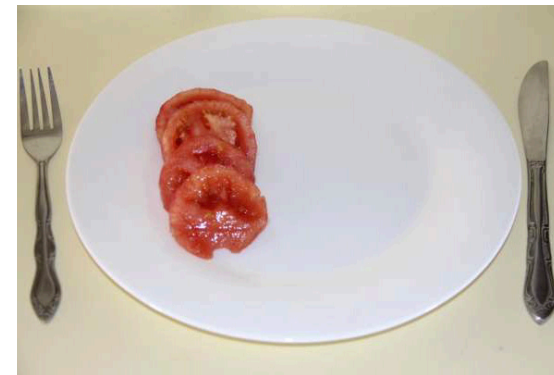
## Tomate riñón



02.03.TOM.a



02.03.TOM.b



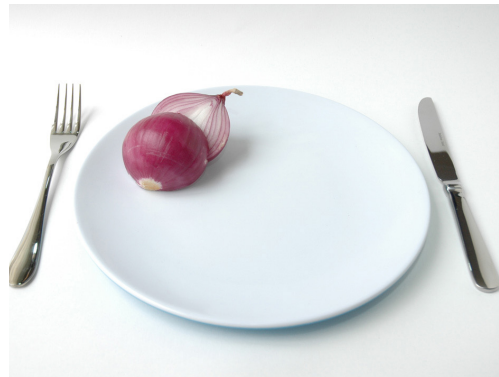
02.03.TOM.c

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

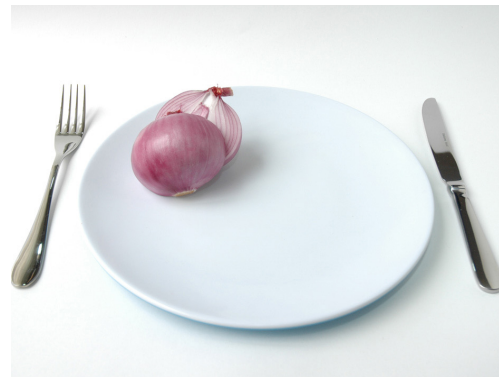
## Cebolla paitaña



02.03.CEB.a



02.03.CEB.b



02.03.CEB.c



02.03.CEB.d

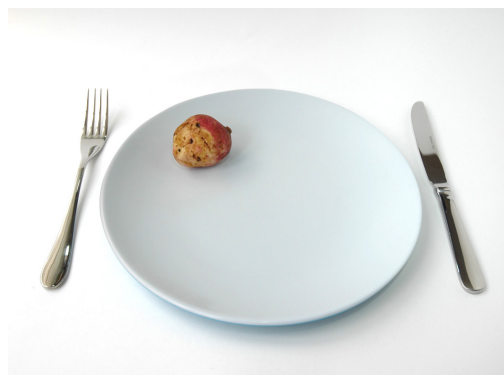
Aliméntate Ecuador. Atlas fotográfico. Porciones de alimentos. Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social; 2012.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

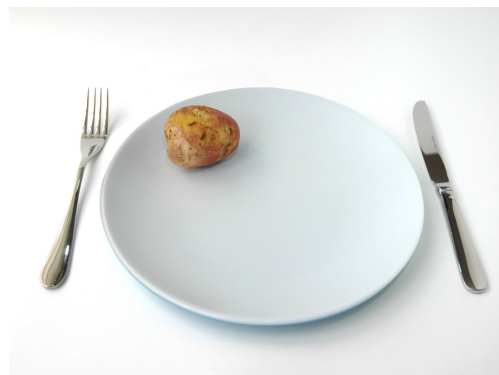
## d. Tubérculos, raíces y plátanos



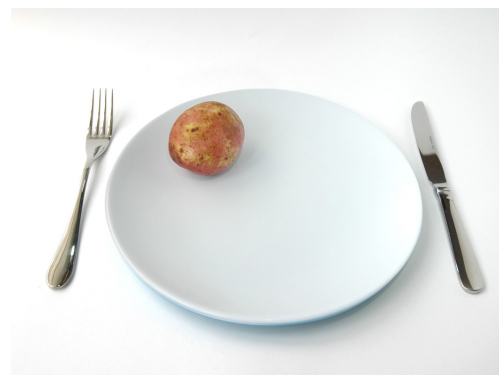
Papa cocida entera



02.04.PAP.a



02.04.PAP.b



02.04.PAP.c



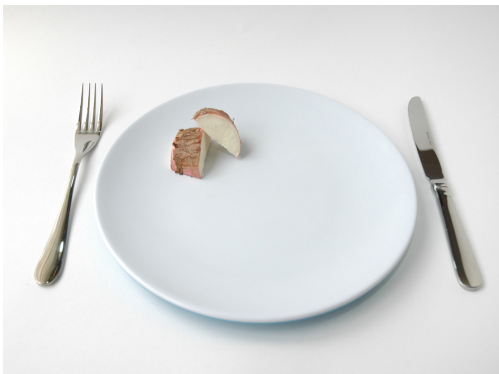
02.04.PAP.d

Aliméntate Ecuador. Atlas fotográfico. Porciones de alimentos. Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social; 2012.

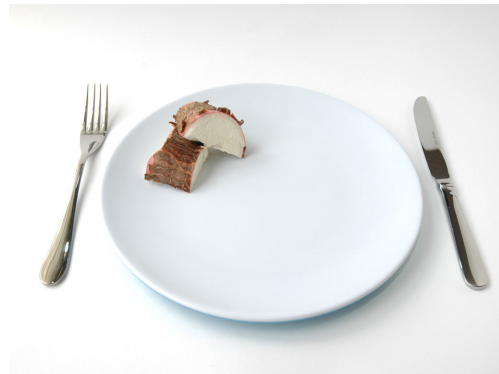
Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont



## Yuca



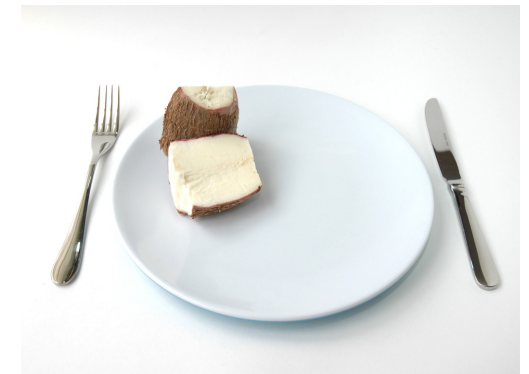
02.04.YUC.a



02.04.YUC.b



02.04.YUC.c

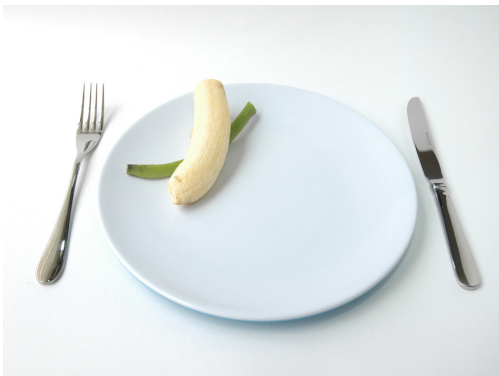


02.04.YUC.d

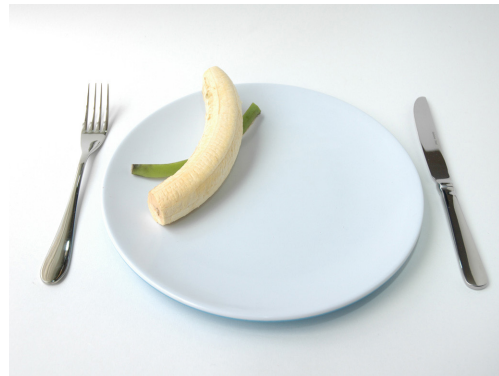
Aliméntate Ecuador. Atlas fotográfico. Porciones de alimentos. Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social; 2012.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Plátano verde



