

# CATALOGO

## FOTOGRAFICO

### PORCIONES ALIMENTICIAS



Herramienta de apoyo  
en encuestas alimentarias  
de consumo



UNIVERSIDAD DE CUENCA

# INTRODUCCIÓN

*El presente catalogo fue desarrollado con el propósito de contar con una herramienta que permita mejorar la confiabilidad de la estimación del consumo alimentario.*

*La estructura del CATALOGO se describe a continuación:*

*El CATÁLOGO está dividido en dos secciones: la primera sección corresponde a los alimentos y preparaciones consumidas por niños cuya edad comprende entre 6 a 12 años. La segunda sección corresponde al grupo de alimentos más consumidos por adultos mayores a 18 años, dichas secciones están subdivididas en los grupos de alimentos obtenidos de la clasificación final de alimentos para una mejor categorización.*

*Entre los grupos tenemos los siguientes:*

- *Sopas*
- *Carnes y embutidos: en este grupo se encuentran aves, pescados, mariscos y carnes rojas*
- *Panes y cereales: incluye arroz, maíz, fideo, pan.*
- *Tubérculos y plátanos: Incluye papas, plátanos.*
- *Ensaladas*

- *Frutas y verduras: incluye frutas como fresa, mango, guineo y verduras como aguacate, tomate*
- *Leguminosas: incluye frejol, arveja, choclo, habas, lentejas*
- *Huevos*
- *Aceites y grasas: incluye la mantequilla, mayonesa*
- *Lácteos y derivados: Incluye el queso y preparaciones que contengan leche.*
- *Bebidas: en este grupo se encuentran bebidas naturales o que contengan agua como ingrediente de preparación*
- *Otros*

*En las fotografías los alimentos y preparaciones están dispuestas en medidas caseras. Cada serie de fotografías está constituida por una serie de imágenes, siguiendo la lógica de menor a mayor que equivale al tamaño de la porción. Al pie de cada fotografía se encuentra el código respectivo.*

*Al final del CATÁLOGO encontraremos una tabla alfanumérica de los pesos y volúmenes equivalentes a cada alimento o preparación.*

