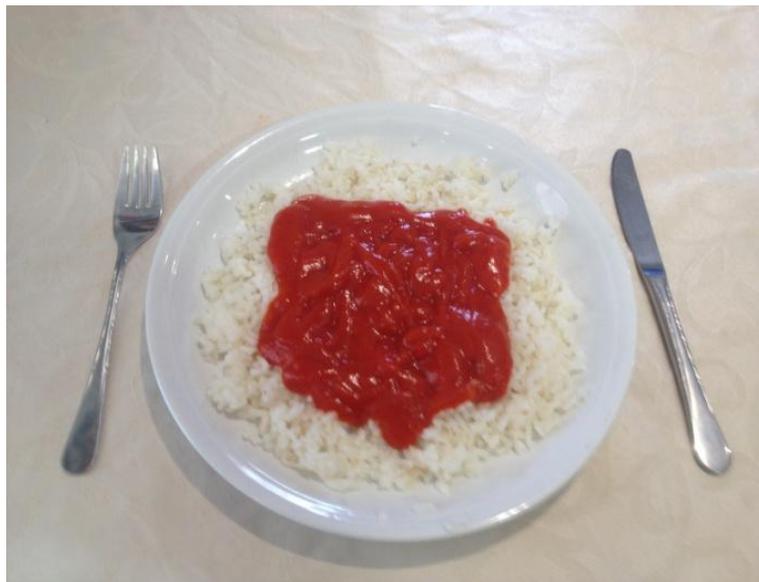


ATLAS FOTOGRAFICO ENALIA



Elaborado y Validado por:

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)
- Demométrica, S.L.

EQUIPO DE TRABAJO;

Dirección y coordinación:

- Victoria Marcos Suárez (AESAN)
- Josefa Rubio Mañas (AESAN)
- Eva Galindo Moreno (Demométrica)

Preparación y elaboración:

- David de la Fuente Prieto (Demométrica)

Soporte informático:

- Alfredo Heras Flor (Demométrica)
- Fredy Bustamante Bustamante (Demométrica)

AÑO: 2013

ATLAS FOTOGRAFICO ENALIA

INTRODUCCIÓN

- Un atlas ó álbum fotográfico de alimentos es una herramienta muy útil en las encuestas alimentarias para ayudar en el cálculo y descripción de las raciones consumidas. Su utilización permite que la persona entrevistada haga referencia a una imagen determinada para indicar la cantidad consumida de un alimento, lo que a su vez facilita la expresión de estas cantidades en unidades de peso ó volumen tomando como referencia los pesos ó volúmenes de los alimentos que están representados en cada fotografía.
- Este atlas recoge 52 series de fotografías de otros tantos alimentos diferentes, seleccionados entre los más representativos y de mayor consumo de los diferentes grupos: cereales, vegetales, carnes, pescados, etc.
- Cada serie incluye entre 4 y 6 fotografías que representan diferentes tamaños de raciones que abarcan las propias de consumo infantil y de adultos. Además, cada una de las raciones se corresponde con cantidades en peso previamente establecidas para cada uno de los alimentos en crudo.
- La mayor parte de las fotografías pueden ser utilizadas para ayudar en el cálculo no sólo del alimento fotografiado, sino también de otros que una vez cocinados presenten un aspecto similar y cuyas cantidades en peso también están determinadas. En cada serie de fotos de alimentos se indica esta circunstancia y varios alimentos a modo de ejemplo.
- Para la elaboración y validación de este atlas se han seguido las recomendaciones de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y de proyectos europeos en esta materia.

[601. Pan](#)

[602. Croquetas](#)

[603. Macarrones](#)

[604. Lasaña](#)

[605. Arroz blanco](#)

[606. Pizza](#)

[607. Judías verdes](#)

[608. Ensalada verde](#)

[609. Tomate](#)

[610. Acelgas](#)

[611. Puré](#)

[612. Menestra](#)

[613. Calabacín](#)

[614. Berenjenas](#)

[615. Guisantes](#)

[616. Patatas cocidas](#)

[617. Patatas fritas](#)

[618. Lentejas](#)

[619. Sopa](#)

[620. Cocido](#)

[621. Filetes ternera](#)

[622. Chuletas](#)

[623. Pollo con huesos](#)

[624. Pechuga pollo](#)

[625. Salchichas](#)

[626. Fiambre](#)

[627. Jamón serrano](#)

[628. Carne en trozos](#)

[629. Albóndigas](#)

[630. Hamburguesa](#)

[631. Filetes pescado](#)

[632. Pescados varios](#)

[633. Merluza](#)

[634. Gallo](#)

[635. Atún de lata](#)

[636. Gambas](#)

[637. Mejillones](#)

[638. Fritura](#)

[639. Tortilla Patata](#)

[640. Queso trozos](#)

[641. Queso lonchas](#)

[642. Queso untado](#)

[643. Naranja/mandarina](#)

[644. Plátanos](#)

[645. Uvas](#)

[646. Melón](#)

[647. Fresón](#)

[648. Cereales](#)

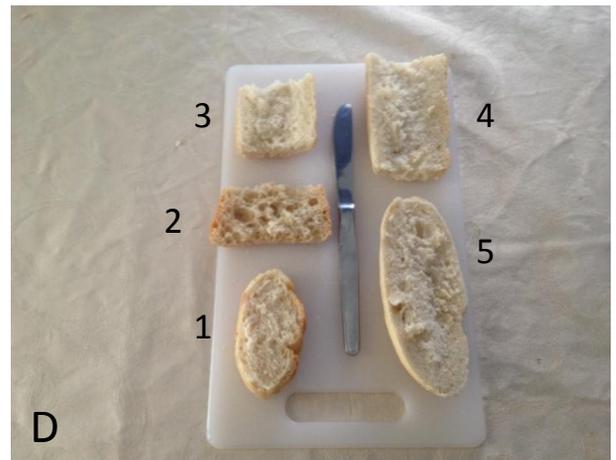
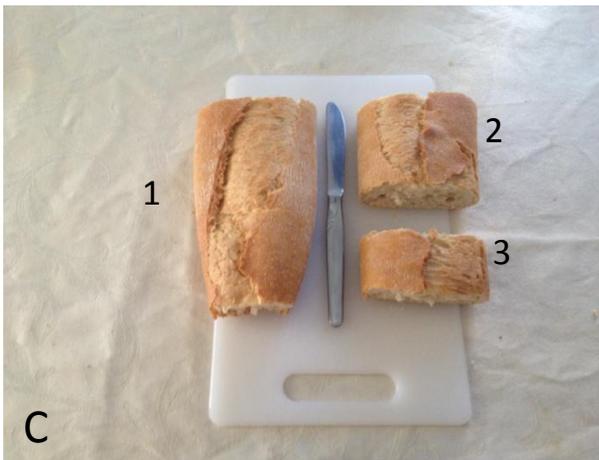
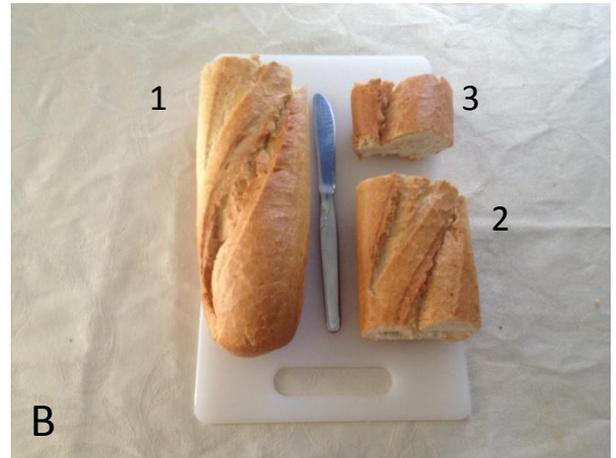
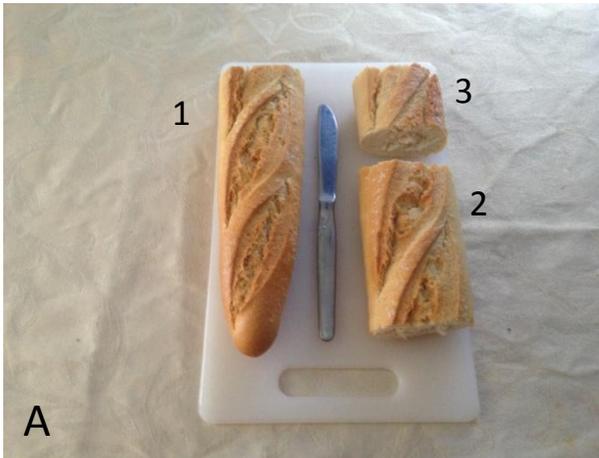
[649. Bizcocho](#)

[650. Magdalenas](#)

[651. Frutos secos](#)

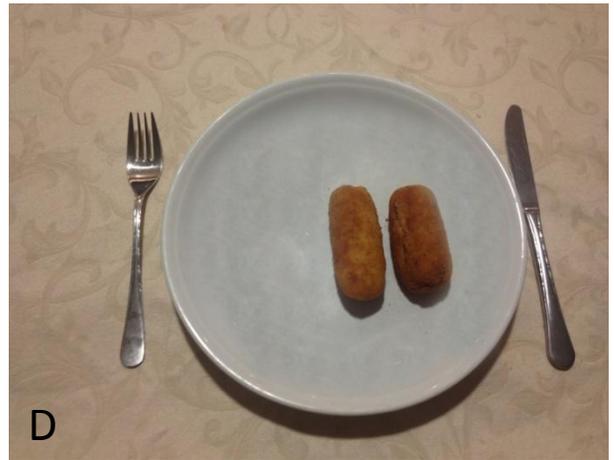
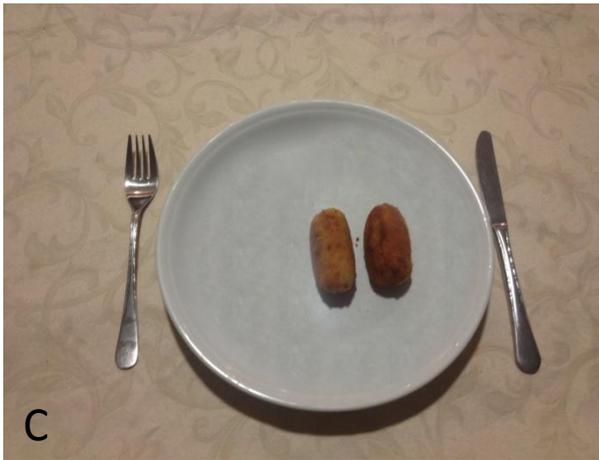
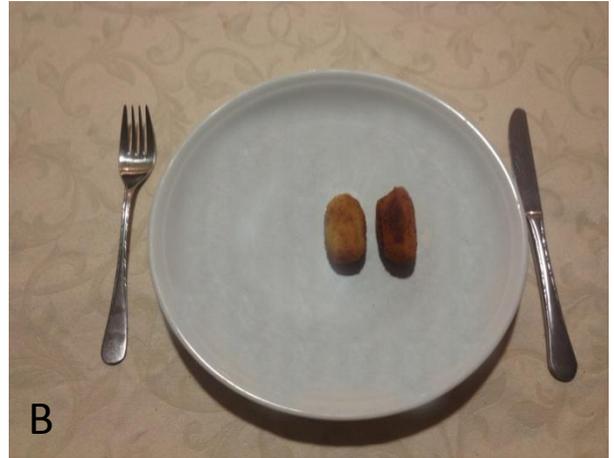
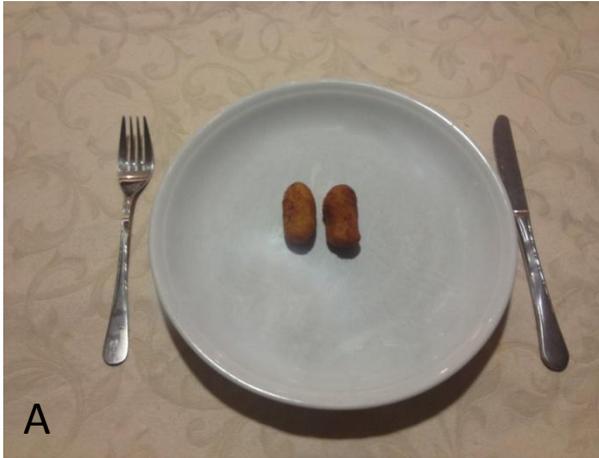
[652. Chucherías](#)

