Demométrica
Investigación de Mercados y Opinión Pública

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
aecosan
agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición

ATLAS FOTOGRÁFICO ENALIA-2

© Demométrica, S.L

Elaborado y Validado por:

- Agencia Española de Consumo y Seguridad Alimentaria y Nutrición (**AECOSAN**)

- **Demométrica**, Investigación de Mercados y Opinión Pública, S.L.

EQUIPO DE TRABAJO;

Dirección y coordinación:

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

Preparación y elaboración:

- David de la Fuente Prieto (Demométrica)

Soporte informático:

- Fredy Bustamante Bustamante (Demométrica)

AÑO: 2014

© Demométrica, S.L

ATLAS FOTOGRAFICO ENALIA-2

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 53 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 ó 6 fotografías que representan diferentes tamaños de raciones que abarcan las propias de consumo 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.

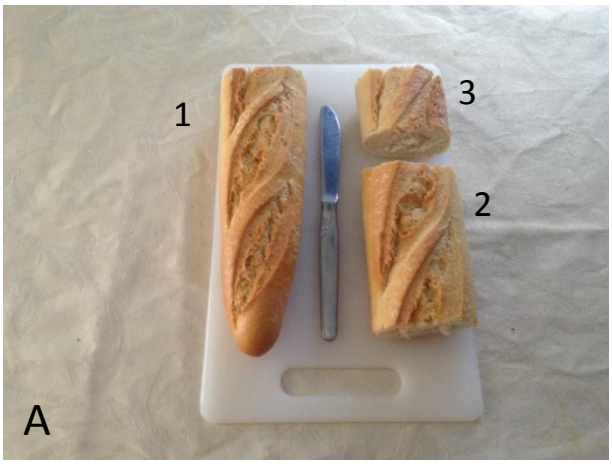
Demométrica Investigación de Mercados y Opinión Pública

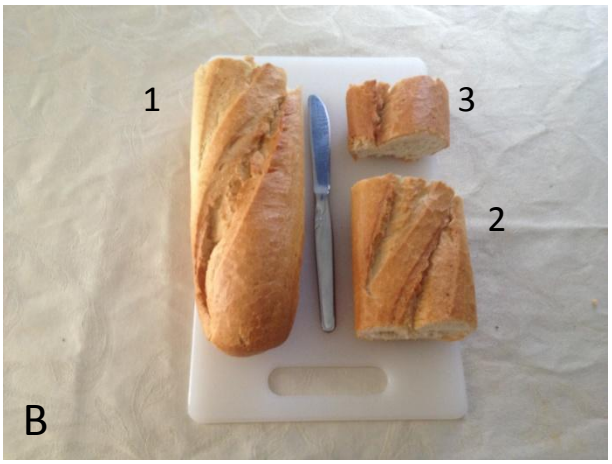
© Demométrica, S.L

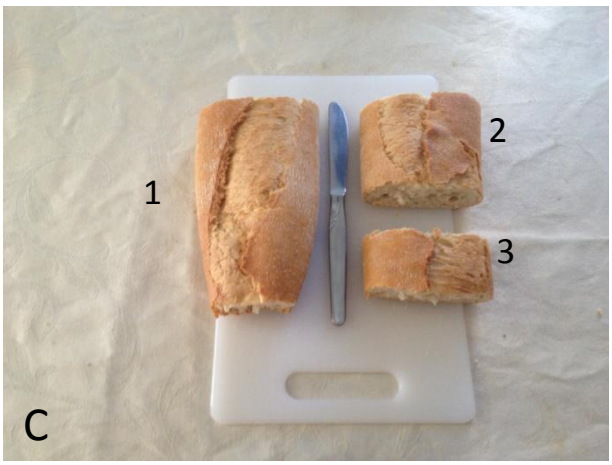
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD · aecosan agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición

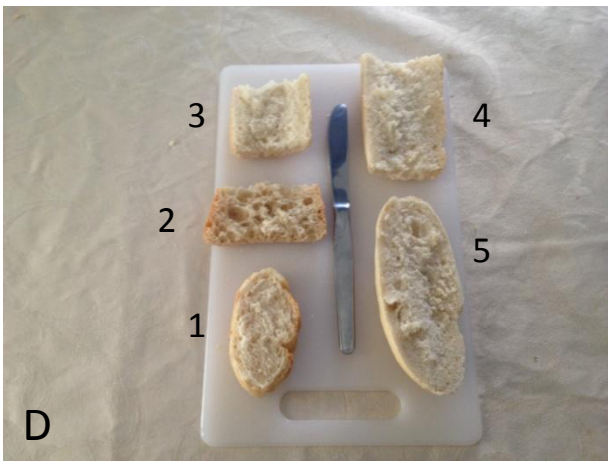
601. Pan
602. Croquetas
603. Macarrones
604. Lasaña
605. Arroz blanco
606. Pizza
607. Judías verdes
608. Ensalada verde
609. Tomate
610. Acelgas
611. Puré
612. Menestra
613. Calabacín
614. Berenjenas
615. Guisantes
616. Patatas cocidas
617. Patatas fritas
618. Lentejas
619. Sopa
620. Cocido
621. Filetes ternera
622. Chuletas
623. Pollo con huesos
624. Pechuga pollo
625. Salchichas
626. Fiambre
627. Jamón serrano
628. Carne en trozos
628a. Ragut
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)





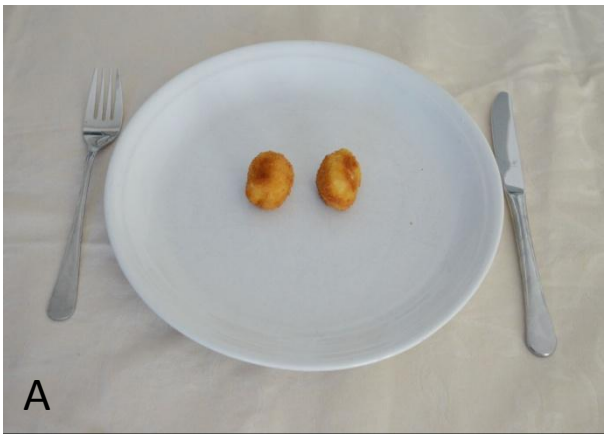


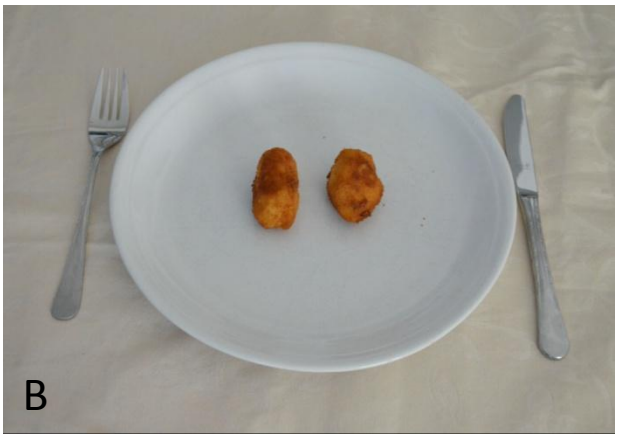


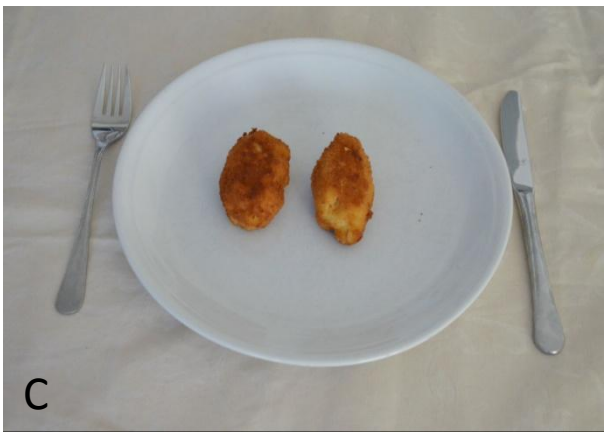
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de pan

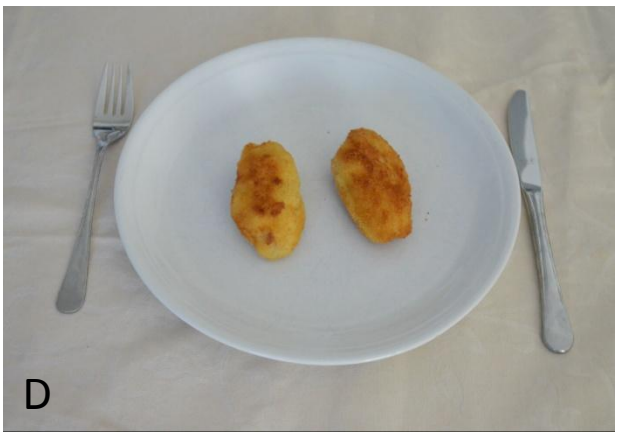
© Demométrica, S.L

602 - Croquetas





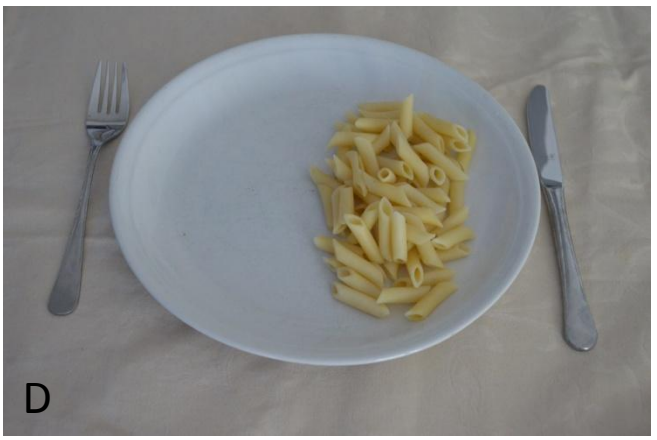


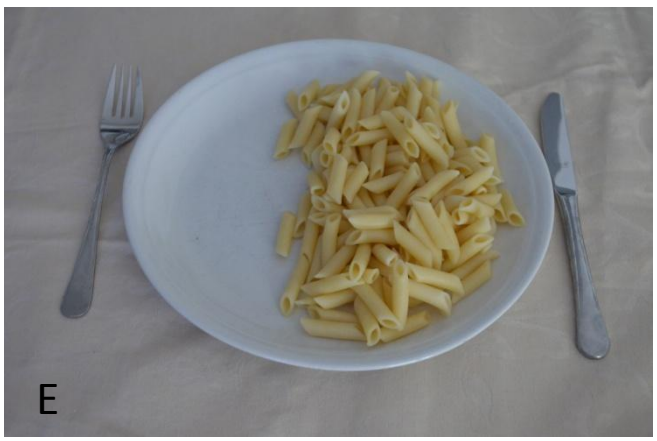


Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de croquetas o similares (buñuelos, palitos, …)

© Demométrica, S.L

603 – Macarrones





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

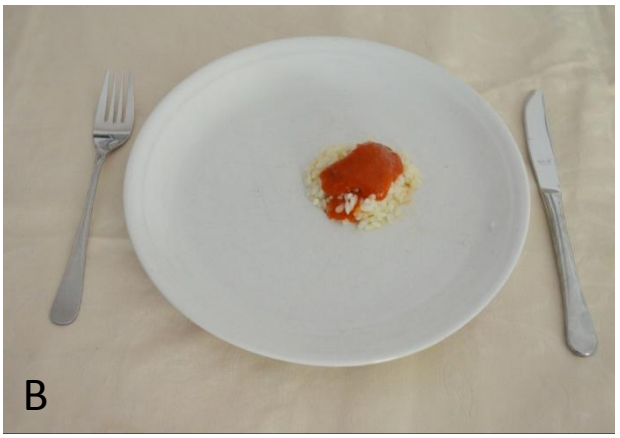
© Demométrica, S.L

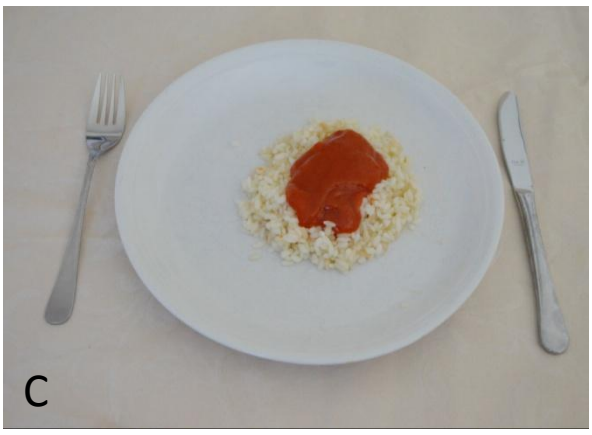
604 - Lasaña

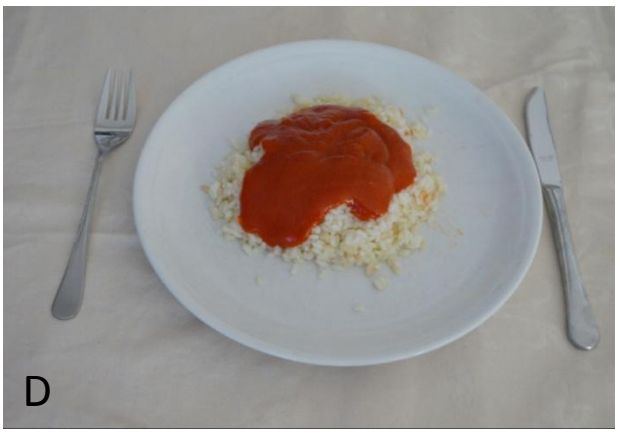
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de lasaña, musaka, pasteles de carne