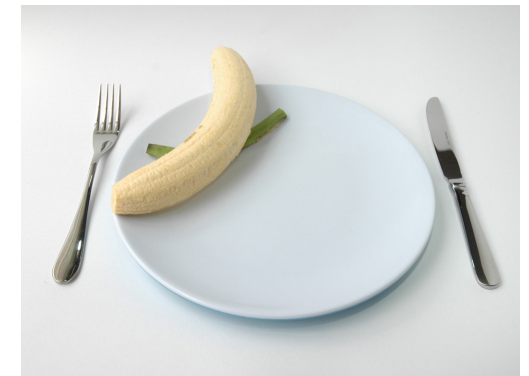
02.04.PLA.a



02.04.PLA.b



02.04.PLA.c



02.04.PLA.d

Aliméntate Ecuador. Atlas fotográfico. Porciones de alimentos. Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social; 2012.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

3

Platos preparados en casa o restaurantes



## a. Sopas y secos



Consomé de pollo



03.01.CON.a



03.01.CON.b



03.01.CON.c



03.01.CON.d

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Sopa crema



03.01.CRE.a



03.01.CRE.b



03.01.CRE.c



03.01.CRE.d

Aliméntate Ecuador. Atlas fotográfico. Porciones de alimentos. Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social; 2012.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Sopa de nabo



03.01.NAB.a



03.01.NAB.b



03.01.NAB.c



03.01.NAB.d

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Sopa de fideo



03.01.FID.a



03.01.FID.b



03.01.FID.c



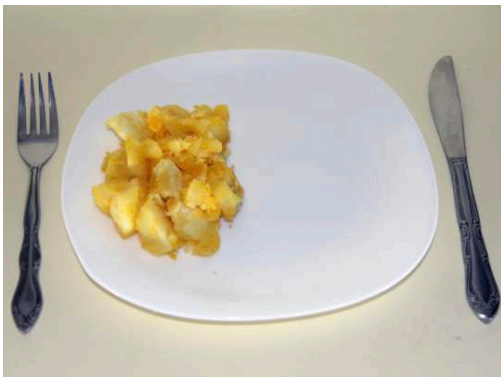
03.01.FID.d



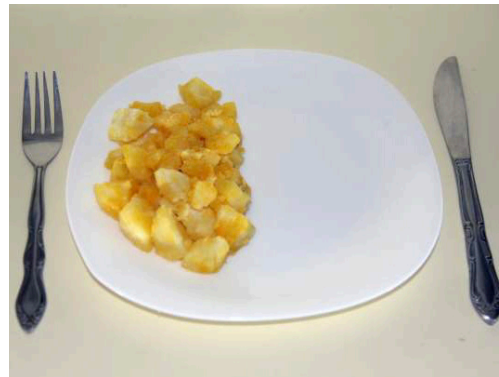
03.01.FID.e

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

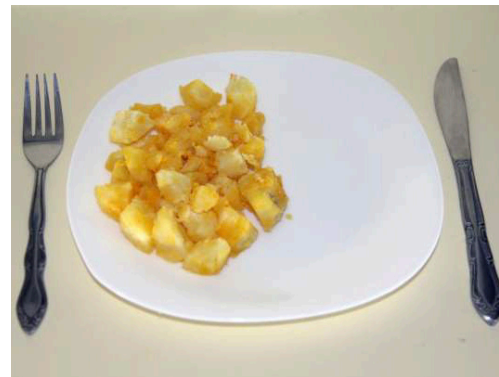
## Papa cocida



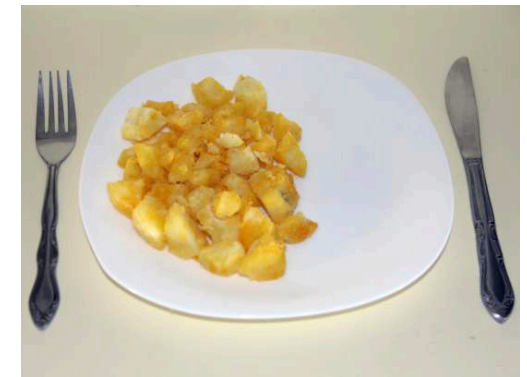
03.01.PAC.a



03.01.PAC.b



03.01.PAC.c



03.01.PAC.d

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.



## Menestra de lenteja



03.01.MEN.a



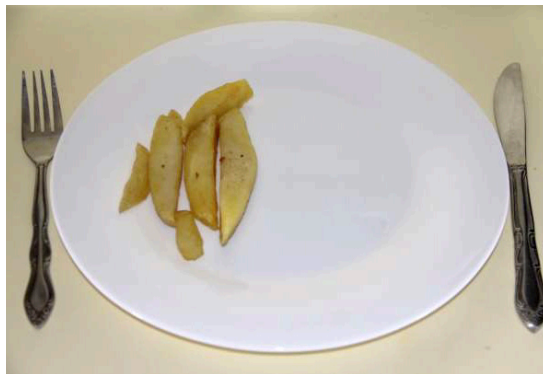
03.01.MEN.b



03.01.MEN.c

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Papas fritas



03.01.PAF.a



03.01.PAF.b



03.01.PAF.c

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Ensalada de fréjol, choclo, zanahoria



03.01.ENF.a



03.01.ENF.b



03.01.ENF.c



03.01.ENF.d

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Ensalada de lechuga, tomate y cebolla



03.01.ELT.a



03.01.ELT.b



03.01.ELT.c



03.01.ELT.d

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Ensalada de pimiento, cebolla y tomate