601 – Pan (A, B y C) Pan para tostar (D)



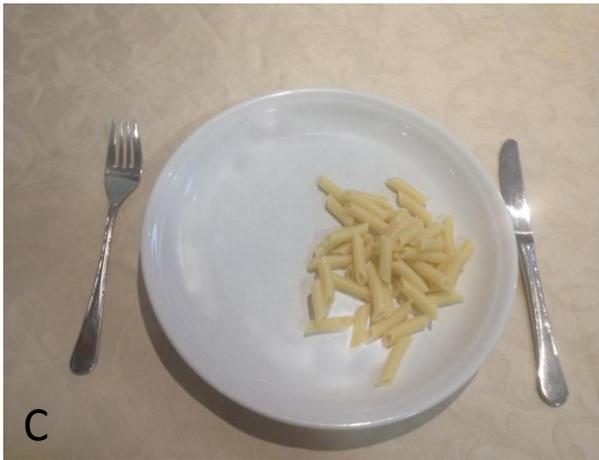
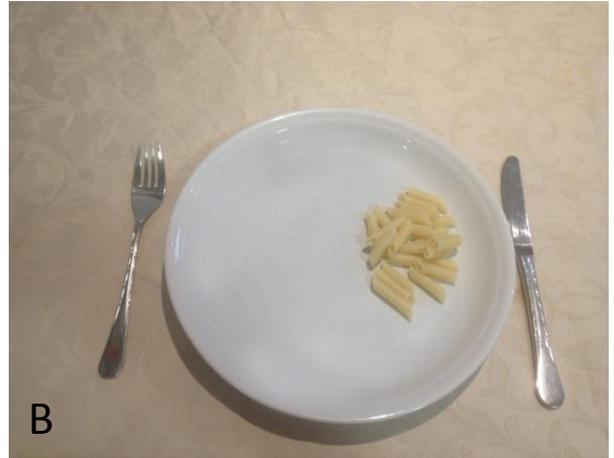
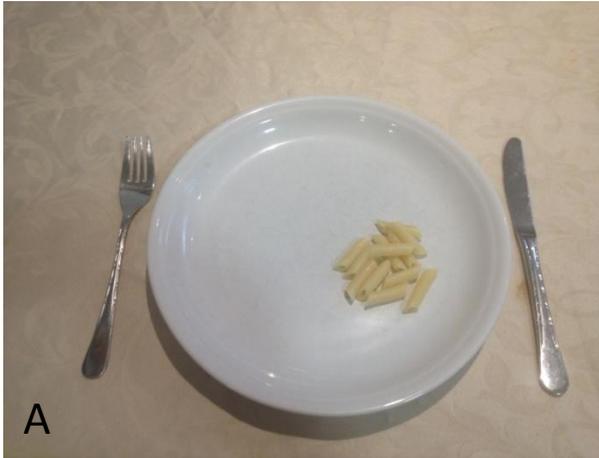
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de pan

602 - Croquetas



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de croquetas o similares (buñuelos, palitos, ...)

603 - Macarrones

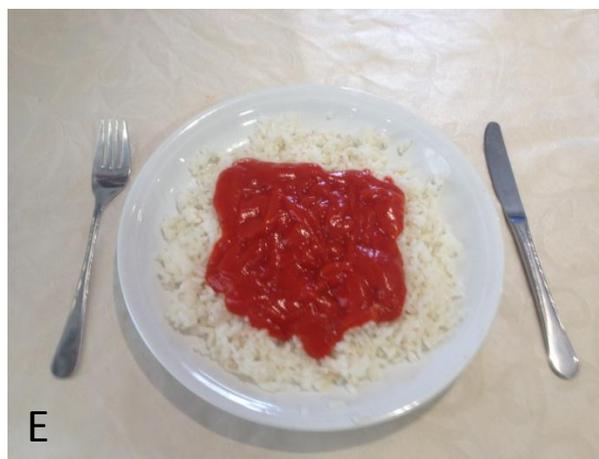
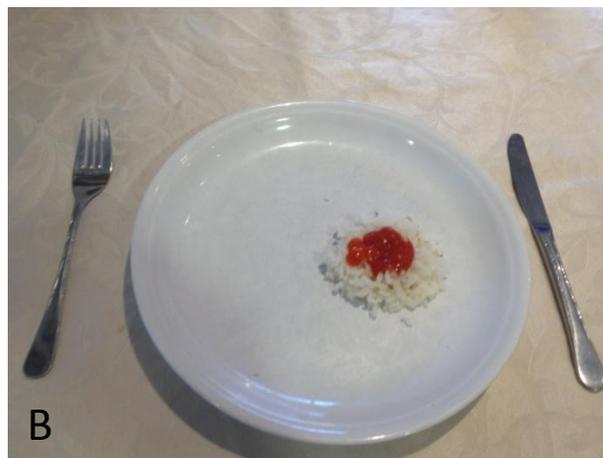


Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de pasta (macarrones, espagueti, tallarines, linguini,...)



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de lasaña, musaka, pasteles de carne

605 – Arroz blanco

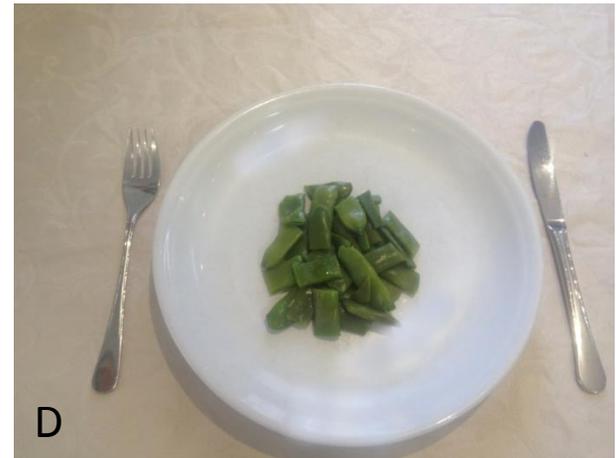
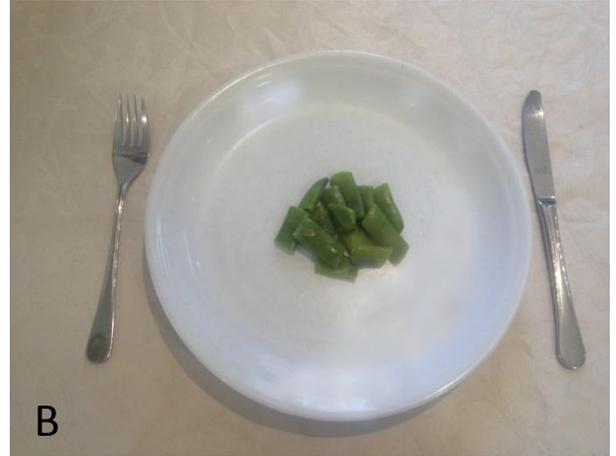
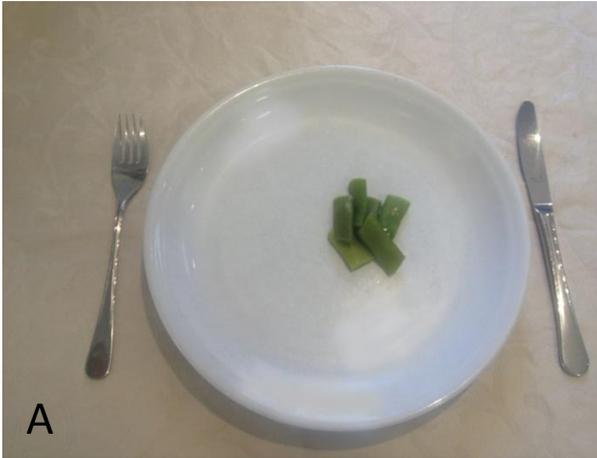


Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de arroces



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de pizzas y masas base

607 - Judías verdes

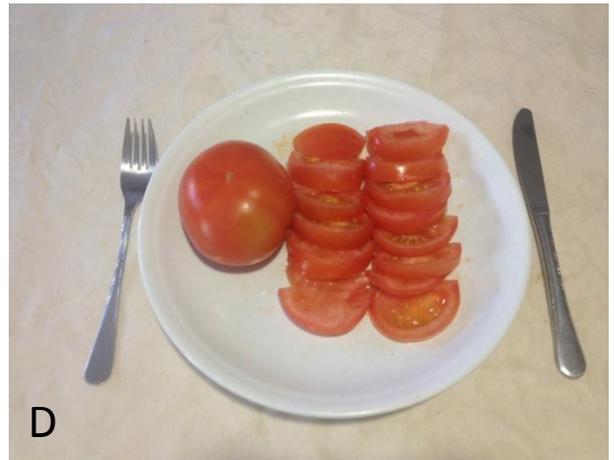
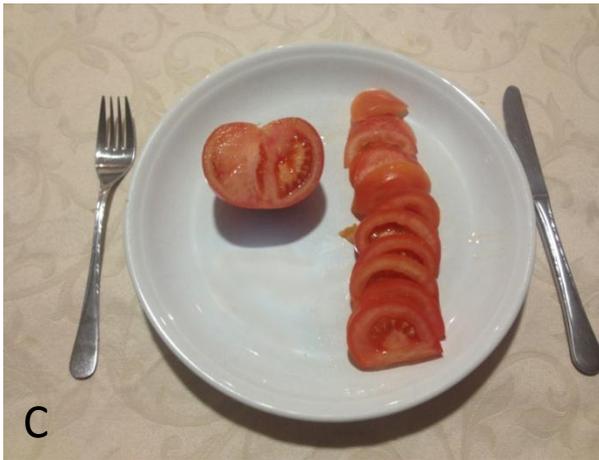
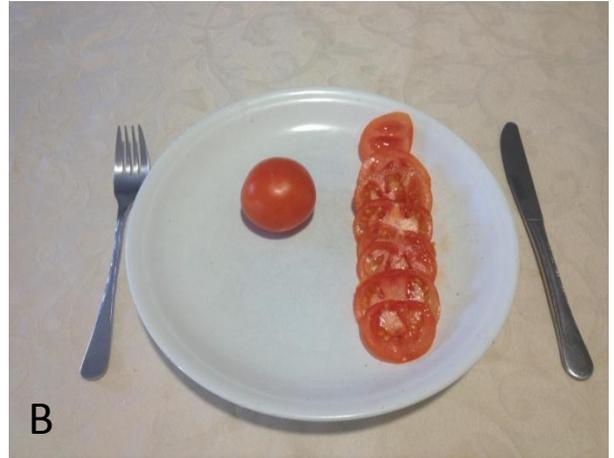
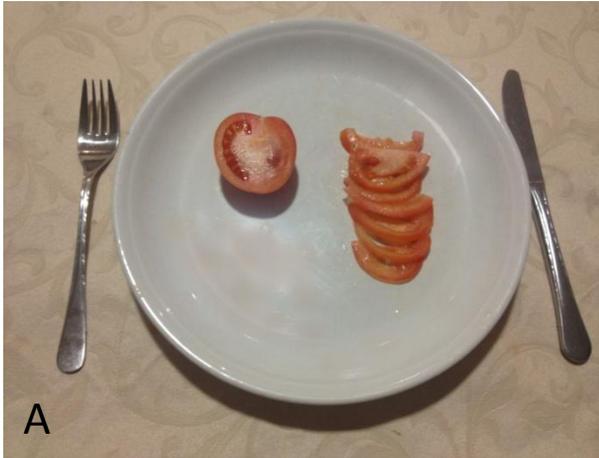


Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de verduras que, cocinadas, presentan un aspecto o volumen similar a la judías verdes (borraja, esparrago triguero,...)

608 – Ensalada verde



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de hortalizas frescas que se consumen en ensalada (lechuga, escarola, espinacas, ...)



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de tomates, incluido en conserva y otros como caqui, saroni, remolacha,...

610 - Acelgas



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de verduras que, cocinadas, presentan un aspecto o volumen similar a las acelgas (berza, cardo, col, espinaca, grelos, lombarda, repollo,)



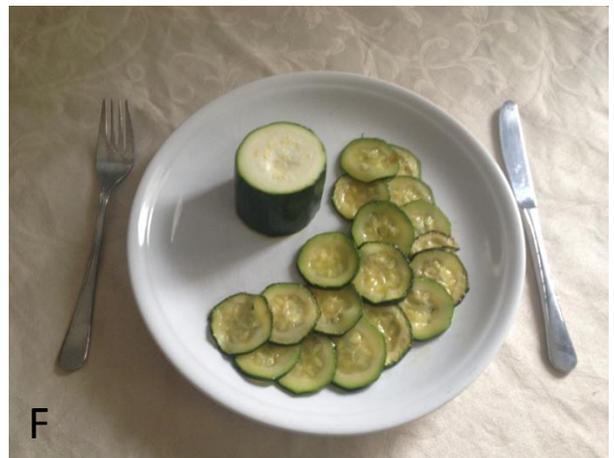
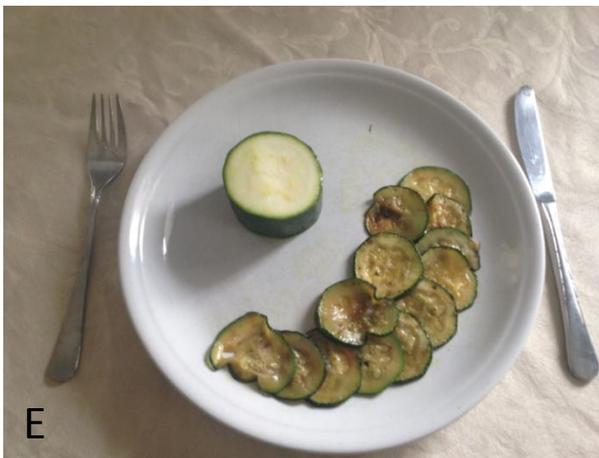
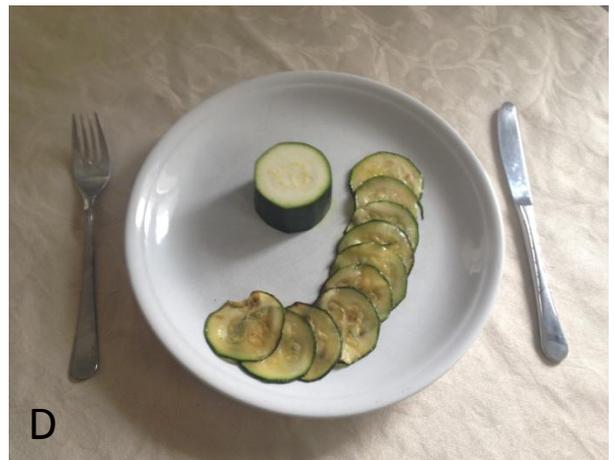
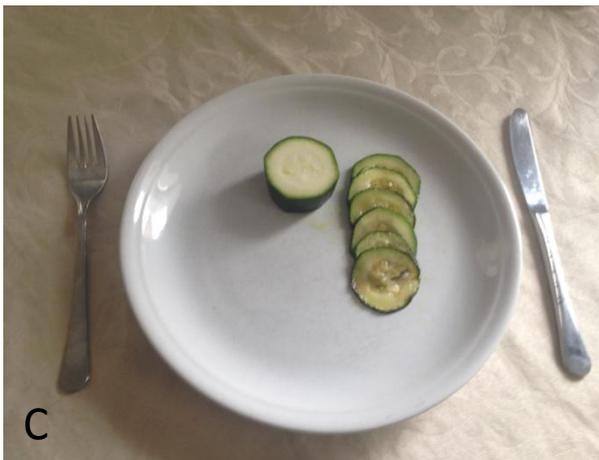
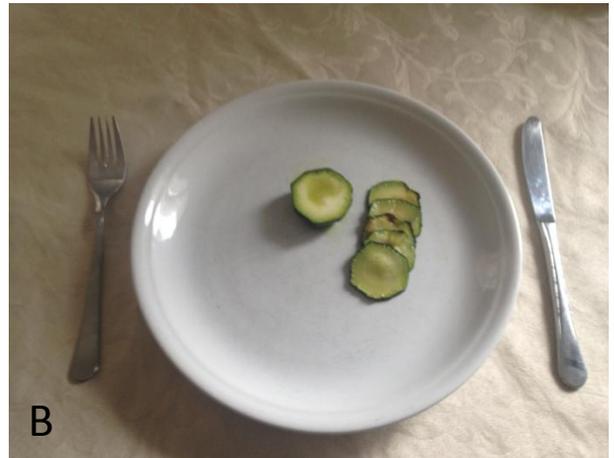
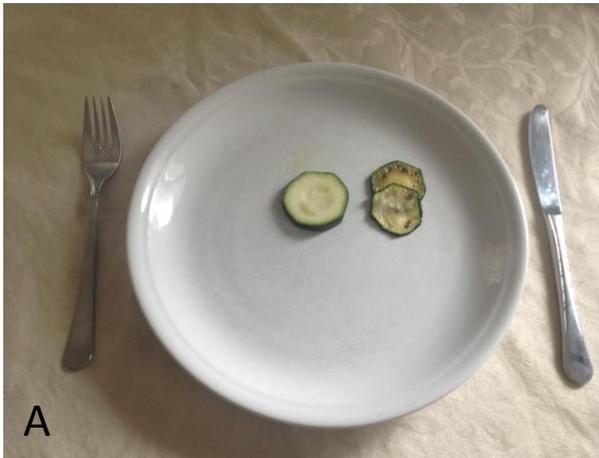
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los alimentos preparados en forma de puré, papilla, o crema.
Gazpacho

612 – Menestra de verduras



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de menestras, y otras verduras que cocinadas presentan un aspecto o volumen similar (champiñón, setas, alcachofas, coles de bruselas, brécol,)

613 - Calabacín



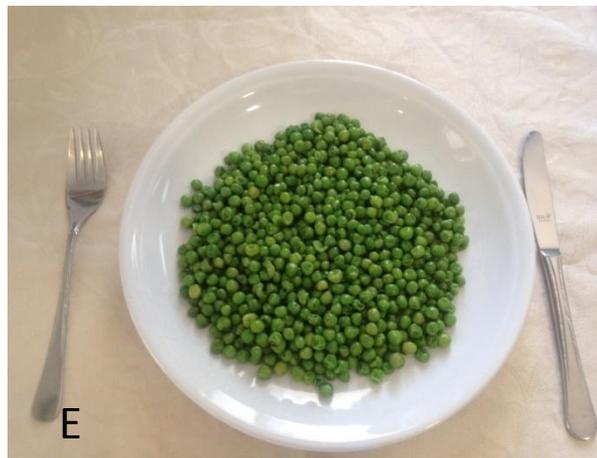
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de calabacines y pepinos