*Autores.*

*Cristina Chumbi C.  
Antonio Vásquez A.*

*Cuenca, 2018*

# SECCIÓN I

## NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

# CARNES Y EMBUTIDOS

## 1. POLLO BROASTER



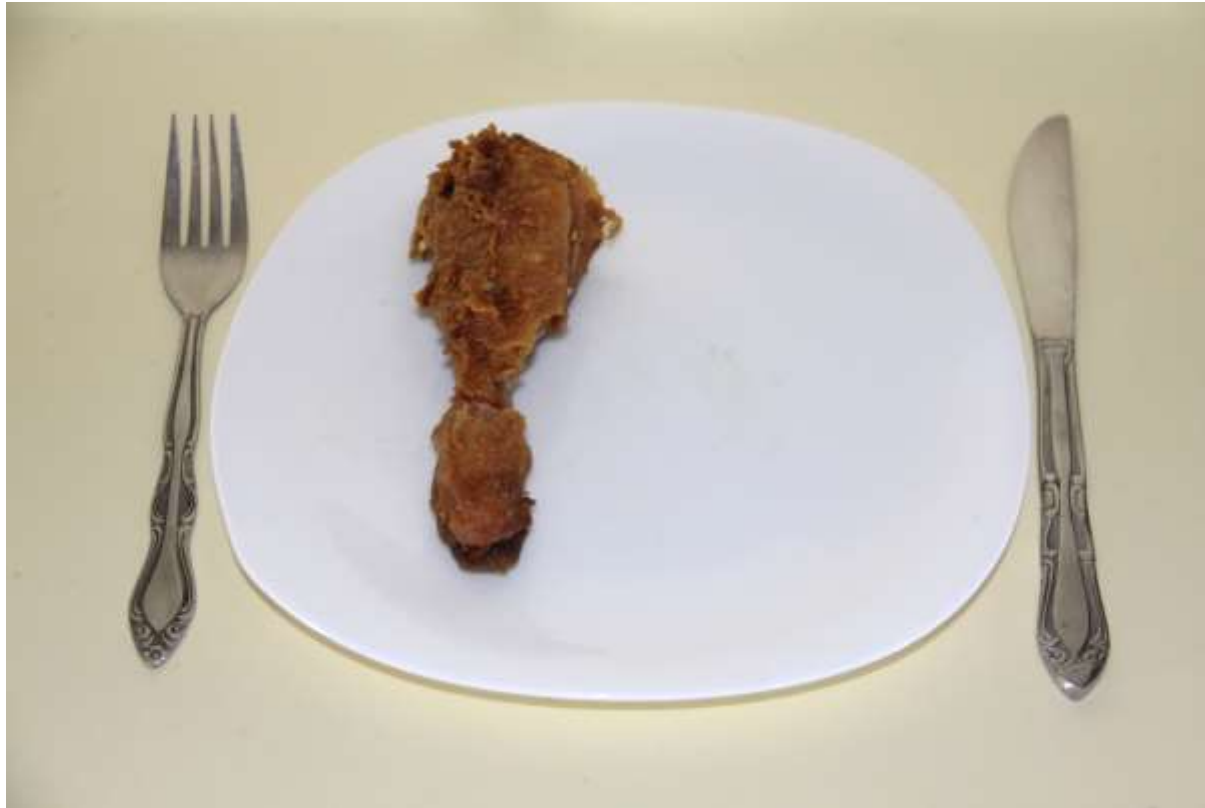
**B**

## 1. POLLO BROASTER



**D**

## 1. POLLO BROASTER



**F**



## 2. SECO DE POLLO



**A**

## 2. SECO DE POLLO



**B**

## 2. SECO DE POLLO



**C**

## 2. SECO DE POLLO



**D**

## 2. SECO DE POLLO



**E**

## 2. SECO DE POLLO



