



BITÁCORA ACADÉMICA
USFQ

Tabla de densidades de alimentos del Ecuador

USFQ PRESS

Universidad San Francisco de Quito USFQ
Paseo San Francisco, Av. Interoceánica, y S/N, Quito 170157
<https://libros.usfq.edu.ec/>

Tabla de densidades de alimentos del Ecuador

Andrea Paola Anchundia Ortega¹, Aida Maribel Chisaguano Tonato¹, Nancy Pepita Castro Morillo¹, Gwenyth O. Lee², Karen Levy³, Joseph N.S. Eisenber⁴, William Fernando Cevallos Trujillo⁵

¹Universidad San Francisco de Quito USFQ, Quito, Ecuador; ²Rutgers University, New Brunswick, Estados Unidos; ³University of Washington, Seattle, Estados Unidos; ⁴University of Michigan, Washington Height, Estados Unidos; ⁵Instituto de Investigación en Biomedicina, Carrera de Medicina Universidad Central del Ecuador.

Esta obra es publicada luego de un proceso de revisión por pares, bajo la modalidad doble ciego (*double blind peer-reviewed*) que contó con la participación de revisores académicos.

Esta obra se publica bajo los términos y las condiciones de la [Licencia Creative Commons Atribución–No Comercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Publicado en línea en el OJS de la USFQ PRESS: <https://revistas.usfq.edu.ec/index.php/bitacora>

El uso de nombres descriptivos generales, nombres comerciales, marcas registradas, etcétera en esta publicación no implica, incluso en ausencia de una declaración específica, que estos nombres están exentos de las leyes y reglamentos de protección pertinentes y, por tanto, libres para su uso general.

La información presentada en este libro es de entera responsabilidad de sus autores. La USFQ PRESS presume que la información es verdadera y exacta a la fecha de publicación. Ni la editorial, ni los autores dan una garantía, expresa o implícita, con respecto a los materiales contenidos en este documento ni de los errores u omisiones que se hayan podido realizar.

Equipo técnico: Cecilia Elizabeth Villacis Prado, Natalia Alejandra Albuja Quintana, Josué Sebastián Bonilla Chisaguano
Fotografías: Freepik

ISBNe: 978-9978-68-290-6

ISSNe: 2737-6028

Catalogación en la fuente: Biblioteca Universidad San Francisco de Quito USFQ, Ecuador

Tabla de densidades de alimentos del Ecuador / Andrea Paola Anchundia Ortega ... [y otros]. – Quito : USFQ Press, 2024
p. : cm. ; (Bitácora Académica USFQ, ISSN: 2737-6028 ; vol. 15 (mayo 2024))

ISBNe: 978-9978-68-290-6

1. Alimentos – Composición – Ecuador. – 2. Alimentos – Aspectos nutricionales – Ecuador. – I. Anchundia Ortega, Andrea Paola. – II. Serie.

CLC: TX551 .T335 2024
CDD: 613.28

OBI-191



Esta obra es publicada bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Editor de esta serie monográfica: Alexis Hidrobo

Bitácora Académica USFQ es una publicación que refleja el espíritu reflexivo, crítico, plural y libre de la comunidad académica USFQ. El objetivo primordial es dar cuenta del trabajo científico, académico y humanista a través de revisiones actualizadas con el fin de acercar el conocimiento hacia la sociedad en su conjunto. Los artículos refieren “el estado del arte” de una materia en específico, buscando fundamentalmente facilitar y promover la circulación del conocimiento, el intercambio de ideas, su discusión y posterior comentario, mostrándose como una herramienta esencial para entender acerca de un tema en particular.

Más información sobre la serie monográfica Bitácora Académica USFQ: <https://revistas.usfq.edu.ec/index.php/bitacora>

Contacto:

Universidad San Francisco de Quito, USFQ
Atte. Alexis Hidrobo | Bitácora Académica USFQ
Campus Santiago Gangotena
Calle Diego de Robles y Vía Interoceánica
Casilla Postal: 17-1200-841
Quito 170901, Ecuador

Tabla de densidades de alimentos del Ecuador

Revista Bitácora Académica - USFQ, mayo 2024, No. 15

**Andrea Anchundia¹, Maribel Chisaguano¹, Nancy Castro¹, Gwenyth O. Lee²,
Karen Levy³, Joseph N.S. Eisenber⁴, William Cevallos⁵**

¹Universidad San Francisco de Quito USFQ, Quito, Ecuador;

²Rutgers University, New Brunswick, Estados Unidos;

³University of Washington, Seattle, Estados Unidos;

⁴University of Michigan, Washington Height, Estados Unidos;

⁵Instituto de Investigación en Biomedicina, Carrera de Medicina Universidad Central del Ecuador.



Sinopsis

En el área de la nutrición humana conocer los pesos de los alimentos que los individuos o colectivos consumen, tiene implicaciones en el análisis del estado nutricional o la generación de estrategias de intervenciones nutricionales, ya que el profesional de la salud sólo a partir del peso del alimento puede definir su aporte en macro y micronutrientes. La densidad absoluta es la relación de la masa (g) por unidad de volumen (ml) de un cuerpo a una temperatura determinada. Esta propiedad permite estimar el peso o el volumen de un alimento. Hasta el momento, Ecuador no cuenta con una lista de referencia con las densidades de los alimentos consumidos en nuestro país, que faciliten la estimación de la cantidad en peso de los alimentos por ejemplo que consume un individuo. El equipo de investigación con la finalidad de suplir esta necesidad proporciona una base de datos como herramienta para investigadores y profesionales que requieren procesos conversión de volumen en peso y viceversa. Los datos fueron recolectados a través de mediciones directas y de esta forma los autores presentamos la primera *tabla de densidades de alimentos del Ecuador*.

La base incluye información de la densidad (g/ml) de 717 alimentos organizados en 10 grupos: 1) Cereales, tubérculos y plátanos; 2) Frutas; 3) Vegetales; 4) Leguminosas y semillas; 5) Carnes, pescados y huevos; 6) Lácteos; 7) Grasas; 8) Azúcares; 9) Preparaciones y 10) Bebidas.

Con el respaldo de una lista completa que integra la diversidad de los alimentos consumidos en el territorio ecuatoriano, esperamos que esta herramienta sirva en procesos de valoración del contenido nutricional de nuevas preparaciones o formulaciones y a su vez permita mejorar la estimación de la cantidad de los alimentos consumidos en pacientes o colectividades que requieran la generación de planes de alimentación adaptadas a necesidades específicas.

Contenido

Introducción	4
Metodología	5
Forma de uso	7
Lista de Alimentos	11
Cereales, tubérculos y plátanos	12
Frutas	18
Vegetales	21
Leguminosas y semillas	25
Carnes, pescados y huevos	28
Lacteos	33
Grasas	36
Azúcares	38
Preparaciones	41
Bebidas	45
Bibliografía	52



Introducción

En la actualidad los dietistas y nutricionistas se desempeñan en diversos campos profesionales, y aquellos que se relacionan ya sea en el desarrollo de nuevos alimentos o con valoración de la ingesta dietética, requieren contar con herramientas como las tablas de composición química de los alimentos (TCAs) para la estimación del valor nutritivo de los productos (Herrera Fontana et al., 2021; INCAP, 2012; Ortiz-Ulloa et al., 2018; Reyes García et al., 2017). Las TCAs permiten conocer el aporte en energía (kcal), macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas -g-) y micronutrientes (vitaminas y minerales -mg, µg, UI-) por cada 100 gramos del alimento (g/100g; %). En numerosas ocasiones la estimación del valor nutritivo de una nueva formulación/nuevo alimento requiere de procesos de estandarización de las preparaciones en la industria alimentaria, lo que permite posteriormente alimentar con nuevos datos las bases de las TCAs, proporcionando a los profesionales compendios más completos del registro y producción de los nuevos alimentos (Machackova et al., 2018; Silvestre et al., 2022). Por otro lado, la estimación del aporte nutricional de un alimento también se mide en procesos de atención clínica y de investigación en donde el nutricionista estima la ingesta nutricional de un paciente o participantes mediante el uso de herramientas como los manuales fotográficos que permiten la identificación más cercana a la realidad de la cantidad de cada alimento consumido en un día (Herrera-Fontana et al., 2022).

En ambos escenarios es imprescindible estimar la cantidad del alimento en peso (gramos, g) para poder usar las TCAs y de esta manera valorar su aporte nutricional; sin embargo, dada la diversidad de preparaciones semilíquidas o líquidas como bebidas, jugos, sopas, coladas, etc., que generalmente se consumen en medidas de volumen (ml) resulta necesario transformar esta medida a peso (g) para conocer su contenido nutricional. De ahí que la determinación de la densidad de los alimentos [$d = \text{peso (g)} / \text{volumen (ml)}$] resulta ser un requisito indispensable en la valoración de la cantidad consumida de un alimento (FAO & INFOODS, 2012). Ya que conociendo la densidad y el volumen (ml) del alimento se puede estimar el peso (g) y de esta manera usar la información de la composición nutricional que está disponible en las TCAs.

La generación de bases de datos que incluyen los valores de densidad se ha venido desarrollando en países como Estado Unidos (Stumbo & Weiss, 2011) y organizaciones no gubernamentales como la FAO, también han visto la necesidad de crear listas con las densidades que incluyen alimentos sólidos, semilíquidos y líquidos (FAO & INFOODS, 2012), ya que su determinación aporta sustancialmente en los procesos de generación de planes alimentarios a nivel individual o colectivo. En Ecuador se han venido trabajando en la generación de listas parciales a nivel universitario (Moscoso & Ochoa, 2018) sin existir un registro oficial de los alimentos que forman parte de la alimentación de la población ecuatoriana; por tanto, se presenta por primera vez en el país un compendio de valores de densidad absoluta que contempla la diversidad de los grupos de alimentos que integran la cultura alimentaria ecuatoriana.

Metodología

A. Medida de la densidad de los alimentos

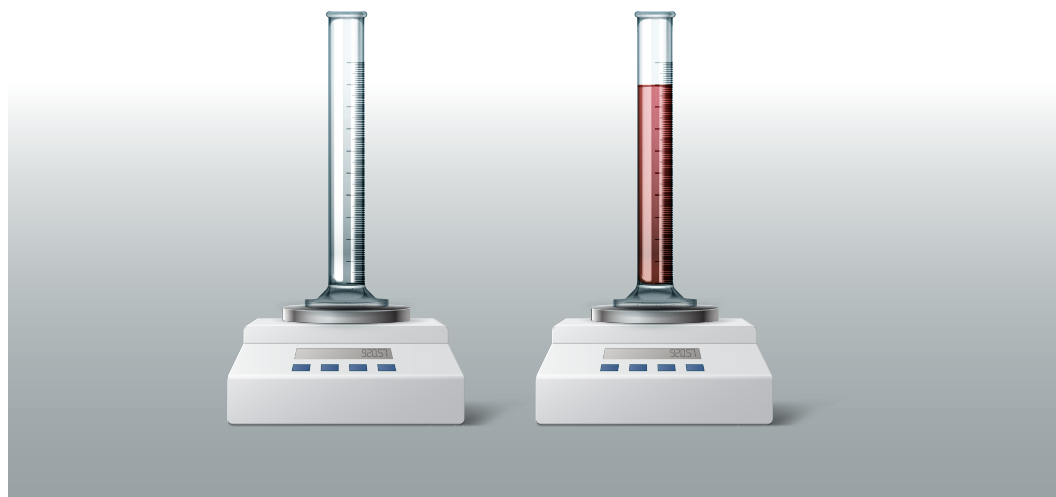
La densidad de todos los alimentos se realizó mediante el método de la probeta. En los alimentos sólidos, semilíquidos y líquidos se realizó el proceso por triplicado para reducir la variabilidad de la medición. En todos los casos, para medir la densidad utilizamos los valores encontrados de la masa [peso que registra la balanza (g)] y el volumen de la probeta (ml), según la ecuación indicada a continuación (FAO & INFOODS, 2012) :

$$\text{Densidad} = \frac{\text{Masa (g)}}{\text{Volumen (ml)}}$$

Una vez elaborada cada preparación, bebida o alimento natural se procedió de la siguiente manera:

