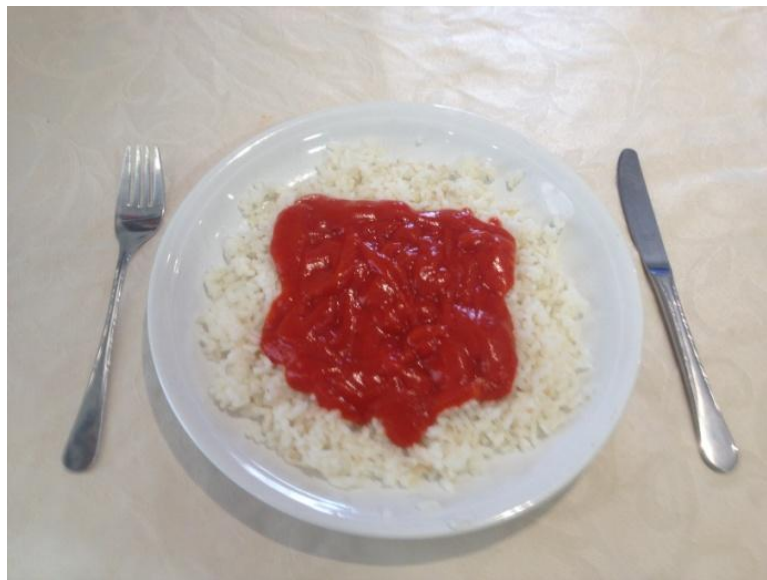


# ATLAS FOTOGRAFICO ENALIA



## **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

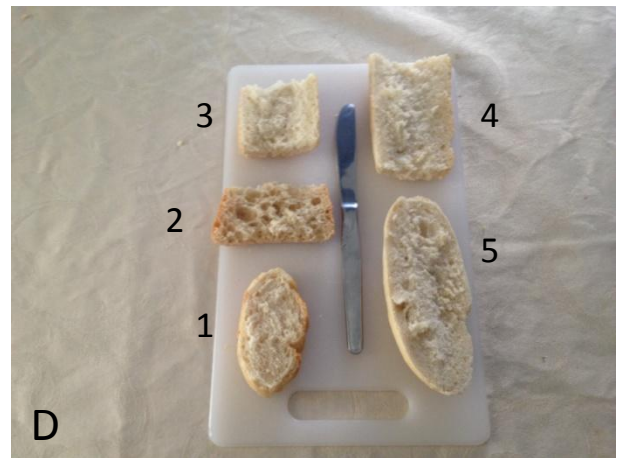
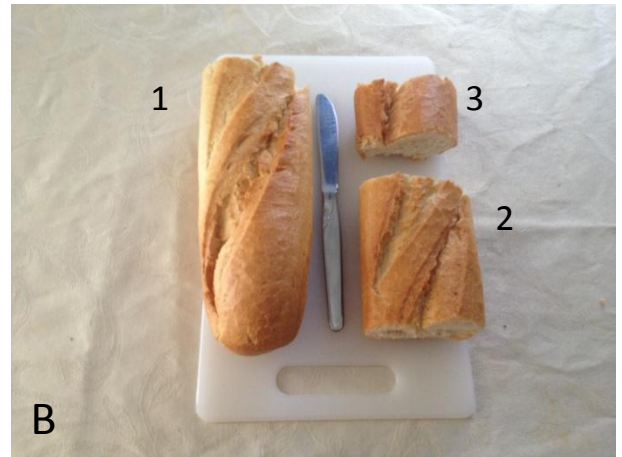
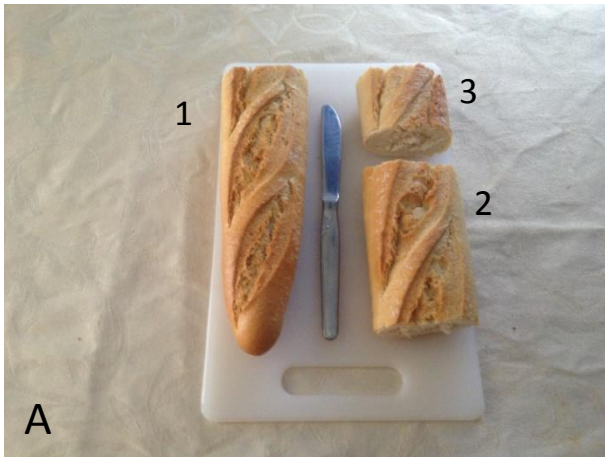
# ATLAS FOTOGRAFICO ENALIA

## 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.

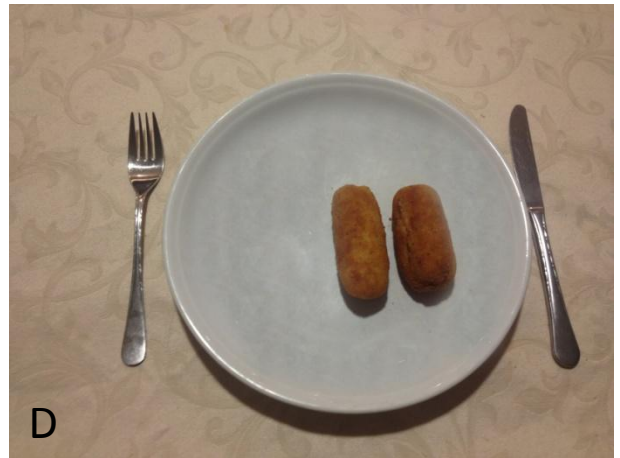
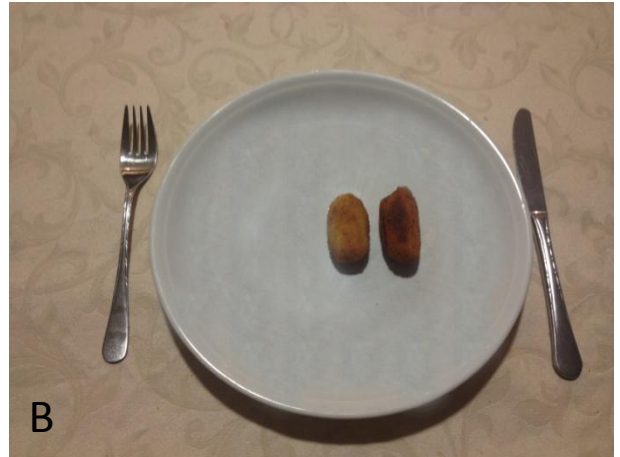
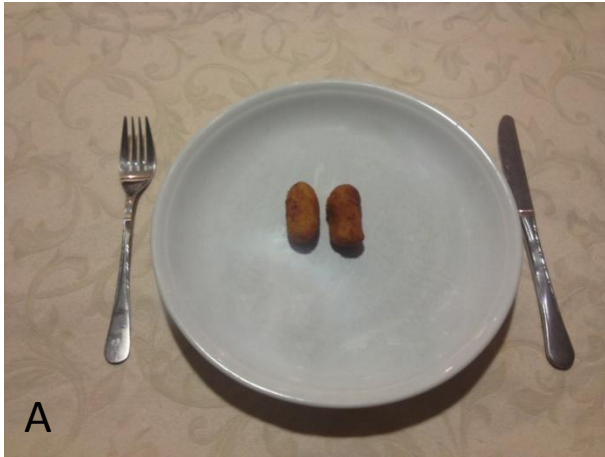
- [601. Pan](#)
- [602. Croquetas](#)
- [603. Macarrones](#)
- [604. Lasaña](#)
- [605. Arroz blanco](#)
- [606. Pizza](#)
- [607. Judías verdes](#)
- [608. Ensalada verde](#)
- [609. Tomate](#)
- [610. Acelgas](#)
- [611. Puré](#)
- [612. Menestra](#)
- [613. Calabacín](#)
- [614. Berenjenas](#)
- [615. 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