**F**

## 2. SECO DE POLLO



**G**

### 3. SECO DE CARNE



**B**



### 3. SECO DE CARNE



**D**

### 3. SECO DE CARNE



**F**

**4. NUGGETS DE POLLO**



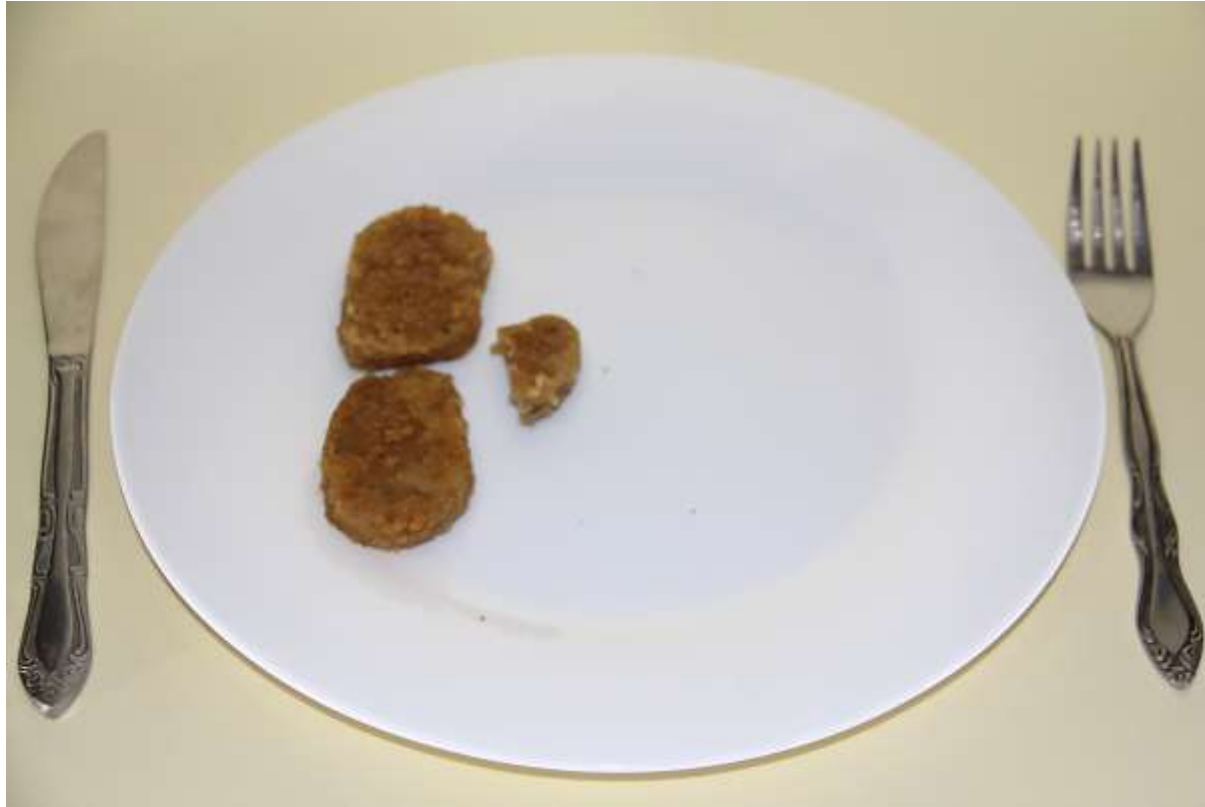
**B**

**4. NUGGETS DE POLLO**



**C**

## 4. NUGGETS DE POLLO



**D**

## 4. NUGGETS DE POLLO



**E**

**4. NUGGETS DE POLLO**



**F**

4. NUGGETS DE POLLO



**G**



# PANES Y CEREALES

## 5. ARROZ BLANCO



**A**

**5. ARROZ BLANCO**



**B**

## 5. ARROZ BLANCO



C

