

1

# Cooking ingredients



## Sugar



01.01.AZU.a



01.01.AZU.b



01.01.AZU.c



01.01.AZU.d

Aliméntate Ecuador. Photographic Atlas. Food Portions. Quito: Ministry of Social and Economic Inclusion, 2012.

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

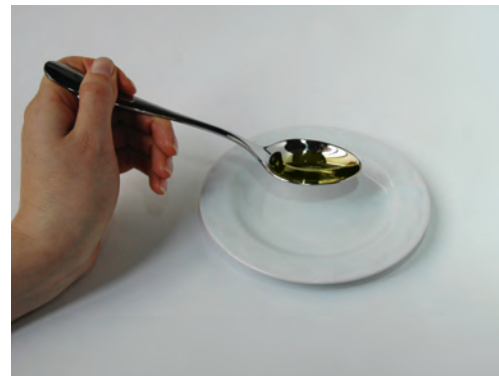
## Oil



01.02.ACE.a



01.02.ACE.b



01.02.ACE.c



01.02.ACE.d

Aliméntate Ecuador. Photographic Atlas. Food Portions. Quito: Ministry of Social and Economic Inclusion, 2012.

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

## Lard



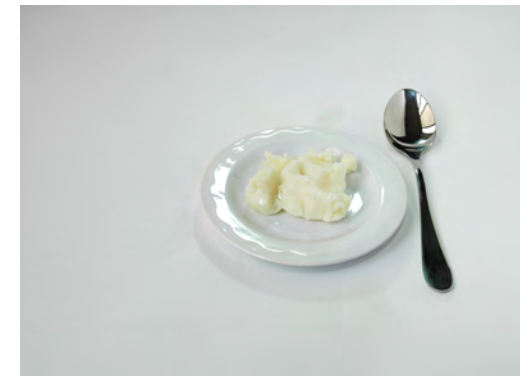
01.03.MAN.a



01.03.MAN.b



01.03.MAN.c



01.03.MAN.d

## Salt



01.04.SAL.a



01.04.SAL.b



01.04.SAL.c



01.04.SAL.d

Aliméntate Ecuador. Photographic Atlas. Food Portions. Quito: Ministry of Social and Economic Inclusion, 2012.

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

# 2

## Standardized food portions



## a. Cereals



### Cooked white rice



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Cooked noodles



02.01.FID.a



02.01.FID.b



02.01.FID.c



02.01.FID.d



## Cooked mote



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Cooked corn



02.01.CHO.a



02.01.CHO.b



02.01.CHO.c



02.01.CHO.d

Aliméntate Ecuador. Photographic Atlas. Food Portions. Quito: Ministry of Social and Economic Inclusion, 2012.

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

## Home-made humita, quimbolito



02.01.HUM.a



02.01.QUI.a

Photographs: Wilma Freire and Freepik.