614 - Berenjena



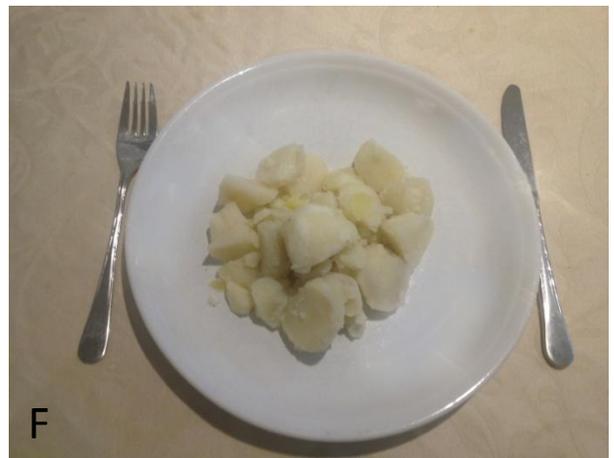
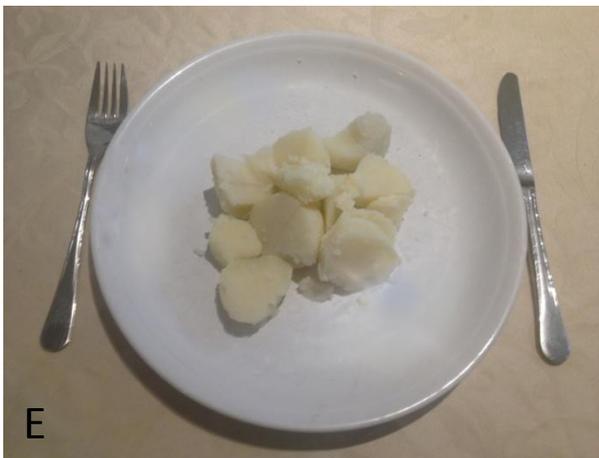
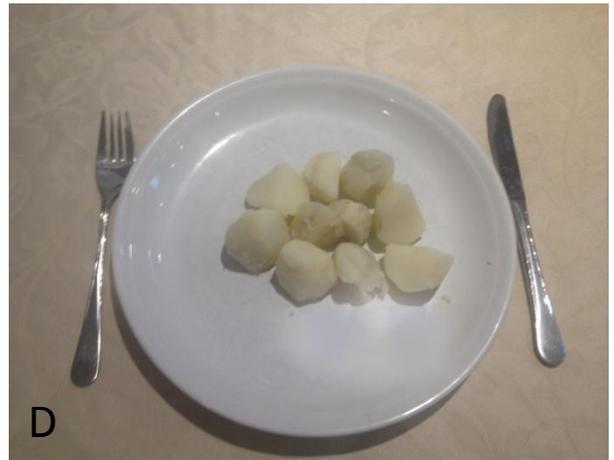
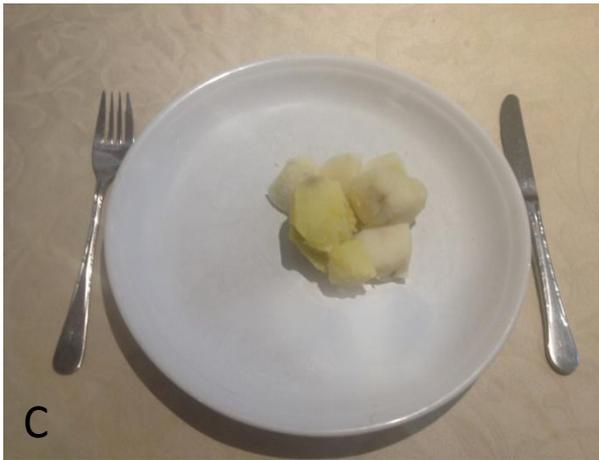
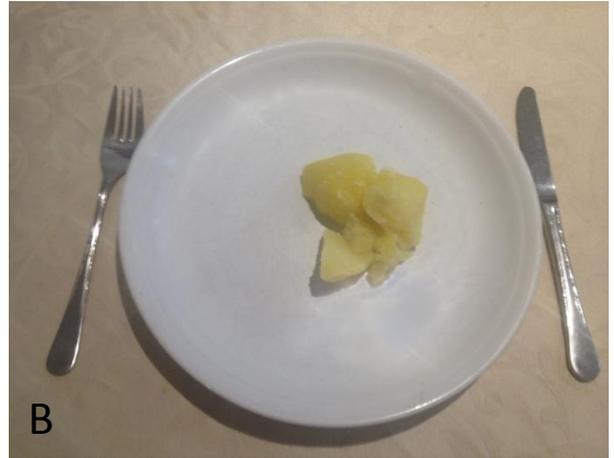
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de berenjenas

615 - Guisantes



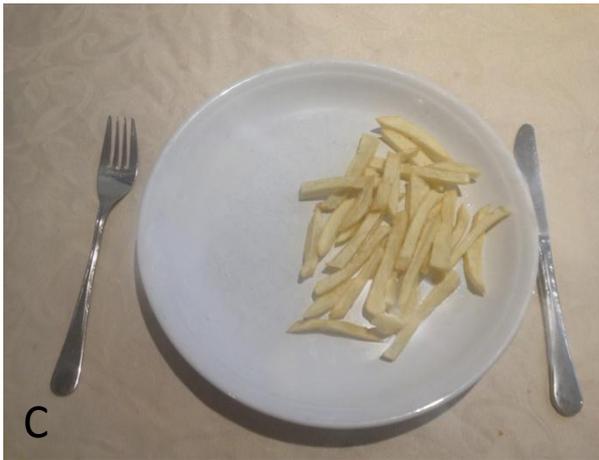
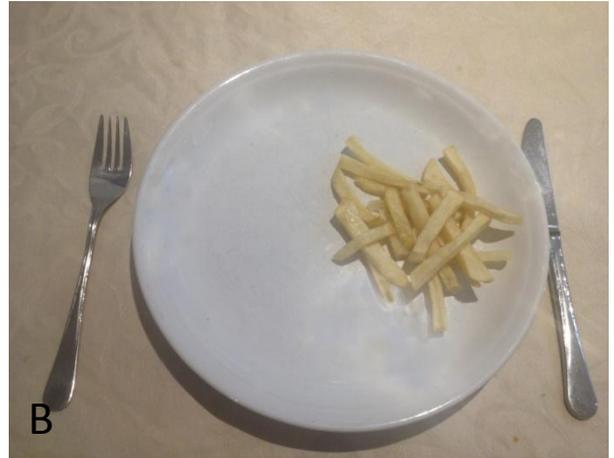
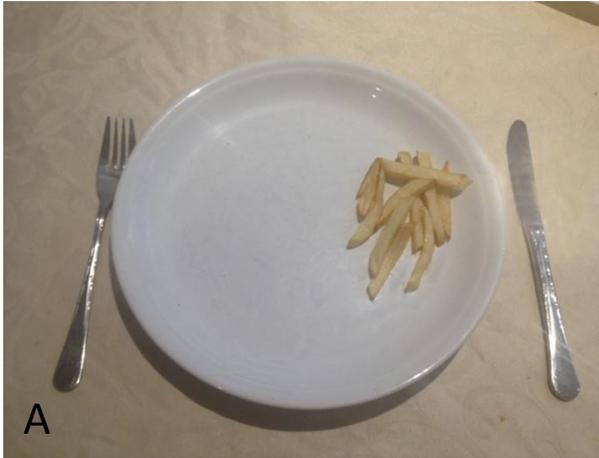
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de guisantes y otros alimentos con presentación similar (habas verdes, alcaparras, maíz dulce, soja,)

616 - Patatas cocidas



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de verduras que, cocinadas, presentan un aspecto o volumen similar a las patatas cocidas (batata, calabaza, nabo, yuca, coliflor, ...)

617 - Patatas fritas



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de patatas fritas



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de legumbres cocinadas con esta presentación, (lentejas, judías, potajes,...)

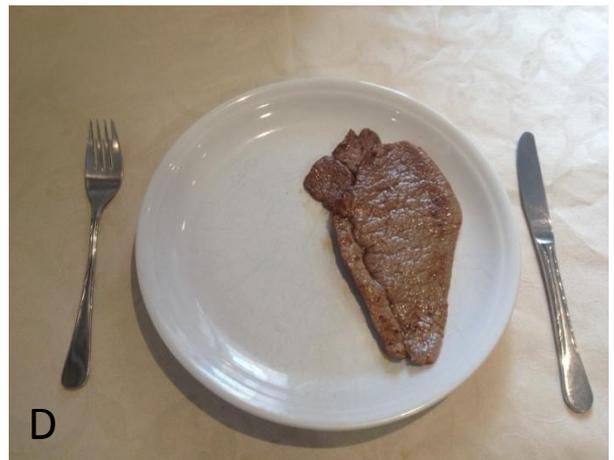
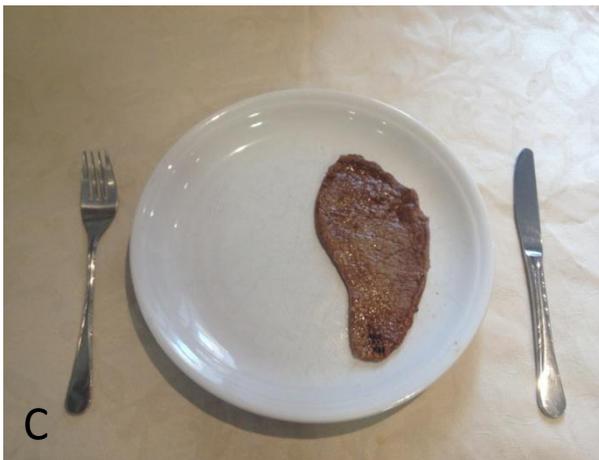
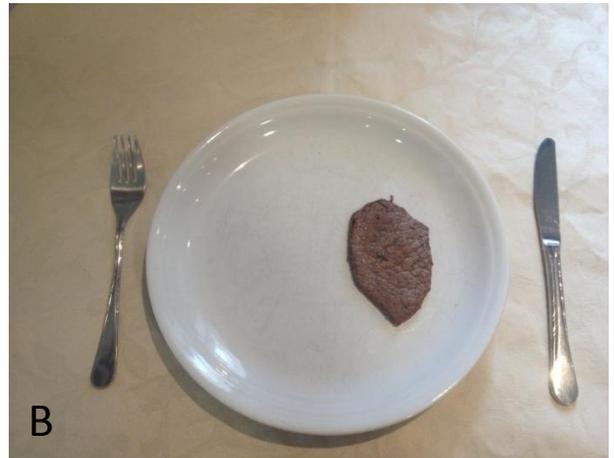
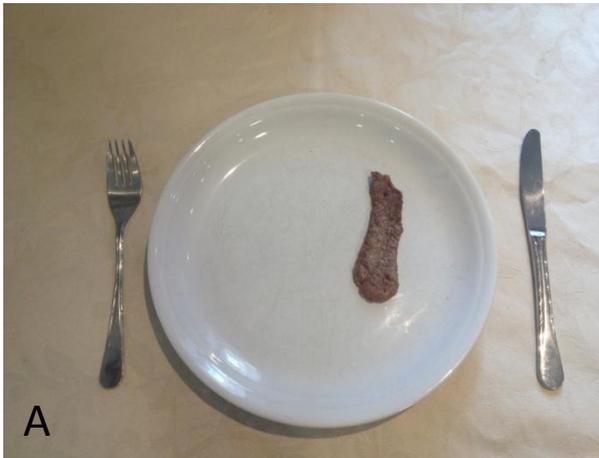


Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de sopas



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de cocido, escudella, y similares

621 - Filetes ternera



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de carne en filetes (ternera, vaca, cordero,...)