## 5. ARROZ BLANCO



**D**

## 5. ARROZ BLANCO



**E**

## 5. ARROZ BLANCO



**F**

## 5. ARROZ BLANCO



**G**



## 6. ARROZ BLANCO (ALMUERZO)



**A**

## 6. ARROZ BLANCO (ALMUERZO)



**B**

## 6. ARROZ BLANCO (ALMUERZO)



**C**

## 6. ARROZ BLANCO (ALMUERZO)



**D**

## 6. ARROZ BLANCO (ALMUERZO)



**E**

## 6. ARROZ BLANCO (ALMUERZO)



**F**

## 6. ARROZ BLANCO (ALMUERZO)

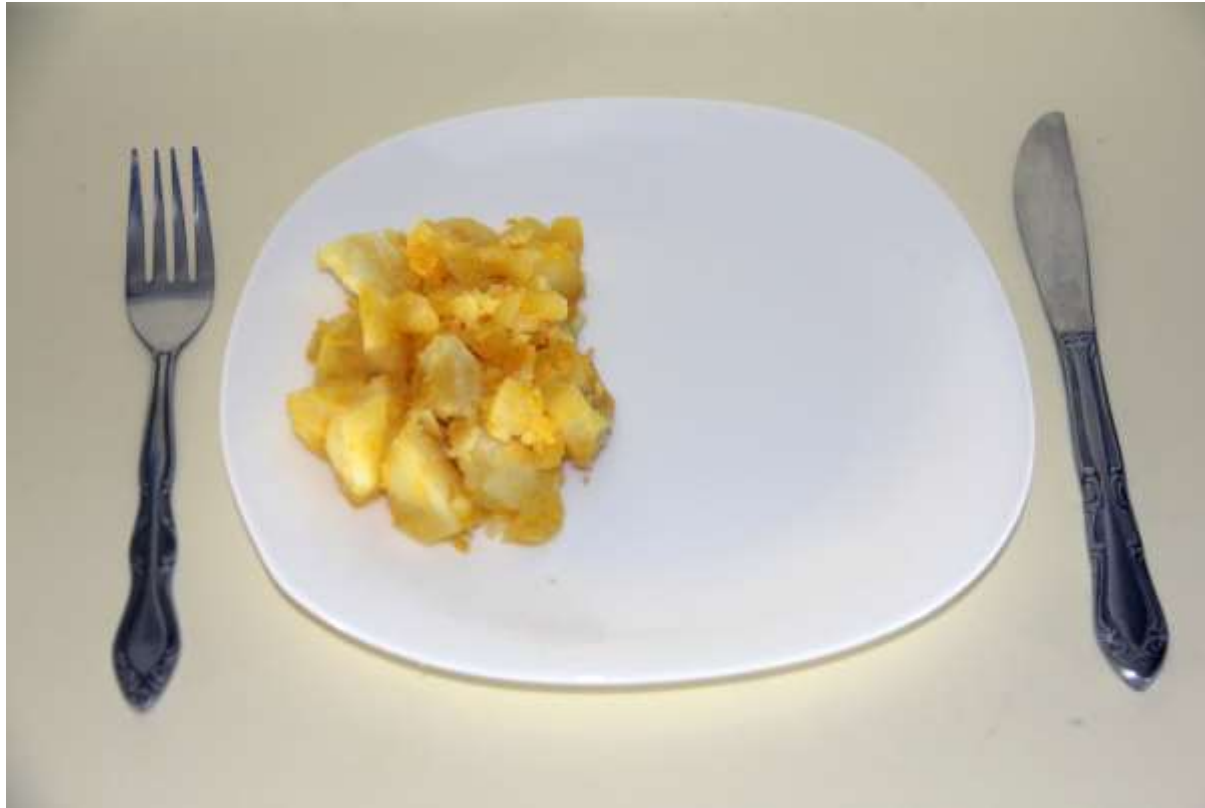