Wilma Freire • Andrea Chávez • Elisa Jiménez • Philippe Belmont

## b. Fruits



Banana



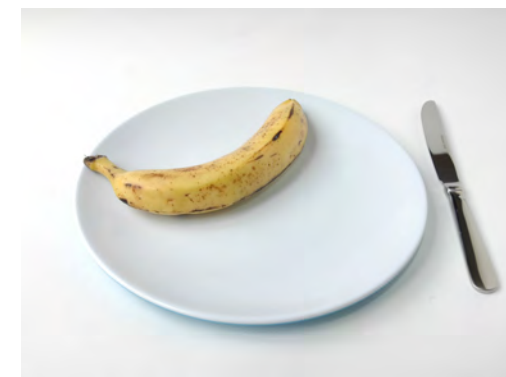
02.02.BAN.a



02.02.BAN.b



02.02.BAN.c



02.02.BAN.d

## Strawberry



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Grapes



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Sliced papaya



02.02.PAP.a



02.02.PAP.b



02.02.PAP.c



02.02.PAP.d



## Fruit salad



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## c. Vegetables



### Avocado



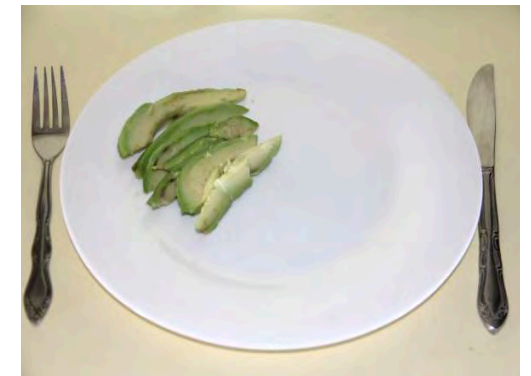
02.03.AGU.a



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Lettuce



02.03.LEC.a



02.02.LEC.b



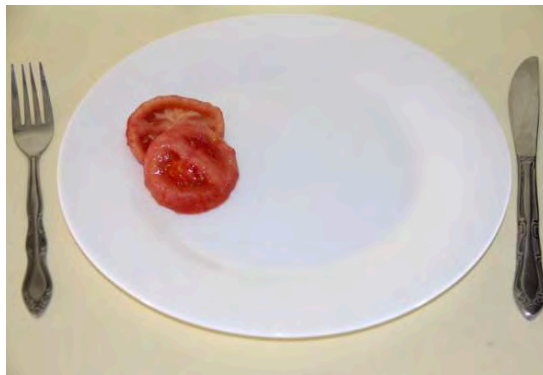
02.02.LEC.c



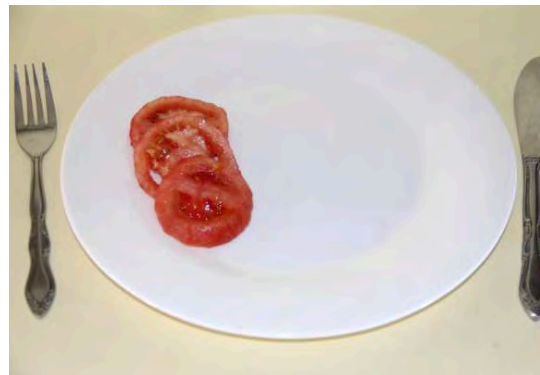
02.02.LEC.d

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

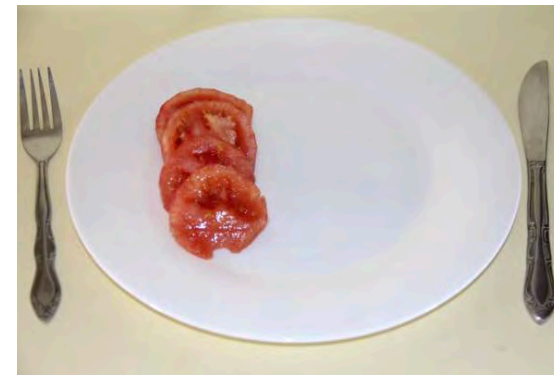
## Tomato



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Red onion



02.03.CEB.a



02.03.CEB.b



02.03.CEB.c



02.03.CEB.d

Aliméntate Ecuador. Photographic Atlas. Food Portions. Quito: Ministry of Social and Economic Inclusion, 2012.

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

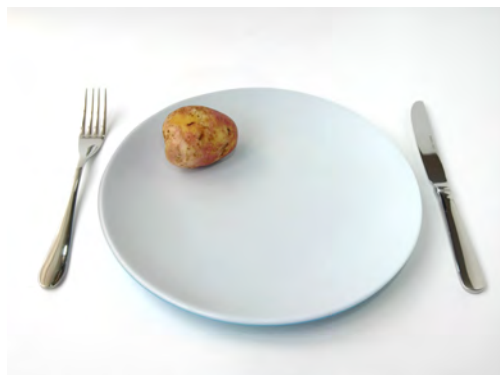
## d. Tubers, roots and plantains



Whole cooked potato



02.04.PAP.a



02.04.PAP.b



02.04.PAP.c



02.04.PAP.d

## Cassava



02.04.YUC.a



02.04.YUC.b



02.04.YUC.c



02.04.YUC.d

Aliméntate Ecuador. Photographic Atlas. Food Portions. Quito: Ministry of Social and Economic Inclusion, 2012.

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

## Plantain



02.04.PLA.a



02.04.PLA.b



02.04.PLA.c



02.04.PLA.d



**3**

**Dishes prepared at home or at restaurants**



## a. Soups and second courses



Chicken consommé



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Creamy soup



03.01.CRE.a



03.01.CRE.b



03.01.CRE.c



03.01.CRE.d

Aliméntate Ecuador. Photographic Atlas. Food Portions. Quito: Ministry of Social and Economic Inclusion, 2012.

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

## Turnip soup



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Noodle soup



03.01.FID.a



03.01.FID.b



03.01.FID.c



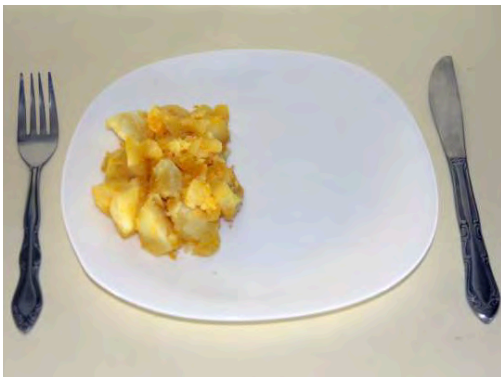
03.01.FID.d



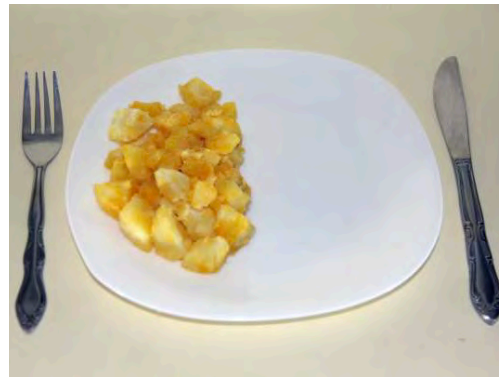
03.01.FID.e

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

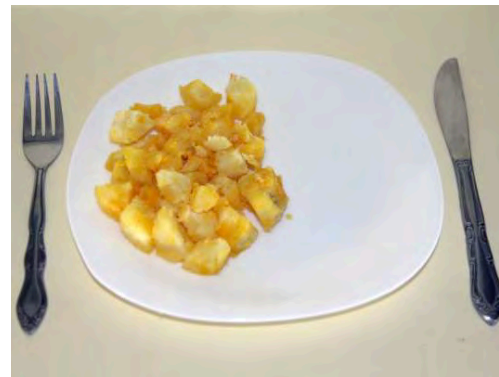
## Cooked potato



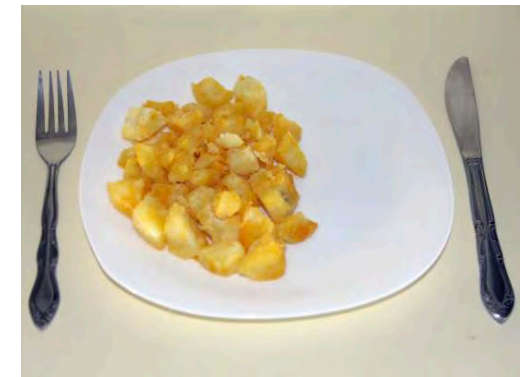
03.01.PAC.a



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Lentil menestra



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## French fries



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.