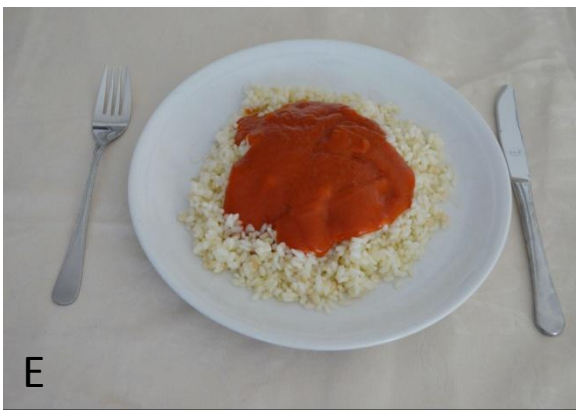
© Demométrica, S.L

605 – Arroz blanco





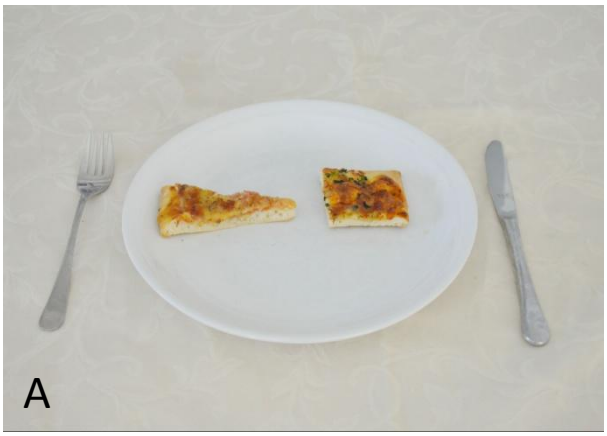




Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de arroces

© Demométrica, S.L

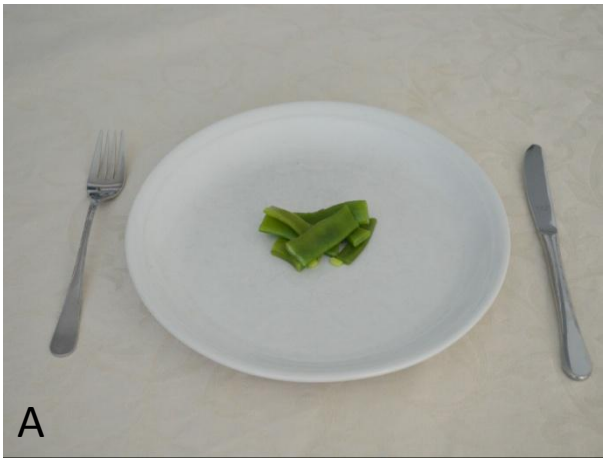
606 - Pizza

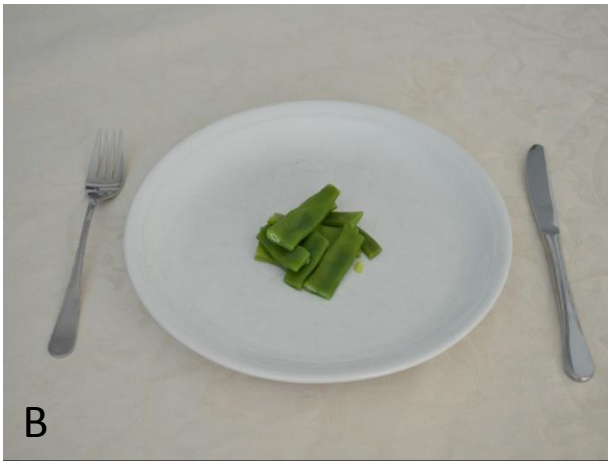


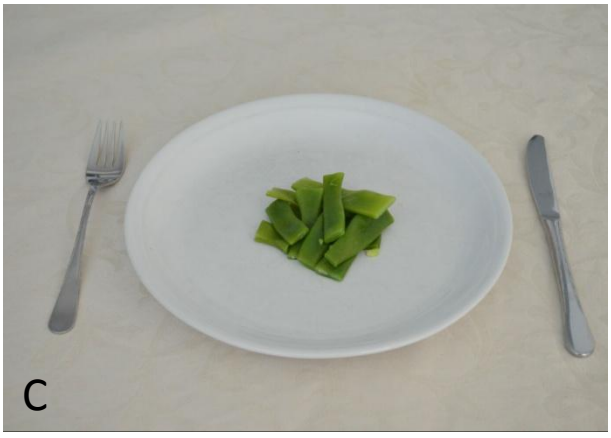
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de pizzas y masas base

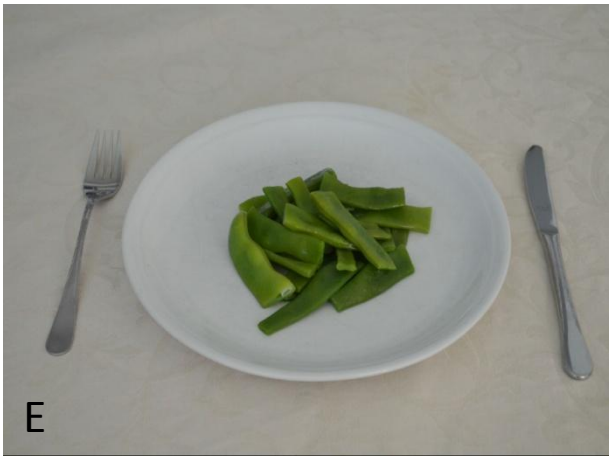
© Demométrica, S.L

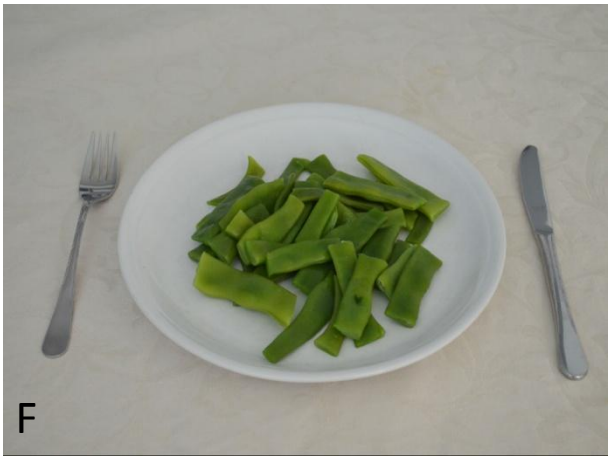
607 - Judías verdes







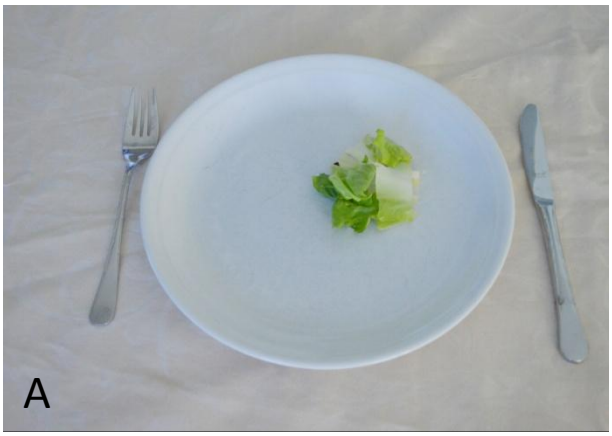




Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de verduras que, cocinadas, presentan un aspecto o volumen similar a la judías verdes (borraja, esparrago triguero,…)

© Demométrica, S.L

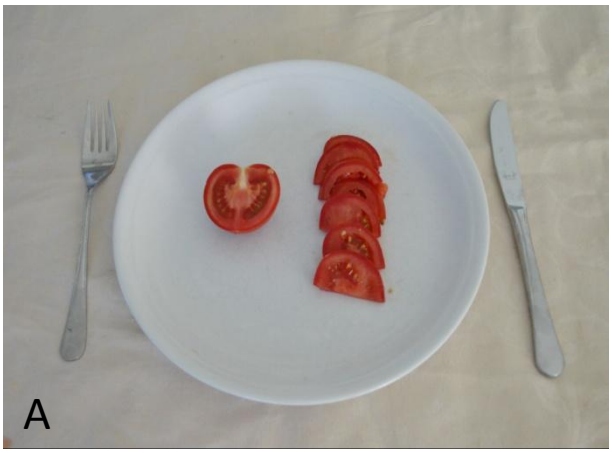
608 – Ensalada verde

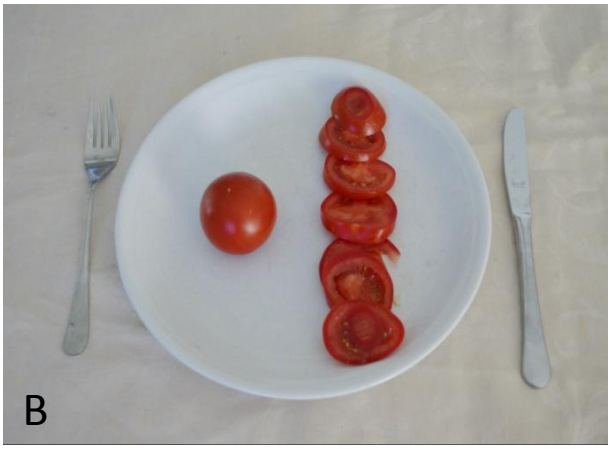


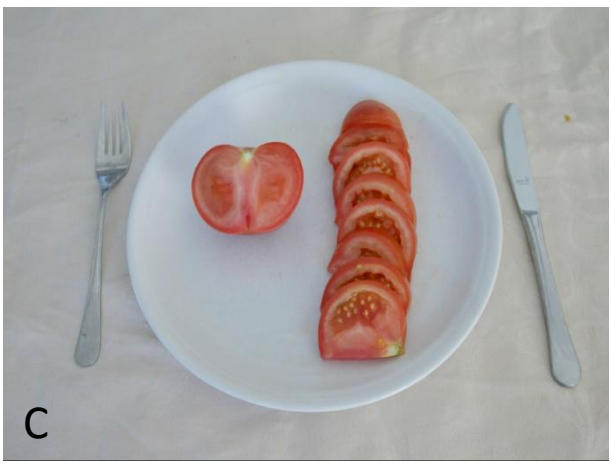
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de hortalizas frescas que se consumen en ensalada (lechuga, escarola, espinacas, …)

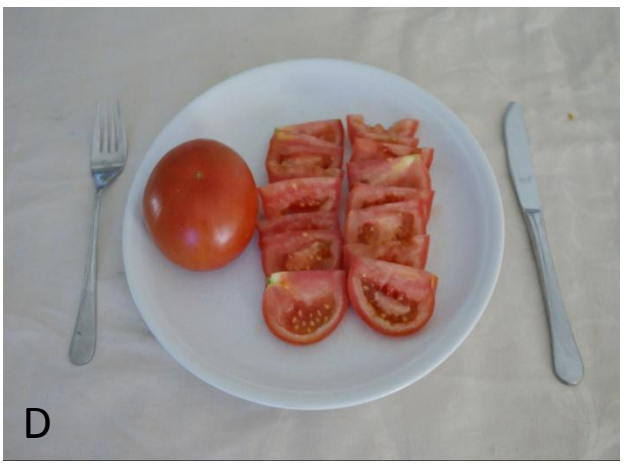
© Demométrica, S.L

609 - Tomate









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

© Demométrica, S.L

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, ….)