**G**

# TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

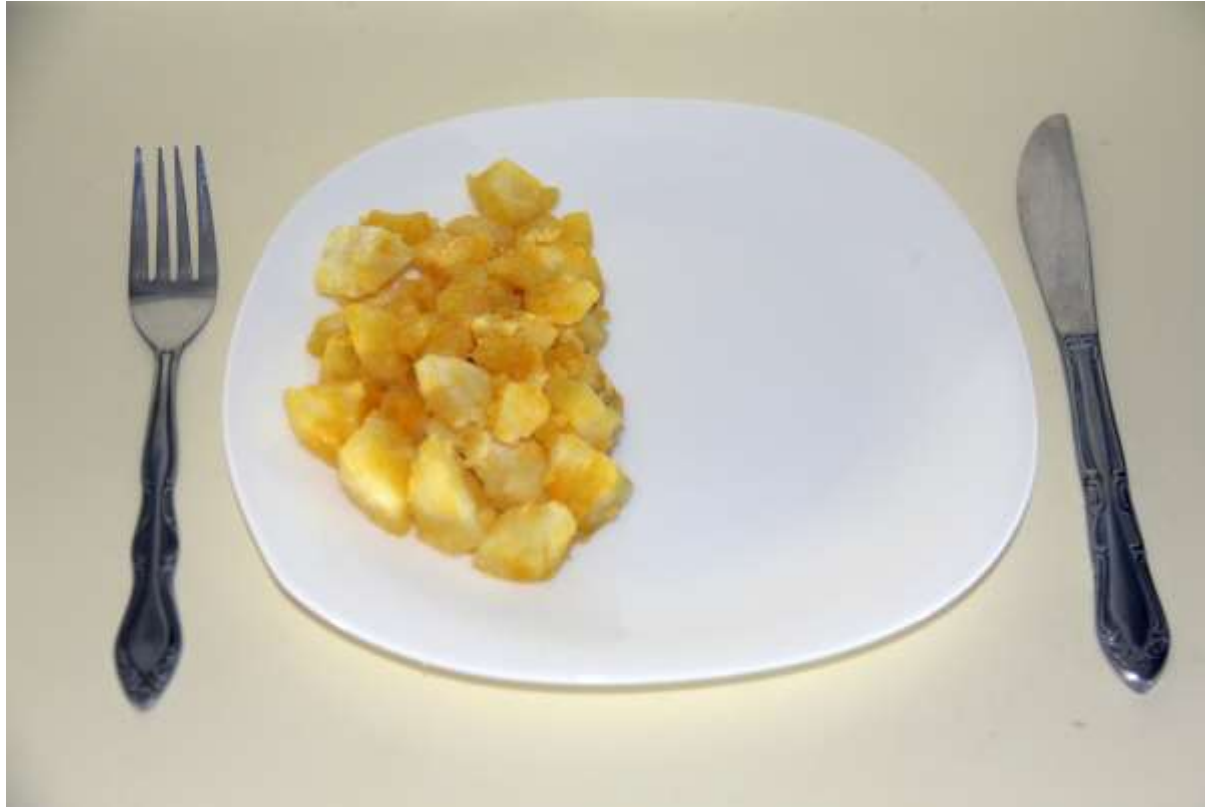


## 7. PAPAS COCINADAS



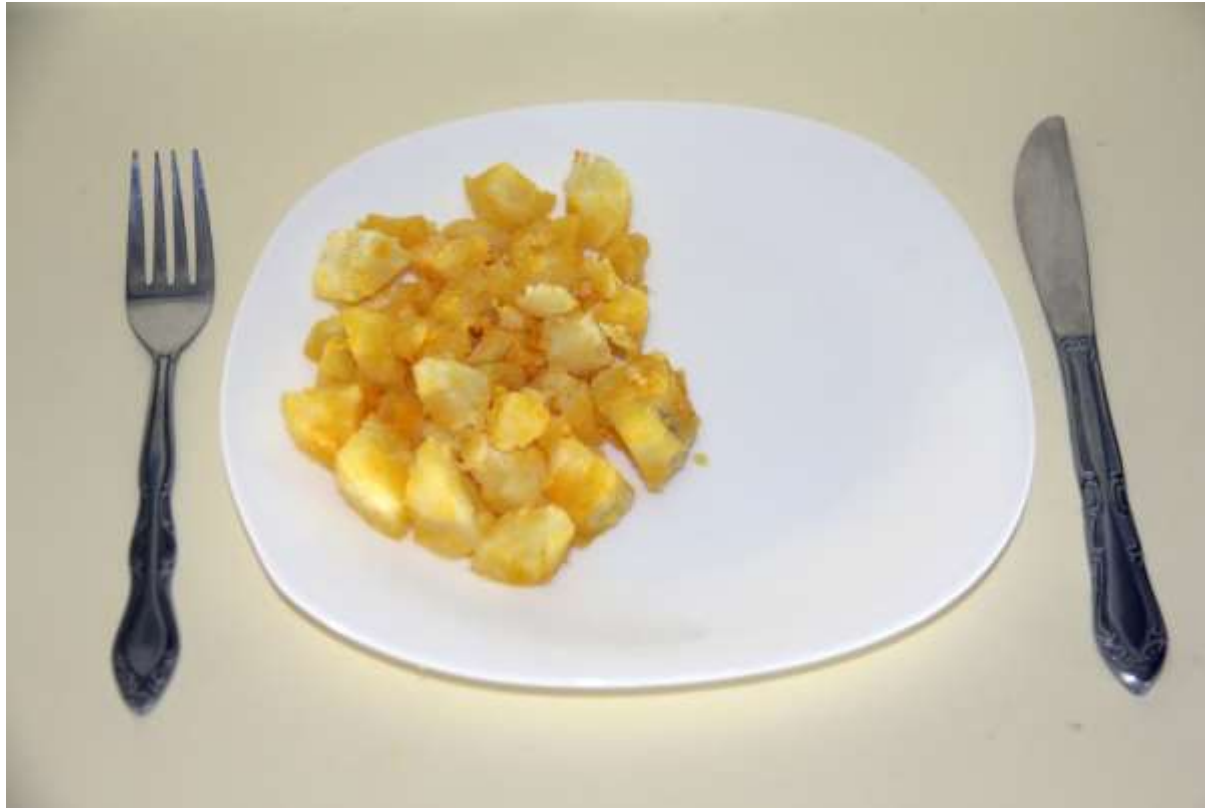
**A**

## 7. PAPAS COCINADAS



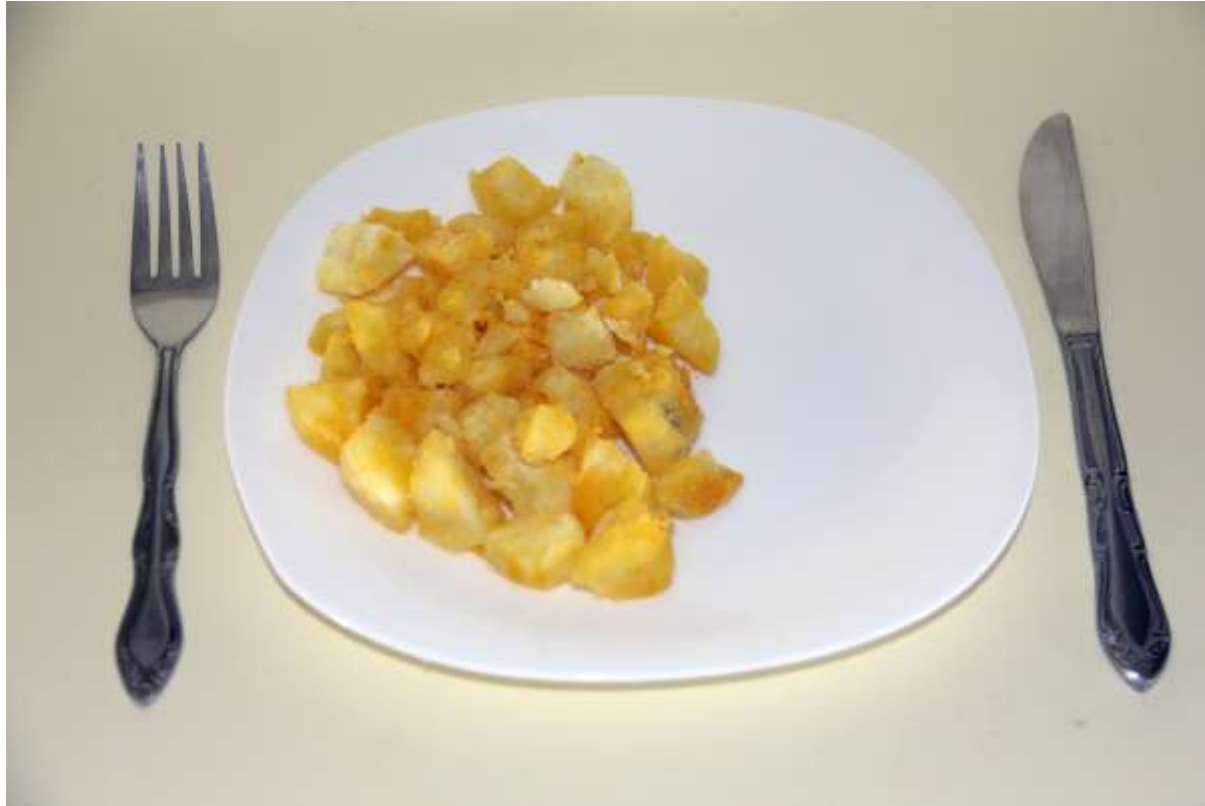
**B**

## 7. PAPAS COCINADAS



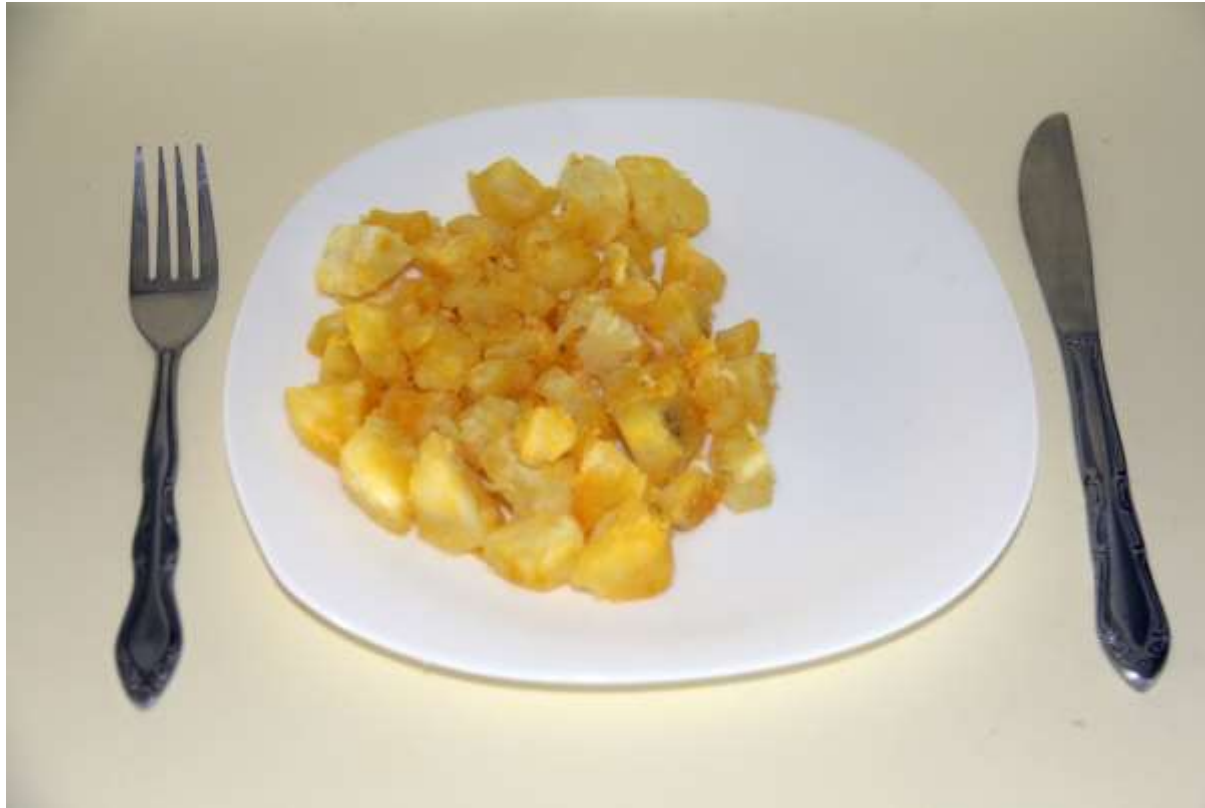
**C**

## 7. PAPAS COCINADAS



**D**

## 7. PAPAS COCINADAS



**E**

## 7. PAPAS COCINADAS



**F**

## 7. PAPAS COCINADAS



**G**

# FRUTAS Y VERDURAS



## 8. ENSALADA DE FRUTAS