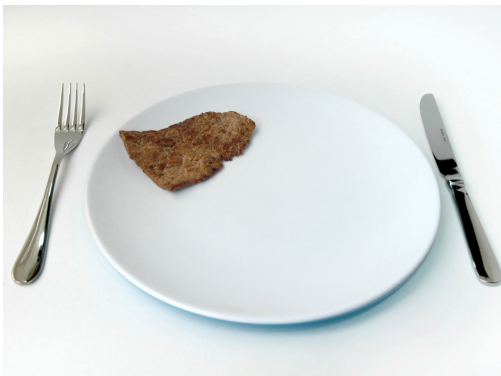
03.01.ENP.a



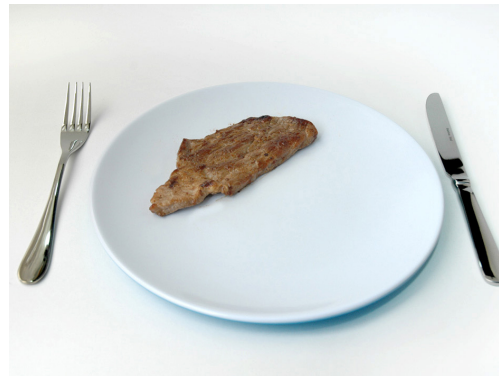
03.01.ENP.b

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

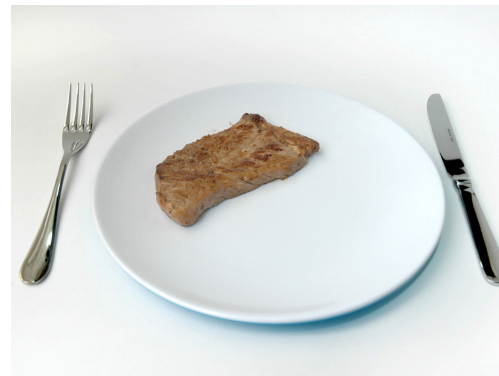
## Filete de res asado



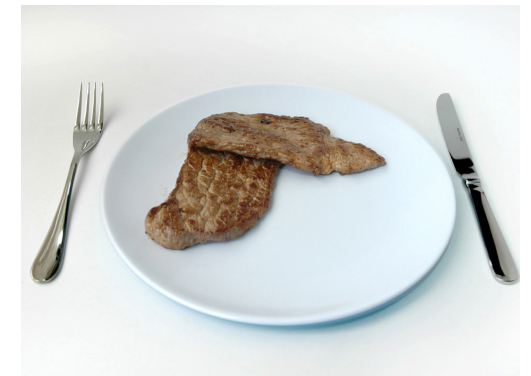
03.01.FIL.a



03.01.FIL.b



03.01.FIL.c



03.01.FIL.d

Aliméntate Ecuador. Atlas fotográfico. Porciones de alimentos. Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social; 2012.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Pollo a la plancha



03.01.POL.a



03.01.POL.b



03.01.POL.c



03.01.POL.d



03.01.POL.e

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

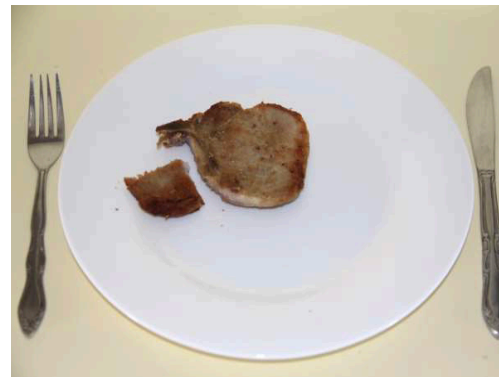
## Chuleta de cerdo



03.01.CHU.a



03.01.CHU.b



03.01.CHU.c

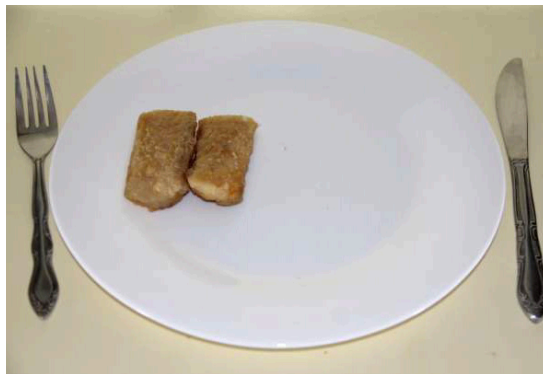


03.01.CHU.d

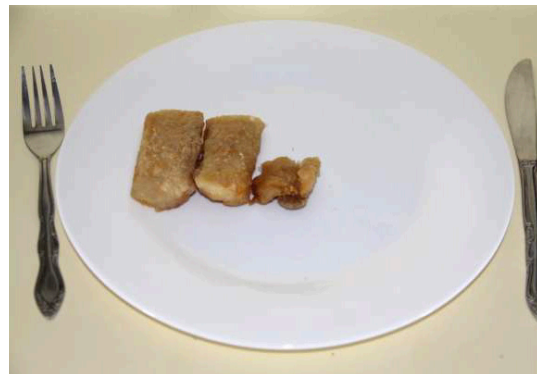
Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.