A.1. Para los alimentos líquidos y semilíquidos

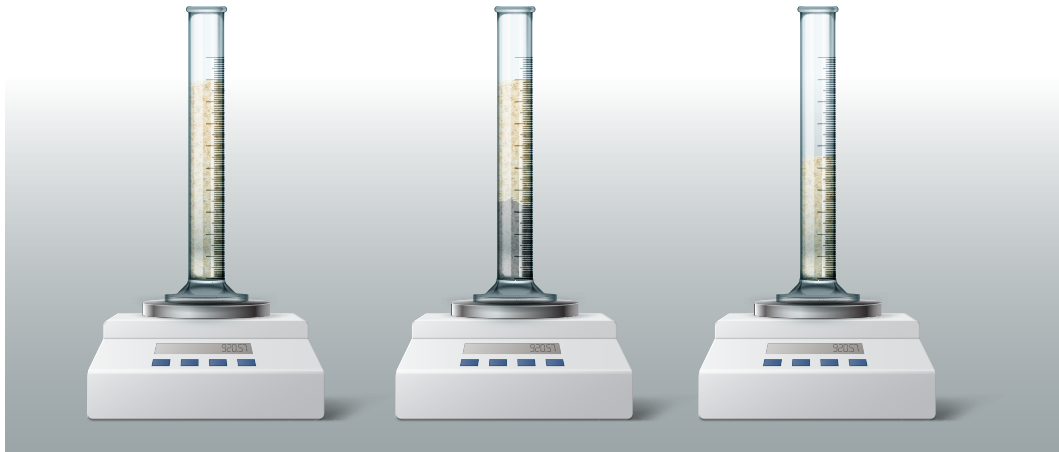
Seleccionamos y pesamos una probeta de vidrio de capacidad de 100ml (P1). Derramamos el líquido o semilíquido dentro de la probeta hasta la marca de 100ml y pesamos en una balanza de precisión (P2) (Mettler Toledo, 3100g, $\pm 0.01\text{g}$, equipo calibrado diariamente previo el pesaje). La diferencia de pesos nos indica el peso del alimento ($P3 = P2 - P1$). Todos los alimentos crudos o cocidos, fueron medidos a temperatura ambiente local para reducir los sesgos debidos a los cambios de temperatura; así en aquellos alimentos que requirieron una preparación previa como las coladas o bebidas fueron enfriados previo a la medición.



A.2. Para alimentos sólidos enteros y alimentos en pedazos más pequeños

Para todos los alimentos se utilizó una porción de alimento próxima a 30g. Pesamos el alimento en una balanza de precisión (Mettler Toledo, 3100g, $\pm 0.01g$, equipo calibrado diariamente previo el pesaje) para determinar la masa (g). Llenamos una probeta de vidrio de 1L con "alpiste", hasta la marca determinada. Posteriormente, vertimos el contenido de la probeta "alpiste" en un *bowl*. Colocamos la porción del alimento a medir en la probeta vacía de 1L. Llenamos la probeta con el "alpiste" del *bowl*, hasta la marca determinada, y finalmente recogimos el "alpiste" restante del *bowl* en una probeta de vidrio y registramos el volumen (ml).

Todos los alimentos fueron adquiridos de los centros de expendio un día antes del análisis, para evitar cambios de humedad relativa o que sean sometidos a diferentes formas de almacenamiento. Y todas las mediciones de densidad se realizaron a la temperatura ambiente a sea con el alimento crudo o cocido.



B. Grupos de alimentos

Los alimentos analizados se organizaron en grupos en base a las recomendaciones generales establecidas por la FAO y el Codex Alimentarius (Cámara et al., 2021; FAO & WHO, 2023) y se agregaron nuevos grupos como las preparaciones (que incluyen elaboraciones realizadas según las recomendaciones registradas en las etiquetas), y el grupo de bebidas (que incluyen bebidas carbonatadas y no carbonatadas), esto debido a la gran diversidad alimentaria y a la introducción cada vez más latente de alimentos importados.

1. Cereales, tubérculos y plátanos
2. Frutas
3. Vegetales
4. Leguminosas y semillas
5. Carnes, pescados y huevos
6. Lácteos
7. Grasas
8. Azúcares
9. Preparaciones
10. Bebidas

Forma de uso

La lista esta organizada por grupos de alimentos fácilmente diferenciados por colores y los alimentos dentro de cada grupo se presentan con su denominación en español y en inglés ordenados alfabéticamente. El valor de la densidad se expresa en g/ml.

En cada uno de los grupos, los alimentos han sido asignados con la letra inicial de cada grupo, seguido de un número entre 1-717. Por ejemplo, en el grupo de los cereales y derivados, la harina de trigo esta codificada como C077.

Ejemplo de uso

Recetas que requieren una conversión de medidas de volumen (ml) a peso (g), preparaciones que no requieren procesos de cocción.

Paso 1: Lista de ingredientes

Realice una lista de ingredientes de la receta a ser analizada

Batido de guanábana

Ingredientes	Medida casera
Miel de abeja	1 cucharada
Agua	$\frac{3}{4}$ de taza
Pulpa de guanábana	1 taza
Leche de vaca entera	$\frac{1}{2}$ taza

Fuente: Herrera-Fontana et al., 2022.

Paso 2: Volumen de los ingredientes por medida casera utilizada

Ejemplo de como llenar el cuadro en mililitros (ml) de acuerdo con la medida casera comúnmente utilizada.

Ingredientes	Medida casera	Volumen (ml)
Miel de abeja	1 cucharada	10
Agua	$\frac{3}{4}$ de taza	150
Pulpa de guanábana	1 taza	200
Leche de vaca entera	$\frac{1}{2}$ taza	100

Fuente: Herrera-Fontana et al., 2022.

Nota: Para calcular el volumen de la medida casera utilice instrumentos como los atlas alimentarios, de acuerdo con el contexto en el que desarrolle su evaluación nutricional (Herrera-Fontana et al., 2022).

Paso 3: Datos de densidades de los ingredientes

Busque y asigne la densidad correspondiente a cada alimento. Utilice los datos disponibles en *la Tabla de densidades de alimentos del Ecuador*.

Ingredientes	Medida casera	Volumen (ml)	Densidad (g/ml)
Miel de abeja	1 cucharada	10	1,407
Agua	¾ de taza	150	1
Pulpa de guanábana	1 taza	200	0,836
Leche de vaca entera	½ taza	100	1,033

Fuente: Herrera-Fontana et al., 2022.

Nota: Para los alimentos que ya se expresa en gramos (g) no es necesario colocar la densidad (su peso ya está determinado).

Paso 4: Cálculo peso en gramos de la lista de ingredientes

Calcular el peso en gramos de cada alimento de la lista de ingredientes:

Fórmula de densidad:

$$\text{Densidad} = \frac{\text{Masa (g)}}{\text{Volumen (ml)}}$$

Despejar la fórmula y calcular

$$\text{Masa (g)} = \text{densidad} \times \text{volumen (ml)}$$

Aplique este cálculo para cada ingrediente de la receta

Ingredientes	Medida casera	Volumen (ml)	Densidad (g/ml)	Peso (g)
Miel de abeja	1 cucharada	10	1,407	14,07
Agua	¾ de taza	150	1	150,00
Pulpa de guanábana	1 taza	200	0,836	167,20
Leche de vaca entera	½ taza	100	1,033	103,30

Fuente: Herrera Fontana et al., 2022

Paso 5: Aporte nutricional de la preparación

El cálculo del contenido nutricional indica el aporte del valor calórico, macronutrientes y micronutrientes de la receta o alimento analizado. Las principales fuentes de datos para el contenido nutricional de los alimentos son las TCAs.

1. Busque la información nutricional de cada alimento en las TCAs por cada 100g, de acuerdo con el contexto de análisis:

Ingredientes	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (ug ERE)
Miel de abeja	330,80	0,30	0	82,40	6	1	0
Agua	0	0	0	0	0	0	0
Pulpa de guanábana	74,06	1	0,30	16,84	14	21	-
Leche de vaca entera	60,21	3,22	3,25	4,52	113	0	28

Fuente: TCA de Ecuador, Herrera Fontana et al., 2021.

2. Realice los cálculos del contenido nutricional de acuerdo con el peso reportado de cada ingrediente
Por ejemplo: energía en kcal de la miel de abeja
3. Suma el valor calórico, los macronutrientes y micronutrientes para obtener el aporte nutricional de toda la receta.

Ingredientes	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (ug ERE)
Miel de abeja	46,54	0,04	0,00	11,59	0,84	0,14	0,00
Agua	0	0	0	0	0	0	0
Pulpa de guanábana	123,83	1,67	0,50	28,16	23,41	35,11	-
Leche de vaca entera	62,20	3,33	3,36	4,67	116,73	0,00	28,92
TOTAL	232,57	5,04	3,86	44,42	140,98	35,25	28,92
Datos ajustados	233	5	4	44	141	32	29

Fuente: Herrera Fontana et al., 2021.





Lista de alimentos



Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
	Cereales y derivados	Grains and derivatives	
C001	Apanadura, <i>Moderna Doradita</i>	Apanadura, Moderna Doradita	0,721
C002	Arroz blanco, cocido por absorción, con sal, <i>Gustadina</i>	White rice, cooked by absorption, salted, Gustadina	0,920
C003	Arroz blanco, cocido por absorción, con sal, <i>Real</i>	White rice, cooked by absorption, salted, Real	0,698
C004	Arroz blanco, cocido por escurrido, con sal, <i>Real</i>	White rice, cooked by draining, salted, Real	0,777
C005	Arroz blanco, crudo, <i>Real</i>	White rice, raw, Real	1,025
C006	Arroz de sopa, cocido	Rice for soup, cooked	0,866
C007	Arroz de sopa, crudo	Rice for soup, uncooked	0,900
C008	Arroz integral, cocido por absorción, con sal, <i>Real</i>	Brown rice, cooked by absorption, salted, Real	0,563
C009	Arroz integral, cocido por absorción, con sal, <i>Super Extra</i>	Brown rice, cooked by absorption, salted, Super Extra	0,854
C010	Arroz integral, cocido por escurrido, con sal	Brown rice, cooked by draining, salted	0,644
C011	Arroz precocido, cocido, con sal	Parboiled rice, cooked, salted	0,684
C012	Arroz precocido, crudo	Parboiled rice, raw	0,952
C013	Avena en hojuelas, crudo, <i>Supermaxi</i>	Oat flakes, uncooked, Supermaxi	0,593
C014	Bizcotelas originales, <i>Inalecsa</i>	Original sponge fingers, Inalecsa	0,357
C015	Cake de chocolate con relleno cremoso sabor a vainilla, <i>Chococake Inacake</i>	Chocolate cake with creamy vanilla-flavored filling, Chococake Inacake	0,426
C016	Cake Original, <i>Inacake</i>	Original Cake, Inacake	0,388
C017	Cake relleno con crema de vainilla y cobertura de chocolate, <i>Tigretón Inacake</i>	Cake filled with vanilla cream and covered in chocolate frosting, Tigretón Inacake	0,435
C018	Cake relleno de mora, <i>Bony</i>	Cake filled with blackberry flavoring, Bony	0,487
C019	Canguil amarillo, crudo, <i>Supermaxi</i>	Yellow popcorn, raw, Supermaxi	0,820
C020	Canguil frito (palomitas de maíz), con sal, casero	Fried popcorn, salted, homemade	0,095
C021	Cebada partida (Arroz de cebada), <i>Supermaxi</i>	Cracked barley (barley rice), Supermaxi	0,757
C022	Cereal Amaranto, Corn Flakes <i>Nestlé</i>	Amaranth cereal, Nestlé Corn Flakes	0,179
C023	Cereal Amaranto, natural	Amaranth cereal, natural	0,859
C024	Cereal arroz crocante, <i>McDougal</i>	Crispy rice cereal, McDougal	0,280
C025	Cereal Integral, <i>Nesquik</i>	Whole grain cereal, Nesquik	0,300
C026	Cereal, Chocapic <i>Nestlé</i>	Chocapic Nestlé cereal	0,332