**B**

## 8. ENSALADA DE FRUTAS



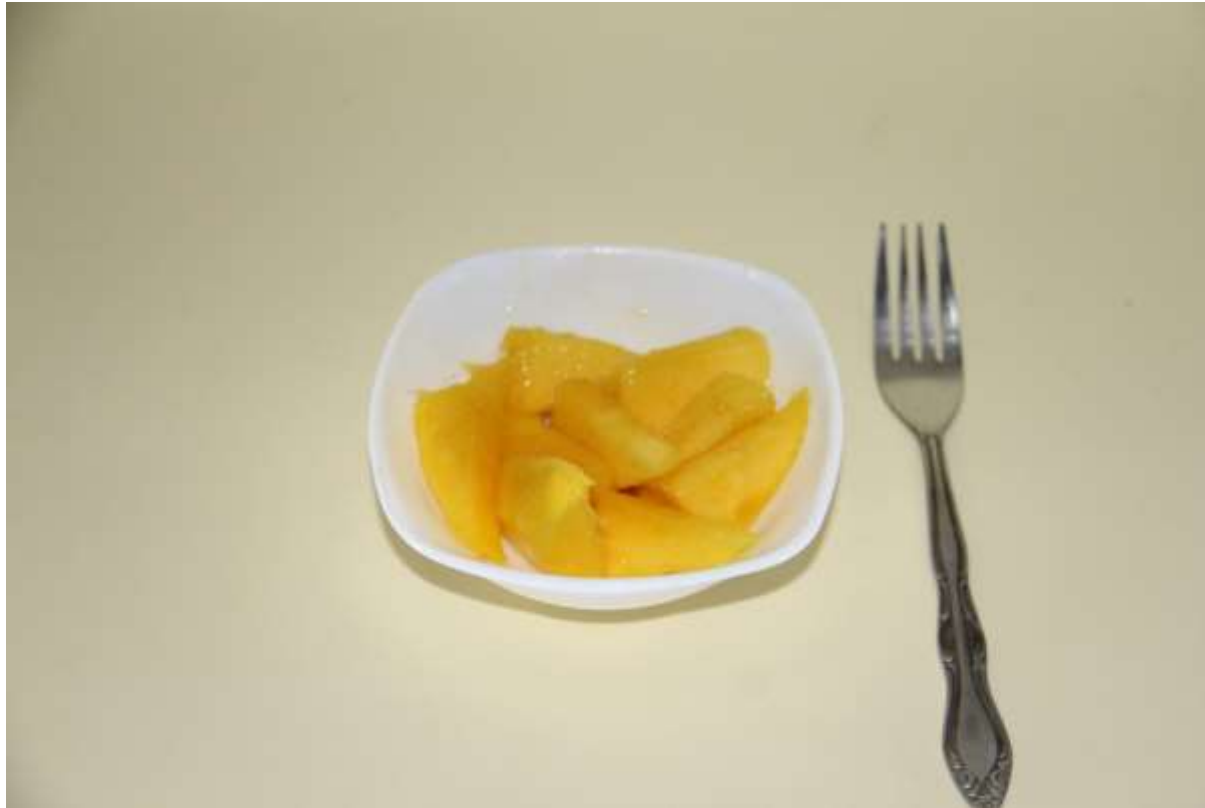
**D**

## 8. ENSALADA DE FRUTAS



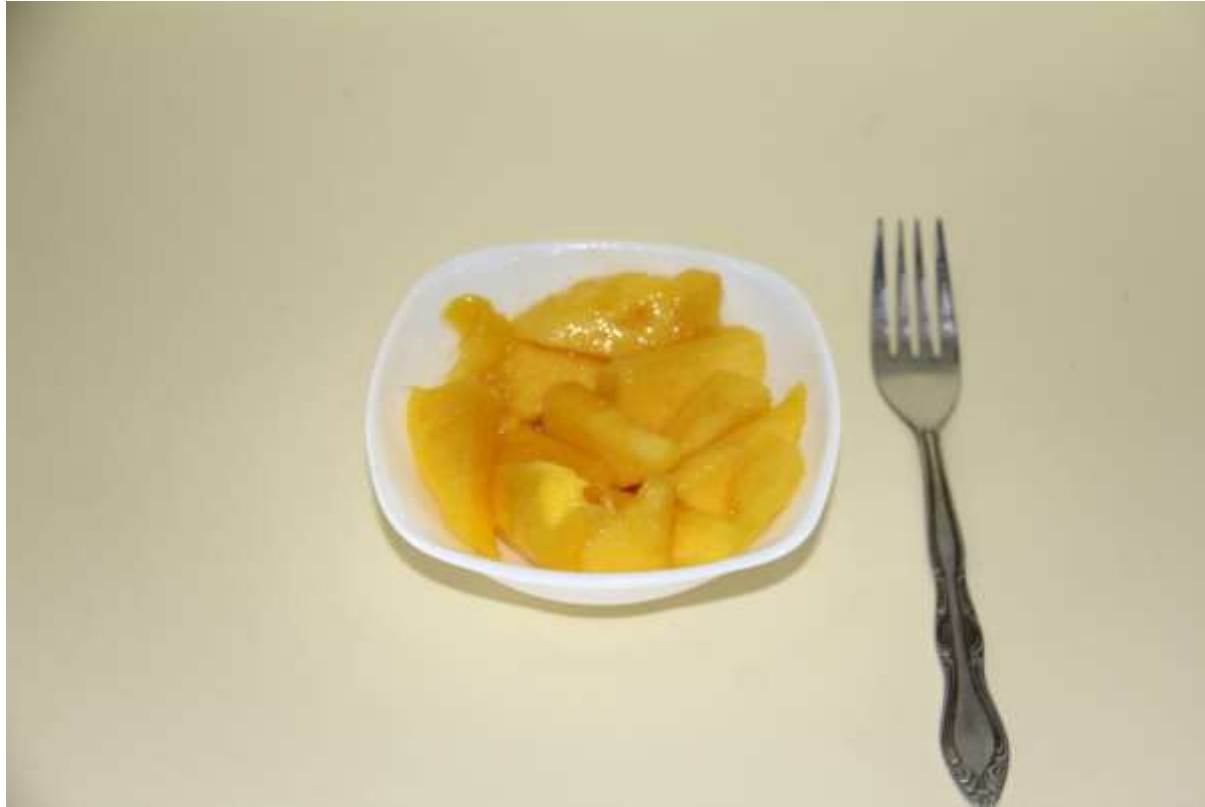
**F**

## 9. MANGO



**A**

## 9. MANGO



**B**

## 9. MANGO



**C**

## 9. MANGO



**D**

## 9. MANGO



**E**

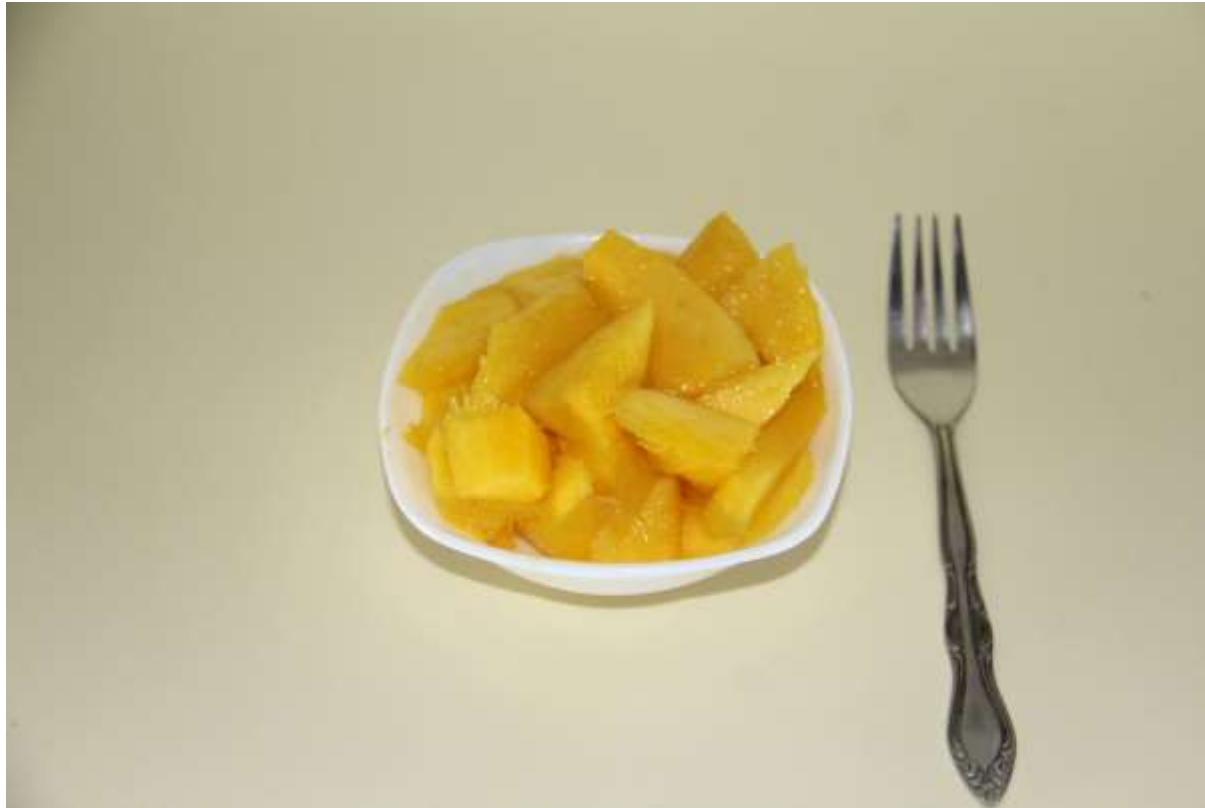


## 9. MANGO



**F**

## 9. MANGO



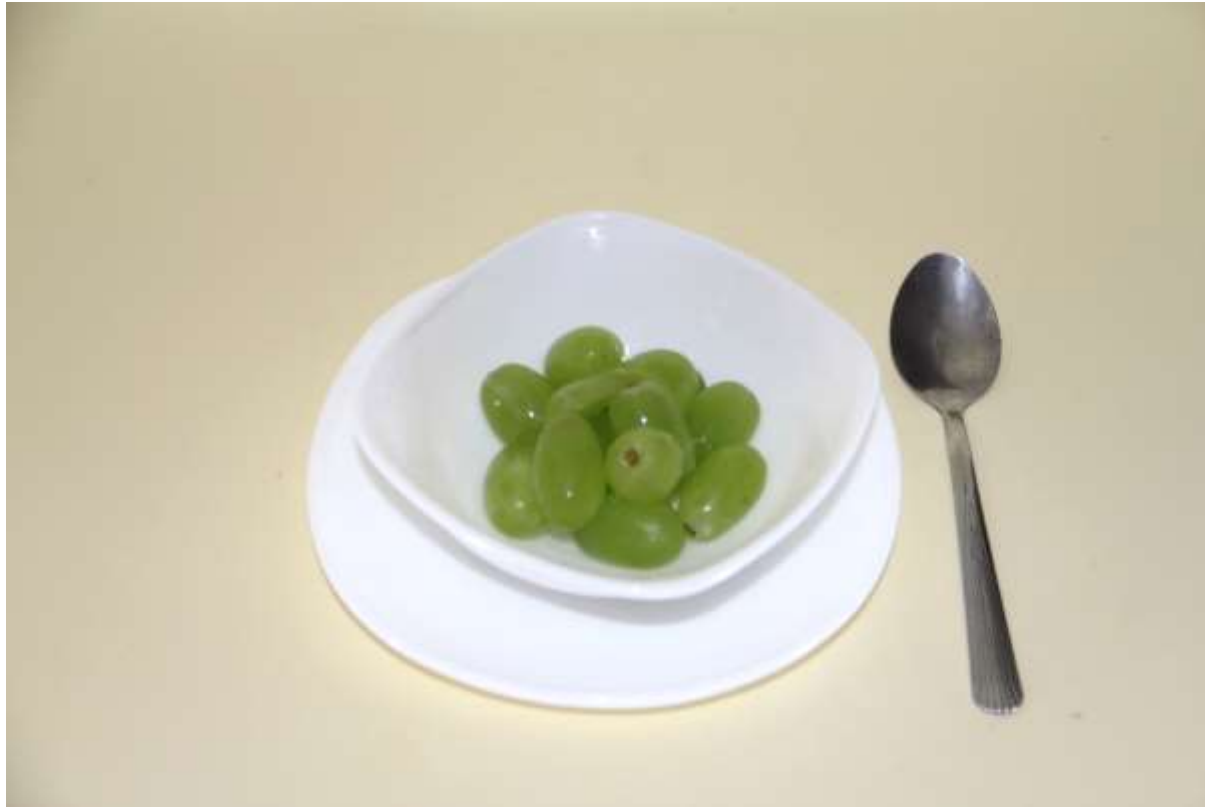
**G**

10. UVA



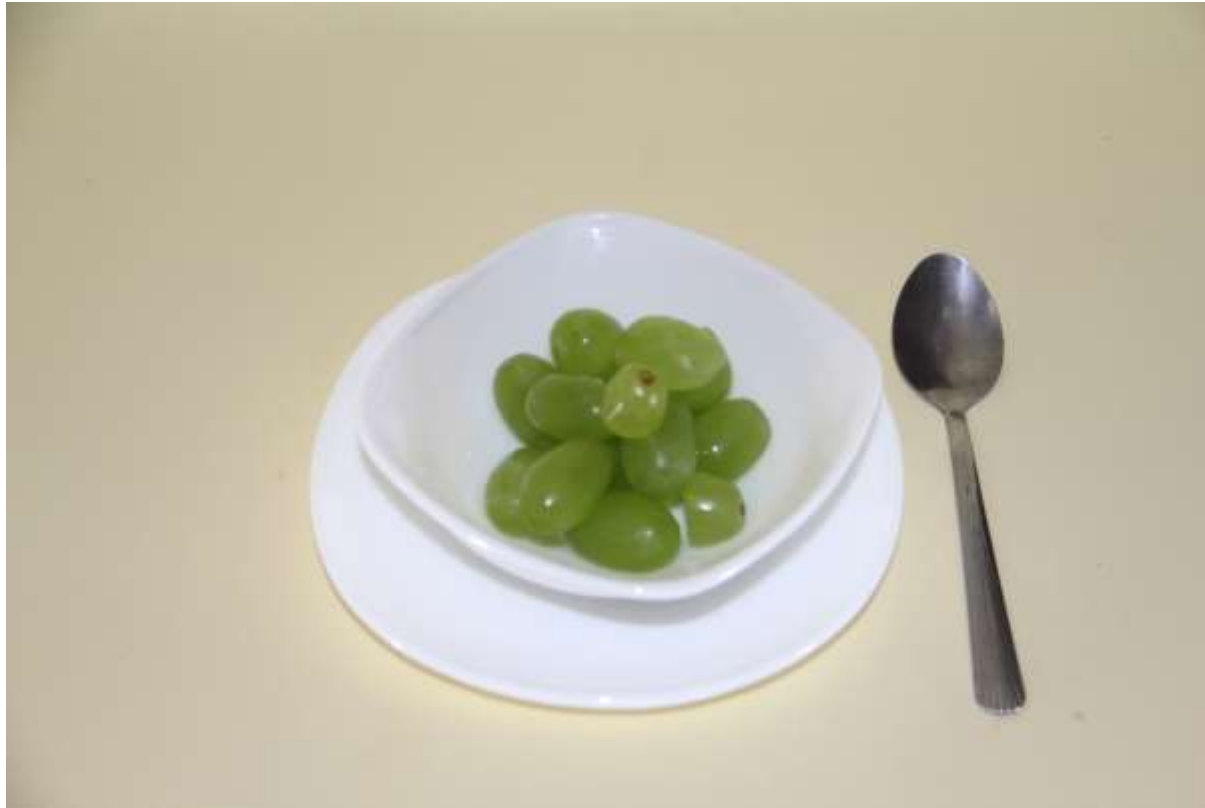
**B**

10. UVA