© Demométrica, S.L

611 - Puré

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

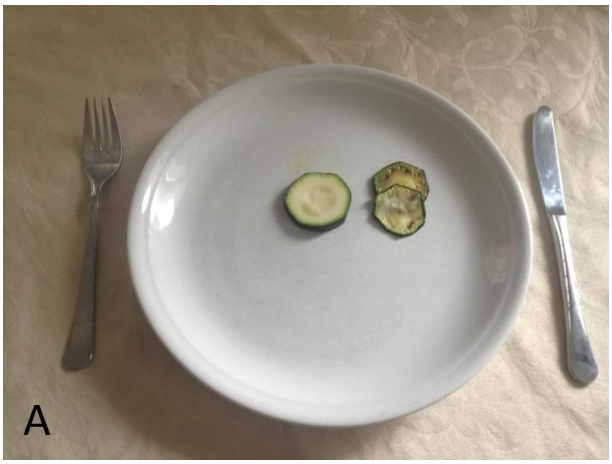
© Demométrica, S.L

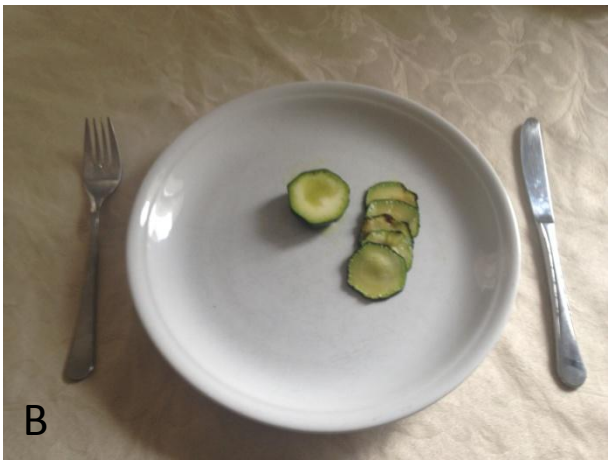
612 – Menestra de verduras

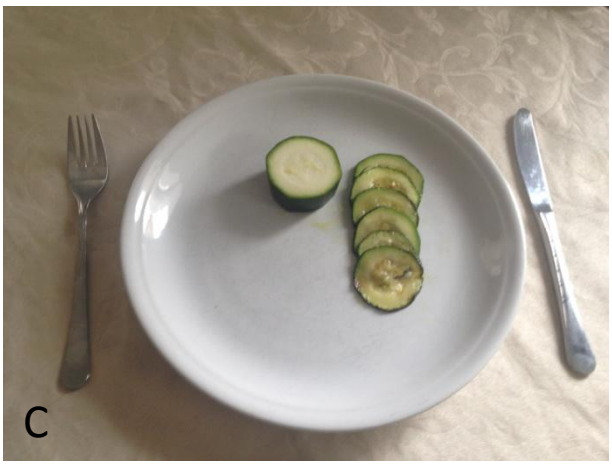
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de menestras, y otras verduras que cocinadas presentan un aspecto o volumen similar (champiñón, setas, alcachofas, coles de bruselas, brécol, ….)

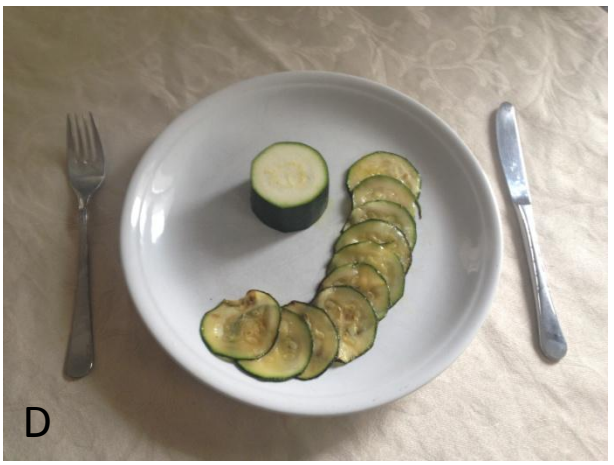
© Demométrica, S.L

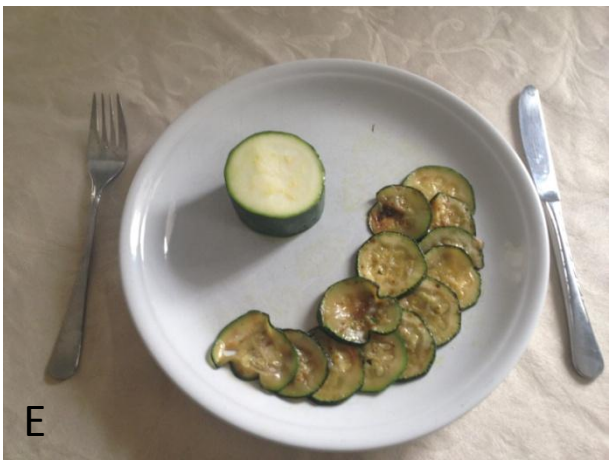
613 - Calabacín

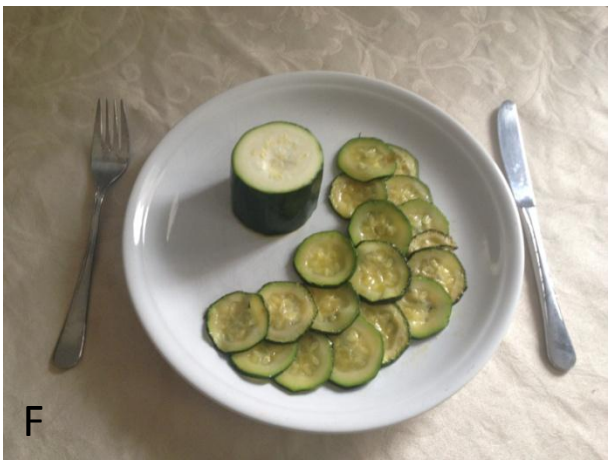








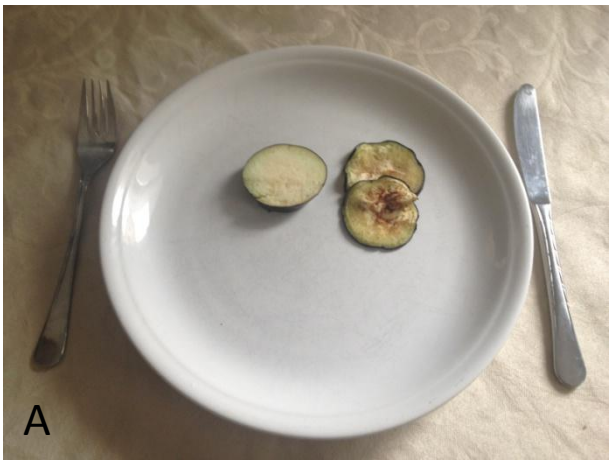


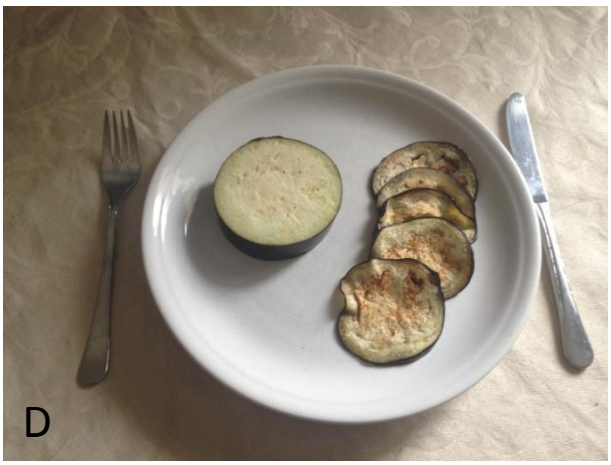


Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de calabacines y pepinos

© Demométrica, S.L

614 - Berenjena

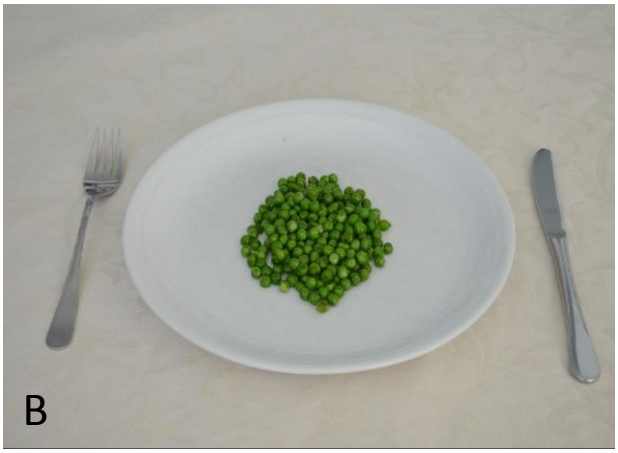


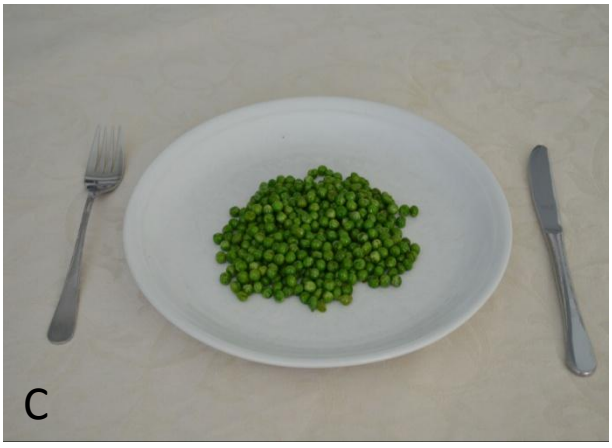


Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de berenjenas

© Demométrica, S.L

615 - Guisantes

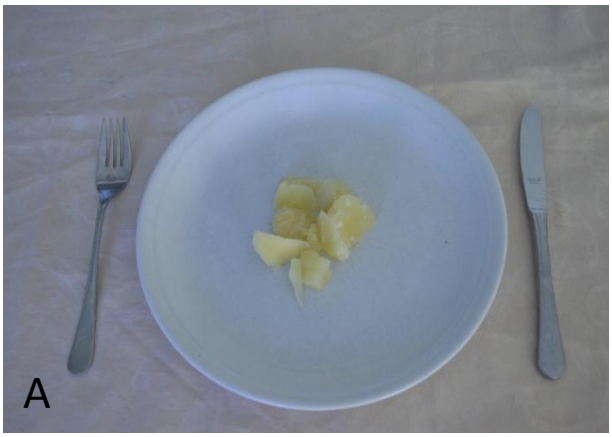


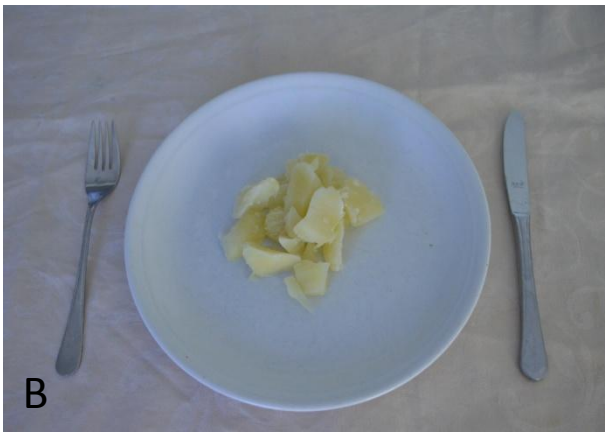


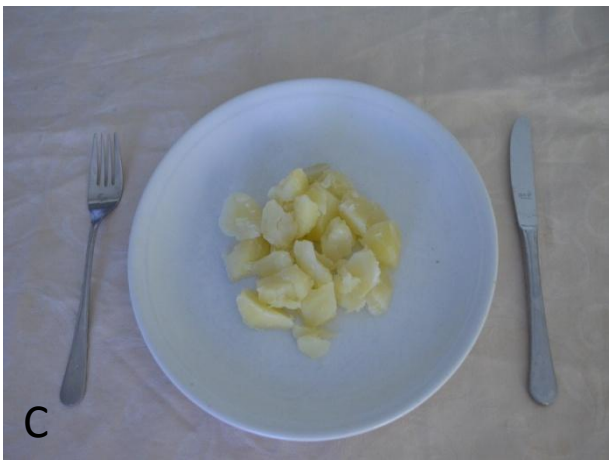
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de guisantes y otros alimentos con presentación similar (habas verdes, alcaparras, maíz dulce, soja, ….)