## Corvina apanada



03.01.COR.a



03.01.COR.b



03.01.COR.c

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Guatita



03.01.GUA.a



03.01.GUA.b



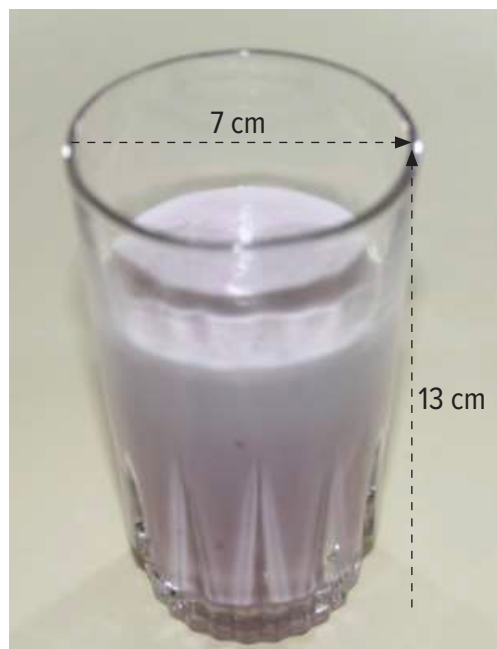
03.01.GUA.c

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

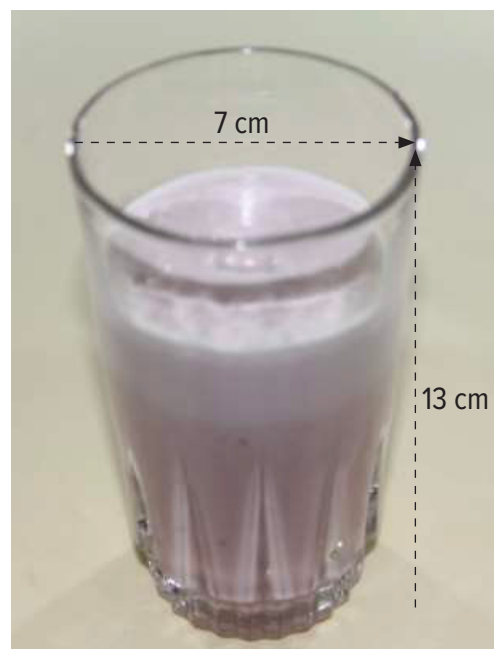
## b. Bebidas caseras



Batido de fruta



03.02.BAT.a

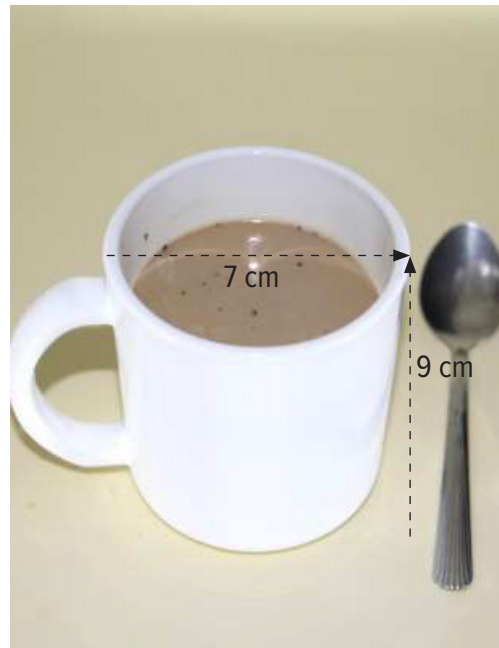


03.02.BAT.b

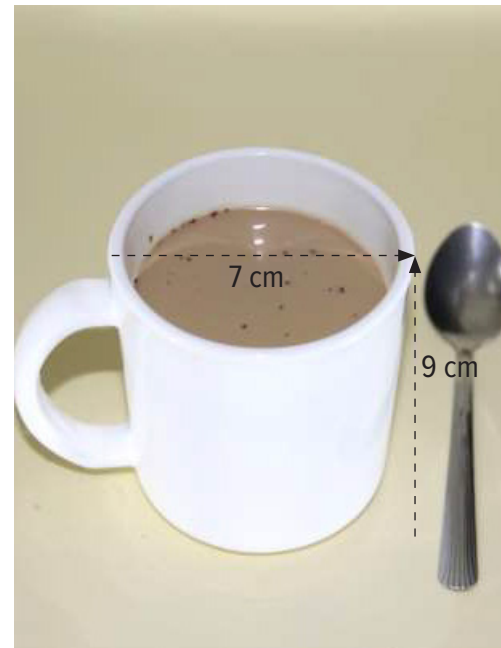
Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Café con leche



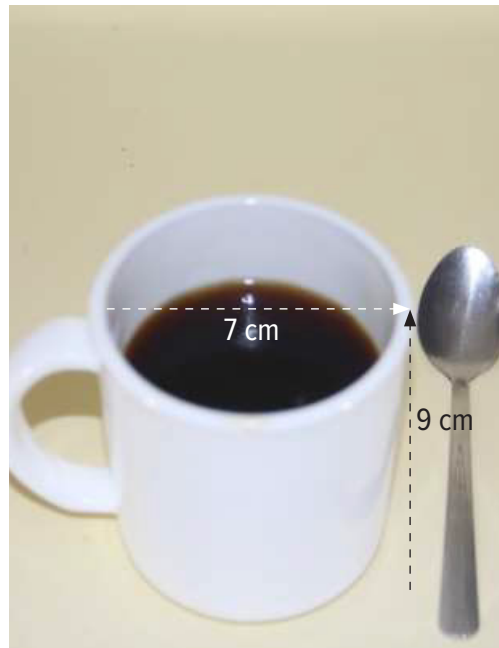
03.02.CCL.a



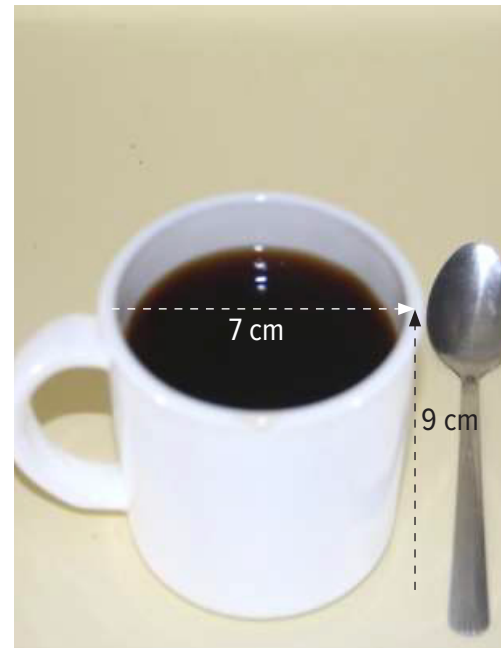
03.02.CCL.b

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Café en agua



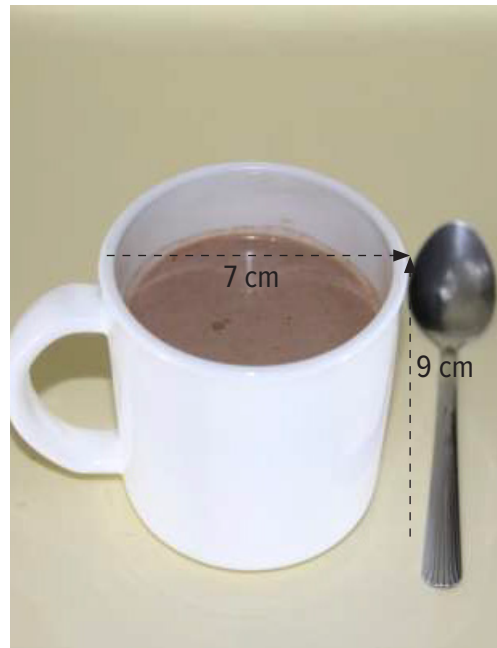
03.02.CCA.a



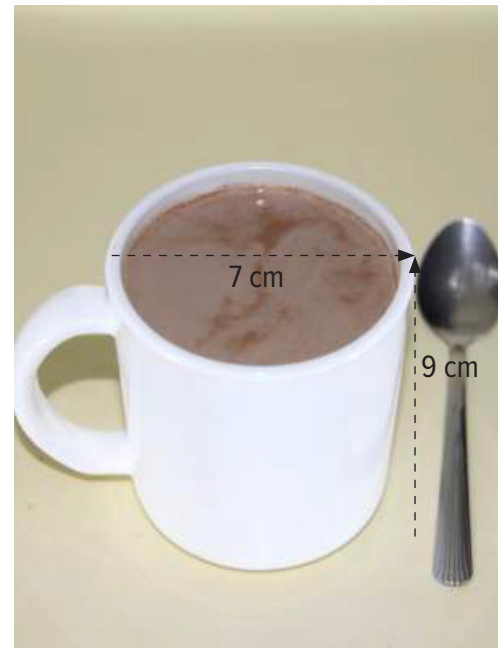
03.02.CCA.b

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901> .