## Bean, corn and carrot salad



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Lettuce, tomato and onion salad



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Bell pepper, onion and tomato salad



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Grilled beef fillet



03.01.FIL.a



03.01.FIL.b



03.01.FIL.c



03.01.FIL.d

## Grilled chicken



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Pork chops



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Breaded sea bass



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

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

## Guatita



03.01.GUA.a



03.01.GUA.b



03.01.GUA.c

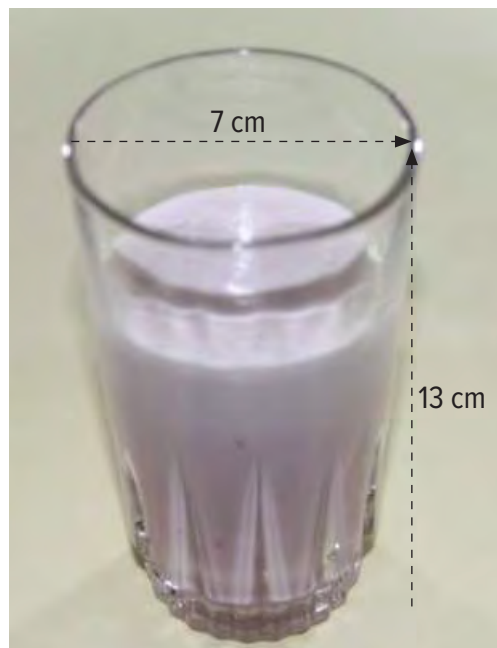
Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.



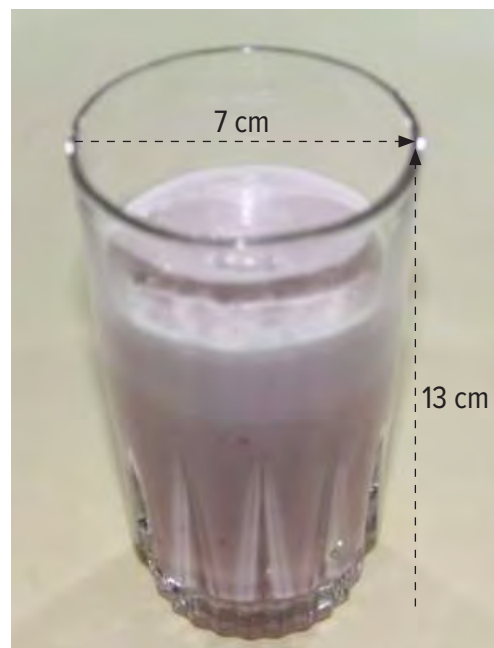
## b. Home-made beverages



Fruit milkshake



03.02.BAT.a

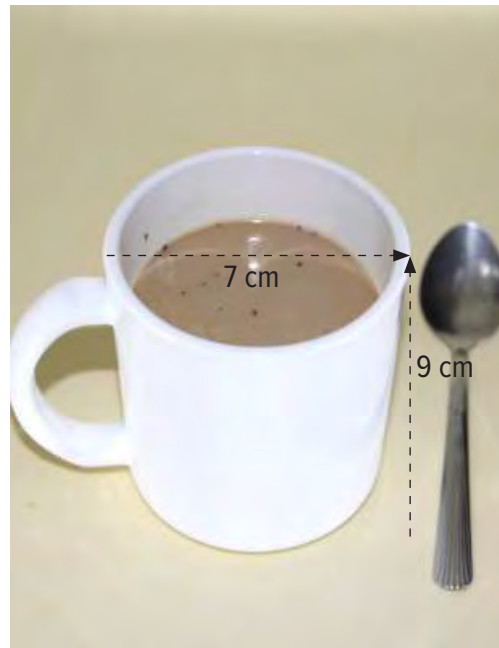


03.02.BAT.b

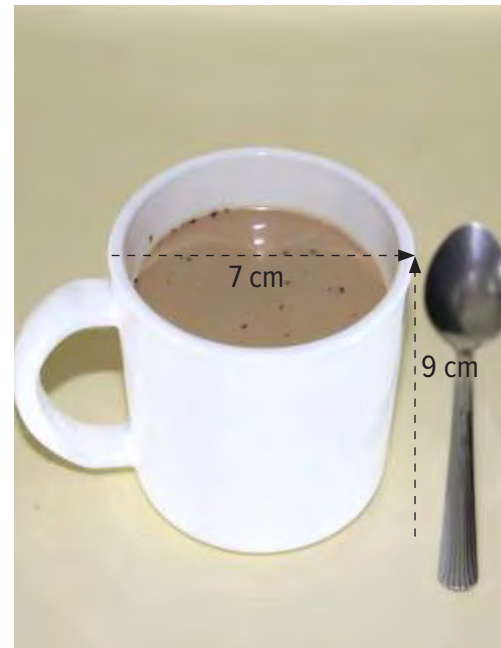
Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