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
C027	Cereal, Corn Flakes <i>Kellogg's</i>	Kellogg's Corn Flakes	0,272
C028	Cereal, <i>Froot Loops Kellogg's</i>	Kellogg's Froot Loops	0,243
C029	Cereal, <i>Zucaritas Kellogg's</i>	Kellogg's Frosties	0,339
C030	Cerelac Trigo y Leche, <i>Nestlé</i>	Nestlé Cerelac Wheat and Milk	0,524
C031	Chifle de dulce (madurito), casero	ripe plantain chips, homemade	0,638
C032	Chifle, con sal, <i>El Maqueñito</i>	Green plantain chips, salted, El Maqueñito	0,546
C033	Chulpi tostado, con sal, casero	Roasted corn nuts, salted, homemade	0,518
C034	Cuscús, cocido, casero	Couscous, cooked, homemade	0,782
C035	<i>Doritos</i> mega queso, <i>Frito-Lay</i>	Mega-cheese doritos, Frito-Lay	0,533
C036	Extruidos de maíz, <i>Panchitos Fiesta Carli Snacks</i>	Panchitos corn snack, Fiesta Carli Snacks	0,048
C037	Fideo cabello de ángel, crudo, <i>Sumesa Premium</i>	Angel hair pasta, raw, Sumesa Premium	0,940
C038	Fideo con sémola de trigo, crudo, <i>Amancay</i>	Semolina pasta, raw, Amancay	0,921
C039	Fideo instantáneo sabor pollo, cocido, con sal, <i>Rapidito</i>	Instant noodles, chicken flavor, cooked, with salt, Rapidito	0,777
C040	Fideo instantáneo sabor pollo, crudo, <i>Rapidito</i>	Instant noodles, chicken flavor, raw, Rapidito	0,504
C041	Fideo instantáneo, cocido, con sal, <i>Lonchys</i>	Instant noodles, cooked, salted, Lonchys	0,769
C042	Fideo instantáneo, crudo, <i>Lonchys</i>	Instant noodles, raw, Lonchys	0,527
C043	Fideo lazo, cocido, con sal, <i>Paca</i>	Bow pasta, cooked, salted, Paca	0,829
C044	Fideo lazo, crudo, <i>Paca</i>	Bow pasta, uncooked, Paca	0,911
C045	Fideo tornillo, cocido, con sal, <i>Don Vittorio</i>	Fusilli pasta, cooked, salted, Don Vittorio	0,588
C046	Fideo tornillo, crudo, <i>Don Vittorio</i>	Fusilli pasta, uncooked, Don Vittorio	0,765
C047	Galleta con mermelada de mora, <i>Maxipan</i>	Blackberry jelly cookie, Maxipan	0,508
C048	Galleta de Avena, <i>Quaker</i>	Oatmeal cookie, Quaker's	0,516
C049	Galleta de chocolate, <i>Apetitas Superior</i>	Chocolate chip cookie, Apetitas Superior	0,621
C050	Galleta de vainilla, <i>La Universal</i>	Vanilla cookie, La Universal	0,369
C051	Galleta de vainilla, <i>María Nestlé</i>	Vanilla cookie, María Nestlé	0,344
C052	Galleta dulce de chocolate, <i>La Universal</i>	Sweet chocolate cookie, La Universal	0,422
C053	Galleta originales, <i>Club Social Nabisco</i>	Original cookie, Club Social Nabisco	0,362

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
C054	Galleta salada, <i>Ricas Nestlé</i>	Cracker, Ricas Nestlé	0,328
C055	Galleta wafer clásica, <i>Amor Nestlé</i>	Classic wafer, Amor Nestlé	0,294
C056	Galleta, <i>Ducales Noel</i>	Cookie, Ducales Noel	0,240
C057	Galleta, Orejas con chocolate, <i>Delipan</i>	Cookie, Chocolate oreos, Delipan	0,403
C058	Galleta, <i>Oreo Original, Nabisco</i>	Cookie, Original oreos, Nabisco	0,723
C059	Galleta, <i>Ritz Nabisco</i>	Cookie, Ritz Nabisco	0,323
C060	Galleta, <i>Salticas Superior</i>	Cookie, Salticas Superior	0,332
C061	Galleta, <i>Tango Mini Nestlé</i>	Cookie, Tango Mini Nestlé	0,577
C062	Galleta, <i>Zoología Nestlé</i>	Cookie, Nestlé Zoology	0,471
C063	Galletas <i>Coco Clásica, Nestlé</i>	Cookies Coconut Classic, Nestlé	0,544
C064	Galletas Melvas, <i>Pastelería La Victoria</i>	Melvas cookies, La Victoria Bakery	0,685
C065	Granola con miel y pasas, <i>Schullo</i>	Granola with honey and raisins, Schullo	0,630
C066	Harina de almidón de yuca, <i>La Pradera</i>	Yuca flour, La Pradera	0,640
C067	Harina de avena orgánica, <i>CUSI</i>	Organic oat flour, CUSI	0,689
C068	Harina de cebada	Barley flour	0,381
C069	Harina de centeno	Rye flour	0,442
C070	Harina de garbanzo	Chickpea flour	0,698
C071	Harina de haba	Broad bean flour	1,101
C072	Harina de machica, <i>La Pradera</i>	Machica flour, La Pradera	0,612
C073	Harina de maíz negro	Black corn flour	0,478
C074	Harina de pinol, <i>La Pradera</i>	Pinole flour, La Pradera	0,662
C075	Harina de plátano	Plantain flour	0,980
C076	Harina de quinua	Quinoa flour	0,827
C077	Harina de trigo blanca	White wheat flour	0,520
C078	Harina de trigo fortificada, <i>YA</i>	Fortified wheat flour, YA	1,073
C079	Harina Tapiokita colada morada, <i>Incremar</i>	Tapiokita colada morada flour, Incremar	0,806
C080	Harina Tapiokita colada sabor manzana, <i>Incremar</i>	Apple-flavored Tapiokita flour, Incremar	0,901

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
C081	Harina Tapiocuita sabor coco, <i>IRIS</i>	Coconut-flavored Tapiokita flour, IRIS	1,435
C082	Maicena, <i>IRIS</i>	Cornstarch, IRIS	0,653
C083	Maíz amarillo mediano, crudo, <i>Supermaxi</i>	Medium yellow corn, uncooked, Supermaxi	0,781
C084	Maíz tostado, con sal, casero	Roasted corn, salted, homemade	0,550
C085	Morocho partido, crudo	Cracked morocho maize, raw	0,777
C086	Mote selecto, crudo	Mote corn, raw	0,779
C087	Pan arabe, <i>Pastelo</i>	Pita bread, Pastelo	0,435
C088	Pan baguet	Baguette	0,426
C089	Pan blanco en rodaja, <i>Supan</i>	Sliced white bread, Supan	0,258
C090	Pan blanco sin corteza, <i>Bimbo</i>	White bread without crust, Bimbo	0,291
C091	Pan blanco, tostado, <i>Supan</i>	White bread, toasted, Supan	0,250
C092	Pan clásico, tostado, <i>Bimbo</i>	Classic bread, toasted, Bimbo	0,178
C093	Pan de centeno	Rye bread	0,361
C094	Pan de hotdog, <i>Supan</i>	Hotdog bun, Supan	0,244
C095	Pan de trigo	Wheat bread	0,246
C096	Pan de yuca	Yuca bread	0,500
C097	Pan integral en rodaja	Sliced wholewheat bread	0,278
C098	Pan integral en rodaja, tostado	Sliced wholewheat bread, toasted	0,250
C099	Pan pita blanco	White pita bread	0,385
C100	Pan pita integral	Wholewheat pita bread	0,566
C101	Pastel de vainilla, <i>Supermaxi</i>	Vanilla cake, Supermaxi	0,460
C102	Pastel relleno con crema de vainilla, <i>Inacake</i>	Vanilla cream-filled cake, Inacake	0,482
C103	Quinoa, cruda	Quinoa, raw	0,859
C104	Spaguetti integral, cocido, con sal, <i>Don Vittorio</i>	Wholewheat spaghetti, cooked, salted, Don Vittorio	0,754
C105	Spaguetti integral, crudo, <i>Don Vittorio</i>	Wholewheat spaghetti, raw, Don Vittorio	0,802
C106	Tallarines de sémola de trigo duro, crudo, <i>Sumesa</i>	Durum wheat semolina noodles, raw, Sumesa	0,626
C107	Tortillas Clásicas, <i>Bimbo</i>	Classic tortillas, Bimbo	0,527

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
C108	Tortillas crujientes de maíz	Crispy corn tortillas	0,508
C109	Tortillas de harina de trigo	Wheat flour tortillas	0,930
C110	Tortillas de Maíz, <i>Sabor a la Mexicana</i>	Corn tortillas, Sabor a la Mexicana	0,508
C111	Tostadas naturales, <i>Grilé</i>	Pre-toasted bread, Grilé	0,231

	Tubérculos y Plátanos	Tubers and Plantains	
TP112	Camote, crudo	Sweet potato, raw	0,759
TP113	Camote, cocido	Sweet potato, cooked	0,827
TP114	Chifles naturales dulces Maduritos, <i>NatuChips</i>	Sweet ripe plantain chips, NatuChips	0,424
TP115	Maqueño chifle sabor natural, <i>Banchis</i>	Maqueño plantain chips, natural flavor, Banchis	0,503
TP116	Papa chola, cruda	Papa chola potato, raw	0,731
TP117	Papa chola, cocida	Papa chola potato, cooked	0,942
TP118	Papas fritas naturales, <i>Ruffles Frito Lay</i>	Natural french fries, Ruffles Frito Lay	0,383
TP119	Patacón, frito	Fried green plantains	1,279
TP120	Plátano maduro, crudo	Ripe plantain, raw	0,830
TP121	Plátano maduro, cocido	Ripe plantain, cooked	0,781
TP122	Plátano maduro, frito	Ripe plantain, fried	0,928
TP123	Plátano maqueño, crudo	Maqueño plantain, raw	0,585
TP124	Plátano maqueño, frito	Maqueño plantain, fried	1,053
TP125	Plátano verde, crudo	Green plantain, raw	0,856
TP126	Plátano verde, cocido	Green plantain, cooked	0,861
TP127	Rosquitas de almidón de yuca y queso, <i>Inalecsa</i>	Yuca starch and cheese snack, Inalecsa	0,135
TP128	Tortilla de papa	Potato tortilla	0,883
TP129	Yuca, cruda	Yuca, raw	1,162
TP130	Yuca, cocida	Yuca, cooked	0,955
TP131	Zanahoria blanca, cruda	White carrot (arracacha), raw	0,718
TP132	Zanahoria blanca, cocida	White carrot (arracacha), cooked	1,071

A vibrant assortment of fresh fruits is arranged on a rustic wooden surface. The collection includes several whole and sliced strawberries, a large red pomegranate, several yellow bananas, a sliced orange, a whole green apple, several sliced kiwis showing their green flesh and black seeds, and a bunch of green grapes. The wooden background is composed of horizontal planks, adding a natural, textured feel to the composition.