622 – Chuletas



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de carne en chuletas (cordero, cabrito, cerdo,...)

623 - Pollo con huesos



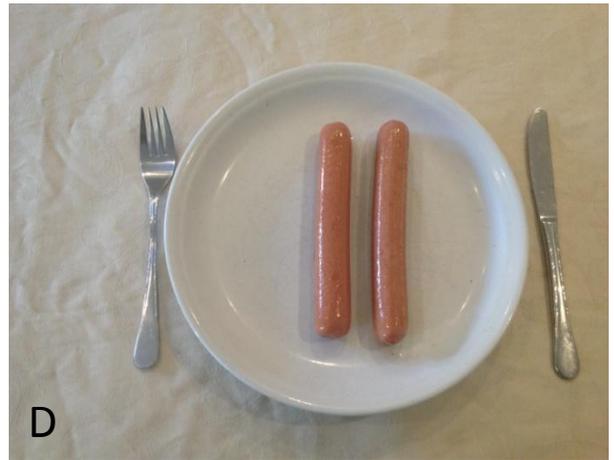
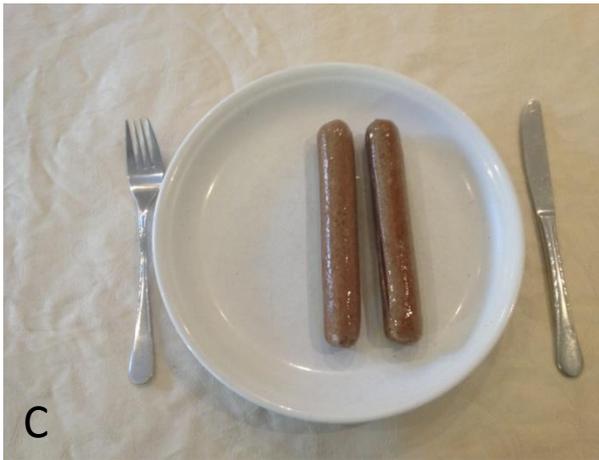
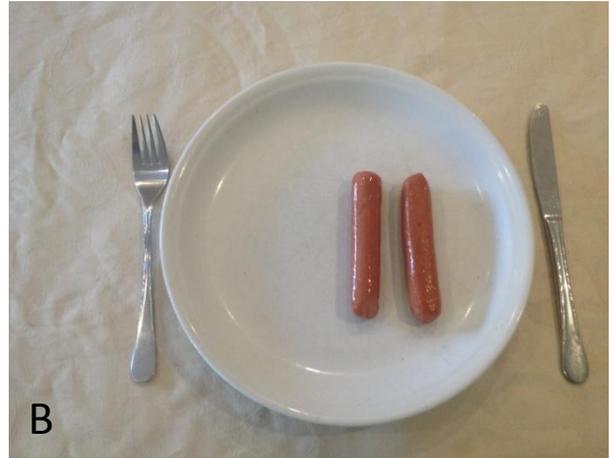
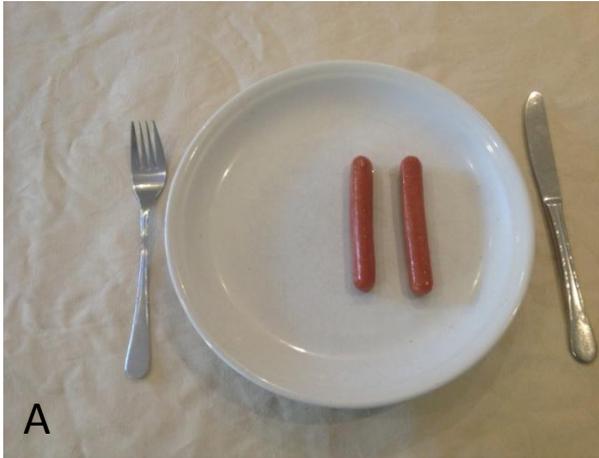
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de piezas de ave con hueso (pollo, pavo, pato,...)

624 – Filetes pechuga pollo



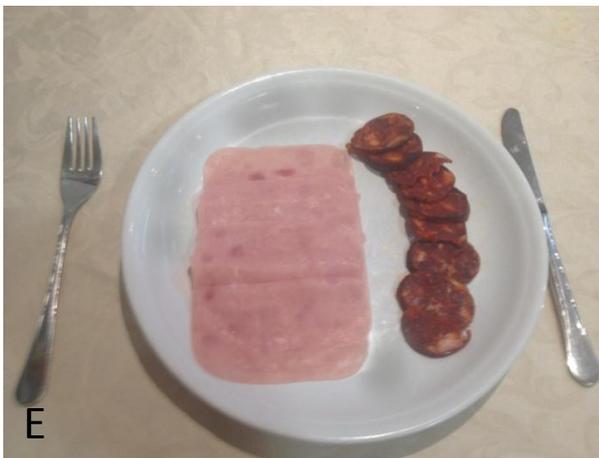
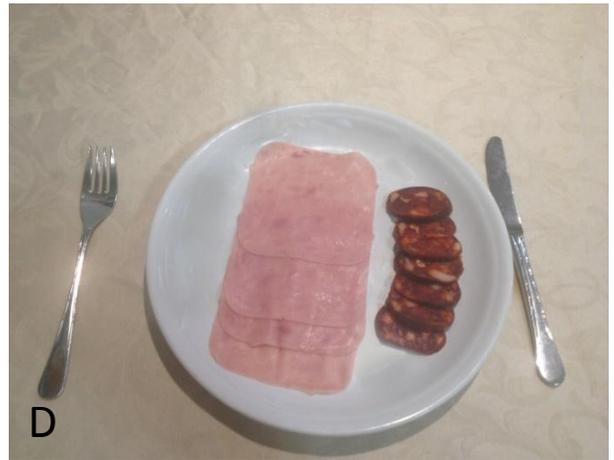
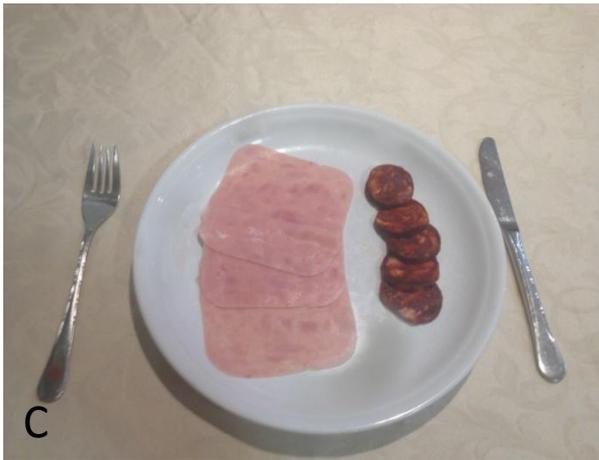
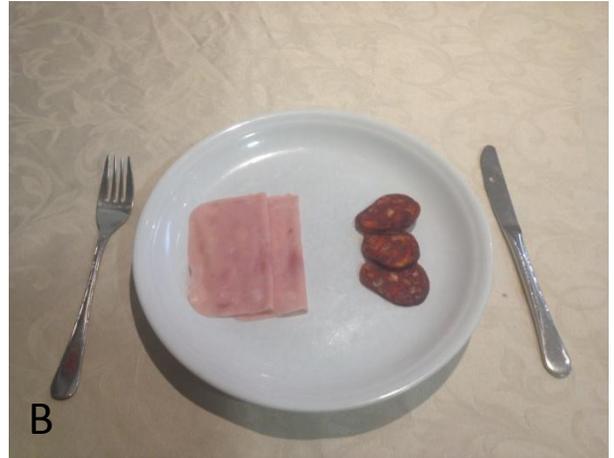
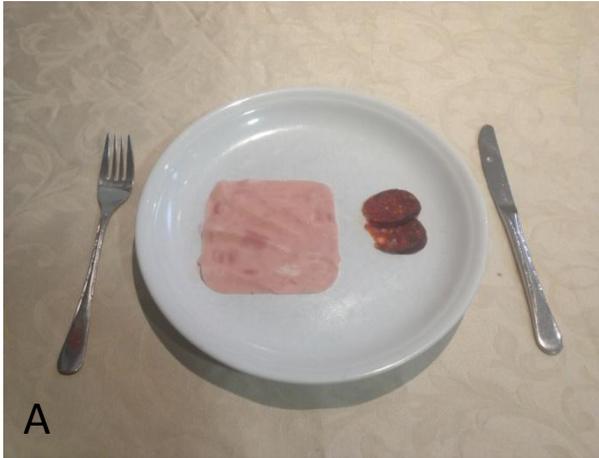
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de filetes de ave (pollo, pavo, pato,...)