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

## Coffee with milk



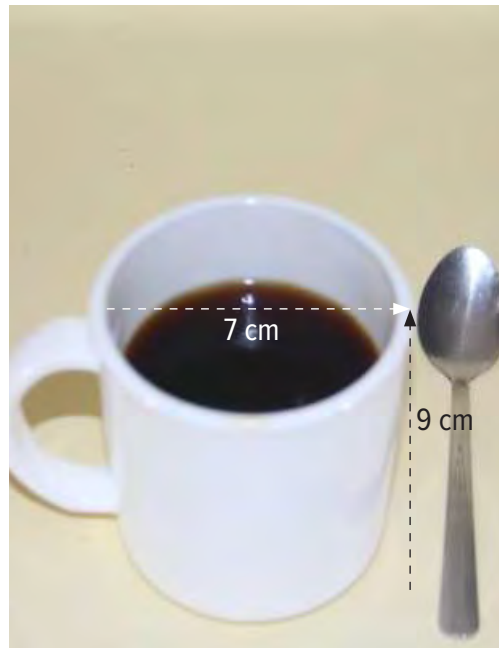
03.02.CCL.a



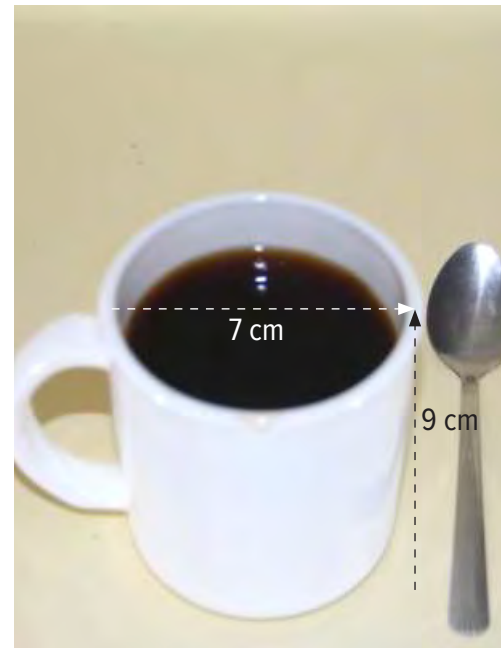
03.02.CCL.b

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Regular coffee



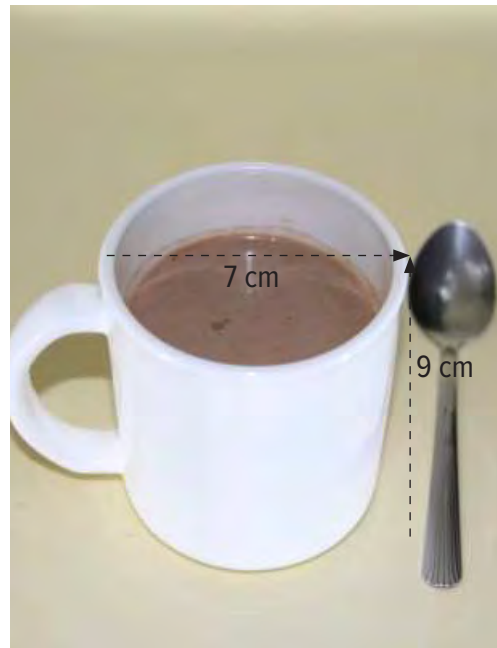
03.02.CCA.a



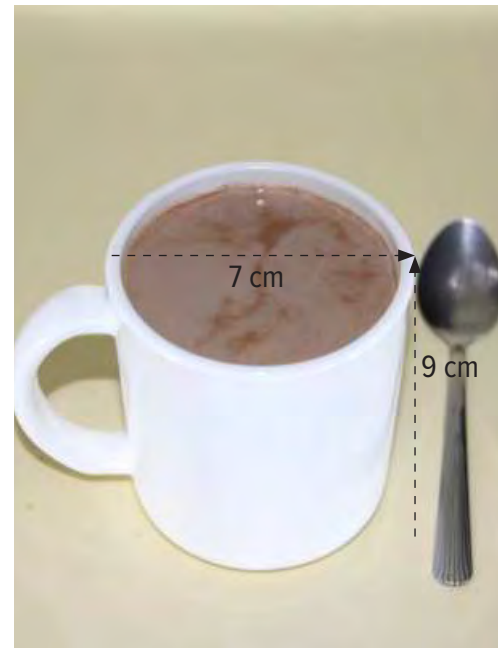
03.02.CCA.b

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Milk chocolate



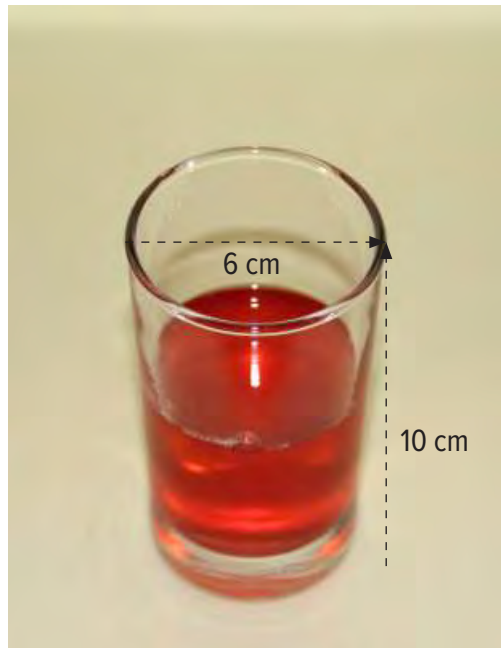
03.02.CCH.a



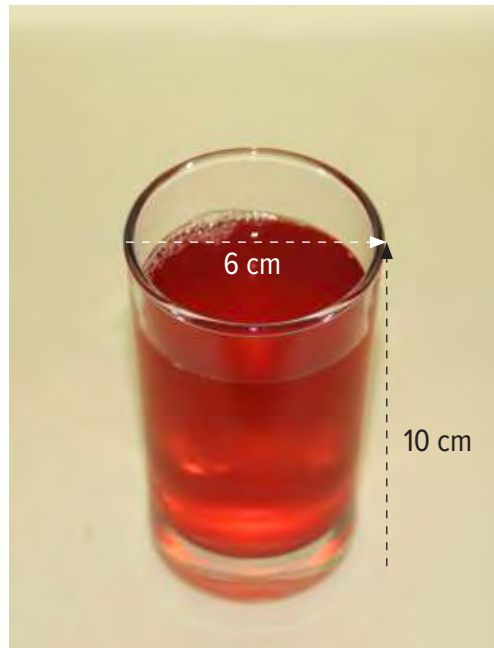
03.02.CCH.b

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

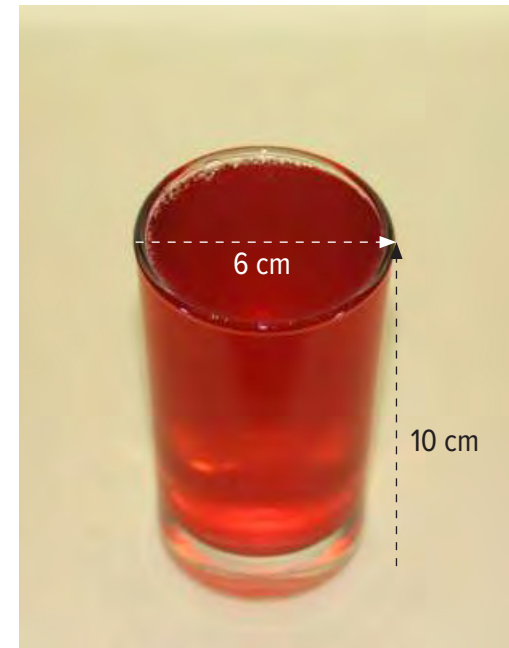
## Horchata



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

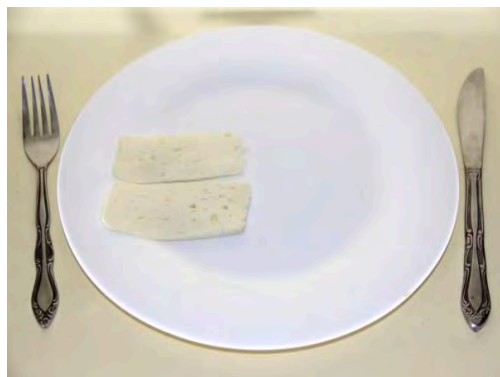