Frutas

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
F133	Aguacate costeño, sin piel	Coastal avocado, without its without its skinless	0,677
F134	Aguacate negro, sin piel	Black avocado, without its skin	0,873
F135	Aguacate verde, sin piel	Green avocado, without its skin	0,960
F136	Arazá, sin piel	Arazá (<i>Eugenia stipitata</i>), without its skin	1,068
F137	Arazá, con piel	Arazá (<i>Eugenia stipitata</i>), with its skin	0,999
F138	Babaco	Babaco (mountain papaya)	0,810
F139	Banano, sin piel	Banana, without its skin	0,993
F140	Borojó, sin piel	Borojó, without its skin	1,194
F141	Caimito entero, con piel	Star apple, whole, with its skin	1,003
F142	Caimito, pulpa	Star apple, pulp	0,795
F143	Caña de azúcar, sin piel	Sugar cane, without its skin	0,944
F144	Carambola, con piel	Star fruit, with its skin	0,763
F145	Cereza en almíbar, <i>Gustadina</i>	Cherry in syrup, Gustadine	0,838
F146	Cereza, con piel	Cherry, with its skin	0,875
F147	Ciruela pasa, sin semilla	Prune, seedless	1,252
F148	Coco rallado	Grated coconut	0,385
F149	Coco, trozos de pulpa	Coconut, pieces of pulp	0,872
F150	Dulce de higo	Fig candy	1,433
F151	Duraznos en mitades, <i>Snob</i>	Peach halves, Snob	1,104
F152	Frutas en almíbar (mix), <i>Snob</i>	Fruit in syrup (mix), Snob	1,017
F153	Frutilla, <i>GuadaProducts</i>	Strawberry, GuadaProducts	0,666
F154	Granadilla, pulpa	Passion fruit, pulp	1,301
F155	Guaba, pulpa	Guaba, pulp	1,169
F156	Guanábana, pulpa	Soursop, pulp	0,836
F157	Guayaba blanca entera, con piel	Whole white guava, with its skin	0,874
F158	Guayaba rosada, con piel	Pink guava, with its skin	1,154
F159	Higo, crudo	Fig, raw	0,574
F160	Higo, cocido	Fig, cooked	1,277
F161	Kiwi, con piel	Kiwi, with its skin	0,865
F162	Mandarina, sin piel	Tangerine, without its skin	0,925
F163	Mango deshidratado	Mango, dried	1,218
F164	Mango maduro, sin piel	Mango, ripe, without its skin	0,879

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
F165	Manzana de colada, con piel	Apple, with its skin	0,829
F166	Manzana importada, con piel	Imported apple, with its skin	0,725
F167	Manzana nacional, con piel	Ecuadorian apple, with its skin	0,723
F168	Maracuyá, pulpa	Passion fruit, pulp	1,500
F169	Melón, sin piel	Melon, without its skin	0,762
F170	Mora entera	Blackberry, whole	1,941
F171	Naranja, con piel	Orange, with its skin	1,021
F172	Naranja, sin piel	Orange, without its skin	0,600
F173	Naranja, con piel	Orange, with its skin	0,764
F174	Orito, sin piel	Orito banana, without its skin	0,989
F175	Ovo maduro costeño, sin piel	Ripe coastal jocote, without its skin	0,729
F176	Ovo verde costeño, sin piel	Green coastal jocote, without its skin	0,798
F177	Papaya, sin piel	Papaya, without its skin	0,767
F178	Pasas deshidratadas, <i>Supermaxi</i>	Raisins, Supermaxi	1,288
F179	Pasas rubias, <i>CORFRUIT</i>	Golden raisins, CORFRUIT	1,189
F180	Pepepán, crudo	Pepepan, raw	0,955
F181	Pepepán, cocido	Pepepan, cooked	0,625
F182	Pepino de dulce, con piel	Sweet cucumber, with its skin	0,970
F183	Pera, con piel	Pear, with its skin	0,803
F184	Piña deshidratada	Dried pineapple	1,196
F185	Piña en almíbar, <i>Snob</i>	Pineapple in syrup, Snob	1,134
F186	Piña, sin piel	Pineapple, without its skin	0,847
F187	Pitahaya, sin piel	Dragon fruit, without its skin	1,046
F188	Plátano maqueño, crudo, sin piel	Maqueño plantain, raw, without its skin	0,585
F189	Plátano maqueño, frito	Maqueño plantain, fried	1,053
F190	Sandia, sin piel	Watermelon, without its skin	0,810
F191	Semillas frescas de cacao, sin tostar	Cocoa beans, fresh, unroasted	1,023
F192	Tamarindo	Tamarind	0,626
F193	Tomate de árbol, con piel	Tree tomato, with its skin	0,774
F194	Toronja, sin piel	Grapefruit, without its skin	0,883
F195	Uva negra, con piel, <i>Supermaxi</i>	Black grapes, with their skin, Supermaxi	1,119
F196	Uvillas, con piel	Grapefruit, with its skin	1,005
F197	Yafri, pulpa	Jackfruit, pulp	1,167

A top-down view of various fresh vegetables arranged on a dark, textured surface. The vegetables include sliced tomatoes, whole and sliced carrots, yellow and red bell peppers, a purple onion, a red chili pepper, cucumber slices, radishes, and broccoli. The word "Vegetales" is centered in white text.

Vegetales

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
V198	Aceitunas	Olives	0,671
V199	Acelga, crudo	Chard, raw	0,397
V200	Acelga, cocido	Chard, cooked	0,862
V201	Ajo con cáscara	Garlic with peel	0,784
V202	Alcachofa, crudo	Artichoke, raw	0,481
V203	Alcachofa, cocido	Artichoke, cooked	0,757
V204	Alfalfa, crudo	Alfalfa, raw	0,238
V205	Apio tallo, crudo	Celery stalk, raw	0,697
V206	Apio tallo, cocido	Celery stalk, cooked	0,995
V207	Arveja tierna, crudo	Baby peas, raw	0,702
V208	Arveja tierna, cocido	Baby peas, cooked	0,847
V209	Berenjena, crudo	Eggplant, raw	0,560
V210	Berenjena, cocido	Eggplant, cooked	0,836
V211	Berro, crudo	Watercress, raw	0,259
V212	Brócoli, crudo	Broccoli, raw	0,565
V213	Brócoli, cocido	Broccoli, cooked	0,853
V214	Brotos de soya, crudo	Bean sprouts, raw	0,562
V215	Cebolla blanca, crudo	White onion, raw	0,666
V216	Cebolla perla, crudo	Pearl onion, raw	0,832
V217	Champiñones blancos, crudo, <i>Crimini</i>	White mushrooms, raw, Crimini	0,352
V218	Champiñones blancos, cocido, <i>Crimini</i>	White mushrooms, cooked, Crimini	0,800
V219	Chillangua, crudo	Chillangua, raw	0,334
V220	Choclo amarillo, crudo	Yellow maize, raw	0,660
V221	Choclo amarillo, cocido	Yellow maize, cooked	0,690
V222	Col blanca, crudo	White cabbage, raw	0,704
V223	Col blanca, cocido	White cabbage, cooked	0,862
V224	Coliflor, crudo	Cauliflower, raw	0,777
V225	Coliflor, cocido	Cauliflower, cooked	0,842
V226	Espárrago, crudo	Asparagus, raw	0,698
V227	Espárrago, cocido	Asparagus, cooked	0,730
V228	Espinaca, crudo	Spinach, raw	0,372
V229	Espinaca, cocido	Spinach, cooked	1,113

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
V230	Fréjol tierno, crudo	Tender bean, raw	0,494
V231	Fréjol tierno, cocido	Tender bean, cooked	0,749
V232	Haba tierna, crudo	Baby broad bean, raw	0,852
V233	Haba tierna, cocido	Baby broad bean, cooked	0,993
V234	Jengibre, crudo	Ginger, raw	0,932
V235	Lechuga crespá	Crisphead lettuce	0,289
V236	Lechuga en repollo	Iceberg lettuce	0,283
V237	Maíz dulce enlatado, <i>Snob</i>	Canned sweet corn, canned, <i>Snob</i>	0,506
V238	Mel loco, crudo, <i>Supermaxi</i>	Mel loco, raw, <i>Supermaxi</i>	0,924
V239	Mel loco, cocido, <i>Supermaxi</i>	Mel loco, cooked, <i>Supermaxi</i>	0,889
V240	Palmito, cocido, <i>Snob</i>	Palm heart, cooked, <i>Snob</i>	0,863
V241	Papanabo, crudo	Turnip, raw	0,653
V242	Papanabo, cocido	Turnip, cooked	0,843
V243	Pepinillo, pelado, crudo	Cucumber, peeled, raw	0,637
V244	Pimiento amarillo, crudo	Yellow bell pepper, raw	0,684
V245	Pimiento rojo, crudo	Red bell pepper, raw	0,721
V246	Rábano, crudo	Radish, raw	0,843
V247	Remolacha, crudo	Beet, raw	0,842
V248	Remolacha, cocido	Beet, cooked	0,807
V249	Rúcula, crudo	Rocket, raw	0,282
V250	Tomate riñón, sin cáscara, crudo	Kidney tomato, unpeeled, raw	0,913
V251	Tomate riñón, con cáscara, crudo	Kidney tomato, shelled, raw	0,782
V252	Vainita, crudo	Green beans, raw	0,773
V253	Vainita, cocido	Green beans, cooked	0,804
V254	Zanahoria amarilla, crudo	Yellow carrot, raw	0,913
V255	Zanahoria amarilla, cocido	Yellow carrot, cooked	0,583
V256	Zuquini, crudo	Zucchini, raw	0,754

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
	Condimentos	Condiments	
V257	Achiote en grano, <i>La original</i>	Achiote in grains, <i>La original</i>	0,636
V258	Achiote en pasta, <i>Condimensa</i>	Achiote paste, <i>Condimensa</i>	0,760
V259	Adobo completo para carne, pollo o pescado, <i>La Sazón Maggi</i>	Complete marinade for meat, poultry or fish, <i>La Sazón Maggi</i>	1,203
V260	Ajinomoto, <i>La esencia del Umami</i>	Ajinomoto, <i>The Essence of Umami</i>	0,699
V261	Ajo, condimento, <i>ILE</i>	Garlic, seasoning, <i>ILE</i>	0,843
V262	Aliño completo, <i>ILE</i>	Complete seasoning, <i>ILE</i>	1,096
V263	Caldo de gallina criolla en polvo, <i>Ranchero</i>	Powdered chicken broth, <i>Ranchero</i>	1,431
V264	Caldo de gallina y finas especias doble gusto, <i>Maggi</i>	Chicken broth with fine full-flavored spices, <i>Maggi</i>	1,495
V265	Caldo de verduras en cubo, <i>Maggi</i>	Vegetable broth cube, <i>Maggi</i>	1,047
V266	Comino molido, <i>La original</i>	Ground cumin, <i>La original</i>	0,827
V267	Complete seasoning powder, <i>SABORA</i>	Complete seasoning powder, <i>SABORA</i>	0,828
V268	Mostaza, <i>Maggi</i>	Mustard, <i>Maggi</i>	1,079
V269	Orégano, <i>Supermaxi</i>	Oregano, <i>Supermaxi</i>	0,197
V270	Sal de mesa, <i>CRIS-SAL</i>	Table salt, <i>CRIS-SAL</i>	0,571
V271	Salsa china de soya, <i>ORIENTAL</i>	Chinese soy sauce, <i>ORIENTAL</i>	1,354

	Especias Dulces	Sweet Spices	
V272	Anís español, <i>La original</i>	Spanish anise, <i>The original</i>	0,484
V273	Anís estrellado, <i>Aroma natural</i>	Star anise, <i>Aroma natural</i>	0,595
V274	Anís estrellado, <i>Condimesa</i>	Star anise, <i>Condimesa</i>	0,421
V275	Canela molida, <i>Aroma natural</i>	Ground cinnamon, <i>Aroma natural</i>	0,457
V276	Clavo de olor, <i>El sabor</i>	Clove, <i>The flavor</i>	0,546
V277	Pimienta dulce, <i>Aroma natural</i>	Sweet pepper, <i>Aroma natural</i>	0,582
V278	Stevia life natural, <i>Whole foods</i>	Stevia life, <i>Whole foods</i>	0,790

A top-down view of various legumes and seeds arranged in several bowls on a dark, textured surface. The bowls contain: white rice (top left), red and white speckled beans (top center), light brown chickpeas (top right), white kidney beans (far right), brown almonds (middle left), black beans (bottom left), orange lentils (bottom center), dark brown beans (bottom center-right), and green lentils (bottom right).