625 - Salchichas



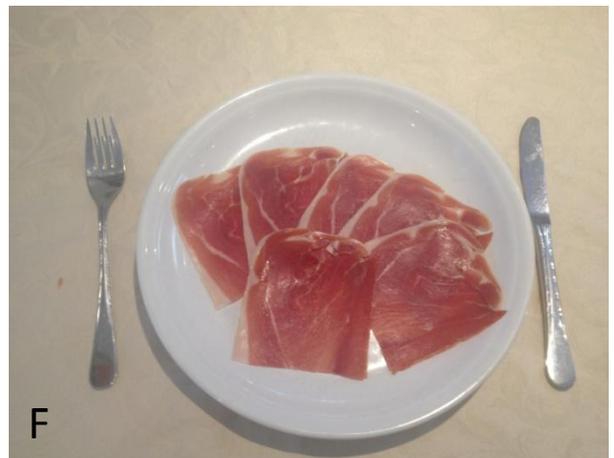
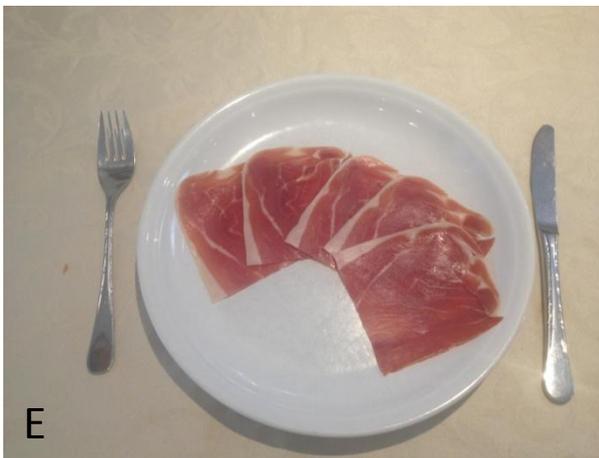
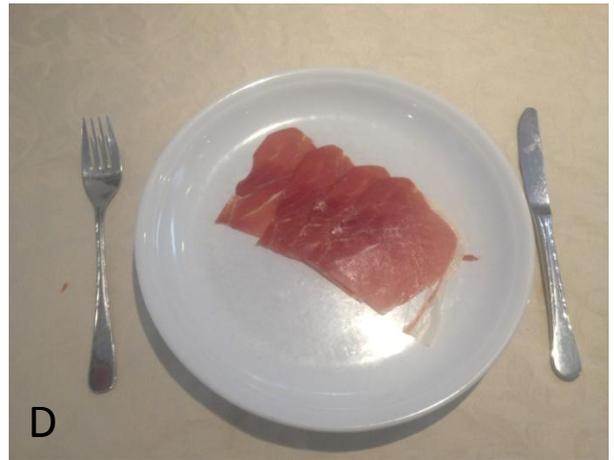
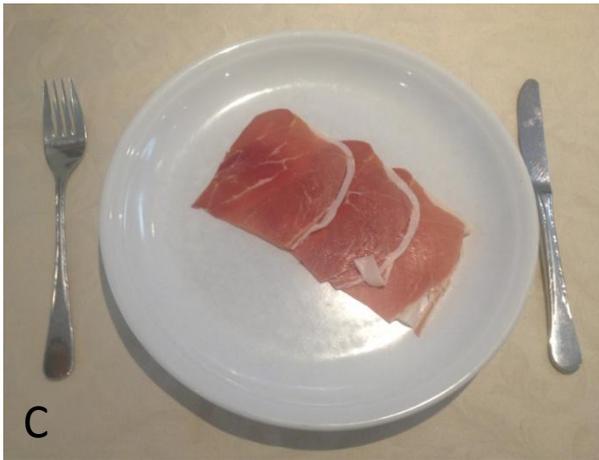
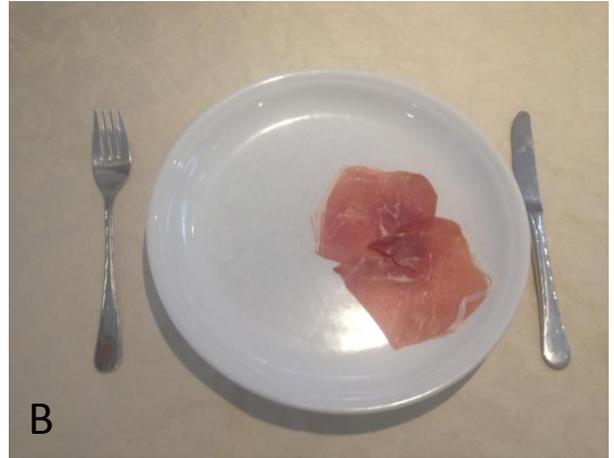
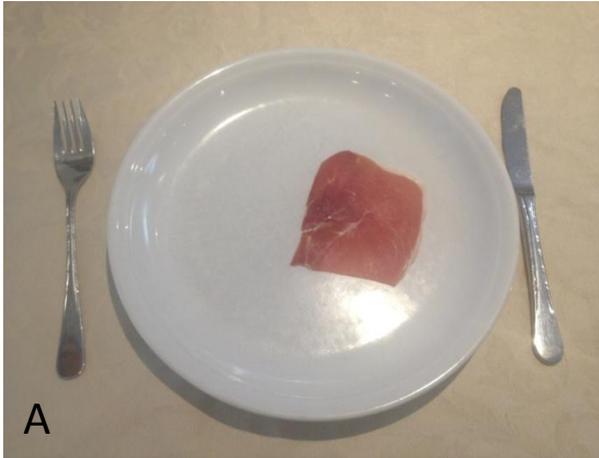
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de salchichas y alimentos con aspecto similar (butifarra, chistorra, morcilla,)

626 – Fiambre y embutido

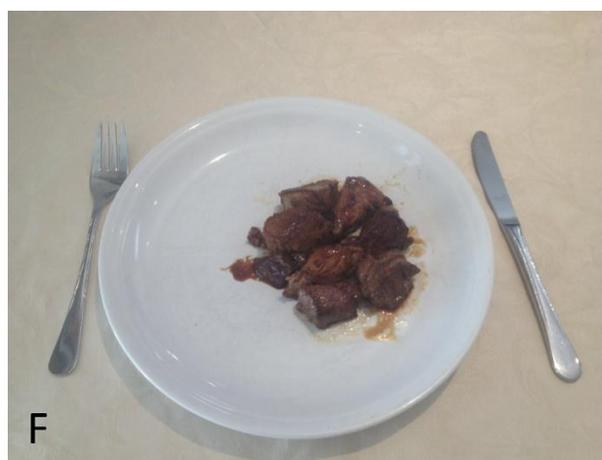
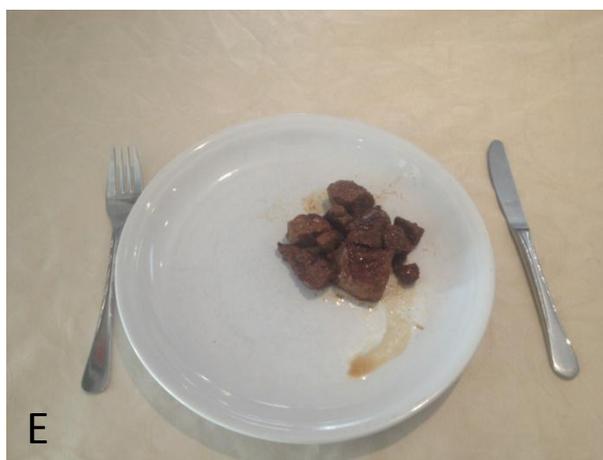
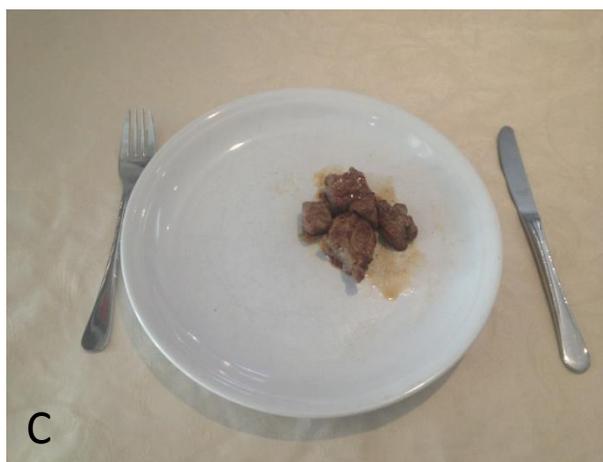


Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de fiambres y embutidos en lonchas

627 - Jamón serrano

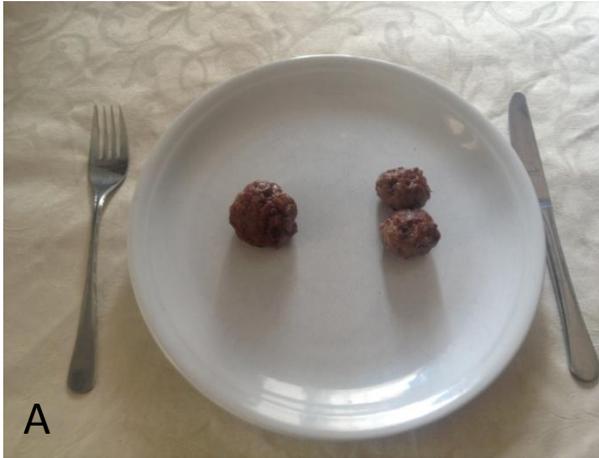


Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de jamones curados en lonchas y otros alimentos de aspecto similar (cecina, jamón de pato, mojama, pescados ahumados,...)



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de carnes y pescados que se presentan en trozos o tajadas

629 - Albóndigas



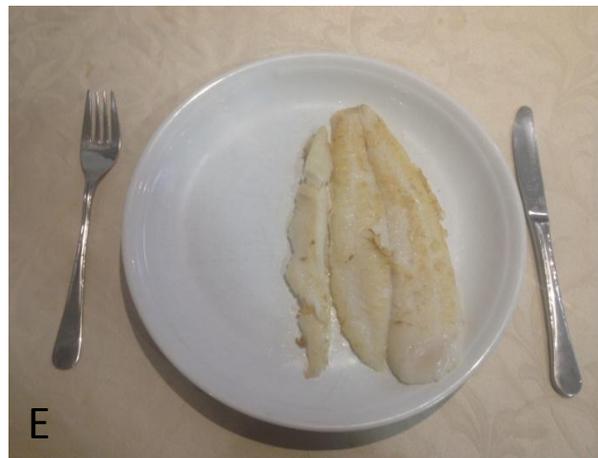
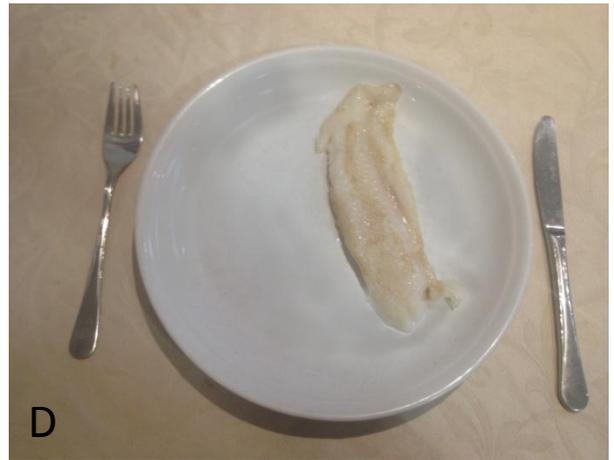
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de albóndigas

630 – Filete “ruso” /hamburguesa

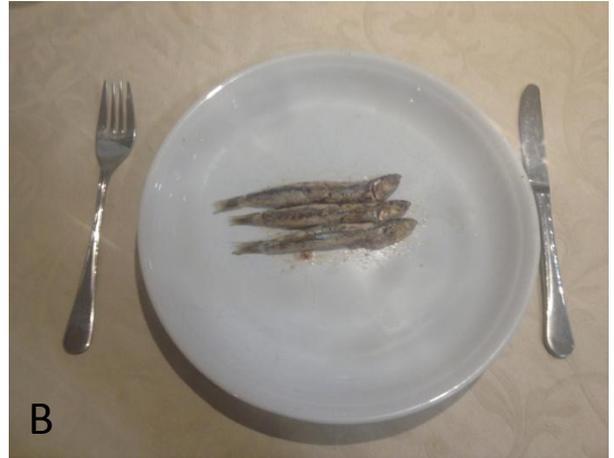


Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de filetes “rusos” y hamburguesas