## c. Others



Fresh cheese



03.03.QUF.a



03.03.QUF.b



03.03.QUF.c

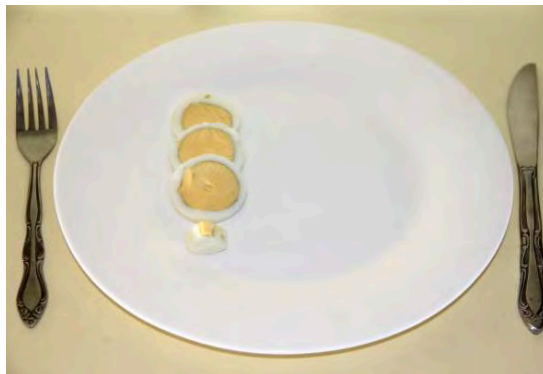


03.03.QUF.d

CChumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

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

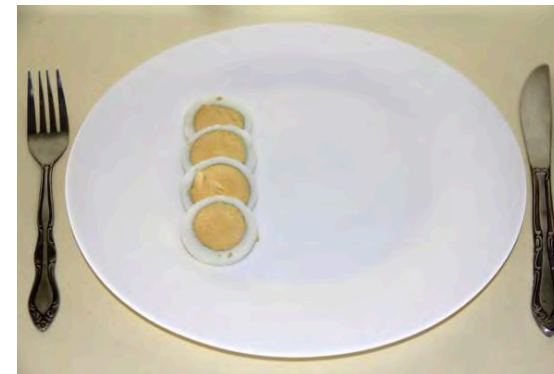
## Eggs



03.03.HUE.a



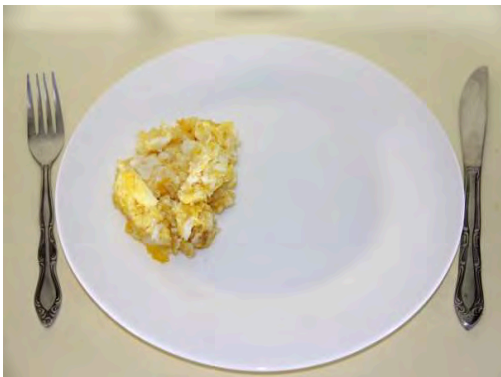
03.03.HUE.b



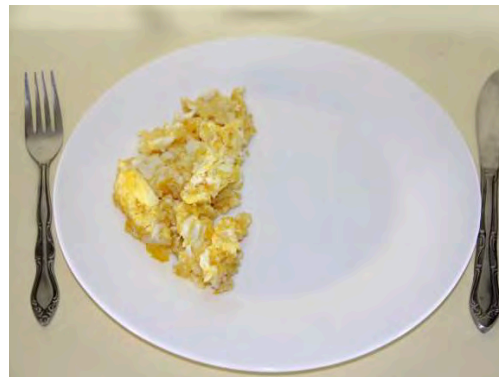
03.03.HUE.c

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

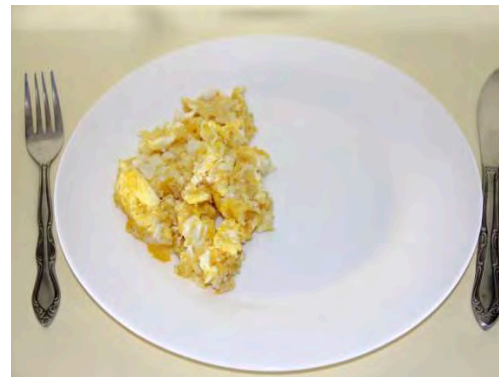
## Scrambled eggs



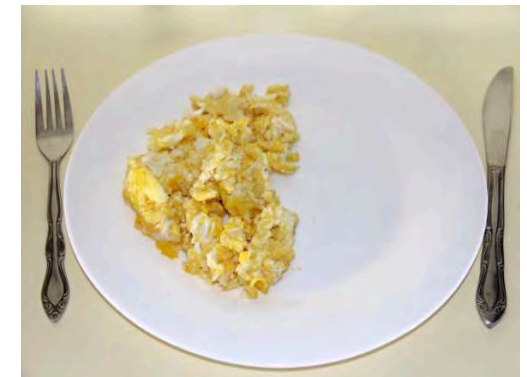
03.03.HUR.a



03.03.HUR.b



03.03.HUR.c



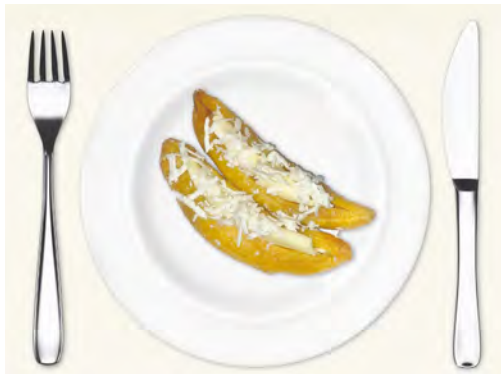
03.03.HUR.d

Chumbi C, Vásquez S. Catálogo fotográfico como herramienta para la estimación de la ingesta alimentaria en niños y adultos. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.