Leguminosas y semillas

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
LE279	Arveja verde seca, crudo	Dried green peas, raw	1,223
LE280	Arveja verde seca, cocido	Dried green peas, cooked	0,623
LE281	Chocho con cáscara	Chocho (Andean lupin) with its shell	0,738
LE282	Fréjol bolón blanco, crudo	Navy bean, raw	1,236
LE283	Fréjol bolón blanco, cocido	Navy bean, cooked	1,021
LE284	Fréjol bolón rojo, crudo	Red bean, raw	1,243
LE285	Fréjol bolón rojo, cocido	Red bean, cooked	0,746
LE286	Fréjol canario, crudo	Canarian (or Mayacoba) bean, raw	1,033
LE287	Fréjol canario, cocido	Canarian (or Mayacoba) bean, cooked	0,775
LE288	Fréjol frutilla, crudo	Pinto bean, raw	1,396
LE289	Fréjol frutilla, cocido	Pinto bean, cooked	0,797
LE290	Fréjol negro, crudo	Black bean, raw	0,878
LE291	Fréjol negro, cocido	Black bean, cooked	1,419
LE292	Fréjol panamito, crudo	Panamito bean, raw	1,074
LE293	Fréjol panamito, cocido	Panamito bean, cooked	0,755
LE294	Garbanzo, crudo	Chickpea, raw	1,030
LE295	Garbanzo, cocido	Chickpea, cooked	0,744
LE296	Habas saladitas duras, <i>Lanher</i>	Salted broad beans, hard, Lanher	0,559
LE297	Lenteja especial, crudo, <i>Supermaxi</i>	Special lentils, raw, Supermaxi	0,819
LE298	Lenteja especial, cocido, <i>Supermaxi</i>	Special lentil, cooked, Supermaxi	0,993
LE299	Soya en grano	Soy beans	0,842

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
	Enlatados	Canned foods	
LE300	Arveja enlatada, con sal, <i>Supermaxi</i>	Canned peas, with salt, Supermaxi	0,802
LE301	Fréjol rojo enlatado, <i>Gustadina</i>	Canned red beans, canned, Gustadina	0,940
LE302	Menestra de lentejas, <i>Snob</i>	Lentil stew, Snob	1,118

	Semillas	Seeds, Pulses and Nuts	
S303	Ajonjolí dulce, <i>Ajonjolito</i>	Sweet sesame, Ajonjolito	0,550
S304	Almendras, <i>Supermaxi</i>	Almonds, Supermaxi	1,270
S305	Cacao en polvo orgánico sabor natural, <i>Pacari</i>	Organic cocoa powder, natural flavor, Pacari	1,172
S306	Chocolate 100% cacao, <i>Timbiré YUMBOS</i>	100% cocoa chocolate, Timbiré YUMBOS	0,960
S307	Chocolate a la taza, <i>Doña Olguita</i>	Drinking chocolate, Doña Olguita	0,934
S308	Maní dulce con chocolate, <i>Monkey Hippy</i>	Sweet peanuts with chocolate, Monkey Hippy	0,755
S309	Maní en pasta, <i>CRIS</i>	Peanut paste, CRIS	1,097
S310	Maní garrapiñado con ajonjolí, <i>El Selecto</i>	Sugared peanuts with sesame seeds, El Selecto	0,679
S311	Maní tostado, con sal, <i>El Selecto</i>	Roasted peanuts, salted, El Selecto	0,923
S312	Maní tostado, sin sal, casero	Roasted peanuts, unsalted, homemade	0,903
S313	Nuez, <i>La Original</i>	Nuts, La Original	1,048
S314	Pistacho	Pistachio	0,781
S315	Semillas de chía	Chia seeds	0,663
S316	Semillas de girasol, sin cáscara	Sunflower seeds, unshelled	0,768
S317	Semillas de linaza, <i>La original</i>	Flaxseeds, La Original	0,851
S318	Semillas de zambo, tostadas	Zambo seeds, roasted	1,452



Carnes, pescados y huevos

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
CH319	Ala de pato, crudo	Duck wing, raw	1,317
CH320	Ala de pato, cocido	Duck wing, cooked	0,927
CH321	Ala de pollo, crudo	Chicken wing, raw	1,320
CH322	Ala de pollo, cocido	Chicken wing, cooked	0,903
CH323	Chicharrón, frito	Pork rinds, fried	0,677
CH324	Chontacuro, crudo	Chontacuro grub, raw	0,804
CH325	Chontacuro, asado	Chontacuro grub, roasted	0,679
CH326	Chuleta de cerdo, crudo	Pork chop, raw	0,931
CH327	Chuleta de cerdo, frita	Pork chop, fried	0,961
CH328	Clara de huevo, crudo	Egg whites, raw	1,034
CH329	Clara de huevo, cocido	Egg whites, cooked	0,884
CH330	Conejo, crudo	Rabbit, raw	1,105
CH331	Conejo, asado	Rabbit, roasted	1,660
CH332	Conejo, cocido	Rabbit, cooked	0,968
CH333	Costilla de borrego, cocido	Lamb rib, cooked	0,786
CH334	Costilla de cerdo, crudo	Pork rib, raw	0,783
CH335	Costilla de cerdo, cocido	Pork rib, cooked	0,857
CH336	Cuy, crudo	Guinea pig, raw	0,900
CH337	Cuy, asado	Guinea pig, roasted	0,904
CH338	Cuy, cocido	Guinea pig, cooked	0,917
CH339	Hamburguesa de carne	Beef hamburger	0,579
CH340	Huevo de codorniz entero, cocido	Quail egg, whole, boiled	0,919
CH341	Huevo de gallina entero, duro cocido	Chicken egg, whole, hard boiled	0,866
CH342	Huevo, revuelto	Egg, scrambled	1,092
CH343	Pata de cerdo, crudo	Pork leg, raw	0,876
CH344	Pata de cerdo, cocido	Pork leg, cooked	0,799
CH345	Pechuga de pato, crudo	Duck breast, raw	0,899
CH346	Pechuga de pato, cocido	Duck breast, cooked	0,968
CH347	Pechuga de pavo, crudo	Turkey breast, raw	0,968
CH348	Pechuga de pavo, cocido	Turkey breast, cooked	0,826

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
CH349	Pechuga de pollo, crudo	Chicken breast, raw	0,874
CH350	Pechuga de pollo, cocido	Chicken breast, cooked	0,948
CH351	Pierna de pato, crudo	Duck leg, raw	0,963
CH352	Pierna de pato, cocido	Duck leg, cooked	0,905
CH353	Pierna de pollo, crudo	Chicken leg, raw	0,958
CH354	Pierna de pollo, cocido	Chicken leg, cooked	0,900
CH355	Pospierna de pato, crudo	Duck hind leg, raw	1,233
CH356	Pospierna de pato, cocido	Duck hind leg, boiled	0,930
CH357	Pospierna de pollo, crudo	Chicken hind leg, raw	1,248
CH358	Pospierna de pollo, cocido	Chicken leg, cooked	0,921
CH359	Sangre de cerdo	Pork blood	0,474
CH360	Sangre de res	Beef blood	0,732

	Embutidos	Processed Meat	
CPH361	Chorizo de res, asado, <i>Agropesa</i>	Beef sausage, roasted, Agropesa	0,945
CPH362	Jamón de pechuga de pavo tipo 1, <i>Plumrose</i>	Turkey breast slices, type 1, Plumrose	0,776
CPH363	Jamón de pollo tipo 2, <i>Don Diego</i>	Chicken slices, type 2, Don Diego	0,875
CPH364	Morcilla negra, asada, <i>Agropesa</i>	Black pudding, roasted, Agropesa	0,872
CPH365	Mortadela tipo 2, <i>Plumrose</i>	Mortadella, type 2, Plumrose	0,828
CPH366	Salchicha de pollo, crudo, <i>Supermaxi</i>	Chicken sausage, raw, Supermaxi	0,948
CPH367	Salchicha de pollo, frita, <i>Supermaxi</i>	Chicken sausage, fried, Supermaxi	1,157
CPH368	Salchicha de rancho, crudo, <i>Don Diego</i>	Ranch sausage, uncooked, Don Diego	0,744
CPH369	Salchicha de rancho, frita, <i>Don Diego</i>	Ranch sausage, fried, Don Diego	0,911

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
	Otros: vísceras	Offal	
0370	Corazón de res, crudo	Beef heart, raw	0,987
0371	Corazón de res, cocido	Beef heart, cooked	1,030
0372	Guatita, crudo	Guatita (tripe stew), uncooked	0,758
0373	Guatita, cocido	Guatita (tripe stew), raw	0,874
0374	Hígado de pollo, crudo	Chicken liver, raw	0,893
0375	Hígado de pollo, cocido	Chicken liver, cooked	0,834
0376	Hígado de res, crudo	Beef liver, raw	1,253
0377	Hígado de res, cocido	Beef liver, cooked	1,075
0378	Librillo, crudo	Librillo, raw	1,072
0379	Librillo, cocido	Librillo, cooked	0,553
0380	Mollejas de pollo, crudo	Chicken gizzards, raw	0,944
0381	Mollejas de pollo, cocido	Chicken gizzards, cooked	0,882
0382	Riñón de res, crudo	Beef kidney, raw	1,261
0383	Riñón de res, cocido	Beef kidney, cooked	0,907

	Pescados y mariscos	Fish and seafood	
PM384	Atún blanco, crudo	Albacore tuna, raw	0,910
PM385	Atún blanco, estofado	Albacore tuna, stewed	0,882
PM386	Atún blanco, frito	Albacore tuna, fried	0,768
PM387	Atún enlatado, en aceite de girasol, <i>Real</i>	Canned tuna in sunflower oil, <i>Real</i>	0,877
PM388	Atún enlatado, en agua, <i>Real</i>	Canned tuna in water, <i>Royal</i>	0,680
PM389	Barbudo de río, crudo	River beardfish, raw	1,067
PM390	Barbudo de río, estofado	River beardfish, stewed	1,028
PM391	Camarón, crudo	Shrimp, raw	1,024
PM392	Camarón, cocido	Shrimp, cooked	0,826
PM393	Carita, crudo	Moonfish, raw	1,160
PM394	Carita, frito	Moonfish, fried	0,492
PM395	Corvina, crudo	Sea bass, raw	0,985
PM396	Corvina, cocido	Sea bass, cooked	1,187
PM397	Gualajo, crudo	Armed snook, raw	0,935

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
PM398	Gualajo, estofado	Armed snook, stewed	1,132
PM399	Langostino, crudo	King prawn, raw	0,927
PM400	Langostino, cocido	King prawn, cooked	0,858
PM401	Lenguado, crudo	Sole, raw	0,948
PM402	Lenguado, cocido	Sole, cooked	0,913
PM403	Minchilla de río, crudo	Minchilla, raw	1,047
PM404	Minchilla de río, frito	Minchilla, fried	0,926
PM405	Pargo rojo pequeño, crudo	Small red snapper, raw	1,084
PM406	Pargo rojo pequeño, frito	Small red snapper, small, fried	0,502
PM407	Pescado cajero, pequeño, crudo	Pacific drum, small, raw	0,684
PM408	Pescado cajero, pequeño, frito	Pacific drum, small, fried	0,979
PM409	Pulpa de cangrejo	Crab pulp	0,704
PM410	Raya ahumada, crudo	Smoked rayfish, raw	0,705
PM411	Raya ahumada, cocido	Smoked rayfish, cooked	1,190
PM412	Salmón, crudo	Salmon, raw	0,940
PM413	Salmón, a la plancha	Salmon, grilled	0,906
PM414	Sardina enlatada, en aceite de girasol, <i>Real</i>	Canned sardine in sunflower oil, <i>Real</i>	0,930
PM415	Sardina enlatada, en salsa de tomate, <i>Real</i>	Canned sardine in tomato sauce, <i>Real</i>	0,972
PM416	Tilapia, crudo	Tilapia, raw	0,946
PM417	Tilapia, frita	Tilapia, fried	0,851

Lácteos



Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
L418	Crema de leche, <i>Parmalat</i>	Cream, Parmalat	0,993
L419	Leche descremada, <i>La Lechera Nestlé</i>	Skimmed milk, La Lechera Nestlé	1,031
L420	Leche en polvo entera, modificada con vitaminas A,C,D, CALCIO y Zinc, <i>La Vaquita Nestlé</i>	Whole milk powder, modified with vitamins A, C, D, plus calcium and zinc, La Vaquita Nestlé	0,495
L421	Leche entera, reconstituida, <i>La Vaquita Nestlé</i>	Reconstituted whole milk, La Vaquita Nestlé	1,023
L422	Leche en polvo entera, <i>Supermaxi</i>	Whole milk powder, Supermaxi	0,521
L423	Leche entera, reconstituida, <i>Supermaxi</i>	Reconstituted whole milk, Supermaxi	1,014
L424	Leche entera, <i>La Lechera Nestlé</i>	Whole milk powder, La Lechera Nestlé	1,033
L425	Leche en polvo semidescremada, modificada con prebióticos, minerales, vitaminas y DHA, <i>Nido crecimiento Nestlé Mis Primeros Pasos 1+</i>	Semi-skimmed powdered milk, modified with prebiotics, minerals, vitamins, and EPA, Nestlé Growth Stage 1+	0,482
L426	Leche semidescremada, reconstituida, <i>Nestlé Nido Crecimiento Mis Primeros Pasos 1+</i>	Reconstituted semi-skimmed milk, Nestlé Growth 1+	1,025
L427	Leche semidescremada, deslactosada, UHT, <i>TRU</i>	Semi-skimmed milk, lactose-free, UHT, TRU	1,028
L428	Leche semidescremada sabor a chocolate, fortificada con calcio, zinc, vitaminas y hierro, <i>Toni</i>	Chocolate-flavored semi-skimmed milk, fortified with calcium, zinc, vitamins, and iron, Toni	1,059
L429	Leche semidescremada UHT, <i>TRU</i>	Semi-skimmed milk, UHT, TRU	1,024
L430	Queso cheddar, <i>El caserío</i>	Cheddar cheese, El caserío	0,933
L431	Queso fresco, <i>La delicia</i>	Fresh cheese, La delicia	1,850
L432	Queso manaba, casero	Manaba cheese, homemade	1,320
L433	Queso mozzarella, bajo en calorías, <i>La Holandesa</i>	Low-calorie mozzarella cheese, La Holandesa	1,255
L434	Queso mozzarella, <i>La Holandesa</i>	Mozzarella cheese, La Holandesa	0,964
L435	Queso parmesano	Parmesan cheese	0,901
L436	Queso ricotta	Ricotta cheese	1,984
L437	Yogurt entero de mora, <i>Toni</i>	Blackberry whole yogurt, Toni	1,064