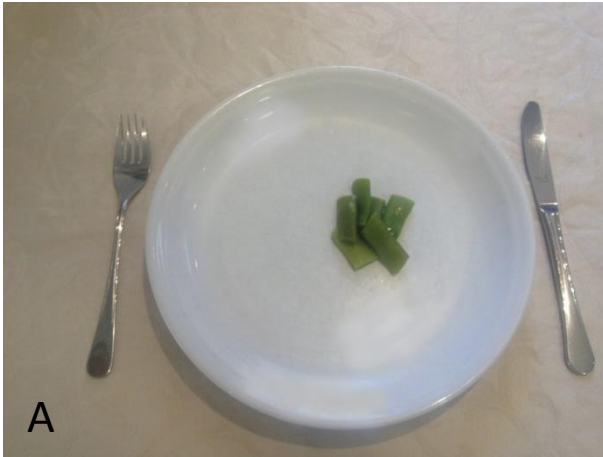


**Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de arroces**



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

## 607 - Judías verdes

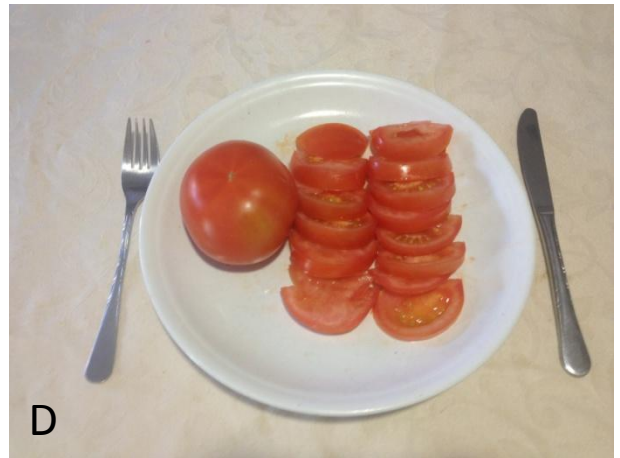
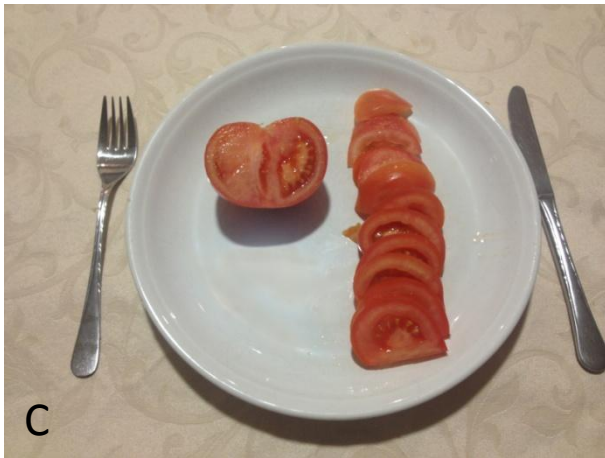
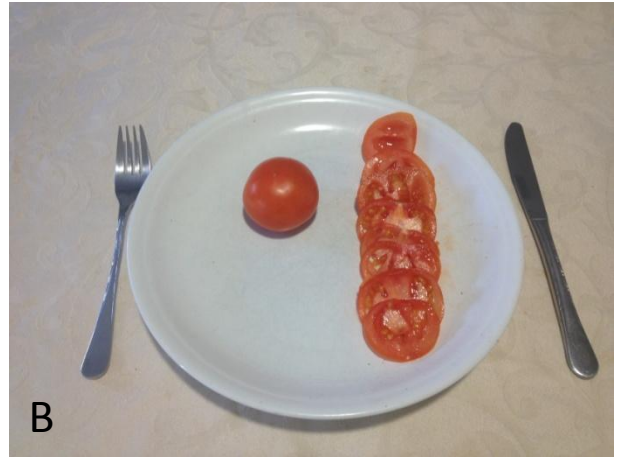
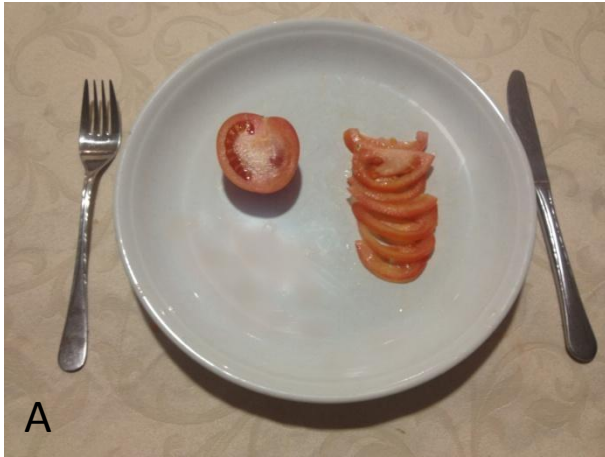


**Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de verduras que, cocinadas, presentan un aspecto o volumen similar a la judías verdes (borraja, esparrago triguero,...)**