**D**

## 10. UVA



**F**

# LEGUMINOSAS

## 11. MENESTRA DE LENTEJA



**B**

## 11. MENESTRA DE LENTEJA



**D**



## 11. MENESTRA DE LENTEJA



**F**

**HUEVOS**

## 12. TORTILLA DE VEGETALES



**B**

## 12. TORTILLA DE VEGETALES



**D**

## 12. TORTILLA DE VEGETALES



**F**

# ACEITES Y GRASAS

## 13. MAYONESA



**B**

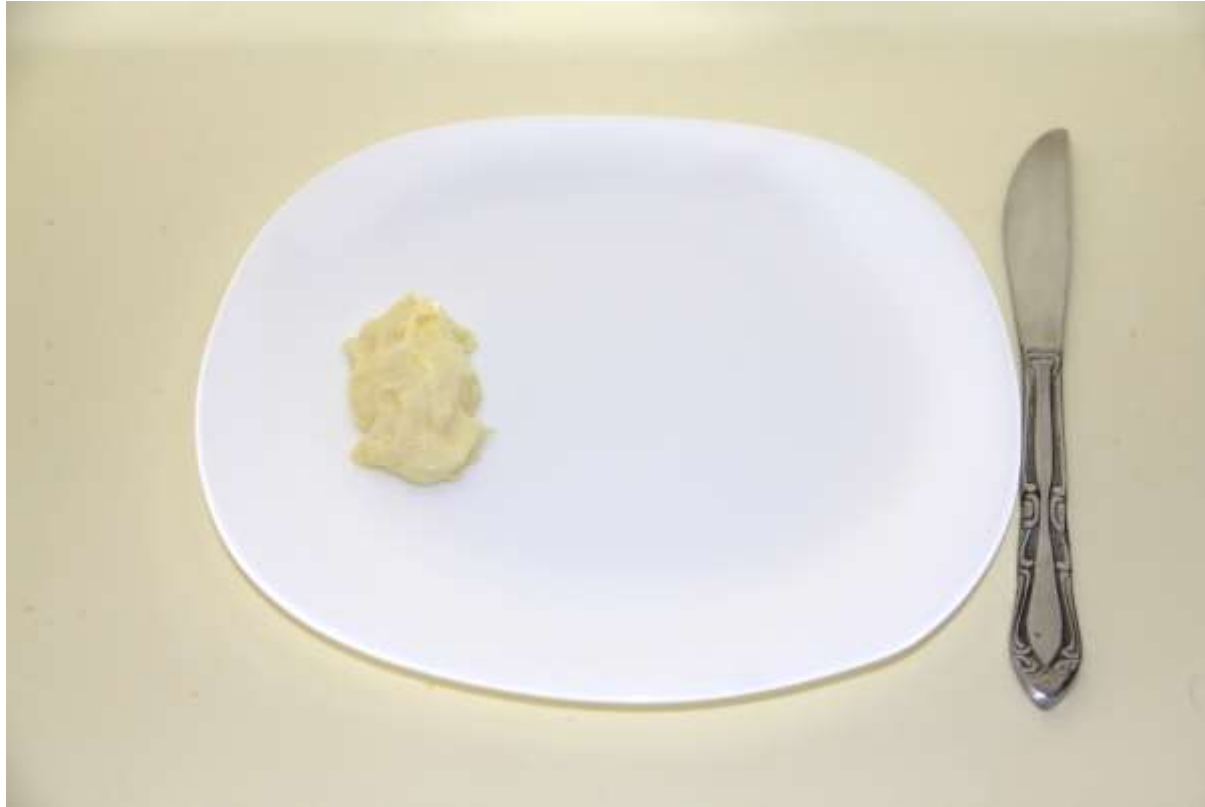
## 13. MAYONESA



**D**



## 13. MAYONESA



**F**

# LACTEOS Y DERIVADOS

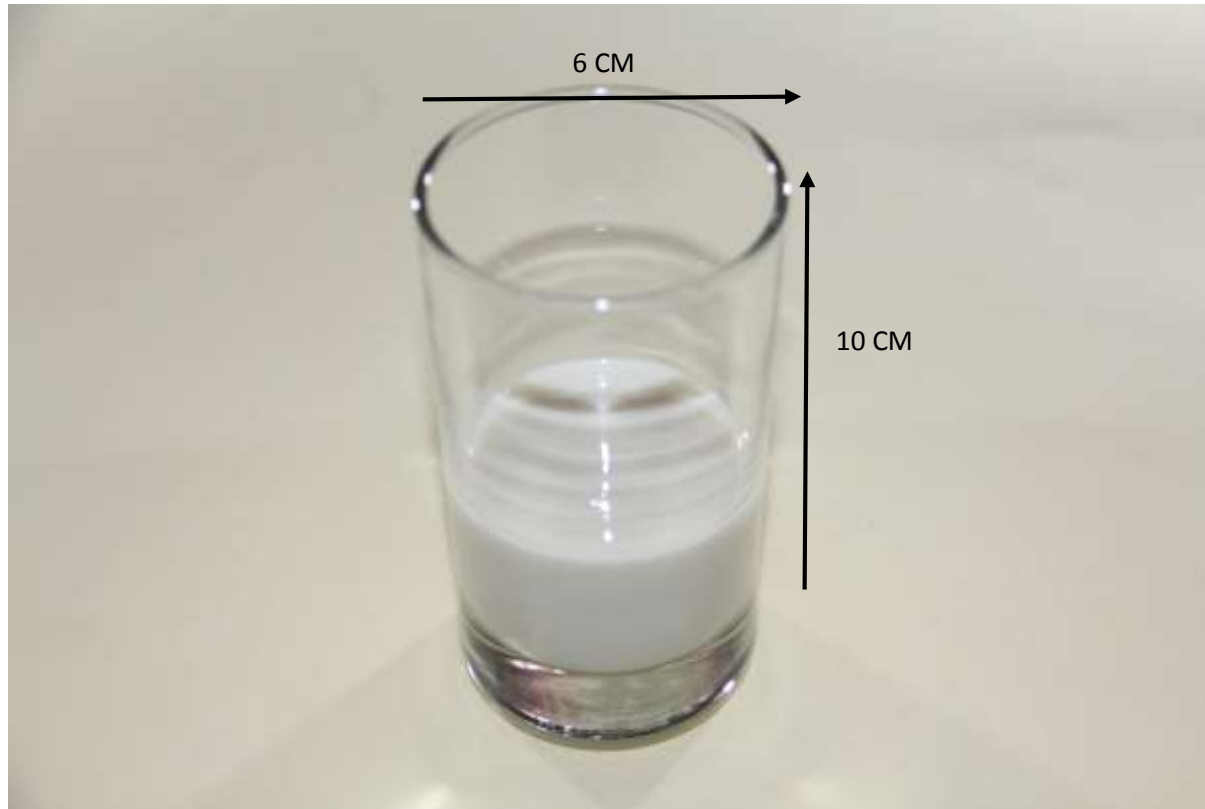