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
	Fórmulas lácteas	Dairy formulas	
F438	Formula láctea NAN COMFORT 1, polvo, <i>Nestlé</i>	NAN COMFORT 1 powdered milk formula, Nestlé	0,884
F439	Formula láctea NAN COMFORT 1, reconstituida, <i>Nestlé</i>	NAN COMFORT 1 reconstituted milk formula, Nestlé	1,025
F440	Formula láctea NESTÓGENO 1, polvo, <i>Nestlé</i>	NESTOGEN 1 powdered milk formula, Nestlé	0,688
F441	Formula láctea NESTÓGENO 1, reconstituida, <i>Nestlé</i>	NESTOGEN 1 reconstituted milk formula, Nestlé	1,029
	Suplementos nutricionales	Nutritional supplements	
F442	Ensure sabor vainilla, polvo, <i>Abbot</i>	Ensure vanilla-flavored powder, Abbot	0,677
F443	Ensure sabor vainilla, reconstituido, <i>Abbot</i>	Ensure vanilla-flavor reconstituted milk, Abbot	1,072

Grasas



Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
G444	Aceite de canola, <i>La Favorita</i>	Canola (rapeseed) oil, <i>La Favorita</i>	0,915
G445	Aceite de girasol, <i>Girasol</i>	Sunflower oil, <i>Girasol</i>	0,917
G446	Aceite de oliva extra virgen, <i>Snob</i>	extra virgin olive oil, <i>Snob</i>	0,911
G447	Aceite de soya, <i>La Favorita</i>	Soybean oil, <i>La Favorita</i>	0,922
G448	Aceite vegetal comestible, <i>El Cocinero</i>	Vegetable oil, <i>El Cocinero</i>	0,915
G449	Aceite vegetal comestible, <i>Palma de Oro</i>	Vegetable oil, <i>Palma de Oro</i>	0,915
G450	Achiote en aceite, <i>Condimensa</i>	Achiote oil, <i>Condimensa</i>	0,916
G451	Manteca vegetal comestible, <i>La Original</i>	Vegetable shortening, <i>La Original</i>	0,897
G452	Manteca vegetal comestible, <i>Los 3 Chanchitos</i>	Vegetable shortening, <i>Los 3 Chanchitos</i>	0,906
G453	Mantequilla, sin sal, <i>Miraflores</i>	Butter, unsalted, <i>Miraflores</i>	0,878
G454	Mantequilla, con sal, <i>Miraflores</i>	Butter, salted, <i>Miraflores</i>	0,792
G455	Margarina con aceite de girasol, <i>Supermaxi</i>	Sunflower oil margarine, <i>Supermaxi</i>	1,308
G456	Margarina ligera (25% menos de grasa), <i>Bonella</i>	Light margarine (25% less fat), <i>Bonella</i>	1,272
G457	Mayonesa con jugo de limón, <i>Gustadina</i>	Mayonnaise with lemon juice, <i>Gustadina</i>	0,986

A top-down view of various colorful candies and lollipops scattered around a central white space. The candies include large lollipops with red and white stripes, round candies with swirl patterns, and small round candies in various colors like red, yellow, and green. There are also some candies shaped like fruit slices, such as orange and lemon. The overall arrangement is festive and visually appealing.

Azúcares

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
A458	Azúcar blanca	White sugar	0,902
A459	Azúcar morena, <i>Valdez Dulce Milagro</i>	Brown sugar, Valdez Dulce Milagro	2,097
A460	Caramelo de leche, <i>Butter'n Cream Arcor</i>	Caramelized milk, Butter'n Cream Arcor	1,065
A461	Caramelo masticable de leche, <i>Butter Toffees Arcor</i>	Chewy caramelized milk, Butter Toffees Arcor	0,763
A462	Caramelo relleno sabor a chocolate, <i>Bianchi</i>	Chocolate-flavored filled caramel, Bianchi	1,069
A463	Chantilly, en polvo, <i>Royal</i>	Powdered chantilly, Royal	1,036
A464	Chantilly, en crema, <i>Royal</i>	Chantilly cream, Royal	0,351
A465	Chicle de fresa, <i>Bubbaloo Adams</i>	Strawberry chewing gum, Bubbaloo Adams	1,559
A466	Chicle, Agogó <i>Confiteca</i>	Chewing gum, Agogó Confiteca	0,722
A467	Chocolate con leche y maní, <i>Manicho La Universal</i>	Milk chocolate bar with peanuts, Manicho La Universal	1,203
A468	Chocolate en polvo, <i>Chocolisto</i>	Chocolate powder, Chocolisto	0,474
A469	Chocolate <i>Galak, Nestlé</i>	Galak chocolate bar, Nestlé	1,036
A470	Chocolate, <i>Noggy Ferrero</i>	Chocolate bar, Noggy Ferrero	1,120
A471	Chupetes, sabor mango con sal, <i>La Universal</i>	Lollipops, mango flavor with salt, La Universal	1,231
A472	Cocada de coco con maní	Coconut cookie with peanuts	1,061
A473	Cocada de coco y chocolate	Coconut and chocolate cookie	1,022
A474	Cocoa, <i>La universal</i>	Cocoa, La Universal	0,630
A475	Crema de avellanas con cacao, <i>Nutella Ferrero</i>	Hazelnut cream with cocoa, Nutella Ferrero	1,190
A476	Espumilla	Froth	0,565
A477	Gelatina de frambuesa, en polvo, <i>Royal</i>	Raspberry jello, powdered, Royal	0,609
A478	Gelatina de frambuesa, gelificada, <i>Royal</i>	Raspberry jello, solidified, Royal	0,910
A479	Gelatina, sabor fresa, gelificada, <i>GelaToni</i>	Strawberry jello, solidified, GelaToni	1,169
A480	Gomitas Gusanos Ácidos, <i>Trululu</i>	Sour worm gummies, Trululu	1,486
A481	Gomitas Moras, <i>Bonanza</i>	Blackberry gummies, Bonanza	1,338
A482	Gomitas multisabor, <i>Bonanza</i>	Multi-flavor gummies, Bonanza	1,157
A483	Helado de crema, sabor mora, <i>Pingüino</i>	Ice cream, blackberry flavor, Pingüino	0,617
A484	Helado de crema, sabor vainilla, <i>Pingüino</i>	Ice cream, vanilla flavor, Pingüino	0,614
A485	Helado gemelo, <i>Pingüino</i>	Twin ice cream, Pingüino	0,848
A486	Huevitos sabor a cereza, <i>La Universal</i>	Cherry-flavored eggs, La Universal	0,428
A487	Leche condensada, <i>La Lechera</i>	Condensed milk, La Lechera	1,317

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
A488	Malvaviscos (Besitos), <i>Angelitos Guandy</i>	Marshmallows (Besitos), Angelitos Guandy	0,280
A489	Manjar (Dulce de Leche), <i>Dulacs</i>	Caramel, Dulacs	0,935
A490	Menta Glacial, <i>La Universal</i>	Glacier Mints, La Universal	1,076
A491	Mermelada de frutilla, <i>Snob</i>	Strawberry jelly, Snob	1,206
A492	Mezcla instantánea sabor artificial uva, en polvo, <i>Tang</i>	Artificial grape flavor instant mix powdered cordial, Tang	1,056
A493	Miel de abejas, <i>Supermaxi</i>	Honey, Supermaxi	1,407
A494	Miel de maple	Maple syrup	1,223
A495	Platillos surtidos, chocolate con leche, <i>Nestlé</i>	Assorted milk chocolate saucers, Nestle	0,948
A496	Popetas de dulce	Candy popcorn	0,234
A497	Salsa de tomate, <i>Supermaxi</i>	Tomato sauce, Supermaxi	1,152
A498	Té sabor artificial durazno, en polvo, <i>Suntea</i>	Artificial peach-flavored powdered tea, Suntea	1,380

Preparaciones



Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
P499	Bolón mixto cerdo y queso, casero	Mixed pork and cheese bolón (green plantain ball), homemade	0,872
P500	Bolón solo cerdo, casero	Pork-only bolón, homemade	0,834
P501	Bolón solo queso, casero	Cheese-only bolón, homemade	1,102
P502	Caldo de hueso de vaca	Beef bone broth	1,017
P503	Caldo de pata de cerdo	Pork leg broth	1,026
P504	Caldo de pollo	Chicken broth	1,014
P505	Ceviche de camarón	Shrimp ceviche	1,039
P506	Ceviche de concha	Shellfish ceviche	1,026
P507	Ceviche de pescado	Fish ceviche	1,025
P508	Ceviche mixto de camarón y concha	Mixed shrimp and shellfish ceviche	1,029
P509	Crema de lentejas	Cream of lentil soup	1,074
P510	Crema de papa y zanahoria amarilla	Potato and yellow carrot cream soup	1,019
P511	Crema de tomate	Cream of tomato soup	1,045
P512	Crema de vegetales	Cream of vegetables soup	1,038
P513	Crema de zanahoria amarilla	Yellow carrot cream soup	1,011
P514	Crema de zanahoria blanca y amarilla	White and yellow carrot cream soup	1,029
P515	Crema de zanahoria, papa y brócoli	Carrot, potato and broccoli cream soup	1,022
P516	Crema de zapallo	Cream of pumpkin soup	1,049
P517	Empanada de pollo	Chicken pasty	0,906
P518	Empanada de queso	Cheese pasty	0,996
P519	Encebollado	Encebollado (onion soup)	1,031
P520	Encocado de camarón, caldo	Shrimp encocado (coconut soup)	1,083
P521	Encocado de carne, caldo	Beef encocado	1,090
P522	Encocado de concha, caldo	Shellfish encocado	1,072
P523	Encocado de pescado, caldo	Fish encocado	1,084
P524	Fanesca, caldo	Fanesca (Ecuadorian Easter soup)	1,025
P525	Humita, <i>Ajito</i>	Humita, Ajito	0,777
P526	Locro de acelga, caldo	Chard locro soup	1,024
P527	Locro de papa, caldo	Potato locro soup	1,051
P528	Morocho de dulce, con leche	Sweet morocho maize, with milk	1,066

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
P529	Pizza de peperoni	Pepperoni pizza	0,604
P530	Quimbolito	Quimbolito	0,518
P531	Sancocho de res	Beef sancocho soup	1,020
P532	Sopa de arroz	Rice soup	1,020
P533	Sopa de atún	Tuna soup	1,012
P534	Sopa de cabello de ángel	Angel hair pasta soup	1,017
P535	Sopa de camarón	Shrimp soup	1,032
P536	Sopa de chorizo	Chorizo soup	1,034
P537	Sopa de col blanca	White cabbage soup	1,015
P538	Sopa de espinaca	Spinach soup	1,015
P539	Sopa de fideo con queso	Cheese and pasta soup	1,067
P540	Sopa de frejol	Bean soup	1,028
P541	Sopa de haba	Broad bean soup	1,026
P542	Sopa de hígado	Liver soup	1,008
P543	Sopa de huevo	Egg soup	1,016
P544	Sopa de legumbres	Vegetable soup	1,021
P545	Sopa de lenteja	Lentil soup	1,027
P546	Sopa de melloco	Ulluco soup	1,017
P547	Sopa de mollejas	Gizzards soup	1,017
P548	Sopa de morocho	Morocho maize soup	1,046
P549	Sopa de quinua	Quinoa soup	1,044
P550	Sopa de sambo	Zambo soup	1,017
P551	Sopa de tomate con atún	Tomato and tuna soup	1,046
P552	Sopa de verde	Green plantain soup	1,029
P553	Sopa de zapallo	Squash soup	1,022
P554	Sopa de zuquini	Zucchini soup	1,024
P555	Sopa juliana	Juliana vegetable soup	1,017
P556	Sopa timbushca	Timbushca soup	1,014
P557	Tamal de pollo, <i>Grial</i>	Chicken tamale, Graal	0,816