## 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**

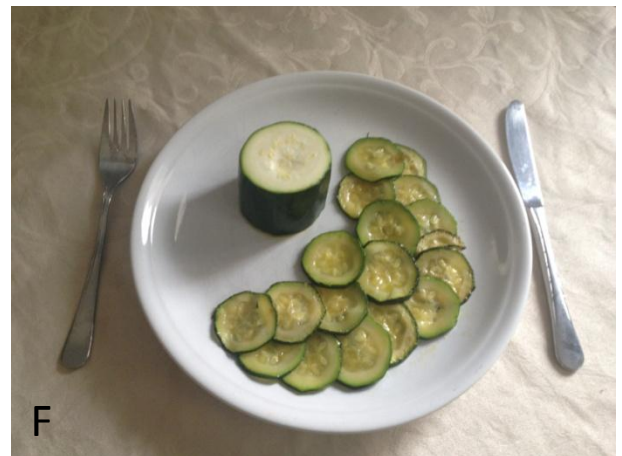
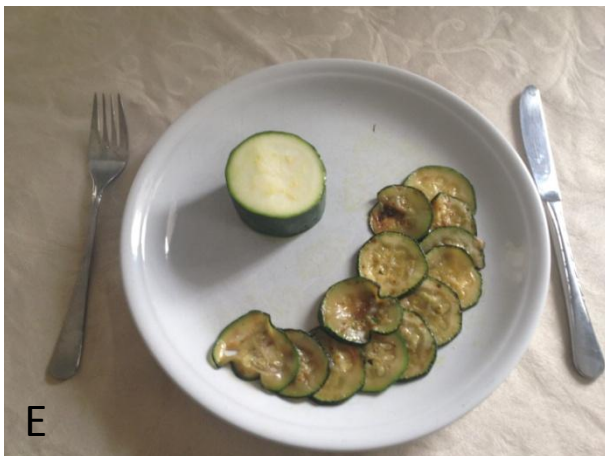
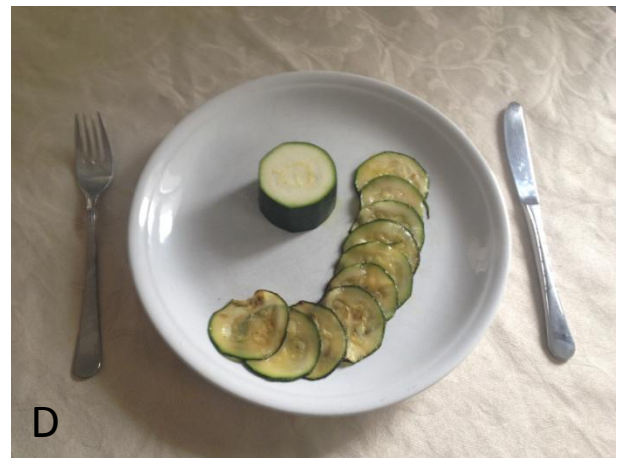
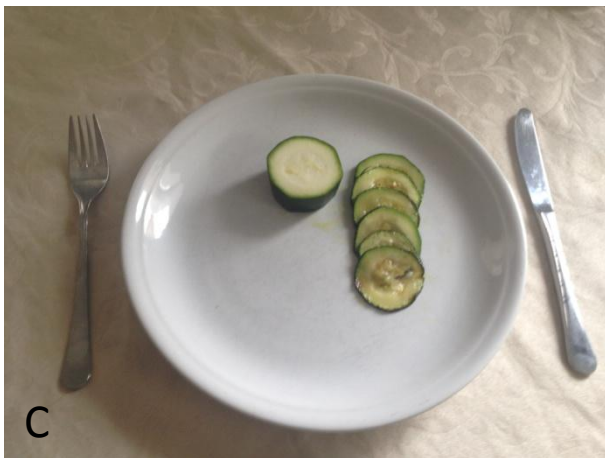
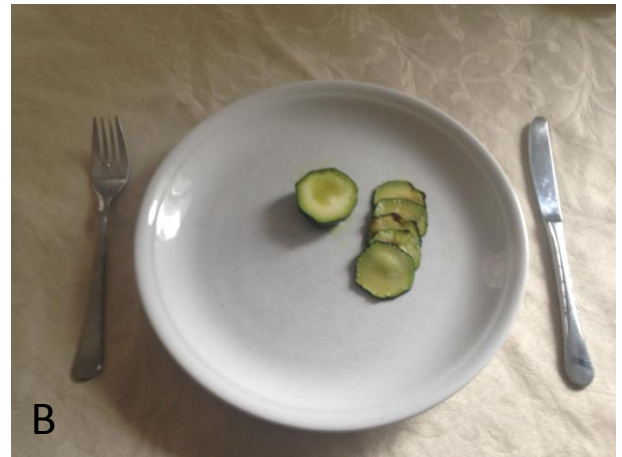
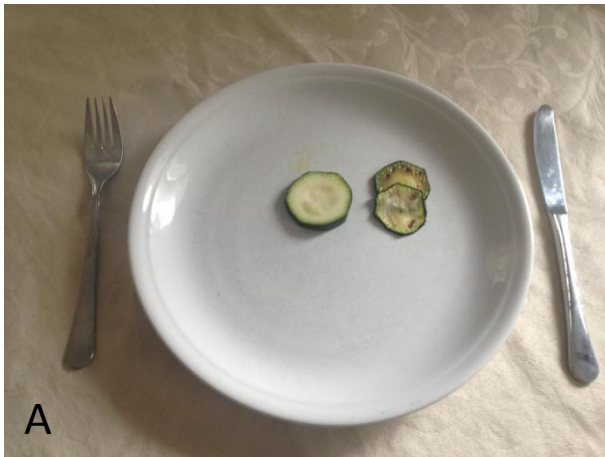
## 612 – Menestra de verduras



**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



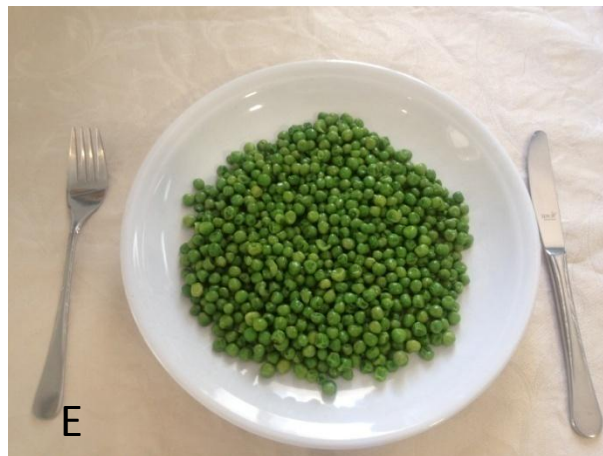
**Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de calabacines y pepinos**

## 614 - Berenjena



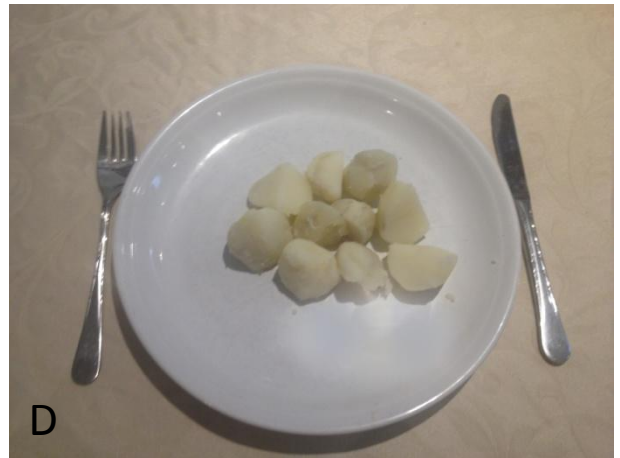
**Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de berenjenas**

## 615 - Guisantes



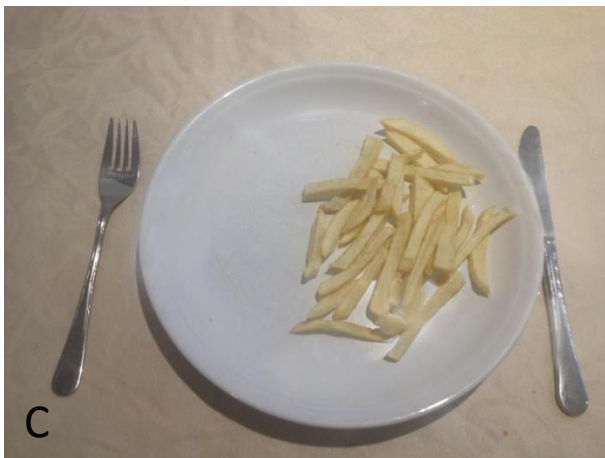
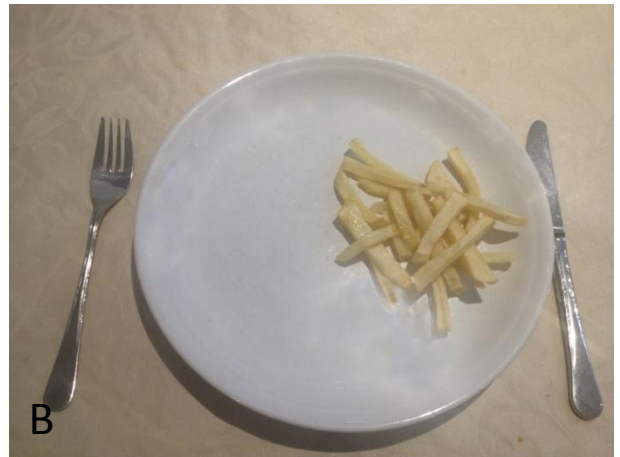
**Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de guisantes y otros alimentos con presentación similar (habas verdes, alcaparras, maíz dulce, soja, ....)**