## Chocolate con leche



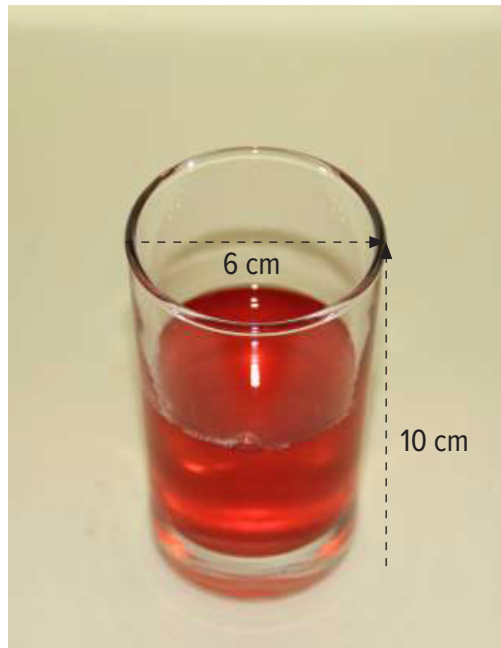
03.02.CCH.a



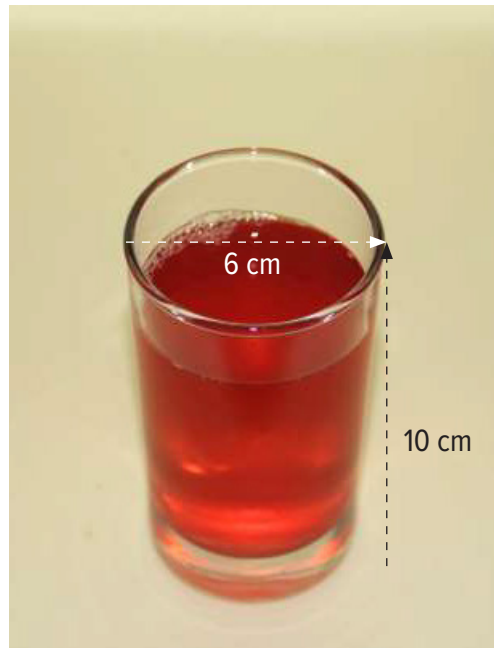
03.02.CCH.b

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

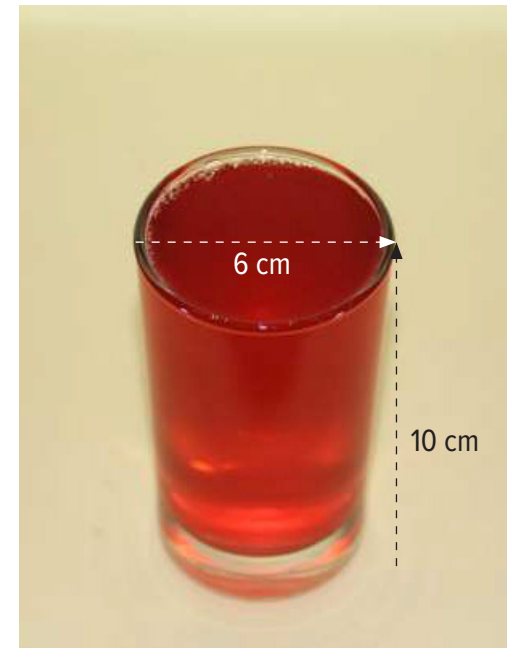
## Horchata



03.02.HOR.a



03.02.HOR.b



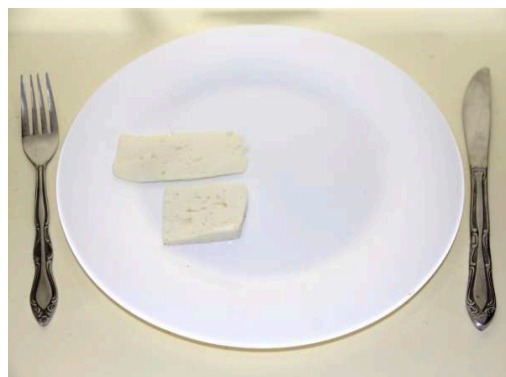
03.02.HOR.c

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

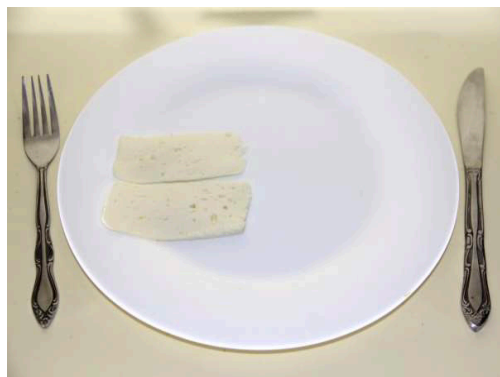
## c. Otros



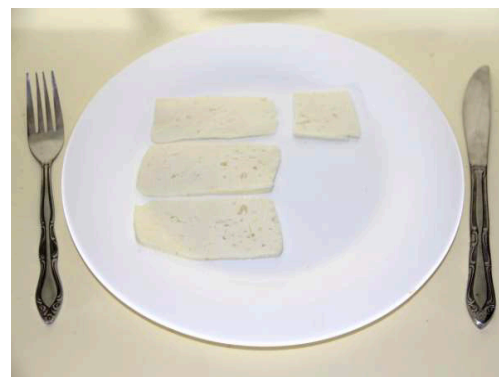
Queso fresco



03.03.QUF.a



03.03.QUF.b



03.03.QUF.c

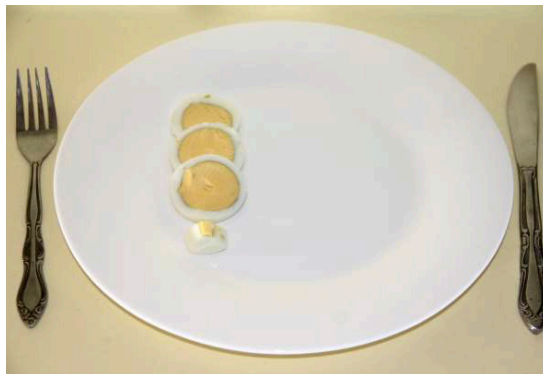


03.03.QUF.d

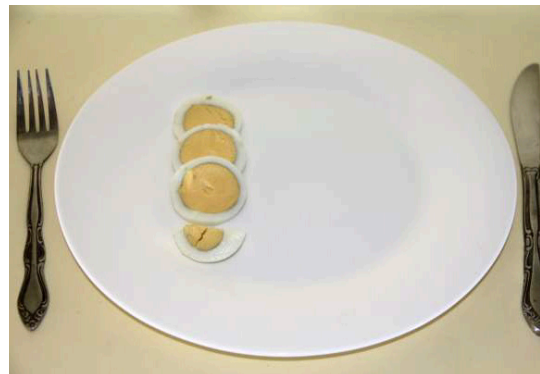
Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.