## d. Desserts

Plantain with cheese, rice pudding, figs with cheese, home-made ice cream



03.04.PLA.a



03.04.HIG.a



03.04.ARL.a



03.04.HEL.a

Photographs: Wilma Freire Andrea Chávez and Freepik.

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

# 4

## Ultra-processed products and beverages



## Industrial bread (1 slice)



04.01.PIN.a

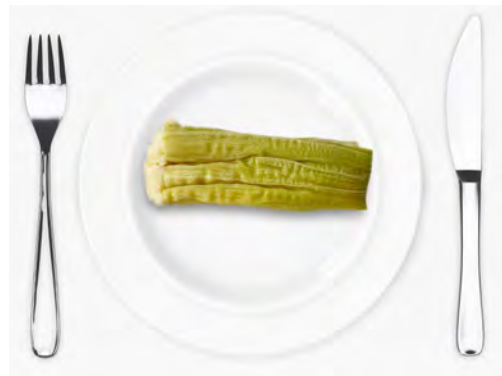


04.01.PIN.b

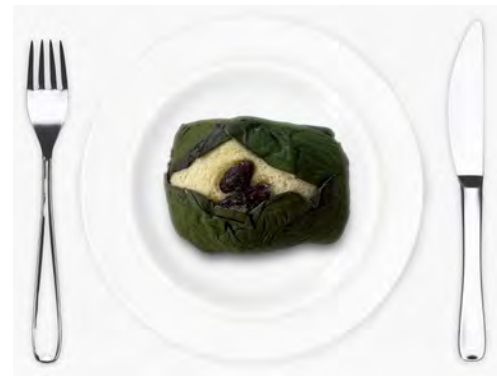
Photographs: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

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

## Industrial humitas, quimbolitos



04.02.HUI.a



04.02.QUI.a

Photographs: Wilma Freire and Freepik.