## 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



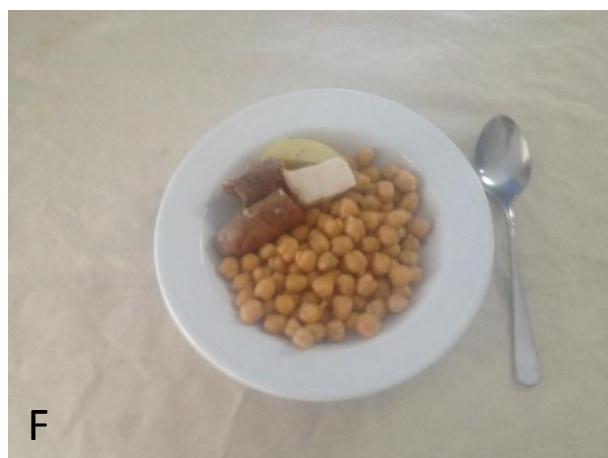
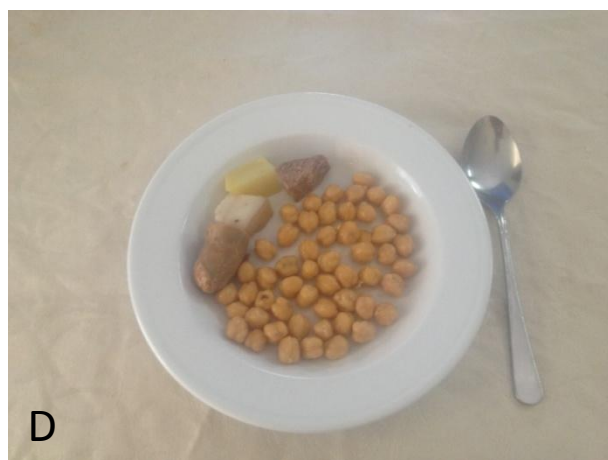
**Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de patatas fritas**



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



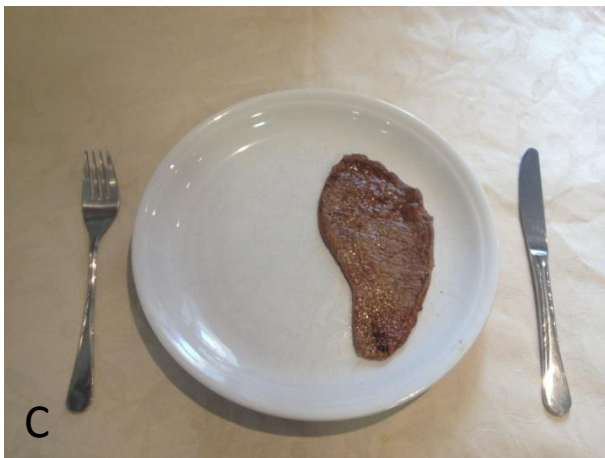
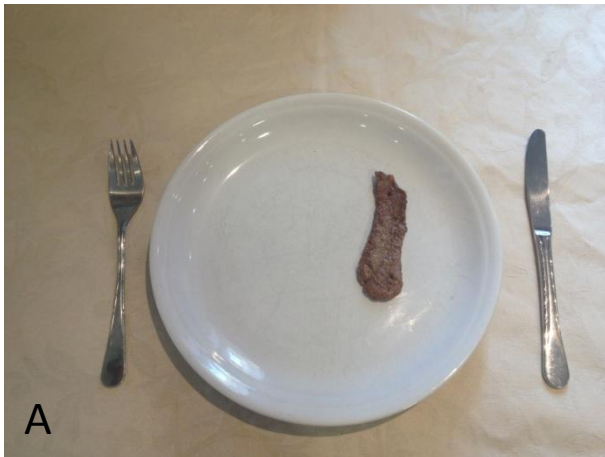
**Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de sopas**



**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



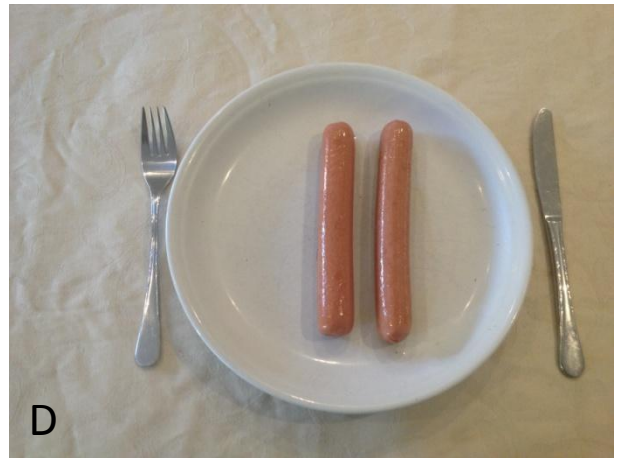
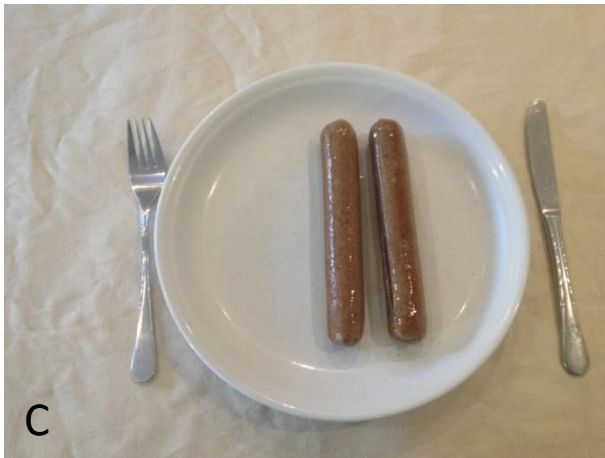
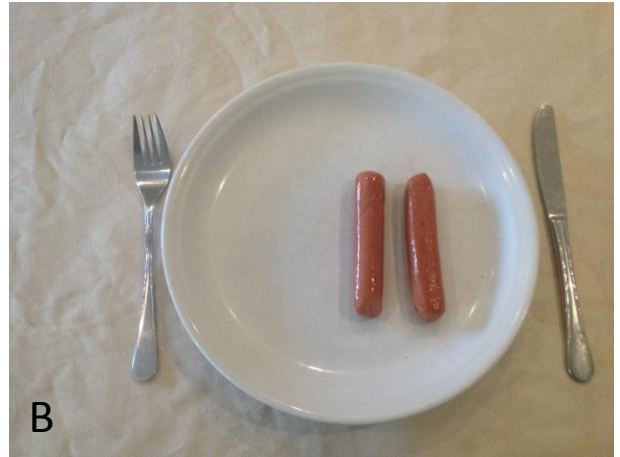
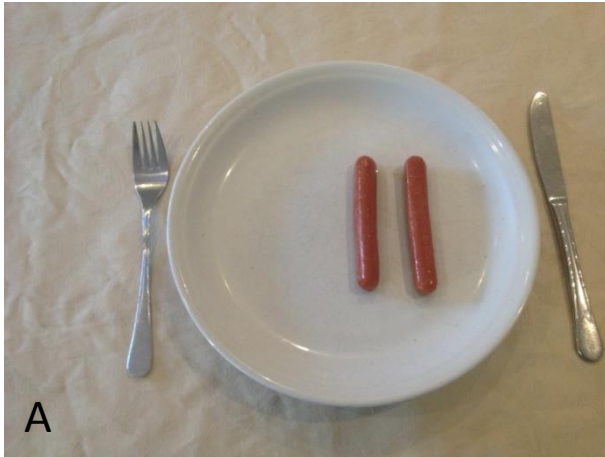
**Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de piezas de ave con hueso (pollo, pavo, pato,...)**