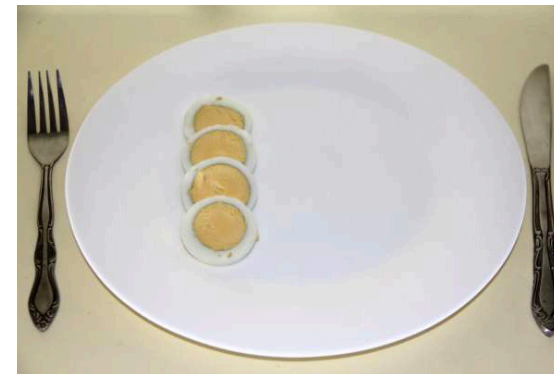
## Huevos



03.03.HUE.a



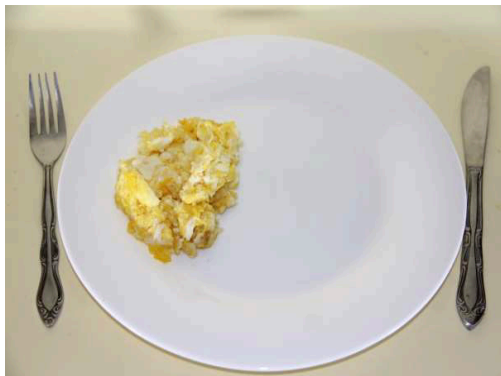
03.03.HUE.b



03.03.HUE.c

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Huevo revuelto



03.03.HUR.a



03.03.HUR.b



03.03.HUR.c

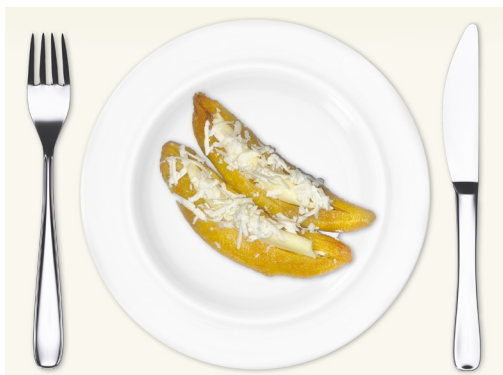


03.03.HUR.d

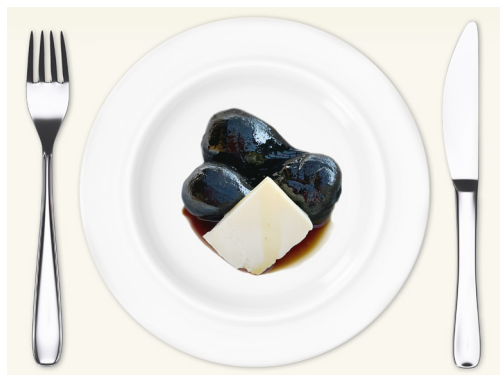
Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## d. Postres

Plátano con queso, arroz con leche, higos con queso, helado casero



03.04.PLA.a



03.04.HIG.a



03.04.ARL.a



03.04.HEL.a

Fotografías: Wilma Freire, Andrea Chávez y Freepik.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

# 4

## Productos ultraprocesados y bebidas



## Pan industrial (1 rodaja)



04.01.PIN.a

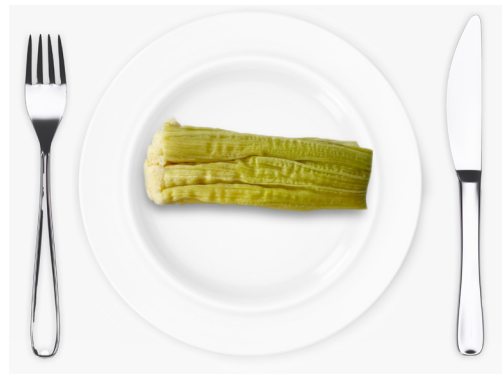


04.01.PIN.b

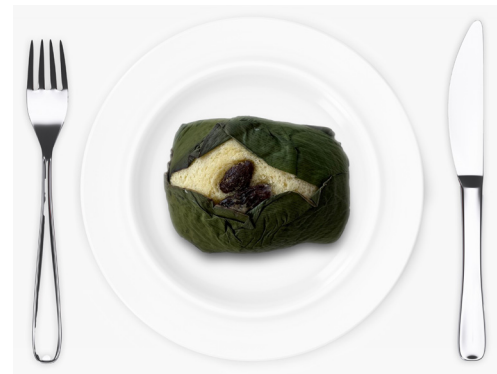
Fotografías: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Humitas, quimbolitos industriales



04.02.HUI.a



04.02.QUI.a

Fotografías: Wilma Freire y Freepik.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Cereales ultraprocesados



04.03.CEM.a



04.03.CEM.b



04.03.CEM.c

Fotografías: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Menestra ultraprocesada (de restaurante de comida rápida)



04.04.MEP.a



04.04.MEP.b

Fotografías: Andrea Chávez y Freepik.



## Pizza ultraprocesada lista para el consumo



04.05.PIZ.a

Fotografía: Freepik.

## Atún enlatado



04.06.ATU.a

Fotografía: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Croquetas o *nuggets* ultraprocesados



04.07.CRO.a

Fotografía: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

**Gaseosas, refresco normal o *light* . Bebidas sabor a fruta embotellada o Tetra Pak**



04.08.BEP.a



04.08.BEP.b



04.08.BEP.c

Fotografías: Freepik.

## Té o café embotellada, Tetra Pak, o preparada a partir de mezcla en polvo



04.09.TEC.a



04.09.TEC.b

Fotografías: Freepik.

## Chocolate en botella y leche saborizada en botella



04.10.CHE.a



04.10.CHE.b

Fotografías: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Yogur con sabor, incluido yogures líquidos



04.11.YOG.a

Fotografía: Freepik.



5  
*Snacks*



## Caramelos



05.01.CAR.a

Fotografía: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Papas fritas, papas chips, chifles empaquetados



05.02.PFR.a



05.02.PFR.b

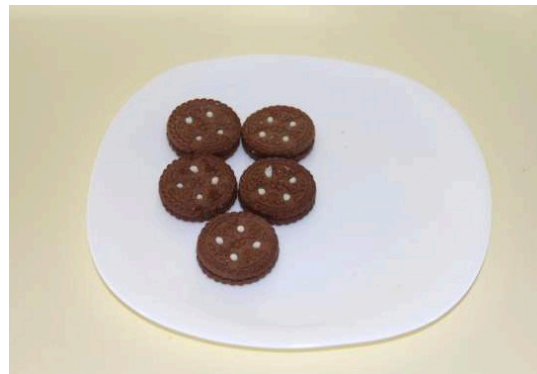
Fotografías: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Donas empaquetadas



05.03.DON.a



05.03.DON.b



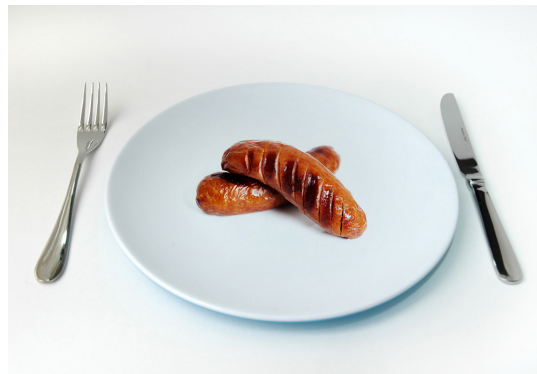
05.03.DON.c

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

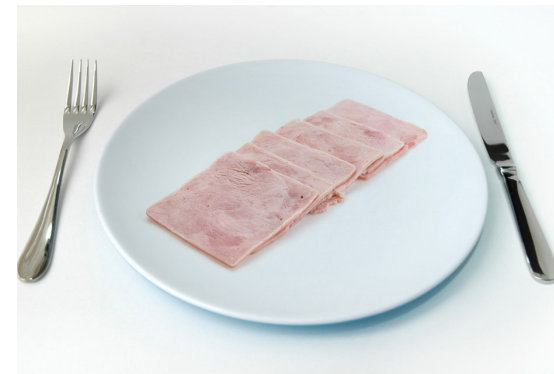
## Embutidos: salchichas, chorizos, mortadella