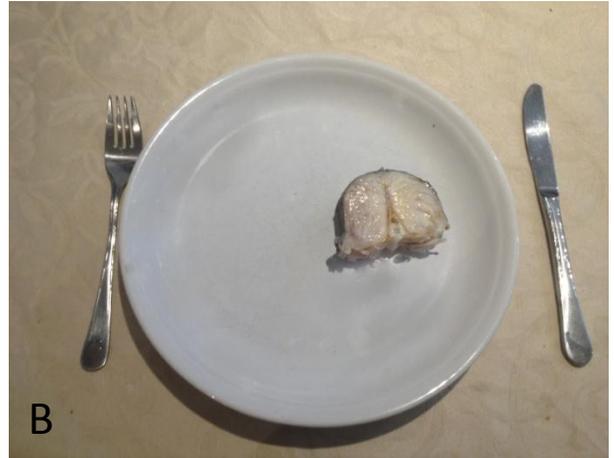
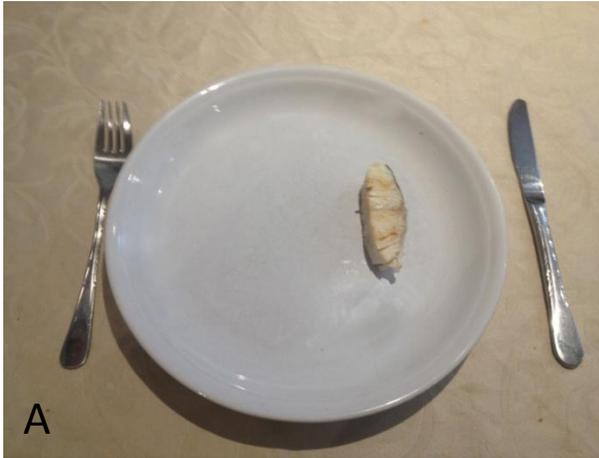
631 - Filetes pescado



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los pescados que se presentan en filetes (merluza, gallo, mero, panga, fletan,...)



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los pescados de tamaño pequeño que se presentan enteros (sardina, boquerón, jurel, salmonete, acedía,....)



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los pescados que se presentan en rodajas (merluza, pescadilla, congrio,...)



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los pescados de tamaño de ración que se presentan enteros (lenguado, gallo, dorada, ...)

635 - Atún en conserva



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los pescados en conserva con aspecto similar a la de atún (melva, caballa, bonito,...)



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los crustáceos similares a gambas (camarones, langostinos, cigalas, galeras,...)

637 - Mejillones



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los moluscos similares a mejillones (almejas, berberechos, ...)

638 – Fritura de pescado



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de frituras de pescado y otros alimentos que se presentan de modo similar (calamar, choco, sepia, chipirón, ...)

639 - Tortilla Patata



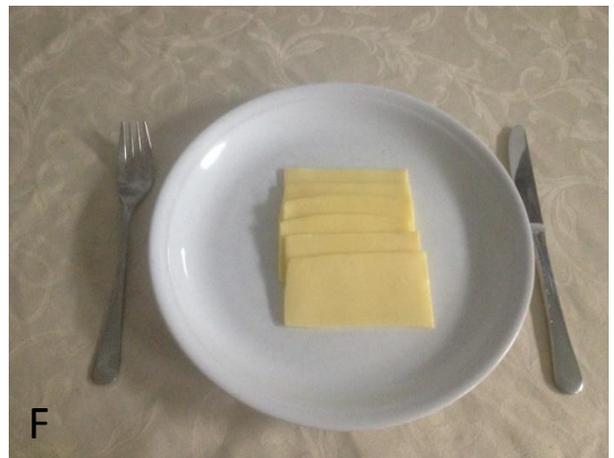
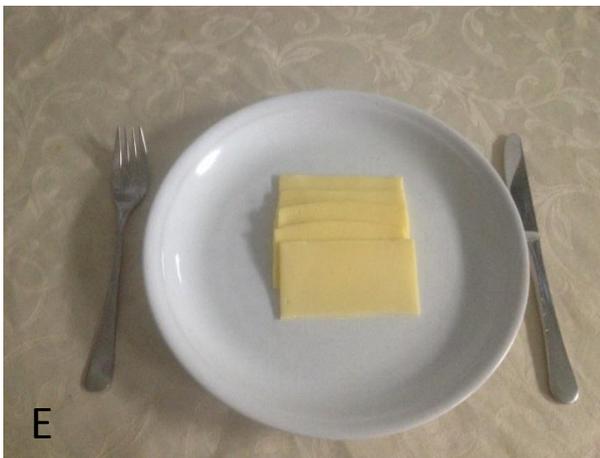
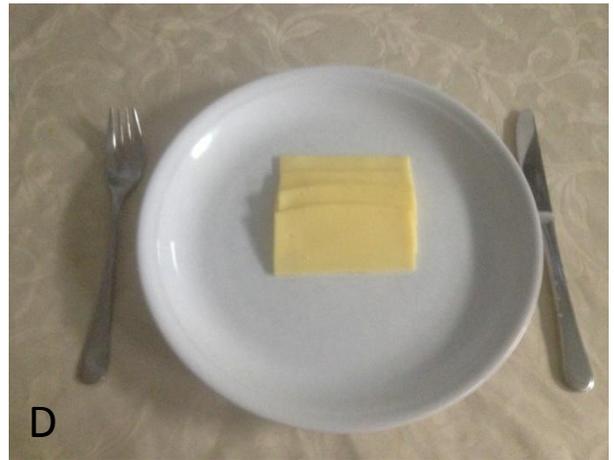
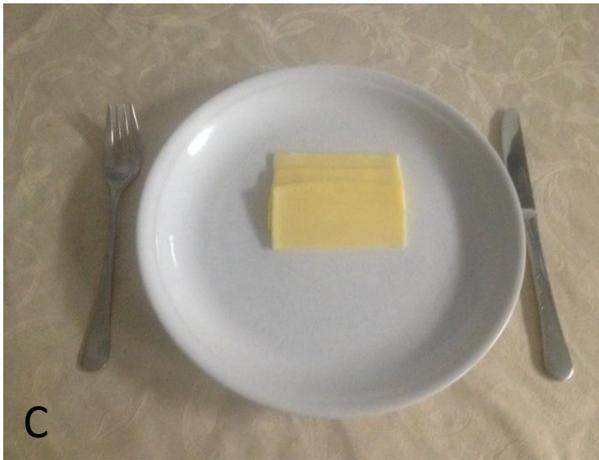
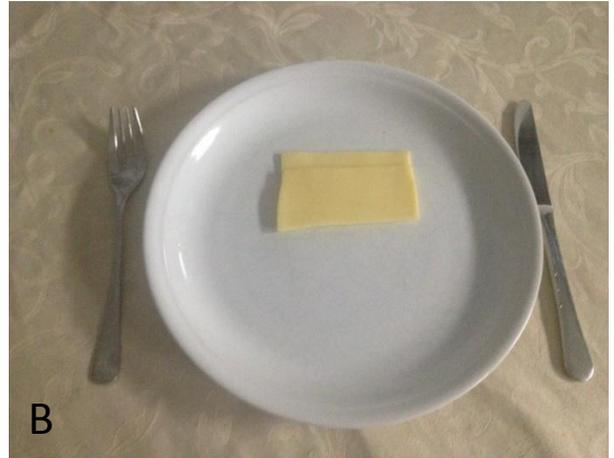
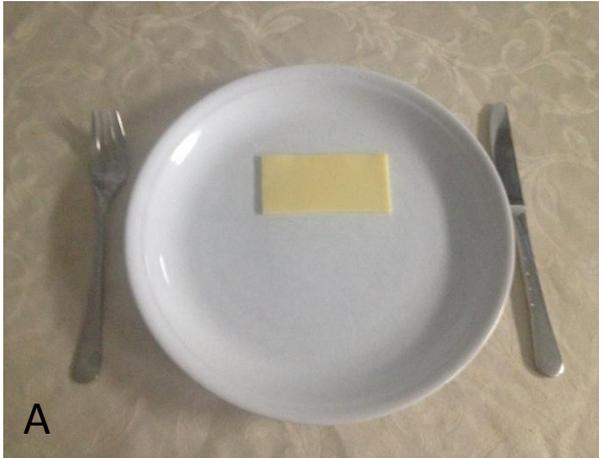
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de tortillas con esta presentación (patata, verduras, paisana...), quiches.

640 - Queso en trozos



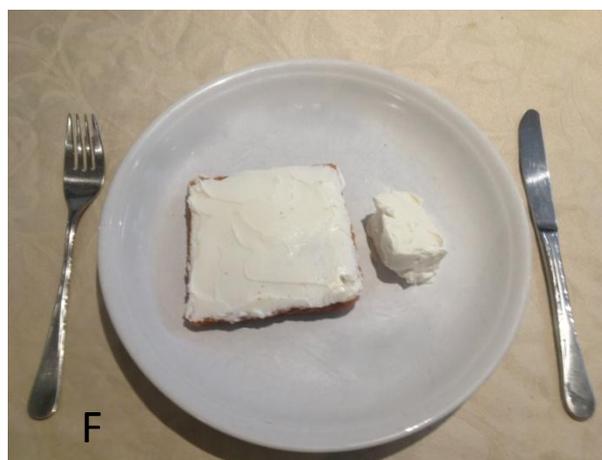
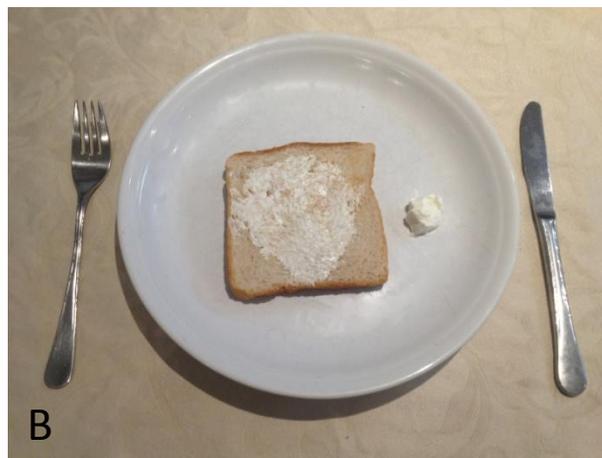
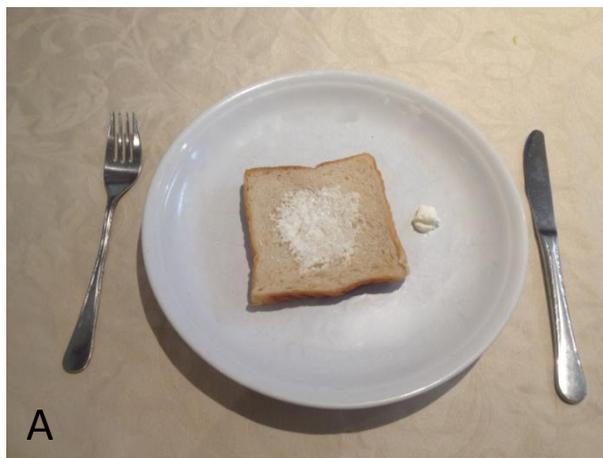
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de quesos que se presentan en trozos.