## 624 – Filetes pechuga pollo



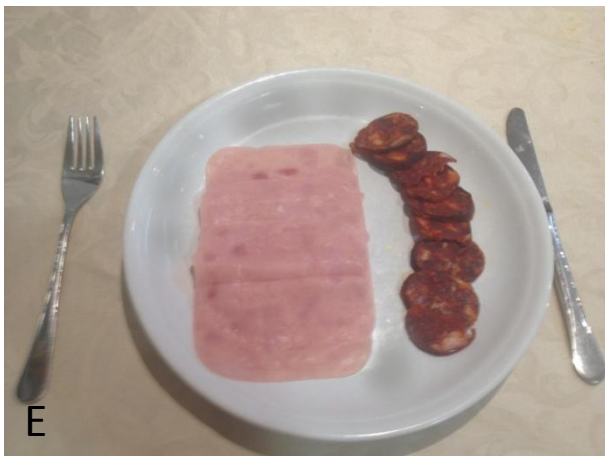
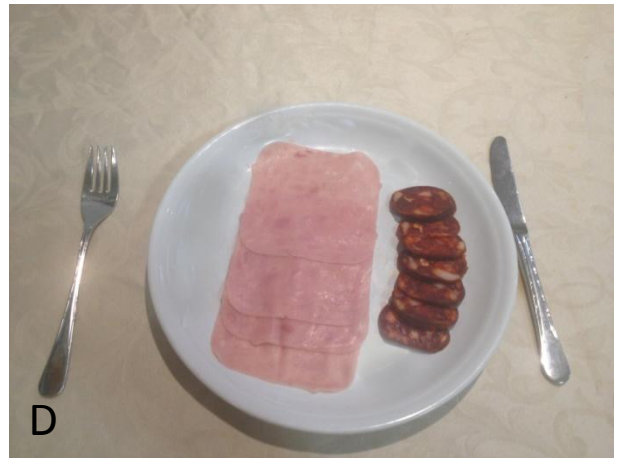
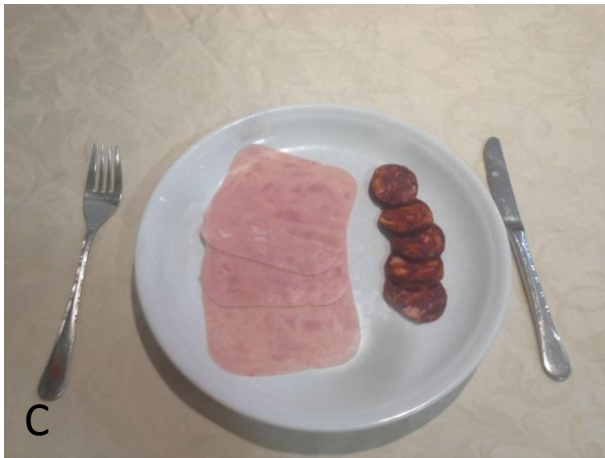
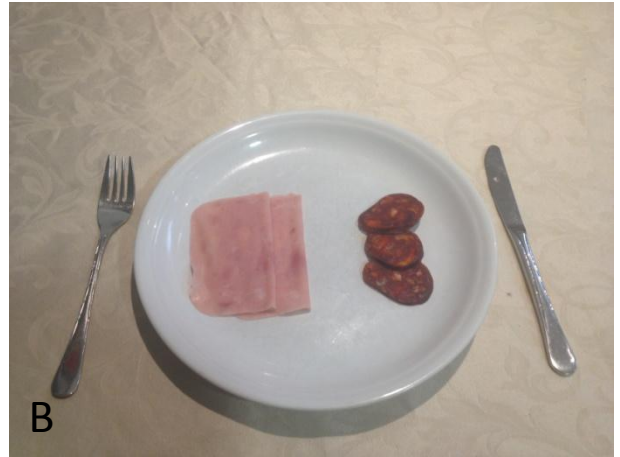
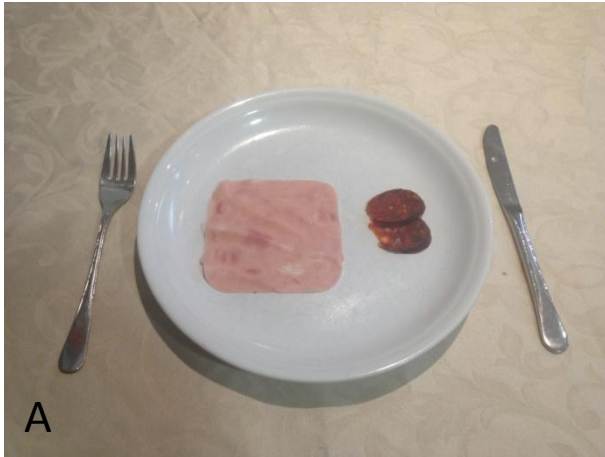
**Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de filetes de ave (pollo, pavo, pato,...)**

## 625 - Salchichas



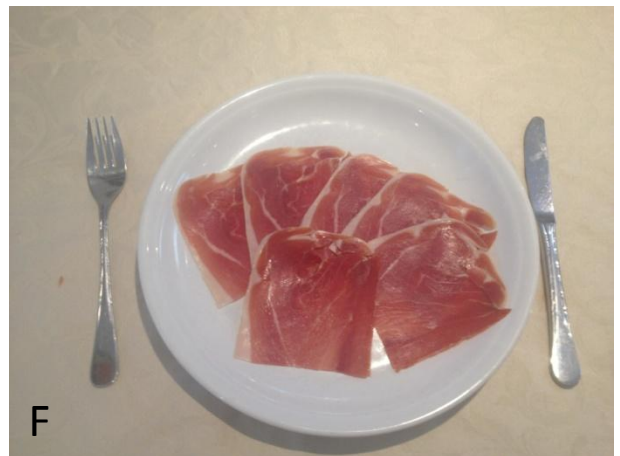
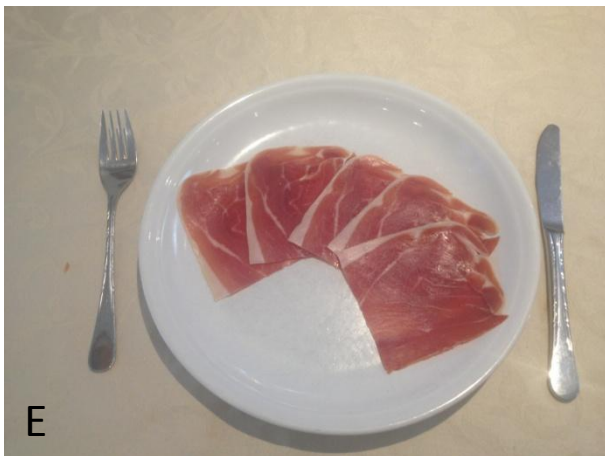
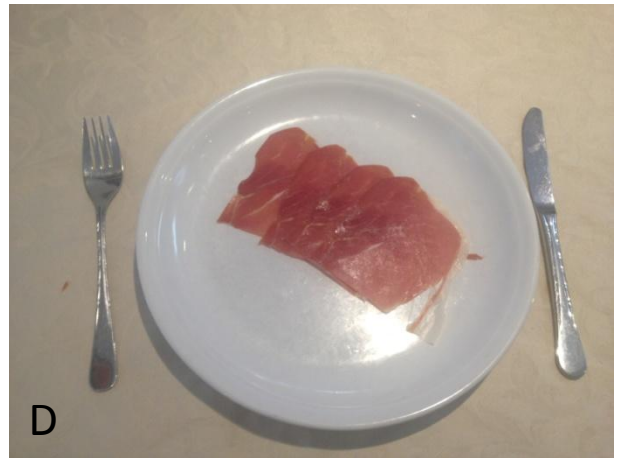
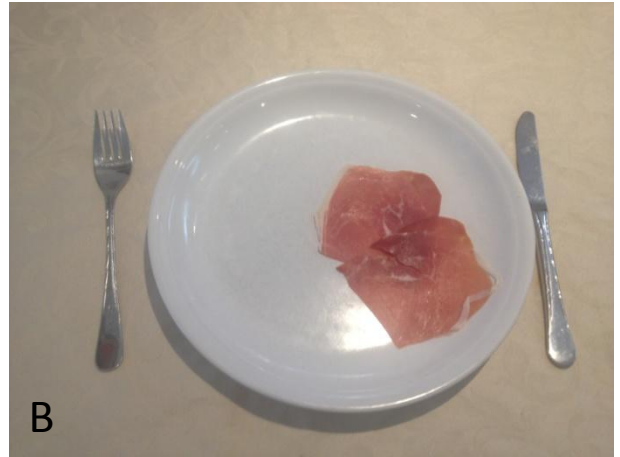
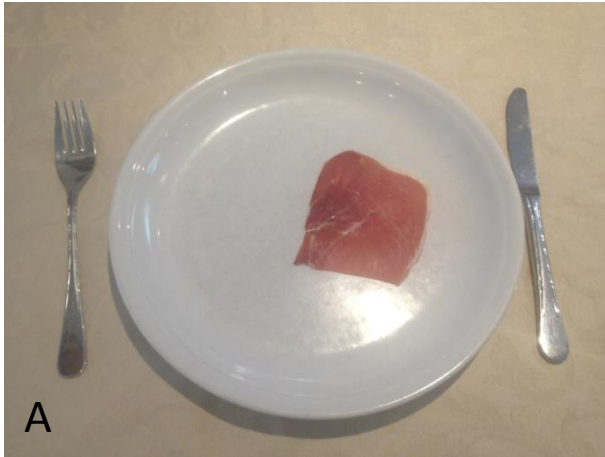
**Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de salchichas y alimentos con aspecto similar (butifarra, chistorra, morcilla, ....)**