05.04.EMB.a



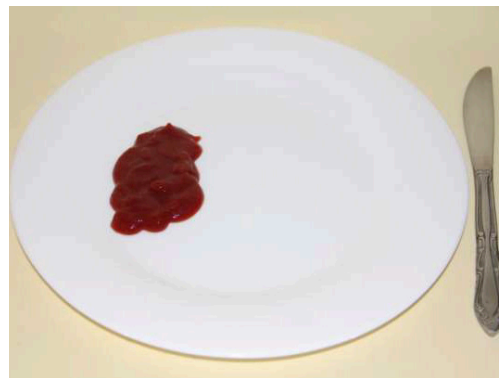
05.04.EMB.b



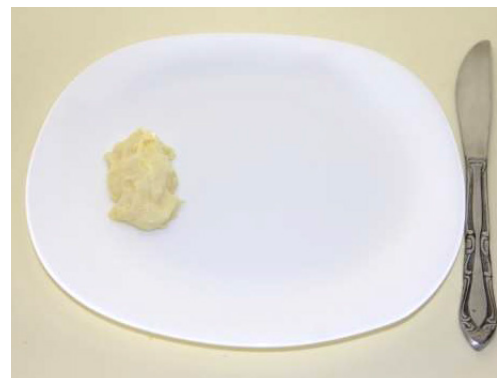
05.04.EMB.c

Fotografías: Freepik

## Kétchup, mayonesa



05.05.MAY.a



05.05.MAY.b

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Pastel industrial tipo muffin o cake relleno



05.06.PAS.a



05.06.PAS.b



05.06.PAS.c

Fotografías: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## Helado polito o similar



05.07.HEP.a



05.07.HEP.b

Fotografías: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

Wilma B. Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

6

Códigos y pesos

207<sup>g</sup>

ON/OFF  
TARA

g/oz



Página	Grupos de alimentos y medidas caseras	Alimento	Código	Peso	Código	Peso	Código	Peso	Código	Peso	Código	Peso	Código	Peso
43	Ingredientes culinarios	Azúcar	01.01.AZU.a	4 g	01.01.AZU.b	8 g	01.01.AZU.c	10 g	01.01.AZU.d	16 g				
44	Ingredientes culinarios	Aceite	01.02.ACE.a	0 g	01.02.ACE.b	3 g	01.02.ACE.c	7 g	01.02.ACE.d	46 g				
45	Ingredientes culinarios	Manteca	01.03.MAN.a	10 g	01.03.MAN.b	15 g	01.03.MAN.c	20 g	01.03.MAN.d	40 g				
46	Ingredientes culinarios	Sal	01.04.SAL.a	6 g	01.04.SAL.b	10 g	01.04.SAL.c	14 g	01.04.SAL.d	22 g				
48	Porciones estandarizadas de alimentos	Arroz blanco cocido	02.01.ARR.a	94 g	02.01.ARR.b	141 g	02.01.ARR.c	189 g	02.01.ARR.d	237 g	02.01.ARR.e	332 g	02.01.ARR.f	380 g
49	Porciones estandarizadas de alimentos	Fideo cocido	02.01.FID.a	73 g	02.01.FID.b	175 g	02.01.FID.c	248 g	02.01.FID.d	331 g				
50	Porciones estandarizadas de alimentos	Mote cocido	02.01.MOT.a	77 g	02.01.MOT.b	84 g	02.01.MOT.c	92 g						
51	Porciones estandarizadas de alimentos	Choclo cocido	02.01.CHO.a	132 g	02.01.CHO.b	159 g	02.01.CHO.c	180 g	02.01.CHO.d	281 g				
52	Porciones estandarizadas de alimentos	Humita	02.01.HUM.a	110 g										
52	Porciones estandarizadas de alimentos	Quimbolito	02.01.QUI.a	130 g										
53	Porciones estandarizadas de alimentos	Banano	02.02.BAN.a	97 g	02.02.BAN.b	109 g	02.02.BAN.c	149 g	02.02.BAN.d	170 g				
54	Porciones estandarizadas de alimentos	Frutilla	02.02.FRU.a	56 g	02.02.FRU.b	57 g	02.02.FRU.c	59 g						
55	Porciones estandarizadas de alimentos	Uva	02.02.UVA.a	52 g	02.02.UVA.b	57 g	02.02.UVA.c	61 g						
56	Porciones estandarizadas de alimentos	Mango	02.02.MAN.a	86 g	02.02.MAN.b	105 g	02.02.MAN.c	142 g	02.02.MAN.d	180 g				
57	Porciones estandarizadas de alimentos	Papaya en rodaja	02.02.PAP.a	144 g	02.02.PAP.b	275 g	02.02.PAP.c	451 g	02.02.PAP.d	564 g				
58	Porciones estandarizadas de alimentos	Ensalada de frutas	02.02.EFR.a	113 g	02.02.EFR.b	150 g	02.02.EFR.c	187 g						
59	Porciones estandarizadas de alimentos	Aguacate	02.03.AGU.a	24 g	02.03.AGU.b	40 g	02.03.AGU.c	48 g	02.03.AGU.d	56 g				
60	Porciones estandarizadas de alimentos	Lechuga	02.03.LEC.a	5 g	02.03.LEC.b	9 g	02.03.LEC.c	19 g	02.03.LEC.d	21 g				
61	Porciones estandarizadas de alimentos	Tomate riñón	02.03.TOM.a	35 g	02.03.TOM.b	46 g	02.03.TOM.c	57 g						
62	Porciones estandarizadas de alimentos	Cebolla paitaña	02.03.CEB.a	42 g	02.03.CEB.b	105 g	02.03.CEB.c	141 g	02.03.CEB.d	183 g				