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

## Ultra-processed cereals



04.03.CEM.a



04.03.CEM.b



04.03.CEM.c

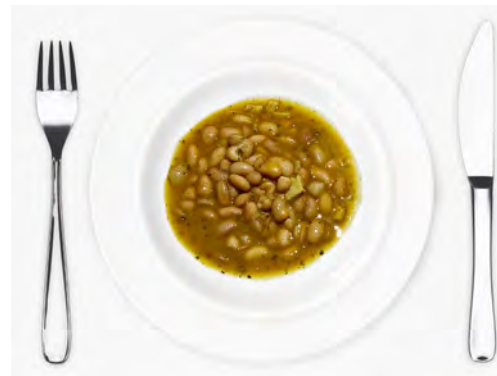
Photographs: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

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

## Ultra-processed menestra (fast-food restaurant)



04.04.MEP.a



04.04.MEP.b

Photographs: Andrea Chávez and Freepik.

## Ready-to-eat ultra-processed pizza



04.05.PIZ.a

Photograph: Freepik.

## Canned tuna



04.06.ATU.a

---

Photographs: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

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



## Ultra-processed croquettes or nuggets



04.07.CRO.a

Photographs: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

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

**Sodas, soft drinks, regular or light. Bottled or Tetra Pak fruit-flavored beverages**



04.08.BEP.a



04.08.BEP.b



04.08.BEP.c

Photograph: Freepik.

**Bottled, Tetra Pak or prepared from powdered mix tea or coffee**



04.09.TEC.a



04.09.TEC.b

Photograph: Freepik.

## Bottled chocolate and bottled flavored milk



04.10.CHE.a



04.10.CHE.b

Photographs: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

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

## Flavored yogurt, including liquid yogurts



04.11.YOG.a

Photograph: Freepik.

5  
Snacks

## Candies



05.01.CAR.a

---

Photographs: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

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

## Packaged French fries, potato chips, chifles



05.02.PFR.a



05.02.PFR.b

Photographs: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

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



## Packaged donuts



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

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

## Charcuterie: sausages, chorizos, mortadella



05.04.EMB.a



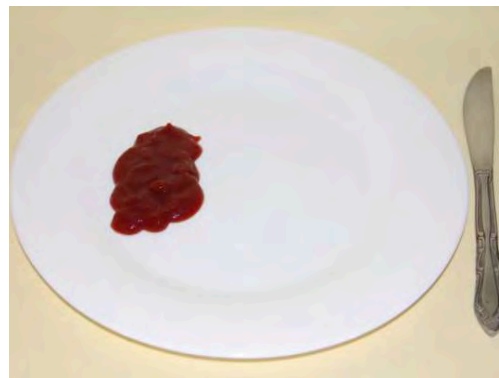
05.04.EMB.b



05.04.EMB.c

Photograph: Freepik.

## Ketchup, mayonnaise



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. Undergraduate thesis, Universidad de Cuenca. [Internet]. 2012 [cited on June 20, 2023]. Available at: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29901>.

## Muffin-type industrial cake or filled cake



05.06.PAS.a



05.06.PAS.b



05.06.PAS.c

Photographs: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

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

## Polito or similar ice cream



05.07.HEP.a



05.07.HEP.b

---

Photographs: Sebastián Argüello, New Era Agency, 2022.

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

6

Codes and weights

207<sup>g</sup>

ON/OFF  
TARA

g/oz

Pages	Foods and home measurements groups	Food	Code	Weight	Code	Weight	Code	Weight	Code	Weight	Code	Weight	Code	Weight
43	Cooking ingredients	Sugar	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	Cooking ingredients	Oil	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	Cooking ingredients	Lard	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	Cooking ingredients	Salt	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	Standardized food portions	Cooked white rice	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	Standardized food portions	Cooked noodles	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	Standardized food portions	Cooked mote	02.01.MOT.a	77 g	02.01.MOT.b	84 g	02.01.MOT.c	92 g						
51	Standardized food portions	Cooked corn	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	Standardized food portions	Humita	02.01.HUM.a	110 g										
52	Standardized food portions	Quimbolito	02.01.QUIM.a	130 g										
53	Standardized food portions	Banana	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	Standardized food portions	Strawberry	02.02.FRU.a	56 g	02.02.FRU.b	57 g	02.02.FRU.c	59 g						
55	Standardized food portions	Grapes	02.02.UVA.a	52 g	02.02.UVA.b	57 g	02.02.UVA.c	61 g						
56	Standardized food portions	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	Standardized food portions	Sliced papaya	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	Standardized food portions	Fruit salad	02.02.FRU.a	113 g	02.02.FRU.b	150 g	02.02.FRU.c	187 g						
59	Standardized food portions	Avocado	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	Standardized food portions	Lettuce	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	Standardized food portions	Tomato	02.03.TOM.a	35 g	02.03.TOM.b	46 g	02.03.TOM.c	57 g						
62	Standardized food portions	Red onion	02.03.CEB.a	42 g	02.03.CEB.b	105 g	02.03.CEB.c	141 g	02.03.CEB.d	183 g				