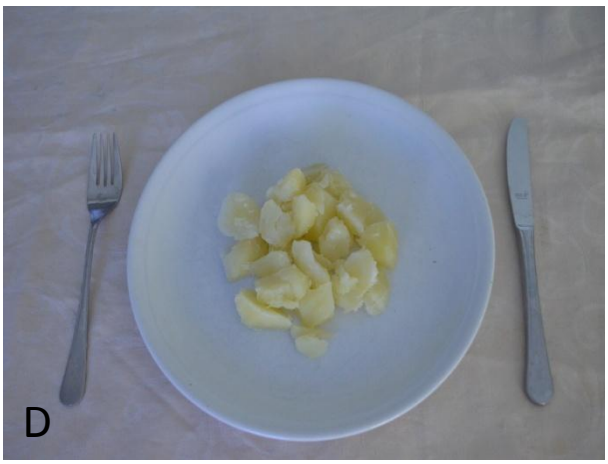
© Demométrica, S.L

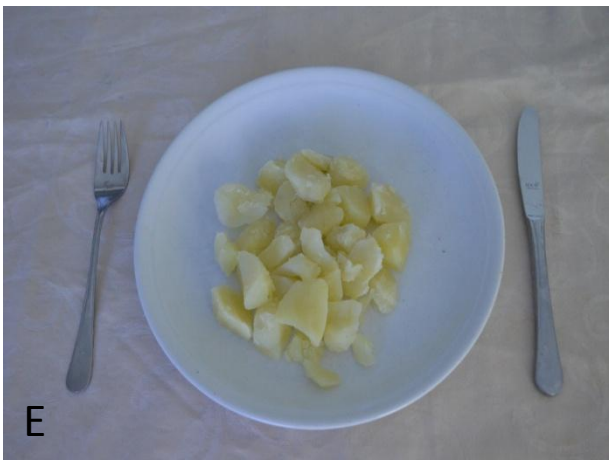
616 - Patatas cocidas

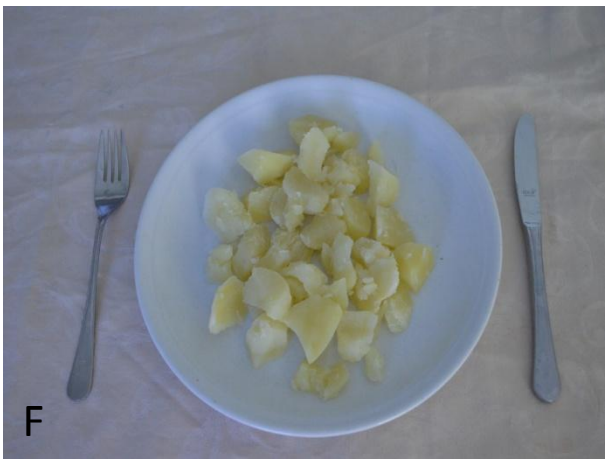








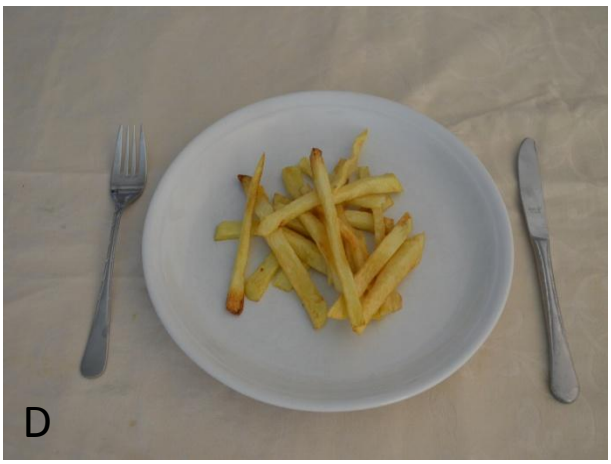


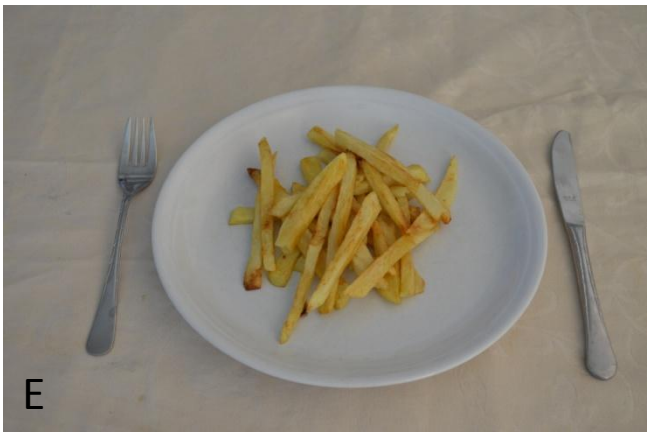


Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de verduras que, cocinadas, presentan un aspecto o volumen similar a las patatas cocidas (batata, calabaza, nabo, yuca, coliflor, …)

© Demométrica, S.L

617 - Patatas fritas





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

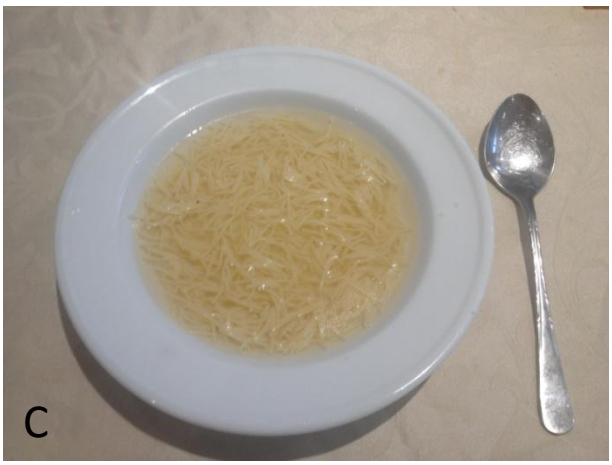
© Demométrica, S.L

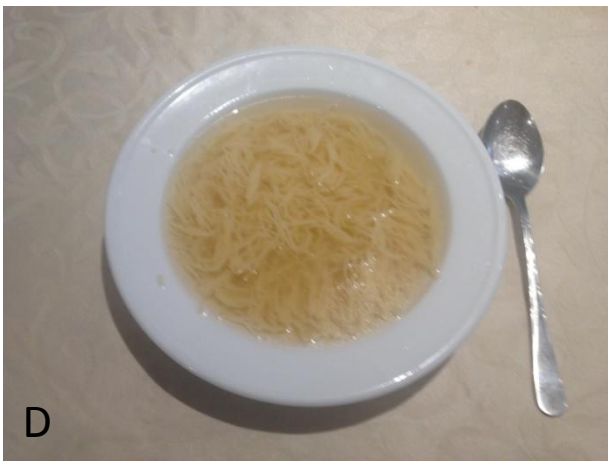
618 – Lentejas

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

© Demométrica, S.L

619 - Sopa

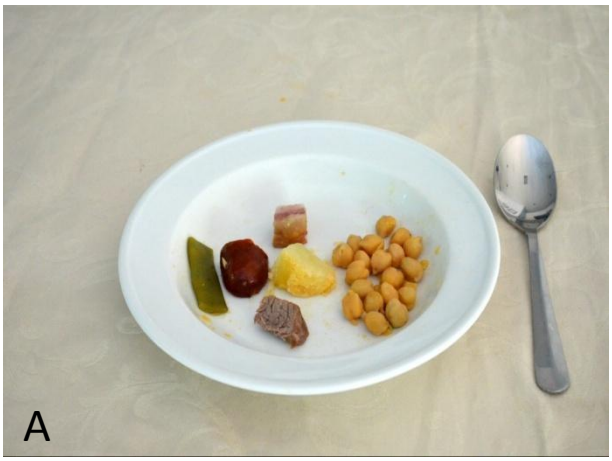




Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de sopas

© Demométrica, S.L

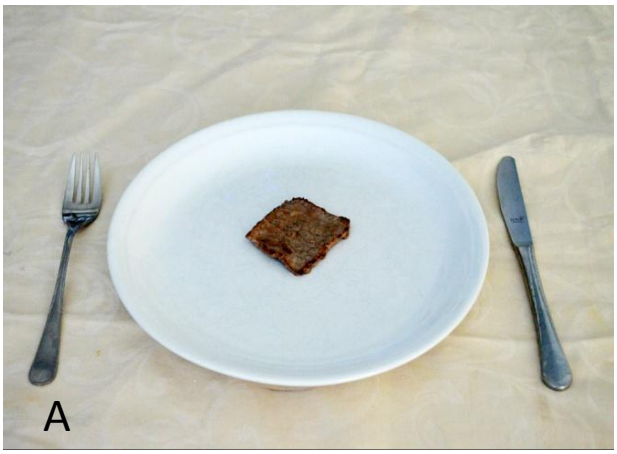
620 - Cocido

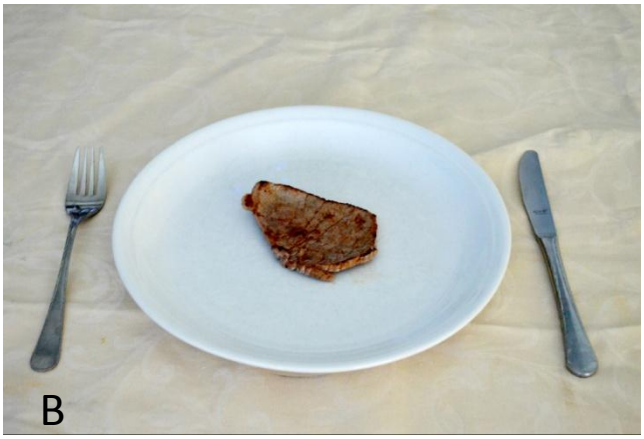


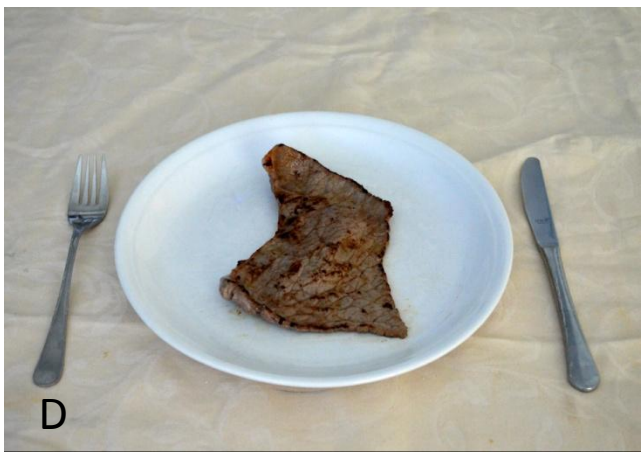
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de cocido, escudella, y similares

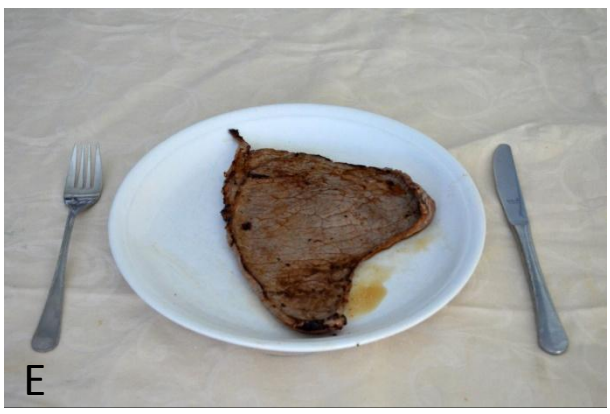
© Demométrica, S.L

621 - Filetes ternera





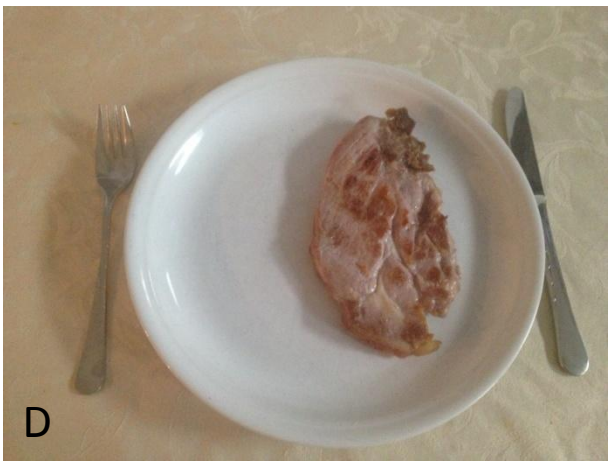




Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de carne en filetes (ternera, vaca, cordero,…)

© Demométrica, S.L

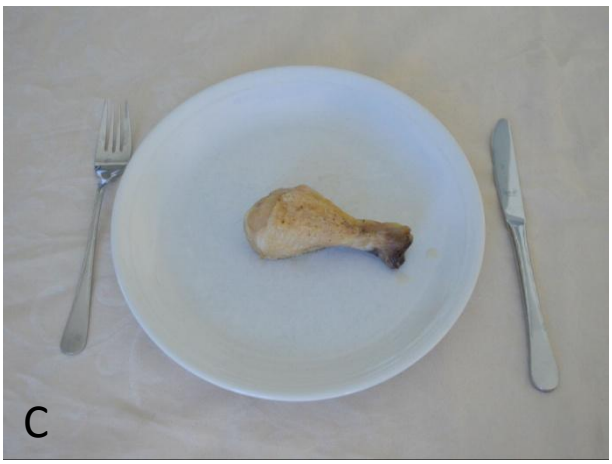
622 – Chuletas

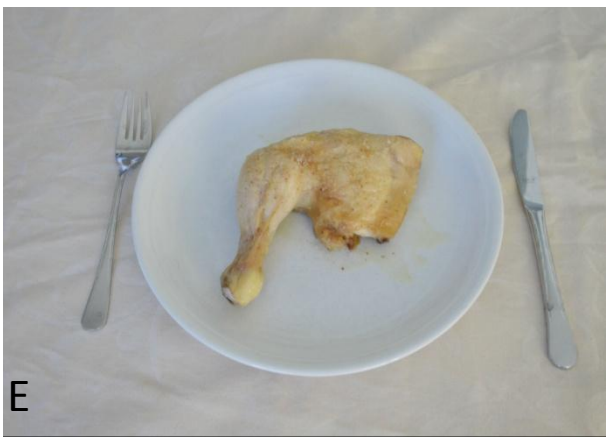


Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de carne en chuletas (cordero, cabrito, cerdo,…)