## 626 – Fiambre y embutido

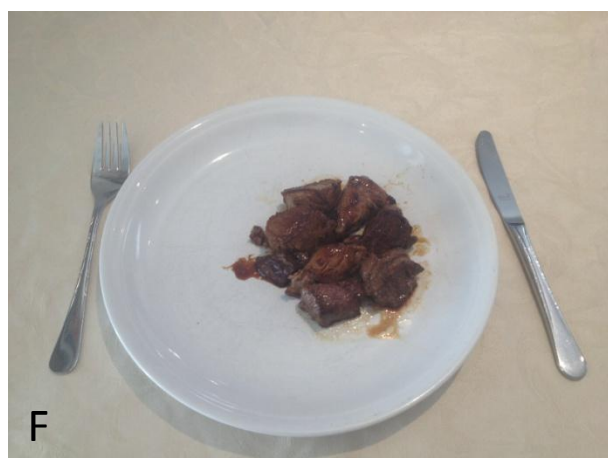
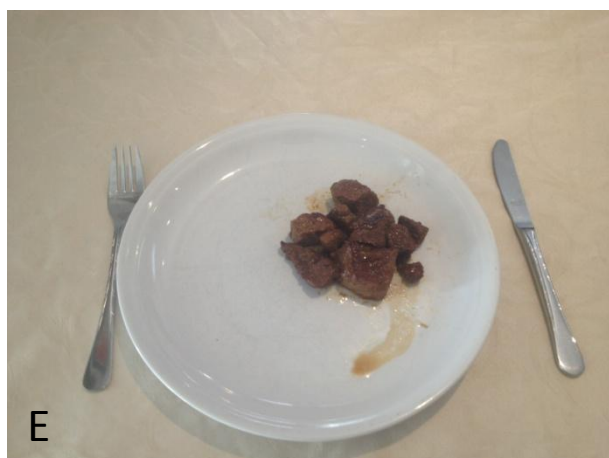


**Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de fiambres y embutidos en lonchas**

## 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



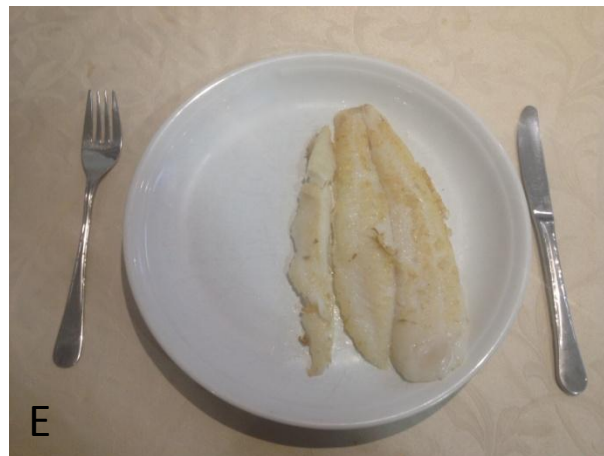
**Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de albóndigas**