Pages	Foods and home measurements groups	Food	Code	Weight	Code	Weight	Code	Weight	Code	Weight	Code	Weight	Code	Weight
63	Standardized food portions	Whole cooked potato	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	Standardized food portions	Cassava	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	Standardized food portions	Plantain	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	Dishes prepared at home or at restaurants	Chicken consommé	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	Dishes prepared at home or at restaurants	Creamy soup	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	Dishes prepared at home or at restaurants	Turnip soup	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	Dishes prepared at home or at restaurants	Noodles soup	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	Dishes prepared at home or at restaurants	Boiled potato	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	Dishes prepared at home or at restaurants	Lentils menestra	03.01.MEN.a	73 g	03.01.MEN.b	75 g	03.01.MEN.c	78 g						
73	Dishes prepared at home or at restaurants	French fries	03.01.PAF.a	54 g	03.01.PAF.b	66 g	03.01.PAF.c	79 g						
74	Dishes prepared at home or at restaurants	Bean, corn and carrot salad	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	Dishes prepared at home or at restaurants	Lettuce, tomato and onion salad	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	Dishes prepared at home or at restaurants	Bell pepper, onion and tomato salad	03.01.ENP.a	83 g	03.01.ENP.b	94 g								
77	Dishes prepared at home or at restaurants	Grilled beef fillet	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	Dishes prepared at home or at restaurants	Grilled chicken	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	Dishes prepared at home or at restaurants	Pork chops	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	Dishes prepared at home or at restaurants	Breaded sea bass	03.01.COR.a	66 g	03.01.COR.b	68 g	03.01.COR.c	71 g						
81	Dishes prepared at home or at restaurants	Guatita	03.01.GUA.a	105 g	03.01.GUA.b	111 g	03.01.GUA.c	118 g						
82	Dishes prepared at home or at restaurants	Fruit milkshake	03.02.BAT.a	226 ml	03.02.BAT.b	246 ml								
83	Dishes prepared at home or at restaurants	Coffee with milk	03.02.CCL.a	230 ml	03.02.CCL.b	257 ml								



Pages	Foods and home measurements groups	Food	Code	Weight	Code	Weight	Code	Weight	Code	Weight	Code	Weight	Code	Weight
84	Dishes prepared at home or at restaurants	Regular coffee	03.02.CCA.a	227 ml	03.02.CCA.b	273 ml								
85	Dishes prepared at home or at restaurants	Milk chocolate	03.02.CCH.a	240 ml	03.02.CCH.b	365 ml								
86	Dishes prepared at home or at restaurants	Horchata	03.02.HOR.a	98 ml	03.02.HOR.b	181 ml	03.02.HOR.c	265 ml						
87	Dishes prepared at home or at restaurants	Fresh cheese	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	Dishes prepared at home or at restaurants	Eggs	03.03.HUE.a	26 g	03.03.HUE.b	28 g	03.03.HUE.c	30 g						
89	Dishes prepared at home or at restaurants	Scrambled eggs	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	Dishes prepared at home or at restaurants	Plantain with cheese	03.04.PLA.a	140 g										
90	Dishes prepared at home or at restaurants	Rice pudding	03.04.ARL.a	250 g										
90	Dishes prepared at home or at restaurants	Figs with cheese	03.04.HIG.a	120 g										
90	Dishes prepared at home or at restaurants	Home-made ice cream	03.04.HEL.a	80 g										
92	Ultra-processed products and beverages	Industrial bread (1 slice)	04.01.PIN.a	15 g	04.01.PIN.b	15 g								
93	Ultra-processed products and beverages	Industrial humita	04.01.HUI.a	140 g										
93	Ultra-processed products and beverages	Industrial quimbolito	04.02.QUI.a	150 g										
94	Ultra-processed products and beverages	Packaged cereals (3/4 cups)	04.03.CEM.a	30 g	04.03.CEM.b	30 g	04.03.CEM.c	30 g						
95	Ultra-processed products and beverages	Read-to-eat menestras	04.04.MEP.a	240 g	04.04.MEP.b	240 g								
96	Ultra-processed products and beverages	Ready-to-eat pizza (1 slice)	04.05.PIZ.a	47 g										
97	Ultra-processed products and beverages	Canned tuna (100 g portion)	04.06.ATU.a	100 g										
98	Ultra-processed products and beverages	Ultra-processed croquettes or nuggets	04.07.CRO.a	20 g										
99	Ultra-processed products and beverages	Sodas, soft drinks, regular or light	04.08.BEP.a	500 ml	04.08.BEP.b	500 ml	04.08.BEP.c	500 ml						
100	Ultra-processed products and beverages	Bottled tea or coffee	04.09.TEC.a	500 ml	04.09.TEC.b	500 ml								

Pages	Foods and home measurements groups	Food	Code	Weight	Code	Weight	Code	Weight	Code	Weight	Code	Weight	Code	Weight
101	Ultra-processed products and beverages	Bottled or Tetra Pak chocolate (1 cup)	04.10.CHE.a	200 ml	04.10.CHE.b	200 ml								
102	Ultra-processed products and beverages	Flavored yogurt	04.11.YOG.a	190 g										
104	Snacks	Candies	05.01.CAR.a	20 g										
105	Snacks	French fries, potato chips, chifles	05.02.PFR.a	150 g	05.02.PFR.a	150 g								
106	Snacks	Donuts	05.04.DON.a	75 g	05.04.DON.b	41 g	05.04.DON.c	54 g						
107	Snacks	Charcuterie (1 unit)	05.05.EMB.a	50 g	05.05.EMB.b	55 g	05.05.EMB.c	17 g						
108	Snacks	Mayonnaise, ketchup or mustard	05.06.MAY.a	13 g	05.06.MAY.b	13 g								
109	Snacks	Muffin-type industrial cake (1 unit)	05.07.PAS.a	35 g	05.07.PAS.b	50 g	05.07.PAS.c	40 g						
110	Snacks	Polito or similar ice cream	05.08.HEP.a	135 ml	05.08.HEP.b	135 ml								