© Demométrica, S.L

623 - Pollo con huesos

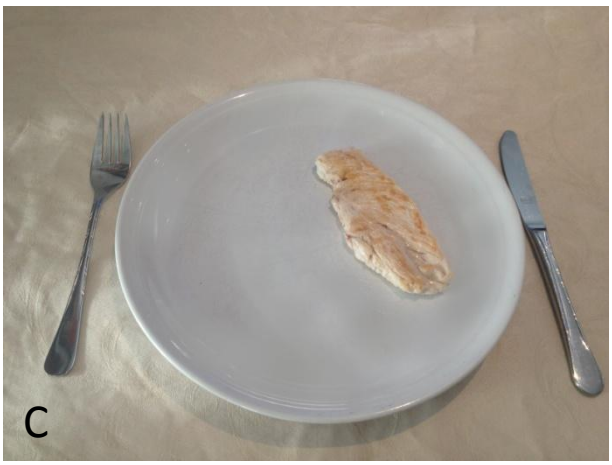


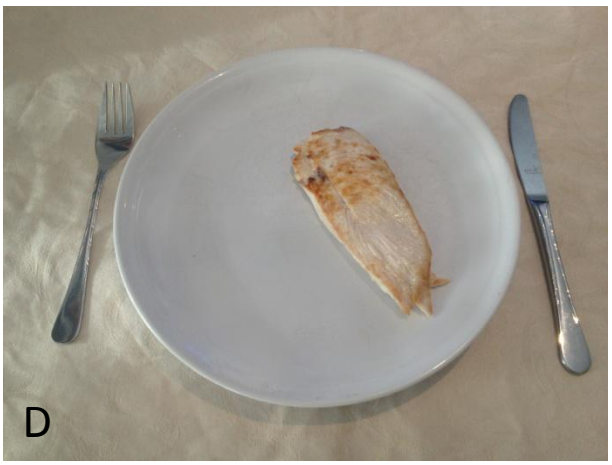


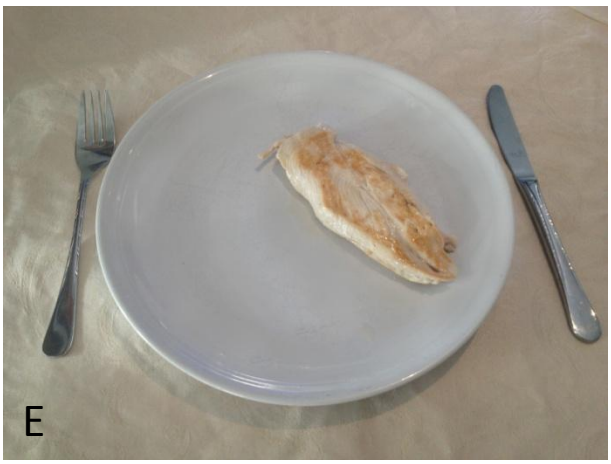
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de piezas de ave con hueso (pollo, pavo, pato,…)

© Demométrica, S.L

624 – Filetes pechuga pollo



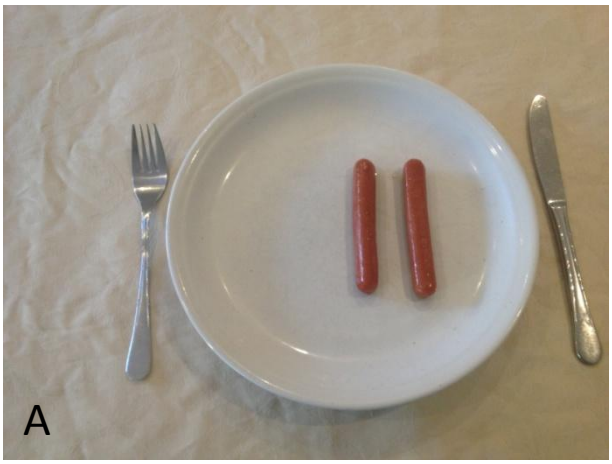


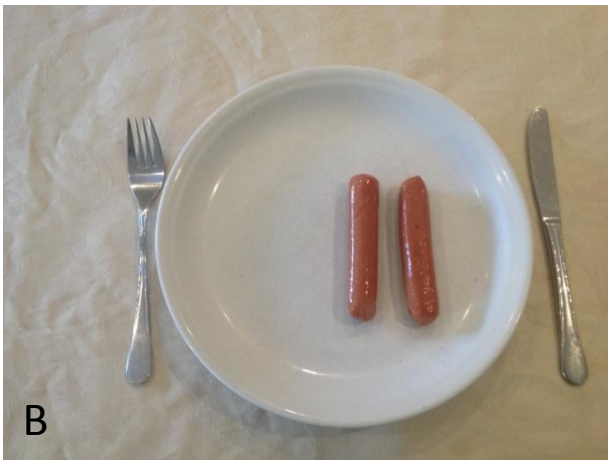


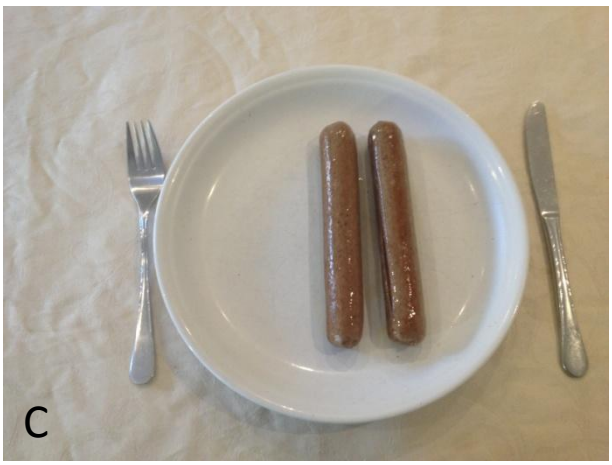
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de filetes de ave (pollo, pavo, pato,…)

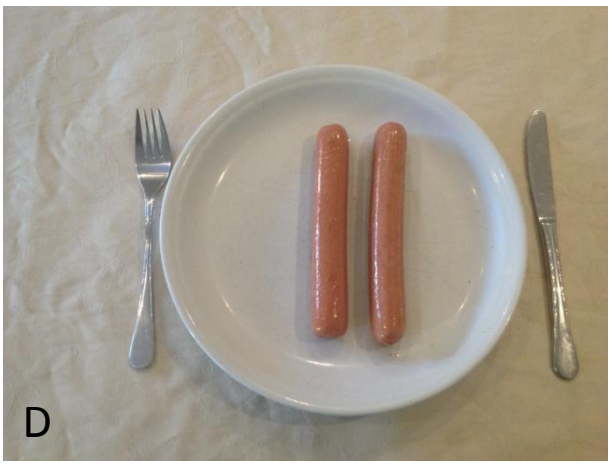
© Demométrica, S.L

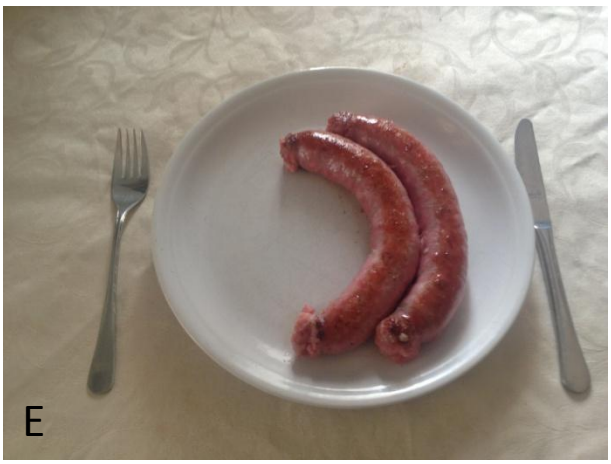
625 - Salchichas







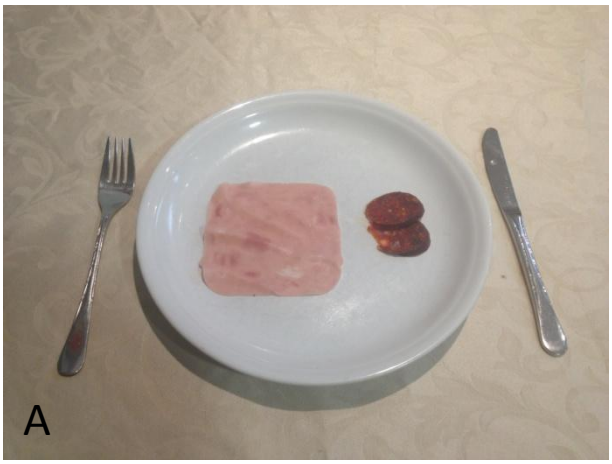


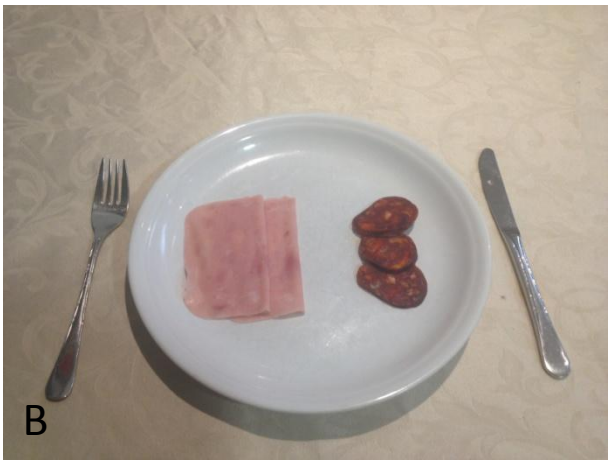


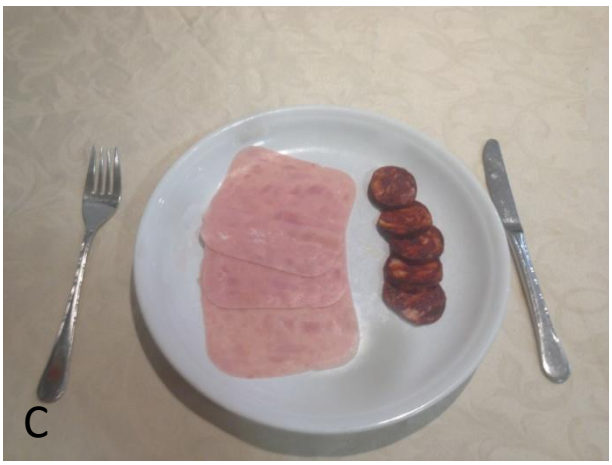
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de salchichas y alimentos con aspecto similar (butifarra, chistorra, morcilla, ….)