## 630 – Filete “ruso” /hamburguesa



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

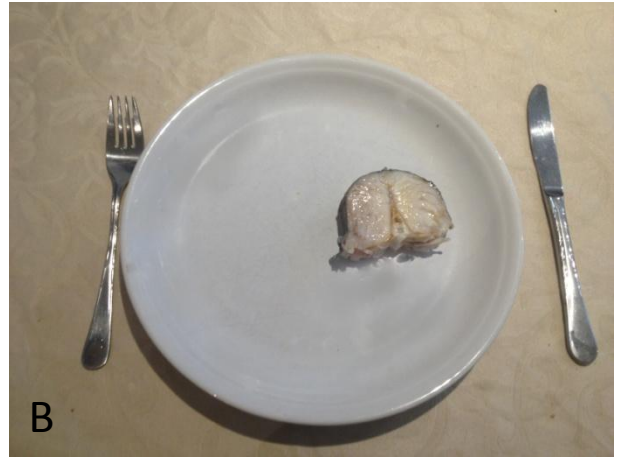
## 631 - Filetes pescado



**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



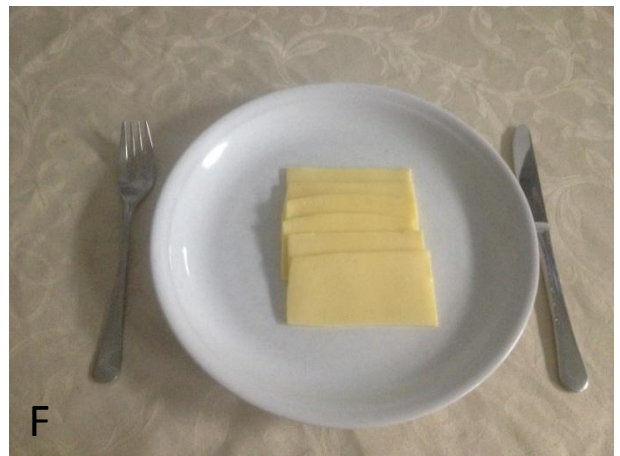
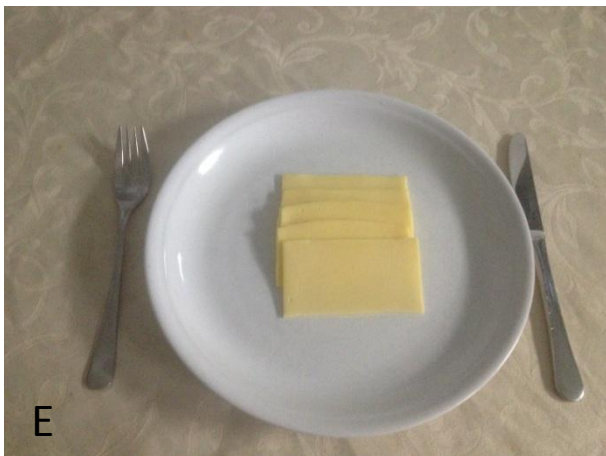
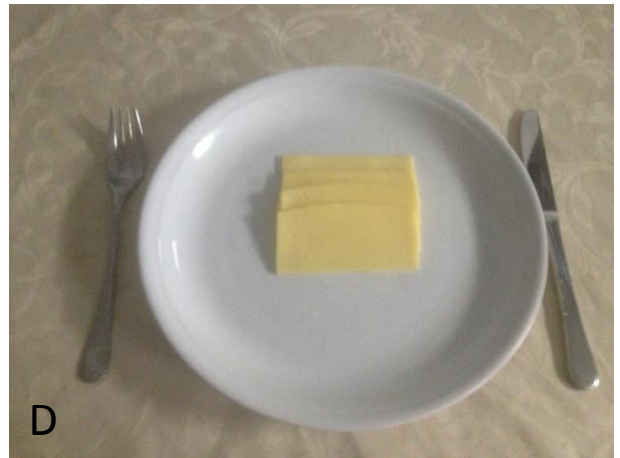
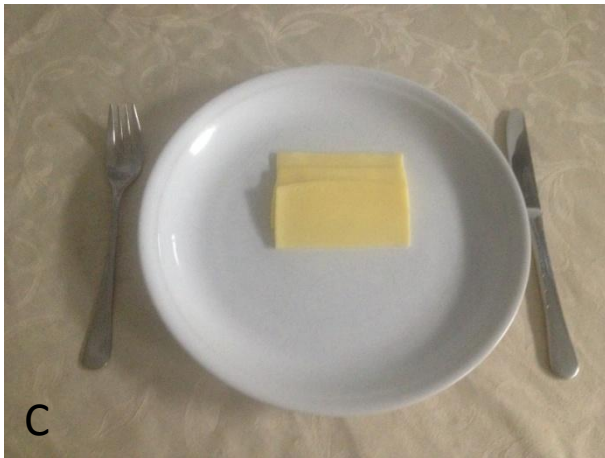
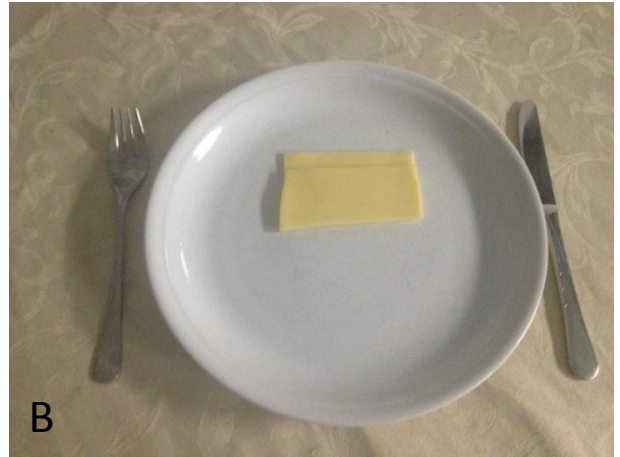
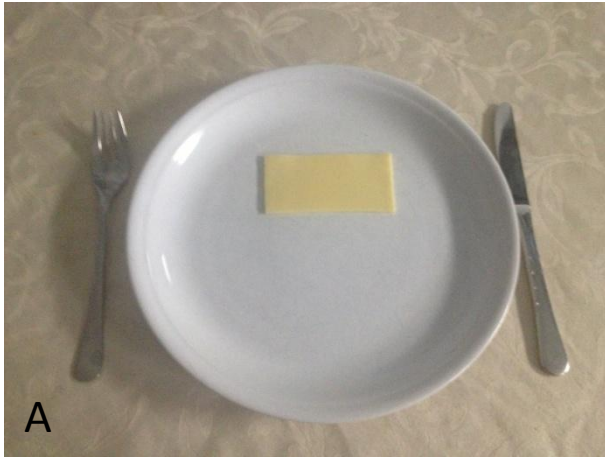
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de tortillas con esta presentación (patata, verduras, paisana...), quiches.

## 640 - Queso en trozos



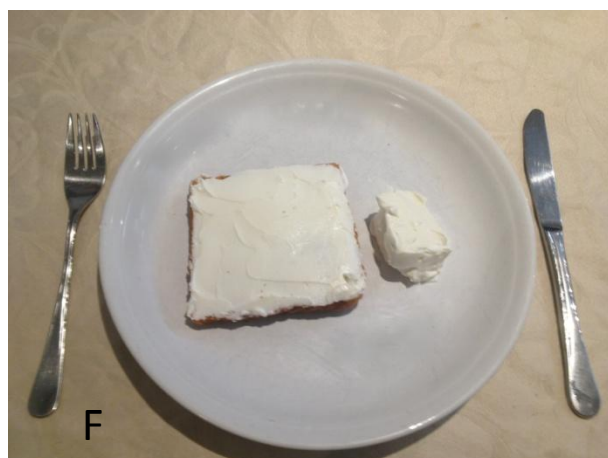
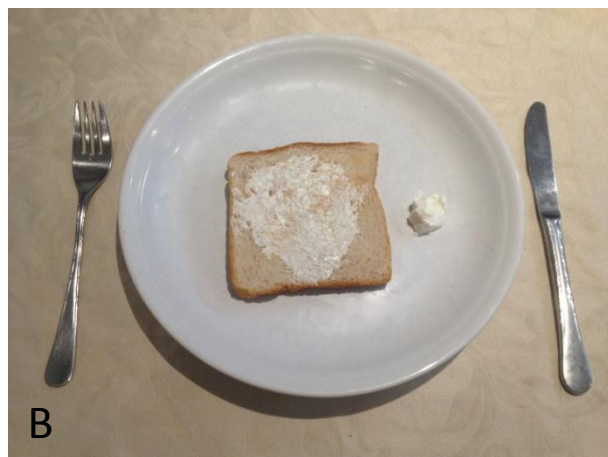
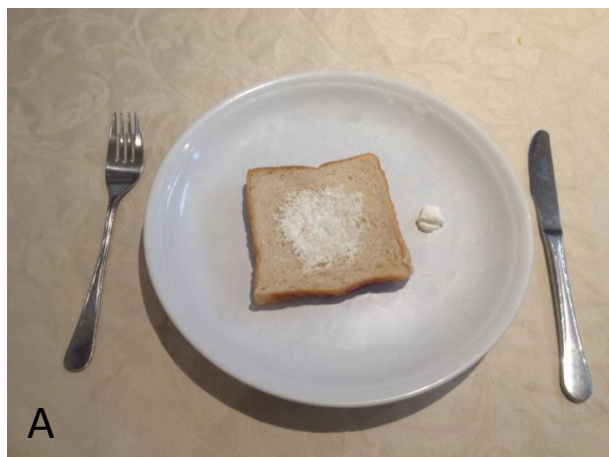
**Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de quesos que se presentan en trozos.**