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
	Preparados y Papillas	Preparations and purees	
P558	Colada de manzana, con azúcar	Apple colada, with sugar	0,995
P559	Papilla de banano	Banana puree	1,062
P560	Papilla de banano y avena	Banana and oat puree	1,079
P561	Papilla de ciruela pasa	Prune puree	1,083
P562	Papilla de durazno	Peach puree	1,073
P563	Papilla de manzana	Apple puree	1,058
P564	Papilla de pera	Pear puree	1,074
P565	Papilla de piña, banano y quinua	Pineapple, banana and quinoa puree	1,054
P566	Papilla de zanahoria amarilla	Yellow carrot puree	1,025
P567	Papilla de zanahoria amarilla y amaranto	Yellow carrot and amaranth puree	1,025
P568	Papilla de zanahoria amarilla y naranja	Baby carrot and orange puree	1,083
P569	Papilla de zanahorias baby con ternera, <i>Hero Baby</i>	Baby carrot and veal puree, Hero Baby	1,433
P570	Papilla de zapallo y quinua, sin azúcar, casera	Pumpkin and quinoa puree, sugar free, homemade	1,030
P571	Papilla mixta de mango, manzana, banano y piña	Mixed baby food: mango, apple, banana, and pineapple	1,073

A top-down view of various plastic bottles and glasses filled with iced drinks, scattered with ice cubes on a dark wooden surface. The scene includes an orange bottle, a red bottle, a green bottle, and a clear glass bottle, each with a corresponding colored glass containing ice and liquid. Numerous ice cubes are scattered around the bottles and glasses. The word "Bebidas" is centered in the image.

Bebidas

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
	Bebidas no carbonatadas	Non-carbonated beverages	
	JUGOS, BATIDOS DE FRUTA Y COLADAS	JUICES, FRUIT SMOOTHIES, AND COLADAS	
B572	Batido de aguacate, en leche, con azúcar	Avocado milkshake, with sugar	0,955
B573	Batido de arándanos, en leche, con azúcar	Blueberry milkshake, with sugar	0,964
B574	Batido de arazá, en leche, sin azúcar	Arazá milkshake, sugar free	1,008
B575	Batido de arazá, en leche, con azúcar	Arazá milkshake, with sugar	1,017
B576	Batido de banano, en leche, con azúcar	Banana milkshake, with sugar	1,043
B577	Batido de borojó, en leche, sin azúcar	Borojé milkshake, sugar free	0,667
B578	Batido de borojó, en leche, con azúcar	Borojé milkshake, with sugar	0,765
B579	Batido de coco, en leche, sin azúcar	Coconut milkshake, sugar free	1,003
B580	Batido de coco, en leche, con azúcar	Coconut milkshake, with sugar	1,022
B581	Batido de frutilla, en leche, con azúcar	Strawberry milkshake, with sugar	0,897
B582	Batido de guanábana, en leche, sin azúcar	Soursop milkshake, sugar free	0,968
B583	Batido de guanábana, en leche, con azúcar	Soursop milkshake, with sugar	1,033
B584	Batido de guayaba, en leche, con azúcar	Guava milkshake, with sugar	0,934
B585	Batido de mango, en leche, con azúcar	Mango milkshake, with sugar	0,955
B586	Batido de melón, en leche, con azúcar	Melon milkshake, with sugar	0,956
B587	Batido de mora, en leche, con azúcar	Blackberry milkshake, with sugar	0,940
B588	Batido de piña, en leche, con azúcar	Pineapple milkshake, in milk with sugar	1,052
B589	Batido de tomate de árbol, en leche, con azúcar	Tree tomato milkshake, with sugar	0,984
B590	Batido de uvilla, en leche, con azúcar	Grapefruit milkshake, with sugar	0,932
B591	Batido de Yafri, en leche, sin azúcar	Jackfruit milkshake, sugar free	1,006
B592	Batido de Yafri, en leche, con azúcar	Jackfruit milkshake, with sugar	1,043
B593	Bebida de avena con leche, casera	Oatmeal drink with milk, homemade	0,956
B594	Bebida de avena con maracuyá, azucarada, <i>Supermaxi</i>	Oatmeal drink with passion fruit, sweetened, Supermaxi	1,025
B595	Bebida de avena con naranjilla, azucarada, <i>Supermaxi</i>	Oat drink with naranjilla, sweetened, Supermaxi	1,038
B596	Café soluble granulado, en agua, sin azúcar, <i>Nescafé tradición</i>	Instant granulated coffee in water, unsweetened, Nescafé Tradition	0,984
B597	Café soluble granulado, en agua, con azúcar, <i>Nescafé tradición</i>	Instant granulated coffee in water, with sugar, Nescafé tradición	1,006
B598	Cerelac cereal infantil con leche y trigo, <i>Nestlé</i>	Cerelac children's cereal with milk and wheat, Nestlé	1,060
B599	Colada de avena molida, en agua, sin azúcar, <i>CUSI</i>	Ground oatmeal colada in water, sugarfree, CUSI	1,002

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
	JUGOS, BATIDOS DE FRUTA Y COLADAS	JUICES, FRUIT SMOOTHIES, AND COLADAS	
B600	Colada de avena molida, en agua, con azúcar, <i>CUSI</i>	Ground oatmeal colada in water, with sugar, CUSI	1,028
B601	Colada de avena molida, en leche, sin azúcar, <i>CUSI</i>	ground oatmeal, sugar-free, CUSI	1,024
B602	Colada de avena molida, en leche, con azúcar, <i>CUSI</i>	Ground oatmeal colada, with sugar, CUSI	1,043
B603	Colada de harina de banano y soya, en agua, sin azúcar	Banana and soybean flour colada in water, sugar free, CUSI	1,000
B604	Colada de harina de banano y soya, en agua, con azúcar	Banana and soybean flour colada in water, with sugar	1,013
B605	Colada de harina de banano y soya, en leche, sin azúcar	Banana and soybean flour colada in water, without sugar CUSI	1,025
B606	Colada de harina de banano y soya, en leche, con azúcar	Banana and soybean flour colada in water, with sugar	1,043
B607	Colada de harina de maíz, en agua, sin azúcar	Corn flour colada in water, without sugar	1,002
B608	Colada de harina de maíz, en agua, con azúcar	Corn flour colada in water, with sugar	1,025
B609	Colada de harina de maíz, en leche, sin azúcar, <i>Supermaxi</i>	Corn flour colada, without sugar, Supermaxi	1,029
B610	Colada de harina de maíz, en leche, con azúcar, <i>Supermaxi</i>	Corn flour colada, with sugar, Supermaxi	1,043
B611	Colada de harina de plátano verde, en agua, con azúcar, casera	Green plantain flour colada in water, with sugar, homemade	0,984
B612	Colada de harina de plátano, en agua, sin azúcar, <i>Supermaxi</i>	Green plantain flour colada in water, in water, sugar free, Supermaxi	1,004
B613	Colada de harina de plátano, en agua, con azúcar, <i>Supermaxi</i>	Green plantain flour colada in water, with sugar, Supermaxi	1,032
B614	Colada de harina de plátano, en leche, sin azúcar, <i>Supermaxi</i>	Green plantain flour colada, sugar free, Supermaxi	1,023
B615	Colada de harina de plátano, en leche, con azúcar, <i>Supermaxi</i>	Green plantain flour colada, with sugar, Supermaxi	1,038
B616	Colada de harina integral de cebada tostada machica, en leche, sin azúcar, <i>La Pradera</i>	Toasted wholewheat barley colada in milk, sugar free, La Pradera	1,046
B617	Colada de machica, en leche, con azúcar, <i>La Pradera</i>	Barley colada, with sugar, La Pradera	1,056
B618	Colada de maicena, en agua, sin azúcar, <i>Iris</i>	Cornstarch colada in water, sugar free, Iris	0,997
B619	Colada de maicena, en agua, con azúcar, <i>Iris</i>	Cornstarch colada, in water, with sugar, Iris	1,015
B620	Colada de pinol, en agua, sin azúcar, <i>Iris</i>	Pinole colada in water, unsweetened, sugar free, Iris	1,014
B621	Colada de pinol, en agua, con azúcar, <i>Iris</i>	Pinole colada in water, with sugar, Iris	1,047
B622	Colada de pinol, en leche, sin azúcar, <i>Iris</i>	Pinole syrup, without sugar, Iris	1,042
B623	Colada de pinol, en leche, con azúcar, <i>Iris</i>	Pinole colada, with sugar, Iris	1,067
B624	Colada de sémola de trigo, en agua, sin azúcar, <i>Primavera</i>	Wheat semolina colada, in water, without sugar, Primavera	1,004
B625	Colada de sémola de trigo, en agua, con azúcar, <i>Primavera</i>	Wheat semolina colada in water, with sugar, Primavera	1,030
B626	Colada de sémola de trigo, en leche, sin azúcar, <i>Primavera</i>	Wheat semolina colada, without sugar, Primavera	1,026
B627	Colada de sémola de trigo, en leche, con azúcar, <i>Primavera</i>	Wheat semolina colada, with sugar, Primavera	1,044

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
	JUGOS, BATIDOS DE FRUTA Y COLADAS	JUICES, FRUIT SMOOTHIES, AND COLADAS	
B628	Colada Tapiokita sabor a manzana, en agua, sin azúcar, <i>Iris</i>	Tapiokita apple-flavored colada, in water, sugar-free, <i>Iris</i>	0,997
B629	Colada Tapiokita sabor a manzana, en agua, con azúcar, <i>Iris</i>	Tapiokita apple-flavored colada, in water, with sugar, <i>Iris</i>	1,013
B630	Colada Tapiokita sabor a manzana, en leche, sin azúcar, <i>Iris</i>	Tapiokita apple-flavored colada, sugar free, <i>Iris</i>	1,036
B631	Colada Tapiokita sabor a manzana, en leche, con azúcar, <i>Iris</i>	Tapiokita apple-flavored colada, with sugar, <i>Iris</i>	1,045
B632	Colada Tapiokita sabor coco, en agua, sin azúcar, <i>Iris</i>	Tapiokita coconut-flavored colada in water, sugarfree, <i>Iris</i>	1,004
B633	Colada Tapiokita sabor coco, en agua, con azúcar, <i>Iris</i>	Tapiokita coconut-flavored colada in water, with sugar, <i>Iris</i>	1,013
B634	Colada Tapiokita sabor coco, en leche, sin azúcar, <i>Iris</i>	Tapiokita coconut-flavored colada, sugar free, <i>Iris</i>	1,022
B635	Colada Tapiokita sabor coco, en leche, con azúcar, <i>Iris</i>	Tapiokita coconut-flavored colada, with sugar, <i>Iris</i>	1,037
B636	Gelatina de frambuesa, líquida, <i>Royal</i>	Raspberry jello, liquid, <i>Royal</i>	1,038
B637	Jugo de coco, sin azúcar	Coconut juice, unsweetened	0,993
B638	Jugo de coco, con azúcar	Coconut juice, with sugar	1,022
B639	Jugo de frutilla, con azúcar	Strawberry juice, with sugar	1,014
B640	Jugo de granadilla, con azúcar	Passion fruit juice, with sugar	1,015
B641	Jugo de guanábana, sin azúcar	Soursop juice, unsweetened	0,996
B642	Jugo de guanábana, con azúcar	Soursop juice, with sugar	1,026
B643	Jugo de guayaba, sin azúcar	Guava juice, unsweetened	0,986
B644	Jugo de guayaba, con azúcar	Guava juice, with sugar	1,020
B645	Jugo de limón, con azúcar	Lemon juice, with sugar	0,994
B646	Jugo de mandarina, natural	Mandarin juice, natural	1,029
B647	Jugo de maracuyá, con azúcar	Passion fruit juice, with sugar	1,016
B648	Jugo de melón, con azúcar	Melon juice, with sugar	0,963
B649	Jugo de mora, con azúcar	Blackberry juice, with sugar	0,986
B650	Jugo de naranja, natural	Orange juice, natural	1,022
B651	Jugo de naranja, con azúcar	Orange juice, with sugar	1,031
B652	Jugo de naranjilla, con azúcar	Orange juice, with sugar	1,009
B653	Jugo de papaya y melón, con azúcar	Papaya and melon juice, with sugar	0,948
B654	Jugo de papaya, con azúcar	Papaya juice with sugar	0,991
B655	Jugo de piña, con azúcar	Pineapple juice, with sugar	1,032
B656	Jugo de remolacha, sin azúcar	Beet juice, unsweetened	0,977