641 - Queso en lonchas



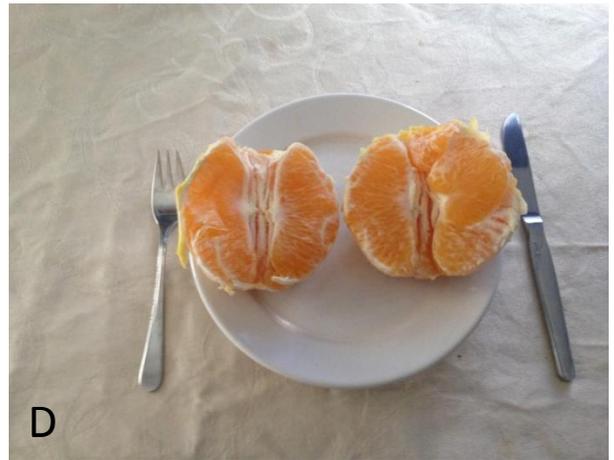
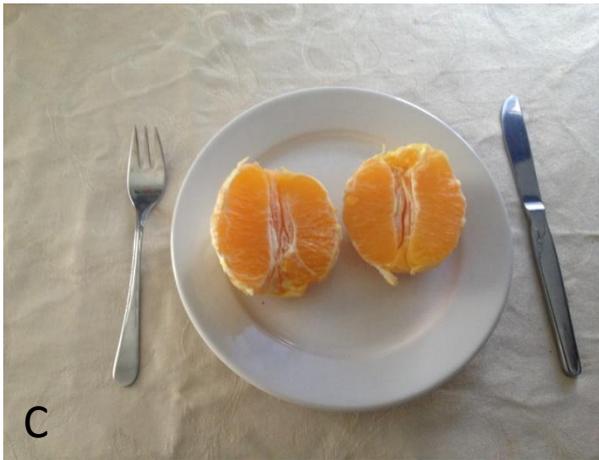
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de quesos que se presentan en lonchas.

642 - Queso untado

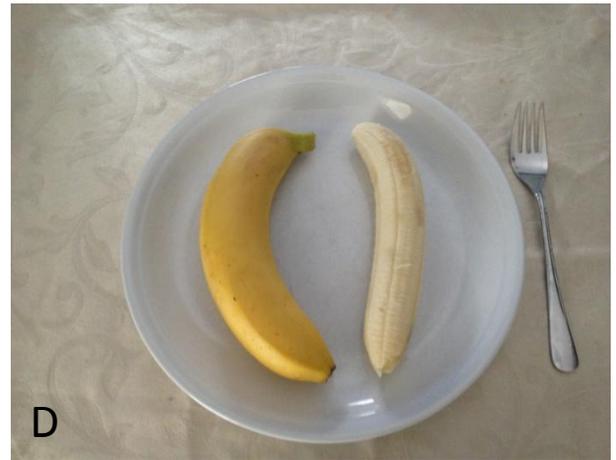
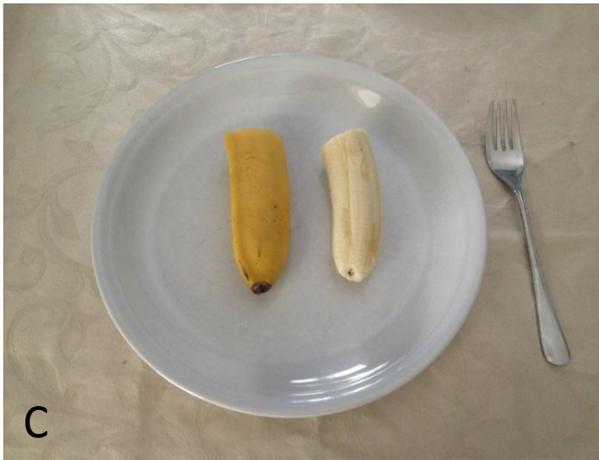
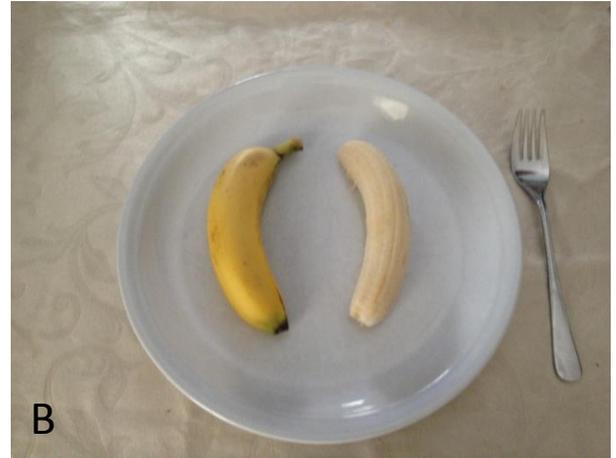


Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los alimentos que se pueden untar (queso, mantequilla, margarina, paté, crema, sobrasada,...)

643 - Naranja/mandarina



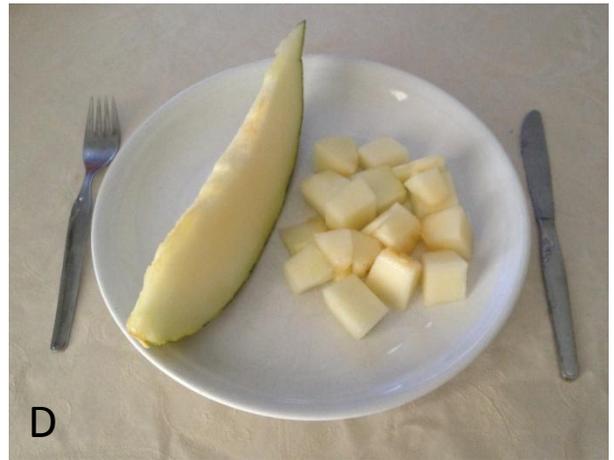
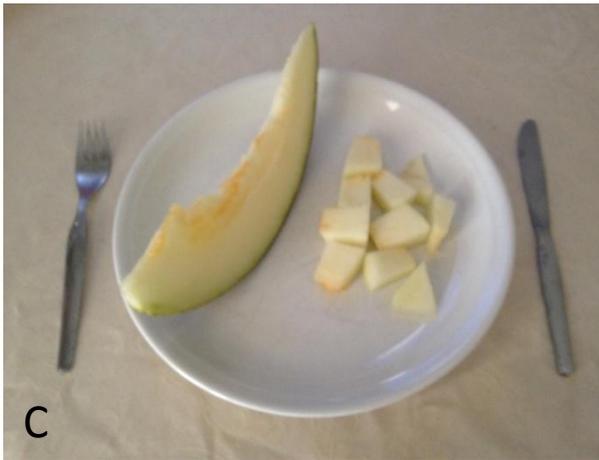
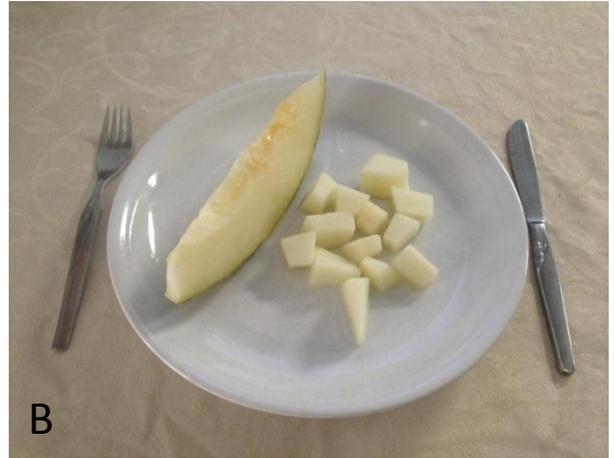
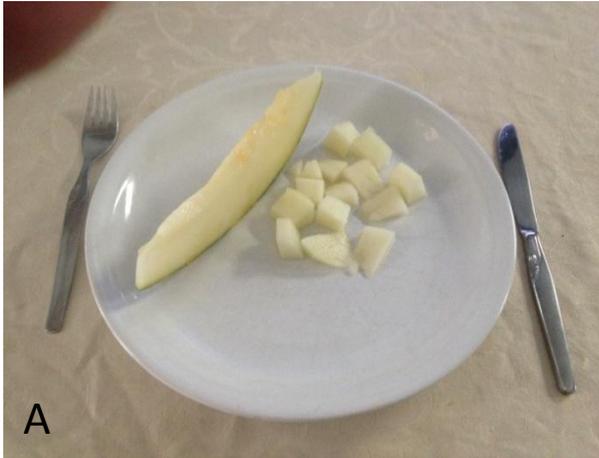
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todas las frutas de tamaño similar a la naranja o a la mandarina (manzana, pera, melocotón, limón....)



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de plátanos y bananas



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de uvas y otros alimentos con aspecto similar (aceitunas, cerezas, pasas)



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de melones y sandías, y otras frutas de aspecto similar



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de fresas, fresones, y otras frutas que se presentan de modo similar (ensaladas de frutas, macedonias,)



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de cereales en copos y cereales de desayuno

649 - Bizcocho



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de bizcochos, cakes, y tartas con aspecto similar

650 - Magdalenas



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de magdalenas, bollos, y bizcochos con aspecto similar



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los frutos secos con aspecto y tamaño similar



Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de Caramelos y “chucherías” con aspecto similar

REFERENCIAS

- General principles for the collection of national food consumption data in the view of a pan-European dietary survey. European Food Safety Authority (EFSA) 2009.
- Proyecto Pancake “Pilot study for the Assessment of Nutrient Intake and food Consumption Among Kids in Europe”. European Food Safety Authority (EFSA) 2011.
- Atlas fotográfico para encuesta alimentaria y de actividad física. “Danskernes kost og fysiske aktivitet”. National Food Institute. Technical University of Denmark 2011