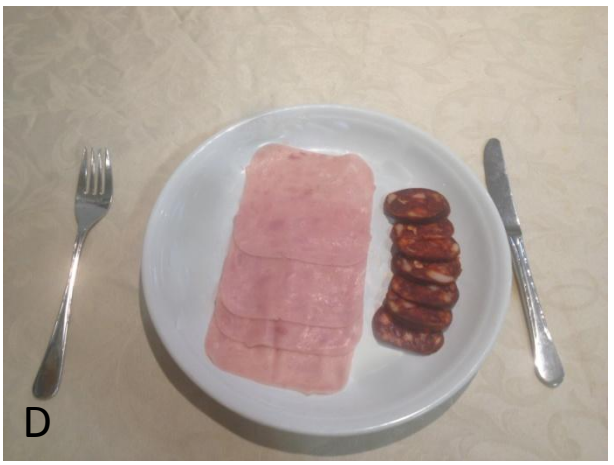
© Demométrica, S.L

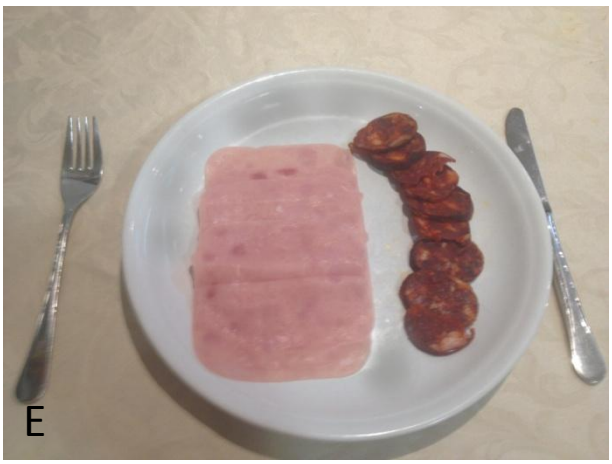
626 – Fiambre y embutido

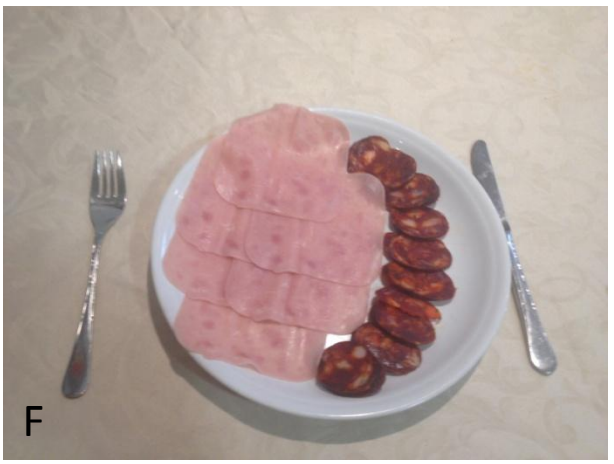








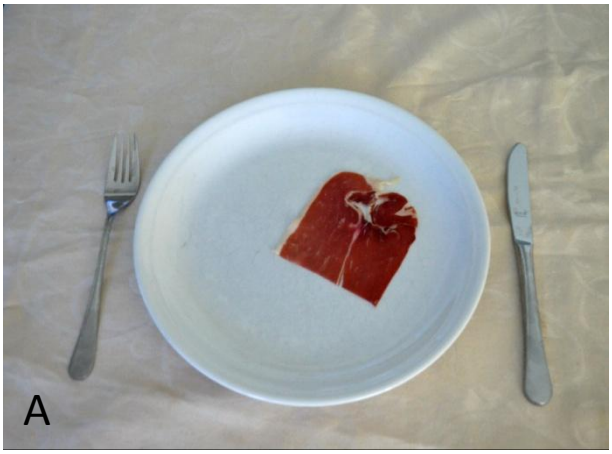


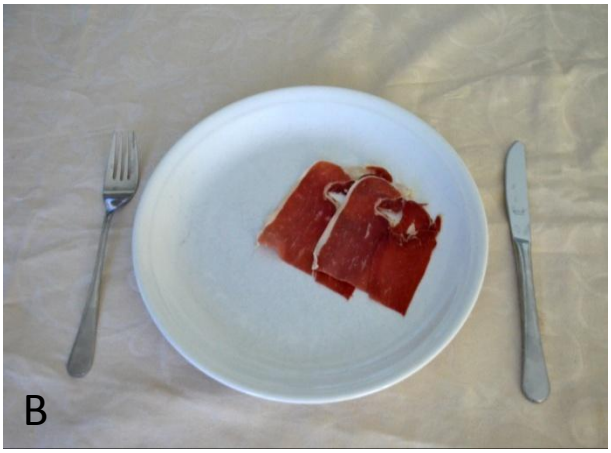


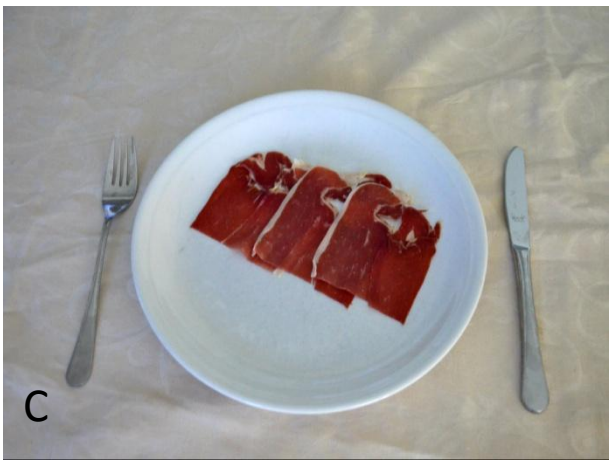
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de fiambres y embutidos en lonchas

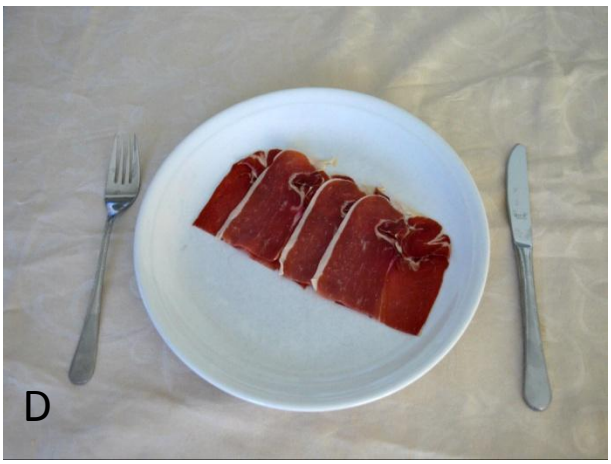
© Demométrica, S.L

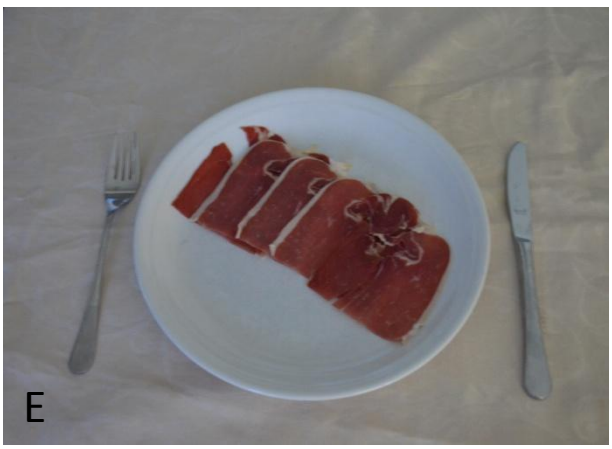
627 - Jamón serrano

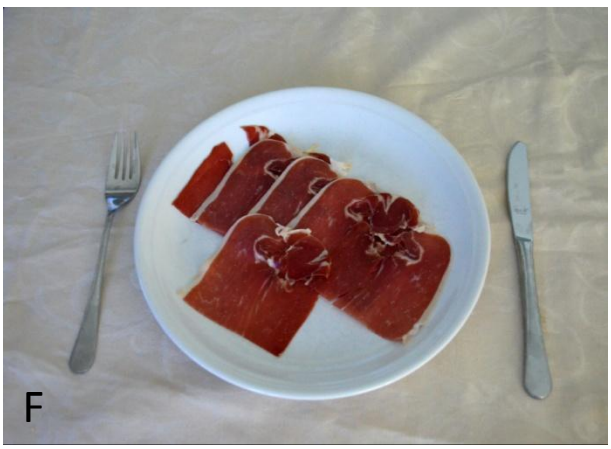












Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de jamones curados en lonchas y otros alimentos de aspecto similar (cecina, jamón de pato, mojama, pescados ahumados,….)

© Demométrica, S.L

628 - Carne en trozos

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

© Demométrica, S.L

628a - Ragut

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

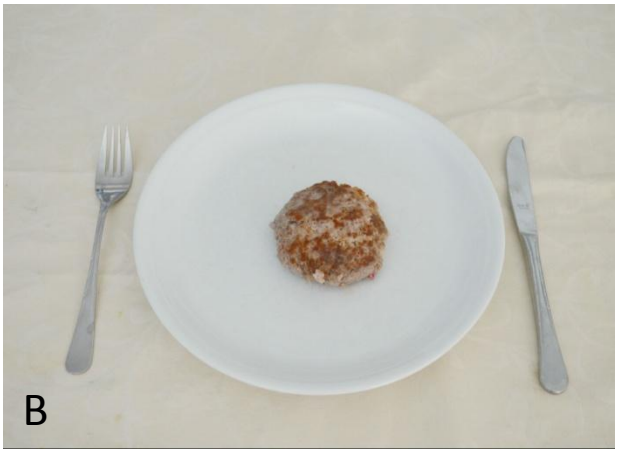
© Demométrica, S.L

629 - Albóndigas

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

© Demométrica, S.L

630 – Filete “ruso” /hamburguesa



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

© Demométrica, S.L

631 - Filetes pescado

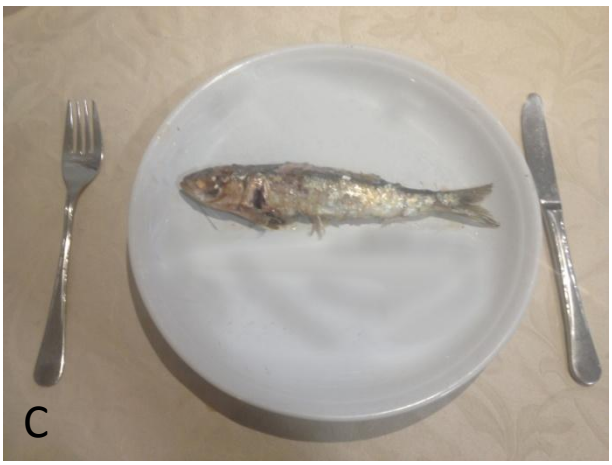
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los pescados que se presentan en filetes (merluza, gallo, mero, panga, fletan,….)

© Demométrica, S.L

632 - Pescados varios

A

B

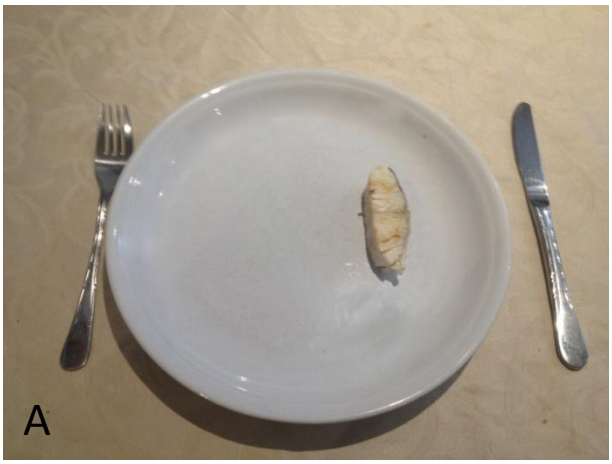

C

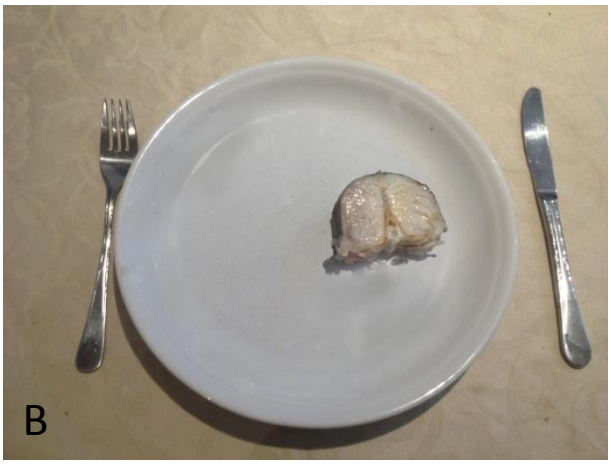
D

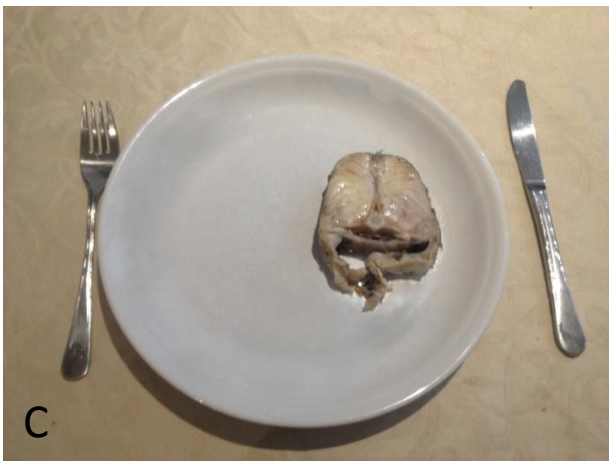
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los pescados de tamaño pequeño que se presentan enteros (sardina, boquerón, jurel, salmonete, acedía,….)

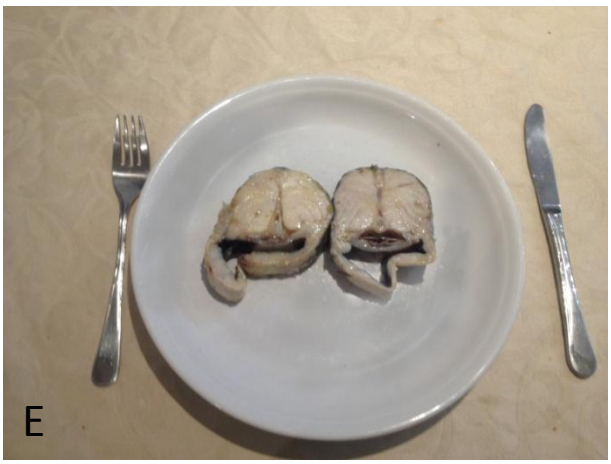
© Demométrica, S.L

633 - Merluza





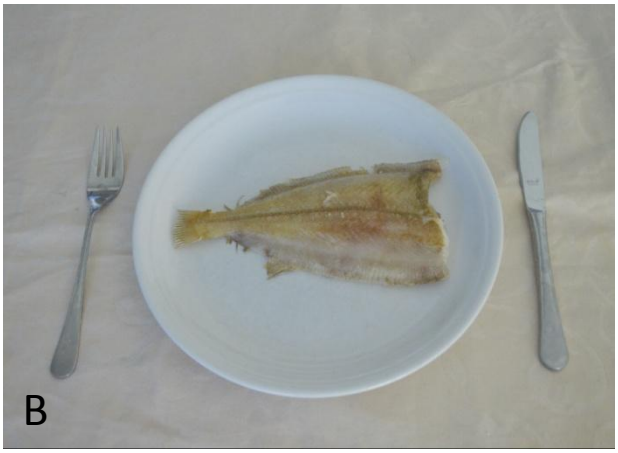


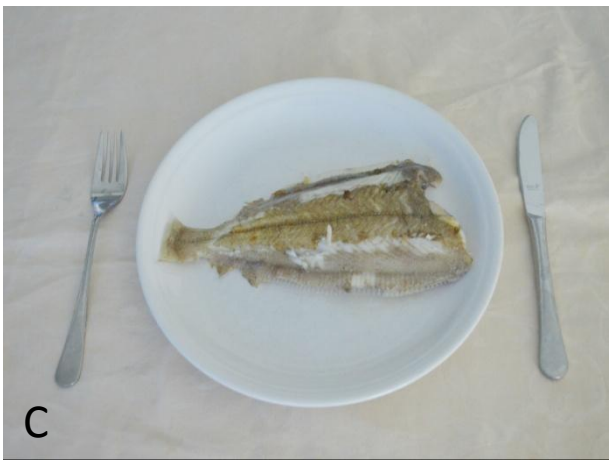


Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los pescados que se presentan en rodajas (merluza, pescadilla, congrio,….)