Página	Grupos de alimentos y medidas caseras	Alimento	Código	Peso	Código	Peso	Código	Peso	Código	Peso	Código	Peso	Código	Peso
63	Porciones estandarizadas de alimentos	Papa cocida entera	02.04.PAP.a	39 g	02.04.PAP.b	79 g	02.04.PAP.c	119 g	02.04.PAP.d	146 g				
64	Porciones estandarizadas de alimentos	Yuca	02.04.YUC.a	37 g	02.04.YUC.b	46 g	02.04.YUC.c	65 g	02.04.YUC.d	178 g				
65	Porciones estandarizadas de alimentos	Platano verde	02.04.PLA.a	134 g	02.04.PLA.b	170 g	02.04.PLA.c	304 g	02.04.PLA.d	430 g				
67	Platos preparados en casa o restaurantes	Consomé de pollo	03.01.CON.a	197 g	03.01.CON.b	241 g	03.01.CON.c	286 g	03.01.CON.d	330 g				
68	Platos preparados en casa o restaurantes	Sopa crema	03.01.CRE.a	225 cc	03.01.CRE.b	338 cc	03.01.CRE.c	450 cc	03.01.CRE.d	563 cc				
69	Platos preparados en casa o restaurantes	Sopa de nabo	03.01.NAB.a	316 g	03.01.NAB.b	347 g	03.01.NAB.c	408 g	03.01.NAB.d	439 g				
70	Platos preparados en casa o restaurantes	Sopa de fideo	03.01.FID.a	280 g	03.01.FID.b	295 g	03.01.FID.c	310 g	03.01.FID.d	339 g	03.01.FID.e	354 g	03.01.FID.f	368 g
71	Platos preparados en casa o restaurantes	Papa cocida	03.01.PAC.a	86 g	03.01.PAC.b	97 g	03.01.PAC.c	109 g	03.01.PAC.d	120 g				
72	Platos preparados en casa o restaurantes	Menestra de lenteja	03.01.MEN.a	73 g	03.01.MEN.b	75 g	03.01.MEN.c	78 g						
73	Platos preparados en casa o restaurantes	Papas fritas	03.01.PAF.a	54 g	03.01.PAF.b	66 g	03.01.PAF.c	79 g						
74	Platos preparados en casa o restaurantes	Ensalada de fréjol, choclo y zanahoria	03.01.ENF.a	44 g	03.01.ENF.b	66 g	03.01.ENF.c	89 g	03.01.ENF.d	109 g				
75	Platos preparados en casa o restaurantes	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	03.01.ELT.a	36 g	03.01.ELT.b	56 g	03.01.ELT.c	71 g	03.01.ELT.d	89 g				
76	Platos preparados en casa o restaurantes	Ensalada de pimiento, cebolla y tomate	03.01.ENP.a	83 g	03.01.ENP.b	94 g								
77	Platos preparados en casa o restaurantes	Filete de res asado	03.01.FIL.a	23 g	03.01.FIL.b	46 g	03.01.FIL.c	81 g	03.01.FIL.d	98 g				
78	Platos preparados en casa o restaurantes	Pollo a la plancha	03.01.POL.a	44 g	03.01.POL.b	47 g	03.01.POL.c	50 g	03.01.POL.d	56 g	03.01.POL.e	59 g	03.01.POL.f	62 g
79	Platos preparados en casa o restaurantes	Chuleta de cerdo	03.01.CHU.a	24 g	03.01.CHU.b	33 g	03.01.CHU.c	59 g	03.01.CHU.d	77 g				
80	Platos preparados en casa o restaurantes	Corvina apanada	03.01.COR.a	66 g	03.01.COR.b	68 g	03.01.COR.c	71 g						
81	Platos preparados en casa o restaurantes	Guatita	03.01.GUA.a	105 g	03.01.GUA.b	111 g	03.01.GUA.c	118 g						
82	Platos preparados en casa o restaurantes	Batido de fruta	03.02.BAT.a	226 ml	03.02.BAT.b	246 ml								
83	Platos preparados en casa o restaurantes	Café con leche	03.02.CCL.a	230 ml	03.02.CCL.b	257 ml								

Página	Grupos de alimentos y medidas caseras	Alimento	Código	Peso	Código	Peso	Código	Peso	Código	Peso	Código	Peso	Código	Peso
84	Platos preparados en casa o restaurantes	Café en agua	03.02.CCA.a	227 ml	03.02.CCA.b	273 ml								
85	Platos preparados en casa o restaurantes	Chocolate con leche	03.02.CCH.a	240 ml	03.02.CCH.b	365 ml								
86	Platos preparados en casa o restaurantes	Horchata	03.02.HOR.a	98 ml	03.02.HOR.b	181 ml	03.02.HOR.c	265 ml						
87	Platos preparados en casa o restaurantes	Queso fresco	03.03.QUF.a	20 g	03.03.QUF.b	24 g	03.03.QUF.c	36 g	03.03.QUF.d	40 g				
88	Platos preparados en casa o restaurantes	Huevo	03.03.HUE.a	26 g	03.03.HUE.b	28 g	03.03.HUE.c	30 g						
89	Platos preparados en casa o restaurantes	Huevo revuelto	03.03.HUR.a	71 g	03.03.HUR.b	89 g	03.03.HUR.c	98 g	03.03.HUR.d	115 g				
90	Platos preparados en casa o restaurantes	Plátano con queso	03.04.PLA.a	140 g										
90	Platos preparados en casa o restaurantes	Arroz con leche	03.04.ARL.a	250 g										
90	Platos preparados en casa o restaurantes	Higos con queso	03.04.HIG.a	120 g										
90	Platos preparados en casa o restaurantes	Helado casero	03.04.HEL.a	80 g										
92	Productos ultraprocesados y bebidas	Pan industrial (1 rodaja)	04.01.PIN.a	15 g	04.01.PIN.b	15 g								
93	Productos ultraprocesados y bebidas	Humita industrial	04.01.HUI.a	140 g										
93	Productos ultraprocesados y bebidas	Quimbolito industrial	04.02.QUI.a	150 g										
94	Productos ultraprocesados y bebidas	Cereales empaquetados (3/4 taza)	04.03.CEM.a	30 g	04.03.CEM.b	30 g	04.03.CEM.c	30 g						
95	Productos ultraprocesados y bebidas	Menestras listas para el consumo	04.04.MEP.a	240 g	04.04.MEP.b	240 g								
96	Productos ultraprocesados y bebidas	Pizza lista para el consumo (1 rebanada)	04.05.PIZ.a	47 g										
97	Productos ultraprocesados y bebidas	Atún enlatado (1 porción de 100 g)	04.06.ATU.a	100 g										
98	Productos ultraprocesados y bebidas	Croquetas o <i>nuggets</i> ultraprocesados	04.07.CRO.a	20 g										
99	Productos ultraprocesados y bebidas	Gaseosas, refresco normal o <i>light</i>	04.08.BEP.a	500 ml	04.08.BEP.b	500 ml	04.08.BEP.c	500 ml						
100	Productos ultraprocesados y bebidas	Té o café embotellado	04.09.TEC.a	500 ml	04.09.TEC.b	500 ml								

Página	Grupos de alimentos y medidas caseras	Alimento	Código	Peso	Código	Peso	Código	Peso	Código	Peso	Código	Peso	Código	Peso
101	Productos ultraprocesados y bebidas	Chocolate embotellado o Tetra Pak (1 taza)	04.10.CHE.a	200 ml	04.10.CHE.b	200 ml								
102	Productos ultraprocesados y bebidas	Yogur con sabor	04.11.YOG.a	190 g										
104	<i>Snacks</i>	Caramelos	05.01.CAR.a	20 g										
105	<i>Snacks</i>	Papas fritas, papas chips, chifles	05.02.PFR.a	150 g	05.02.PFR.b	150 g								
106	<i>Snacks</i>	Donas	05.03.DON.a	75 g	05.03.DON.b	41 g	05.03.DON.c	54 g						
107	<i>Snacks</i>	Embutidos (1 unidad)	05.04.EMB.a	50 g	05.04.EMB.b	55 g	05.04.EMB.c	17 g						
108	<i>Snacks</i>	Mayonesa, ketchup o mostaza	05.05.MAY.a	13 g	05.05.MAY.b	13 g								
109	<i>Snacks</i>	Pastel industrial tipo muffin (1 unidad)	05.06.PAS.a	35 g	05.06.PAS.b	50 g	05.06.PAS.c	40 g						
110	<i>Snacks</i>	Helado polito o similar (1 unidad)	05.07.HEP.a	135 ml	05.07.HEP.b	135 ml								