## 641 - Queso en lonchas



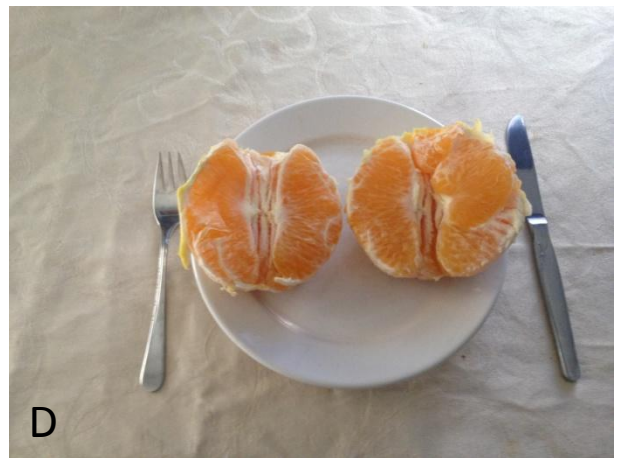
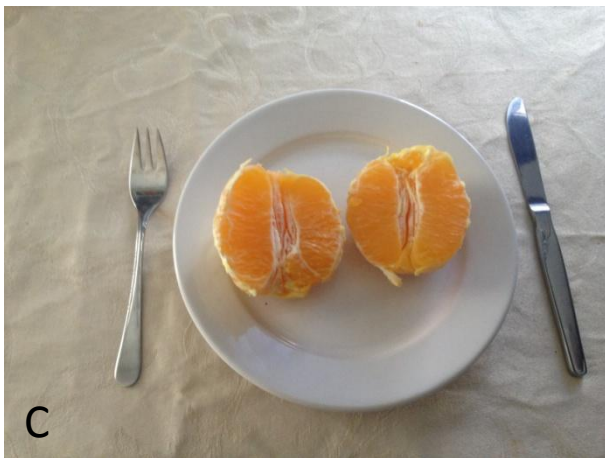
**Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de quesos que se presentan en lonchas.**

## 642 - Queso untado

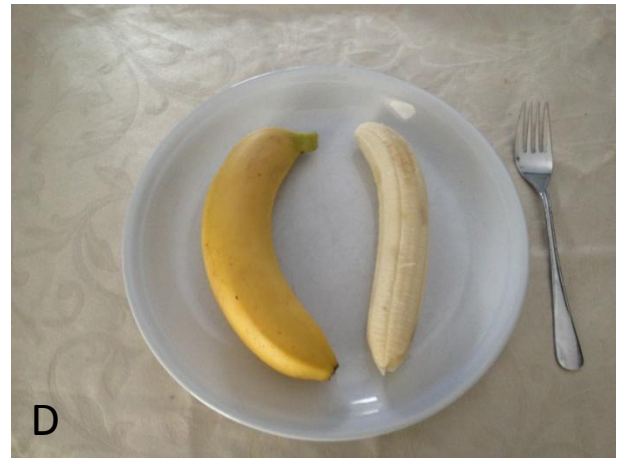
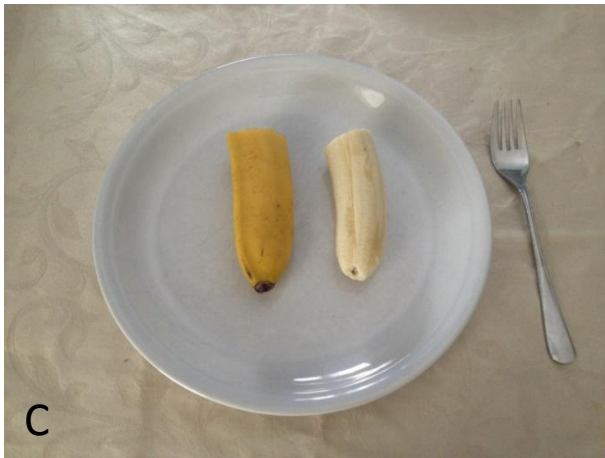


**Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los alimentos que se pueden untar (queso, mantequilla, margarina, paté, crema, sobrasada,...)**

## 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....)**



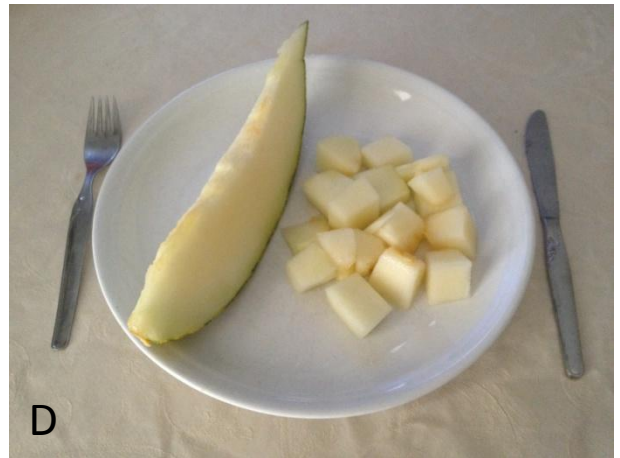
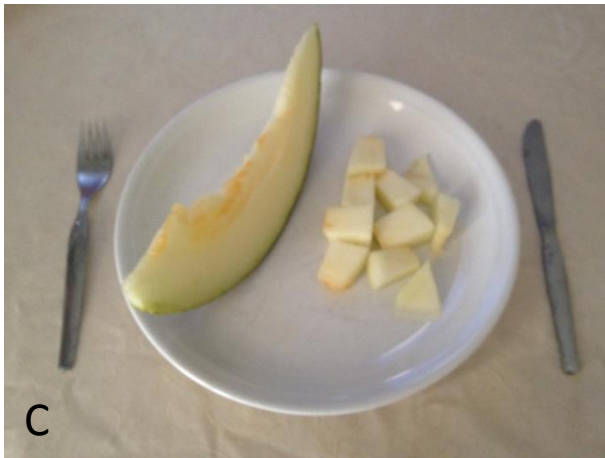
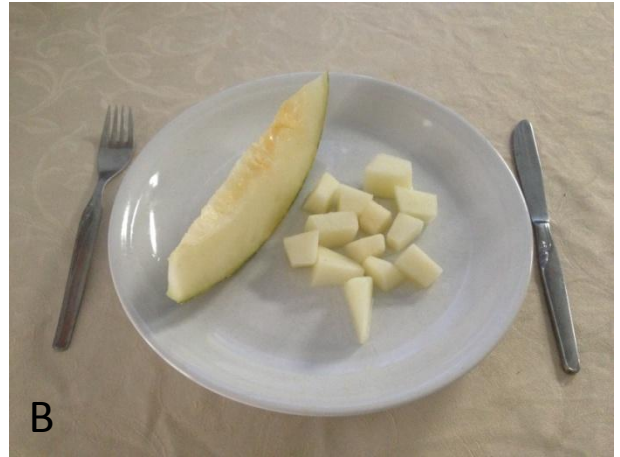
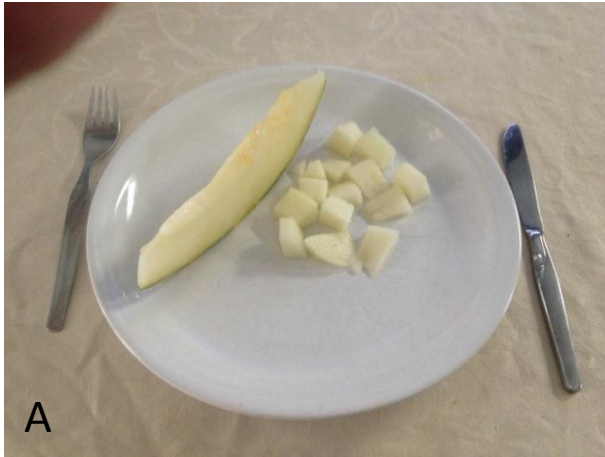
**Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de plátanos y bananas**





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

## 646 – Melón



**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**



**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