© Demométrica, S.L

634 - Gallo





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

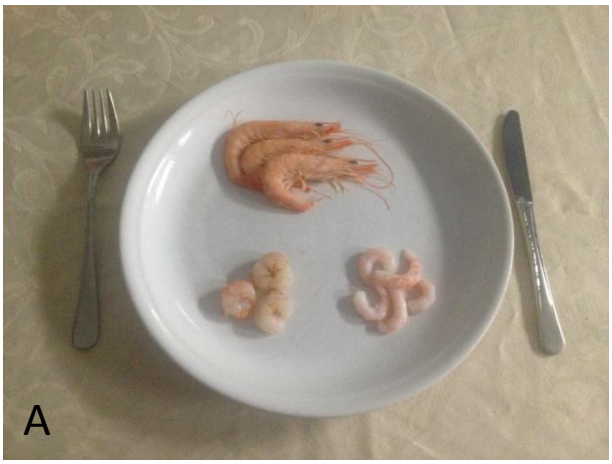
© Demométrica, S.L

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,…)

© Demométrica, S.L

636 - Gambas



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

© Demométrica, S.L

637 - Mejillones

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

© Demométrica, S.L

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, …)

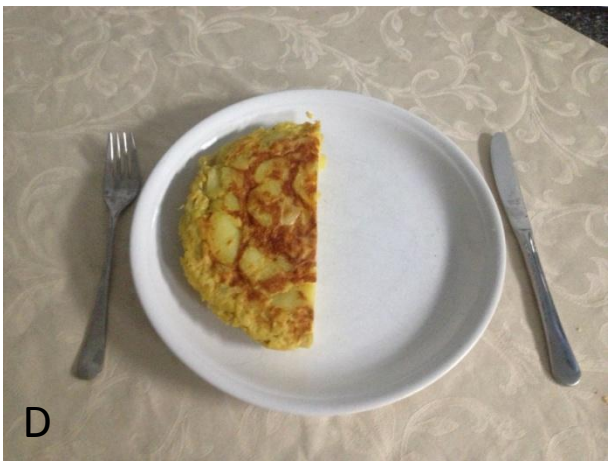
© Demométrica, S.L

639 - Tortilla Patata

A

B

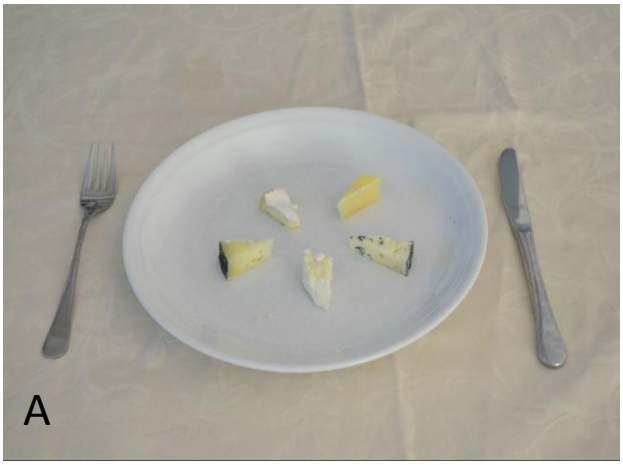
C


D

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

© Demométrica, S.L

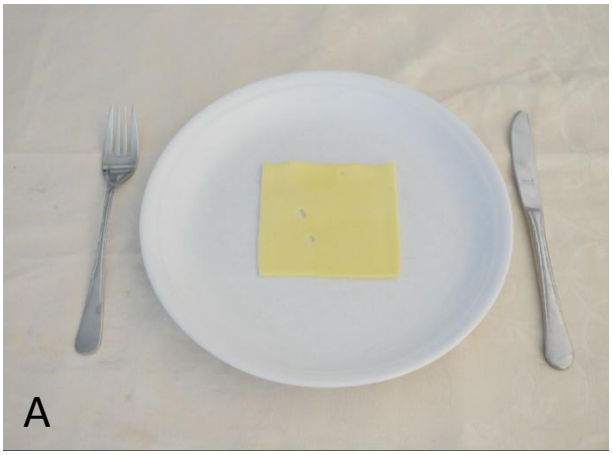
640 - Queso en trozos

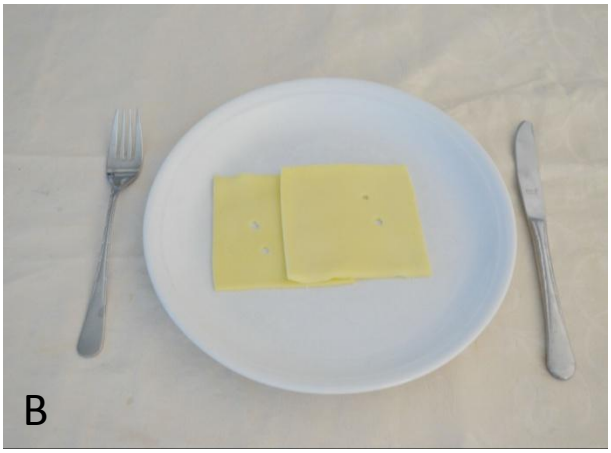


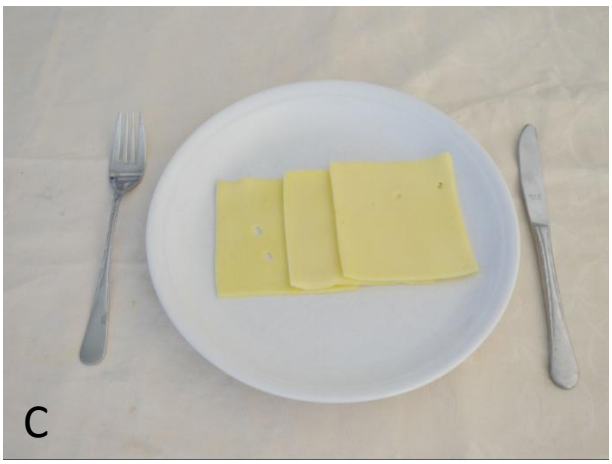
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de quesos que se presentan en trozos.

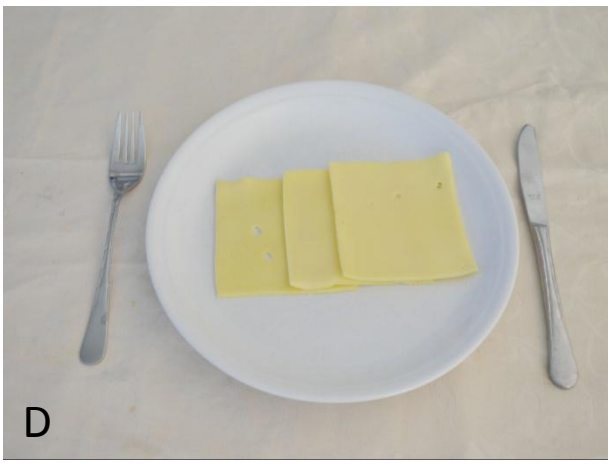
© Demométrica, S.L

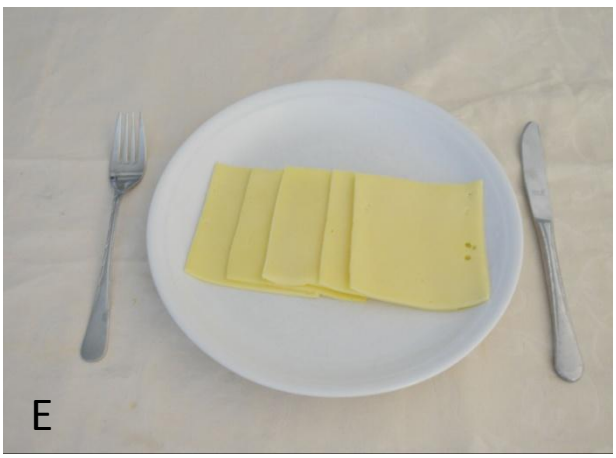
641 - Queso en lonchas

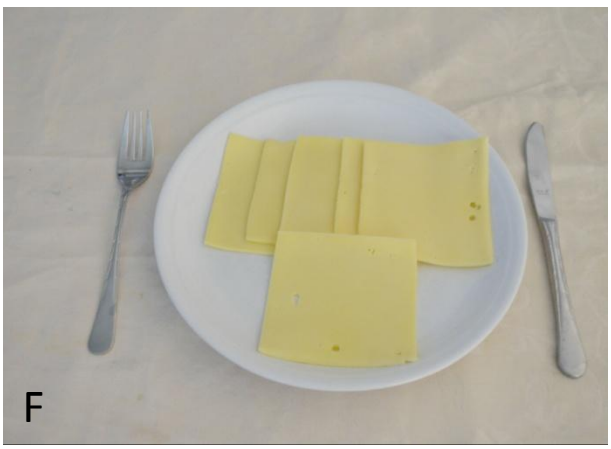








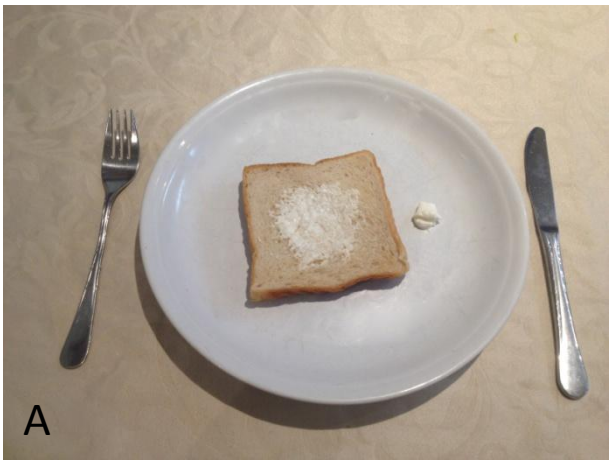


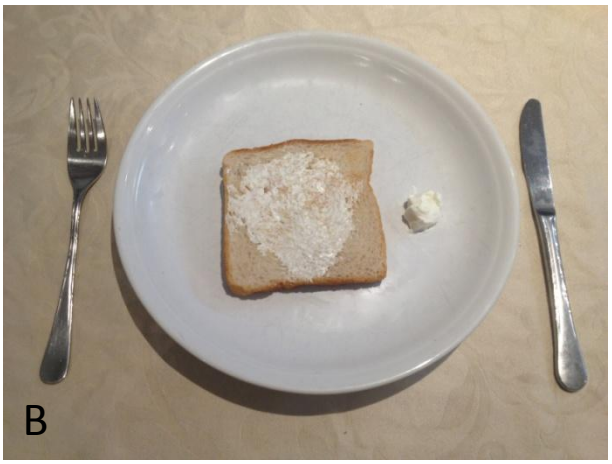


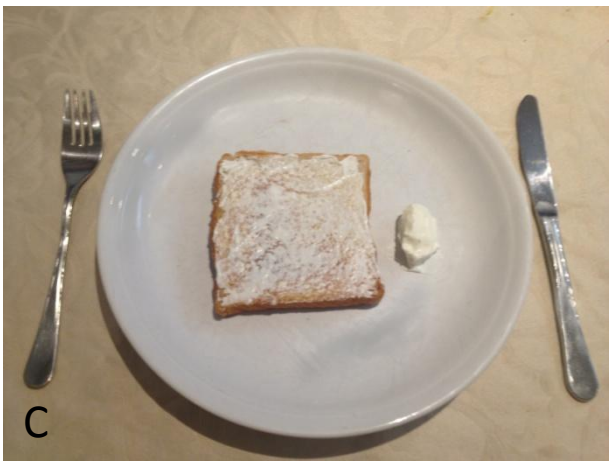
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de quesos que se presentan en lonchas.