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
	JUGOS, BATIDOS DE FRUTA Y COLADAS	JUICES, FRUIT SMOOTHIES, AND COLADAS	
B657	Jugo de remolacha, con azúcar	Beet juice, with sugar	0,984
B658	Jugo de sandía, con azúcar	Watermelon juice, with sugar	1,012
B659	Jugo de tamarindo, con azúcar	Tamarind juice, with sugar	0,924
B660	Jugo de tomate de árbol, con azúcar	Tree tomato juice, with sugar	0,925
B661	Jugo de toronja, sin azúcar	Grapefruit juice, unsweetened	1,013
B662	Jugo de toronja, natural	Grapefruit juice, natural	1,024
B663	Jugo de toronja, con azúcar	Grapefruit juice, with sugar	1,018
B664	Jugo de yafri, sin azúcar	Jackfruit juice, unsweetened	0,961
B665	Jugo de yafri, con azúcar	Jackfruit juice, with sugar	1,024
B666	Jugo de zanahoria y remolacha, sin azúcar	Carrot and beet juice, unsweetened	0,994
B667	Jugo de zanahoria y remolacha, con azúcar	Carrot and beet juice, with sugar	1,006
B668	Jugo de zanahoria, sin azúcar	Carrot juice, sugarfree	0,985
B669	Jugo de zanahoria, con azúcar	Carrot juice, with sugar	1,012
B670	Mezcla instantánea sabor artificial mora, en agua, sin azúcar, <i>Fresco solo</i>	Blackberry artificially flavored instant cordial mix, in water, sugar free, Fresco solo	0,994
B671	Mezcla instantánea sabor artificial uva, en agua, sin azúcar, <i>Tang</i>	Grape artificially flavored instant cordial mix, in water, unsweetened, Tang	0,994
B672	Tapiokita Colada Morada, en agua, sin azúcar, <i>Incremar</i>	Tapiokita Colada Morada, in water, sugarfree, Incremar	0,999
B673	Tapiokita Colada Morada, en agua, con azúcar, <i>Incremar</i>	Tapiokita Colada Morada, in water, with sugar, Incremar	1,012
B674	Té sabor artificial durazno, en agua, sin azúcar, <i>SunTea</i>	Artificial peach-flavored tea, in water, unsweetened, SunTea	1,017

	AGUAS AROMÁTICAS	HERBAL TEAS	
B675	Agua aromática de anís español, sin azúcar	Spanish aniseed herbal tea, with sugar	0,987
B676	Agua aromática de anís español, con azúcar	Spanish aniseed herbal tea, without sugar	1,003
B677	Agua aromática de anís estrellado, sin azúcar, <i>Supermaxi</i>	Star anise herbal tea, unsweetened, Supermaxi	0,980
B678	Agua aromática de anís estrellado, con azúcar, <i>Supermaxi</i>	Star anise herbal tea, with sugar, Supermaxi	1,003
B679	Agua aromática de hierbaluisa, sin azúcar, <i>ILE</i>	Lemon verbena herbal tea, unsweetened, ILE	0,978
B680	Agua aromática de hierbaluisa, con azúcar, <i>ILE</i>	Lemon verbena herbal tea, with sugar, ILE	1,004
B681	Agua aromática de manzanilla con sabor a miel, sin azúcar, <i>Supermaxi</i>	Chamomile and honey herbal tea, unsweetened, Supermaxi	0,986
B682	Agua aromática de manzanilla con sabor a miel, con azúcar, <i>Supermaxi</i>	Chamomile and honey herbal tea, with sugar, Supermaxi	1,003

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
	AGUAS AROMÁTICAS	HERBAL TEAS	
B683	Agua aromática de manzanilla, sin azúcar, <i>ILE</i>	Chamomile tea, sugar free, ILE	1,003
B684	Agua aromática de manzanilla, con azúcar, <i>ILE</i>	Chamomile tea, with sugar, ILE	0,990
B685	Agua aromática de menta, sin azúcar, <i>Hornimans</i>	Mint tea, unsweetened, Hornimans	0,998
B686	Agua aromática de menta, con azúcar, <i>Hornimans</i>	Peppermint tea, with sugar, Hornimans	0,984
B687	Agua aromática de menta, sin azúcar, <i>Nature's Heart</i>	Peppermint tea, unsweetened, Nature's Heart	1,004
B688	Agua aromática de menta, con azúcar, <i>Nature's Heart</i>	Peppermint tea, with sugar, Nature's Heart	

	BEBIDAS CON CHOCOLATE	HOT CHOCOLATE	
B689	Cacao en polvo orgánico sabor natural 100% cacao, en agua, sin azúcar, <i>Pacari</i>	Organic cocoa powder, natural flavor, 100% cocoa, in water, sugar free, Pacari	1,008
B690	Cacao en polvo orgánico sabor natural 100% cacao, en agua, con azúcar, <i>Pacari</i>	Organic cocoa powder, natural flavor 100% cocoa, in water, with sugar, Pacari	1,018
B691	Cacao en polvo orgánico sabor natural 100% cacao, en leche, sin azúcar, <i>Pacari</i>	Organic cocoa powder, natural flavor, 100% cocoa, in milk sugar free, Pacari	1,026
B692	Cacao en polvo orgánico sabor natural 100% cacao, en leche, con azúcar, <i>Pacari</i>	Organic cocoa powder, natural flavor, 100% cocoa, in milk, with sugar, Pacari	1,046
B693	Chocolate a la taza, en agua, sin azúcar, <i>Doña Olguita</i>	Hot chocolate in water, without sugar, Doña Olguita	0,993
B694	Chocolate a la taza, en agua, con azúcar, <i>Doña Olguita</i>	Hot chocolate in water, with sugar, Doña Olguita	1,010
B695	Chocolate a la taza, en leche, sin azúcar, <i>Doña Olguita</i>	Hot chocolate, sugar free, Doña Olguita	1,032
B696	Chocolate a la taza, en leche, con azúcar, <i>Doña Olguita</i>	Hot chocolate, with sugar, Doña Olguita	1,045
B697	Chocolate en polvo, en agua, sin azúcar, <i>Chocolisto</i>	Chocolate powder in water, unsweetened, Chocolisto	1,017
B698	Chocolate en polvo, en agua, con azúcar, <i>Chocolisto</i>	Chocolate powder in water, with sugar, Chocolisto	1,027
B699	Chocolate en polvo, en leche, sin azúcar, <i>Chocolisto</i>	Chocolate powder in milk, sugar free, Chocolisto	1,051
B700	Chocolate en polvo, en leche, con azúcar, <i>Chocolisto</i>	Chocolate powder in milk, with sugar, Chocolisto	1,072
B701	Chocolate en polvo, en agua, <i>La Universal</i>	Chocolate powder in water, La Universal	1,013
B702	Chocolate en polvo, en leche, <i>La Universal</i>	Chocolate powder in milk, La Universal	1,038

Código	Alimento	Nombre en Inglés	Densidad (g/ml)
	Bebidas no carbonatadas	Non-carbonated beverages	
	BEBIDAS COMERCIALES	COMMERCIAL BEVERAGES	
B703	Bebida de malta no alcohólica, <i>Pony Malta</i>	Non-alcoholic malt beverage, Pony Malta	1,037
B704	Bebida de té negro sin calorías sabor a limón, <i>Fuzetea</i>	Black tea, lemon flavor, Fuzetea	0,993
B705	Bebida hidratante sabor a tropical fruit, <i>Gatorade</i>	Tropical fruit-flavored hydration drink, Gatorade	1,020
B706	Bebida hidratante sabor a uva sin calorías, <i>Powerade</i>	Non-caloric grape-flavored hydration drink, Powerade	1,001
B707	Bebida láctea con avena, sabor a canela, <i>Supermaxi</i>	Dairy drink with oatmeal, cinnamon flavor, Supermaxi	1,037
B708	Cerveza Light, <i>Pilsener</i>	Light beer, Pilsener	1,005
B709	Néctar de durazno, <i>Pulp</i>	Peach-flavored drink, Pulp	1,033
B710	Néctar nutridensas de naranja, <i>del Valle</i>	Nutri-defense orange drink, del Valle	1,019
B711	Refresco sabor a naranja, mandarina y limón, <i>Cifrut</i>	Orange-, mandarin-, and lemon-flavored soft drink, Cifrut	1,004
B712	Refresco sabor a naranja, <i>Pura Crema</i>	Orange-flavored soft drink, Pura Crema	1,018

	Bebidas carbonatadas	Carbonated beverages	
B713	Bebida gaseosa sabor a fresa, <i>Fioravanti</i>	Strawberry-flavored soft drink, Fioravanti	1,012
B714	Bebida gaseosa sabor cola, <i>Pepsi</i>	Pepsi	1,023
B715	Bebida gaseosa sabor original, <i>Coca Cola</i>	Coca Cola	1,020
B716	Bebida gaseosa sin calorías sabor lima limón, <i>Sprite</i>	Sprite	0,996
B717	Bebida gasificada sabor a manzana, <i>Frutaris</i>	Fizzy apple-flavored soft drink, Frutaris	0,998

Bibliografía

- Cámara, M., Giner, R. M., González-Fandos, E., López-García, E., Mañes, J., Portillo, M. P., Rafecas, M., Domínguez, L., & Martínez, J. A. (2021). Food-based dietary guidelines around the world: A comparative analysis to update AESAN scientific committee dietary recommendations. *Nutrients*, *13*(9). <https://doi.org/10.3390/nu13093131>
- FAO, & INFOODS. (2012). *FAO/INFOODS Data bases: Density Database Version 2.0*.
- FAO, & WHO. (2023). *GSEFA Online: Food Categories*. <https://www.fao.org/gsefaonline/foods/index.html?lang=en>
- Herrera-Fontana, M. E., Chisaguano, A. M., Vayas-Rodríguez, G., Crispim, S. (2022). *Manual Fotográfico de porciones para cuantificación alimentaria del Ecuador*. 2da ed. USFQ Press.
- Herrera Fontana, M. E., Chisaguano Tonato, A. M., Jumbo Crisanto, J. V., Castro Morillo, N. P., & Anchundia Ortega, A. P. (2021). *La tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana*. USFQ Press.
- INCAP. (2012). *Tabla de composición de alimentos de Centroamérica* (M. T. Menchú & H. Méndez, Eds.; 2 Ed). INCAP/OPS.
- Machackova, M., Giertlova, A., Porubská, J., Roe, M., Ramos, C., & Finglas, P. (2018). EuroFIR Guideline on calculation of nutrient content of foods for food business operators. *Food Chemistry*, *238*, 35–41. <https://doi.org/10.1016/J.FOODCHEM.2017.03.103>
- Moscoso, M., & Ochoa, M. (2018). *Catálogo de densidades y consistencias de alimentos como herramienta para estimación de porciones alimentarias en niños y adultos de la ciudad de Cuenca* (Vol. 1, Issue 5). Universidad de Cuenca.
- Ortiz-Ulloa, J., Astudillo, G., Ochoa-Avilés, A., Donoso, S. (2018). *Tabla de Composición de Alimentos*. Cuenca, Ecuador. Universidad de Cuenca.
- Reyes García, M. M., Gómez-Sánchez Prieto, I., & Espinoza Barrientos, C. (2017). *Tablas peruanas de composición de alimentos* (10 Ed). Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud.
- Silvestre, D., Serra, M., Afonso, C. M., Pinto, E., & de Almeida, C. M. (2022). Development of an Online Holistic Standardized Recipe: A Design Science Approach. *Sustainability* *2022*, Vol. *14*, Page 5330, *14*(9), 5330. <https://doi.org/10.3390/SU14095330>
- Stumbo, P. J., & Weiss, R. (2011). Using database values to determine food density. *Journal of Food Composition and Analysis*, *24*(8), 1174–1176. <https://doi.org/10.1016/J.JFCA.2011.04.008>

USFQ