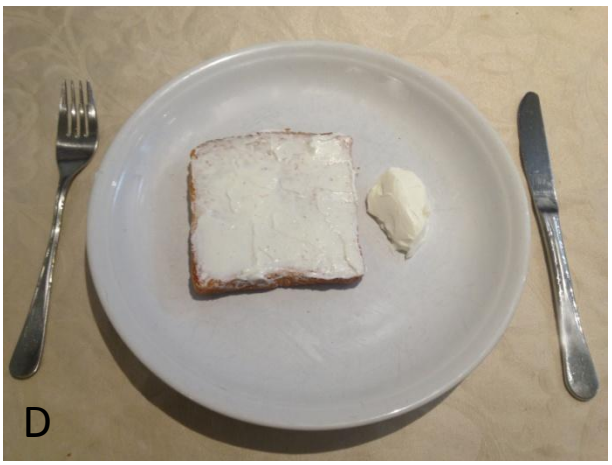
© Demométrica, S.L

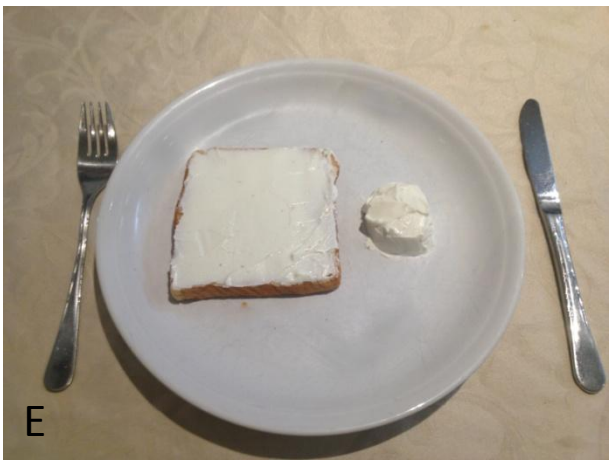
642 - Queso untado

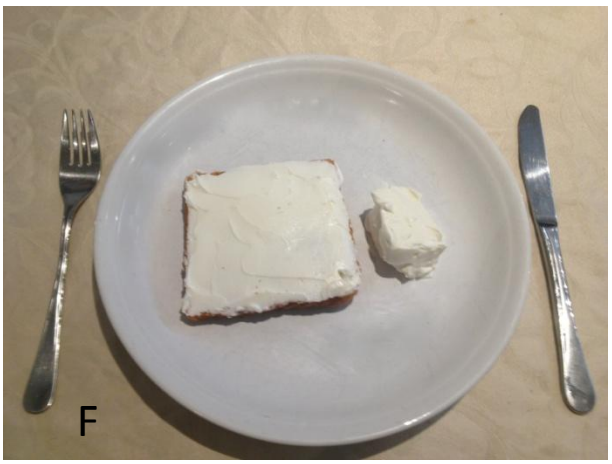








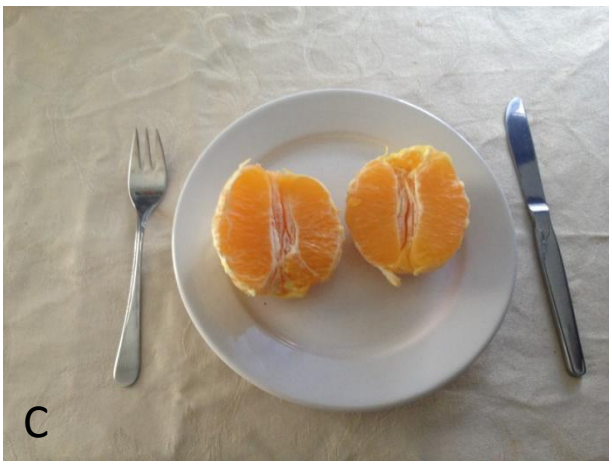


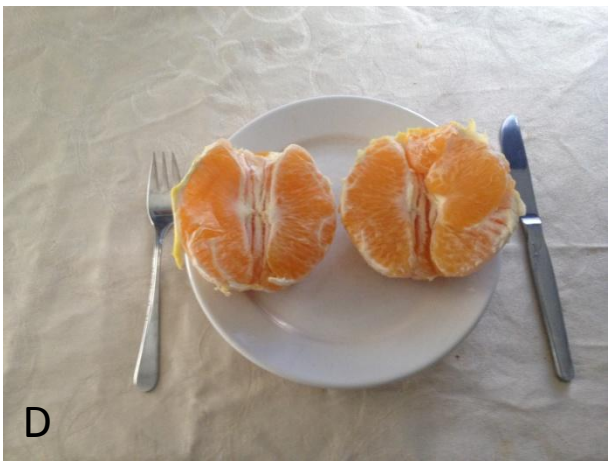


Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los alimentos que se pueden untar (queso, mantequilla, margarina, paté, crema, sobrasada,…)

© Demométrica, S.L

643 - Naranja/mandarina

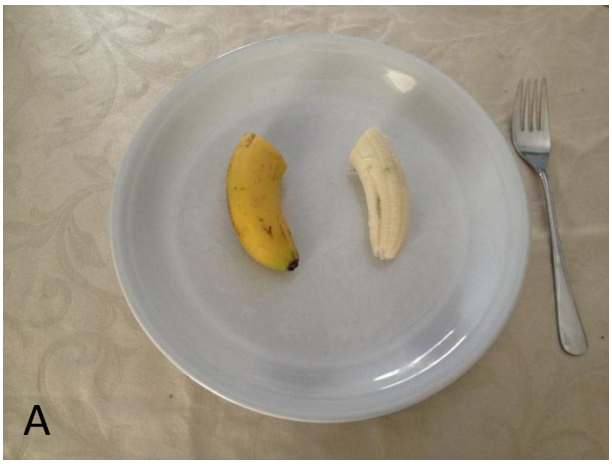


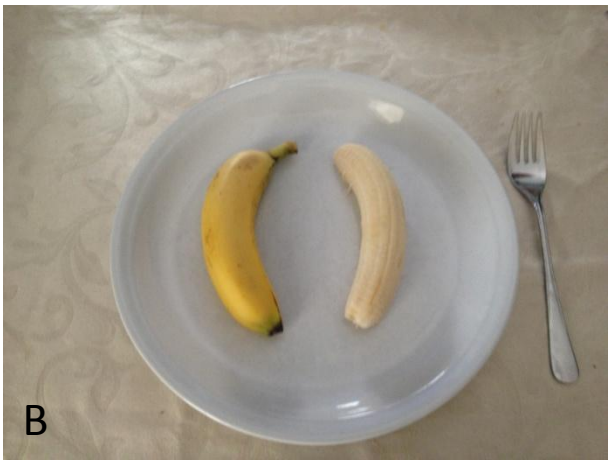


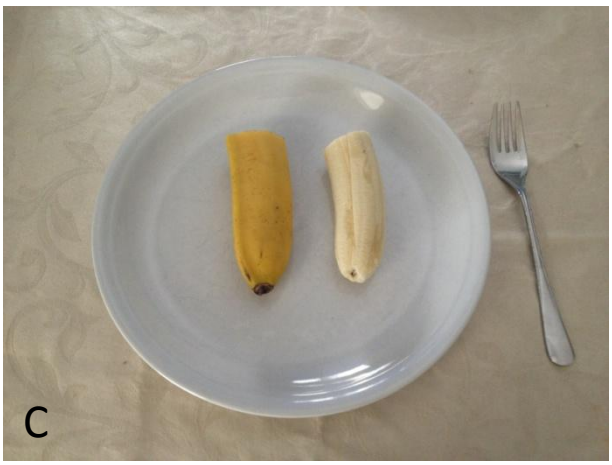
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todas las frutas de tamaño similar a la naranja o a la mandarina (manzana, pera, melocotón, limón….)

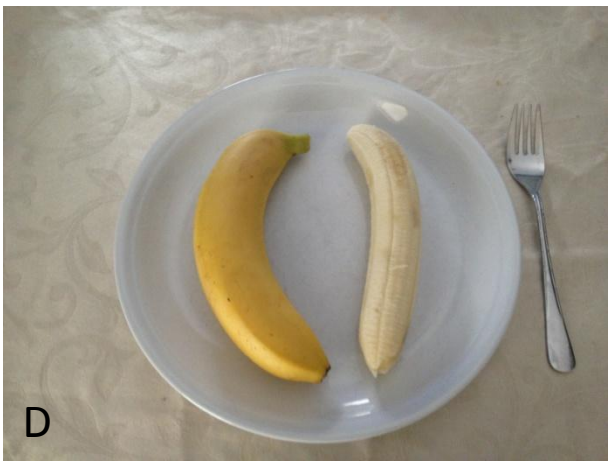
© Demométrica, S.L

644 - Plátano









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

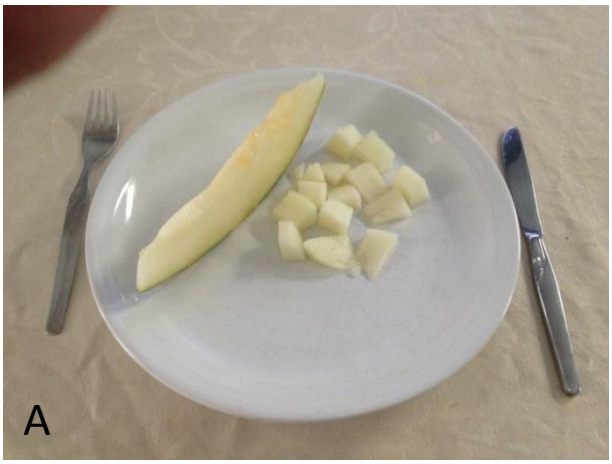
© Demométrica, S.L

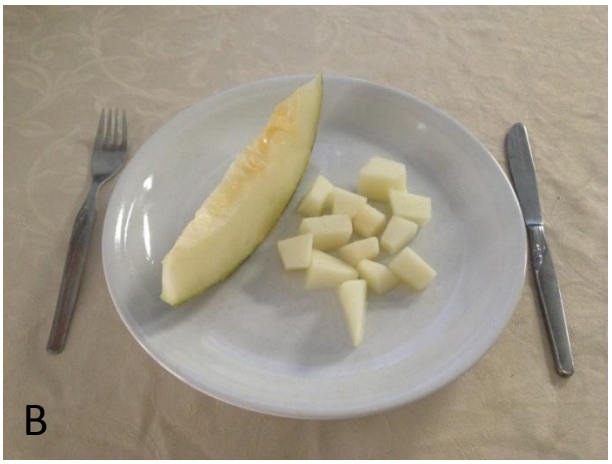
645 - Uvas

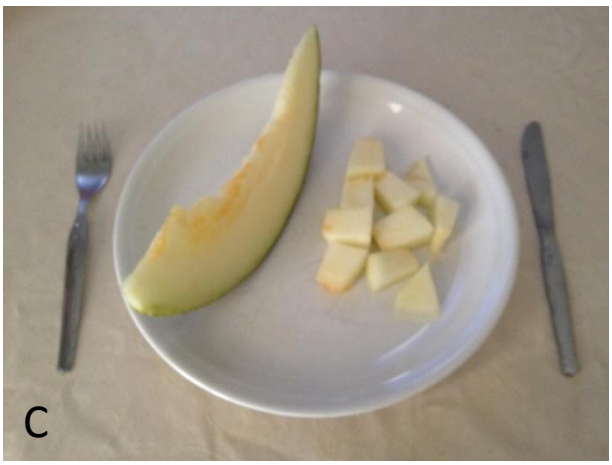
Estas fotos se utilizan para calcular las cantidades de todos los tipos de uvas y otros alimentos con aspecto similar (aceitunas, cerezas, pasas ….)

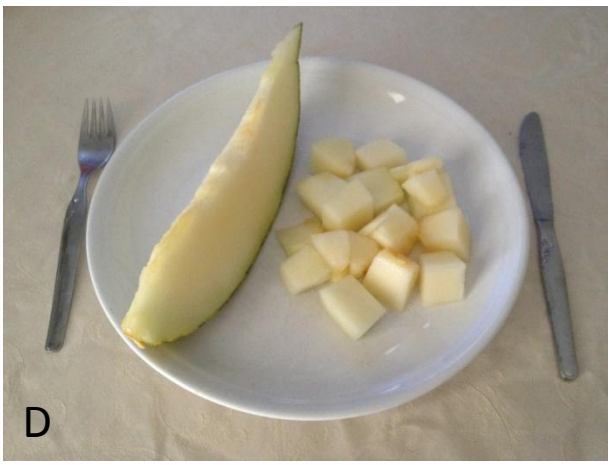
© Demométrica, S.L

646 – Melón









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

© Demométrica, S.L

647 - Fresón

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

© Demométrica, S.L

648 – Cereales

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

© Demométrica, S.L

649 - Bizcocho

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

© Demométrica, S.L

650 - Magdalenas

A

B

C

D

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

© Demométrica, S.L

651 – Frutos secos

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

© Demométrica, S.L

652 - Chucherías

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

© Demométrica, S.L

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

- Proyecto Paneu “Pilot study in the view of a Pan-European dietary survey-adolescents, adults and elderly”. European Food Safety Authority (EFSA) 2013