## 14. LECHE SAVORIZADAS



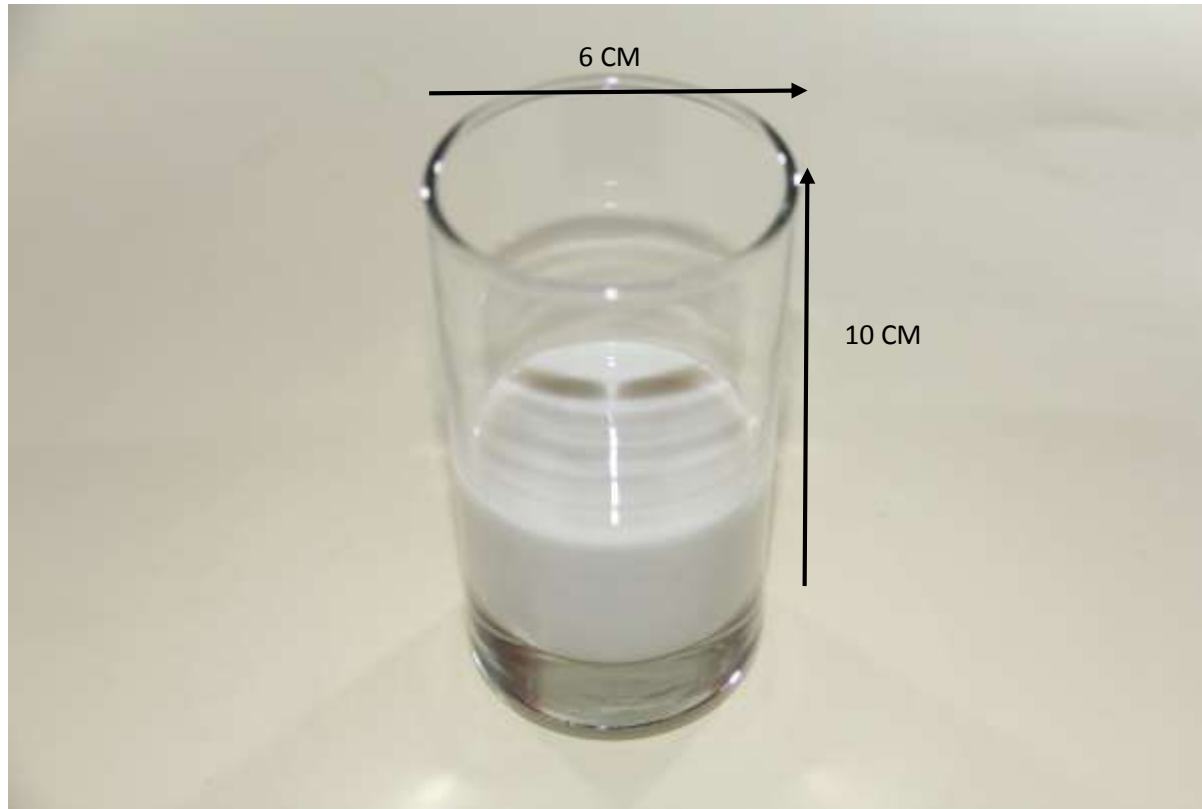
**F**

## 15. COLADAS



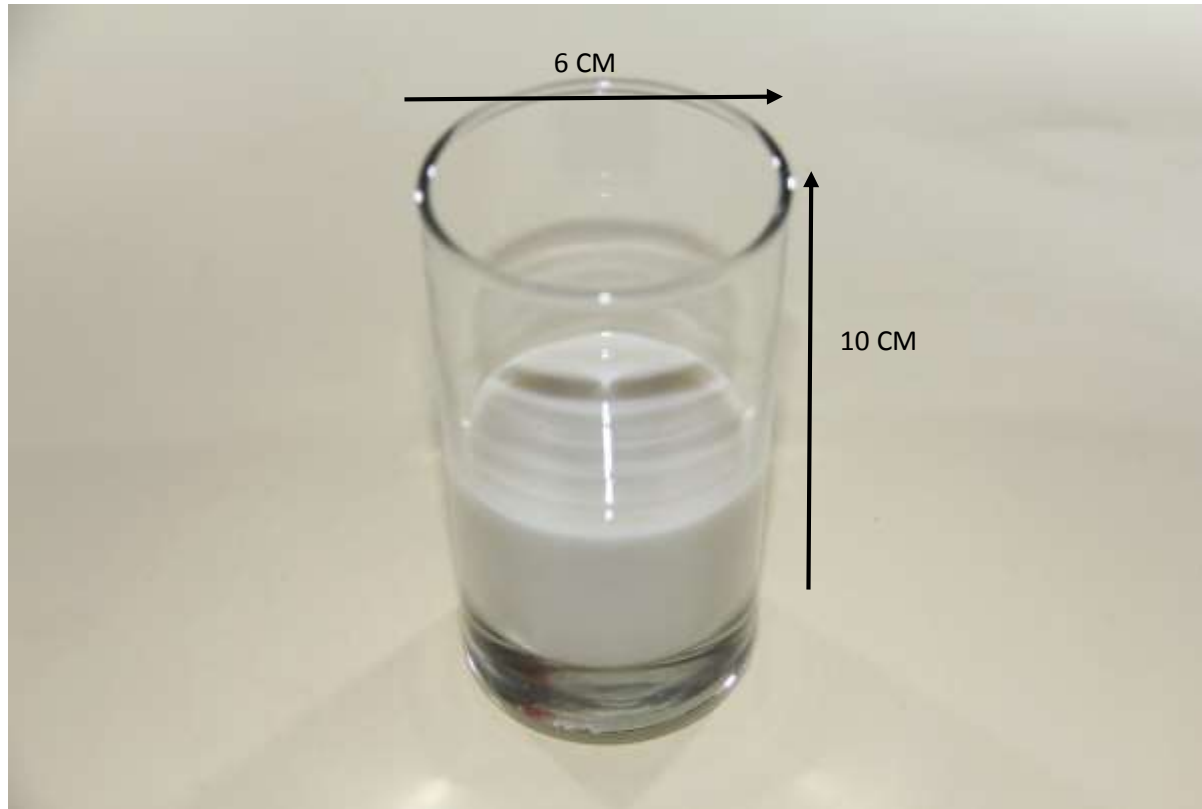
**B**

## 15. COLADAS



**D**

## 15. COLADAS

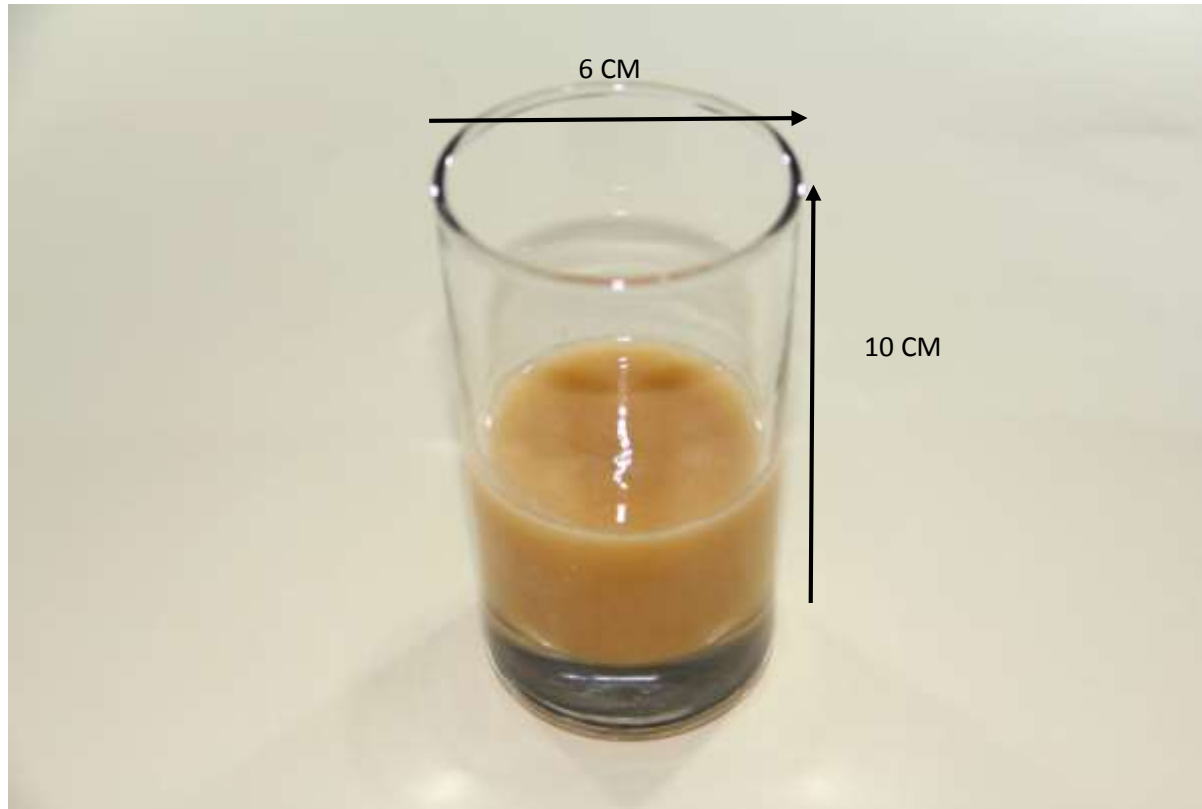


**F**

# BEBIDAS

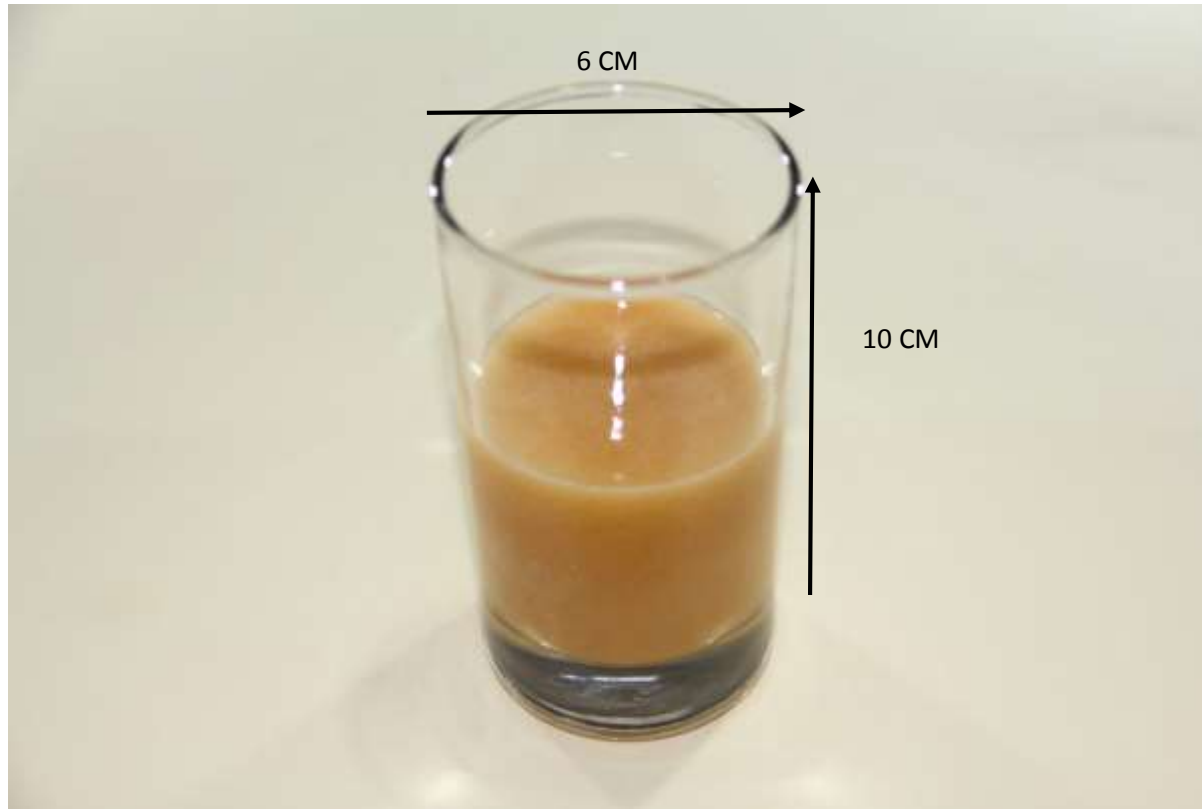


## 16. JUGO DE FRUTAS



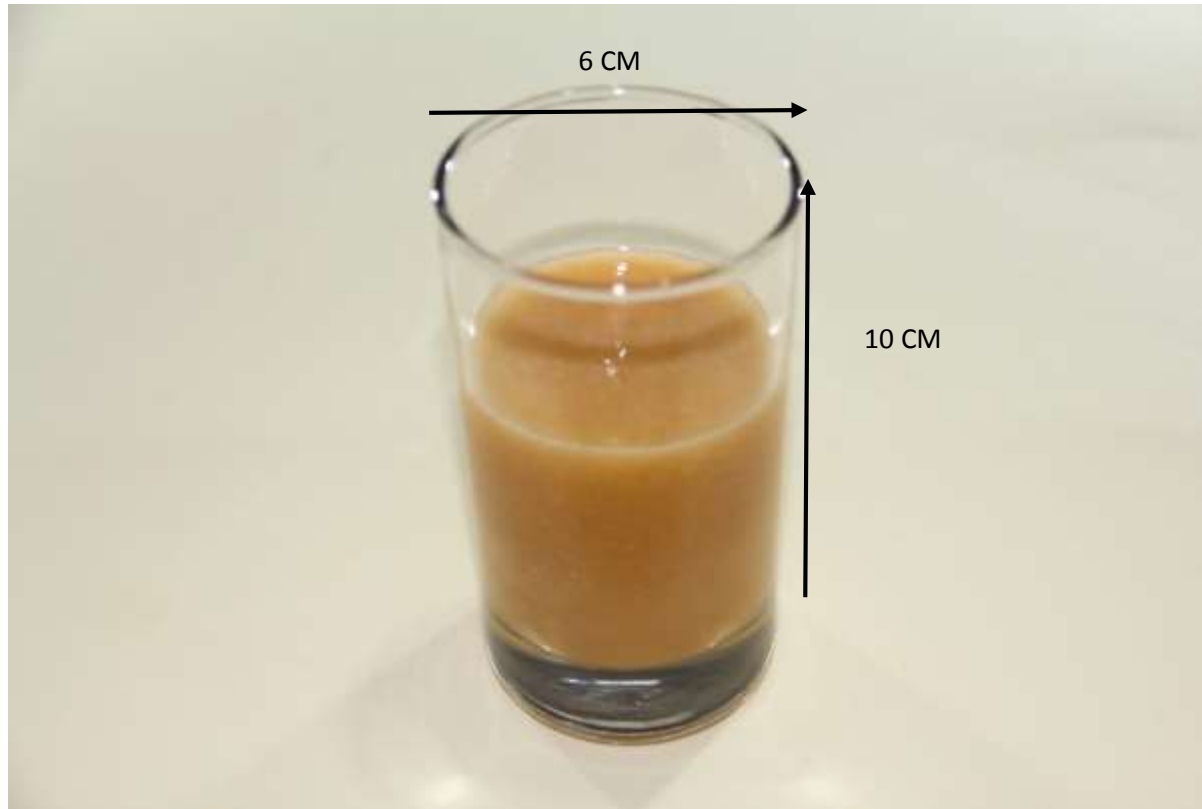
**B**

## 16. JUGO DE FRUTAS



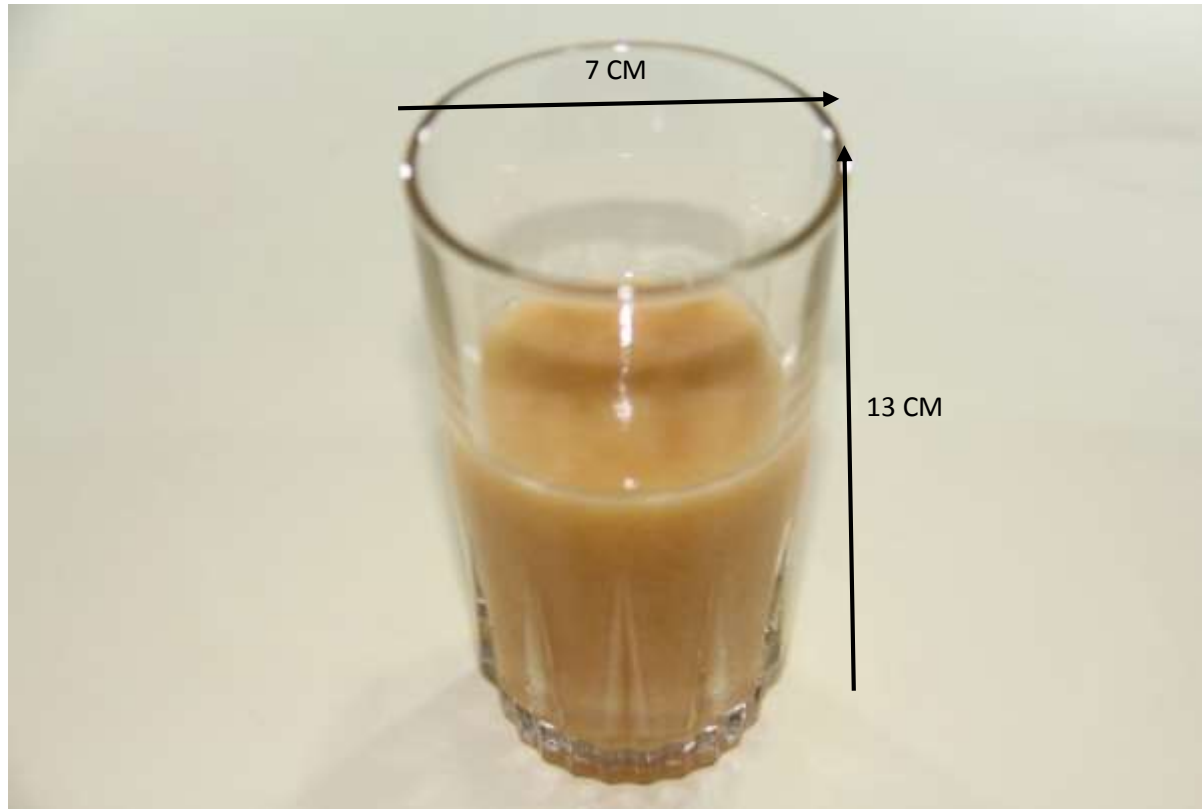
**D**

## 16. JUGO DE FRUTAS



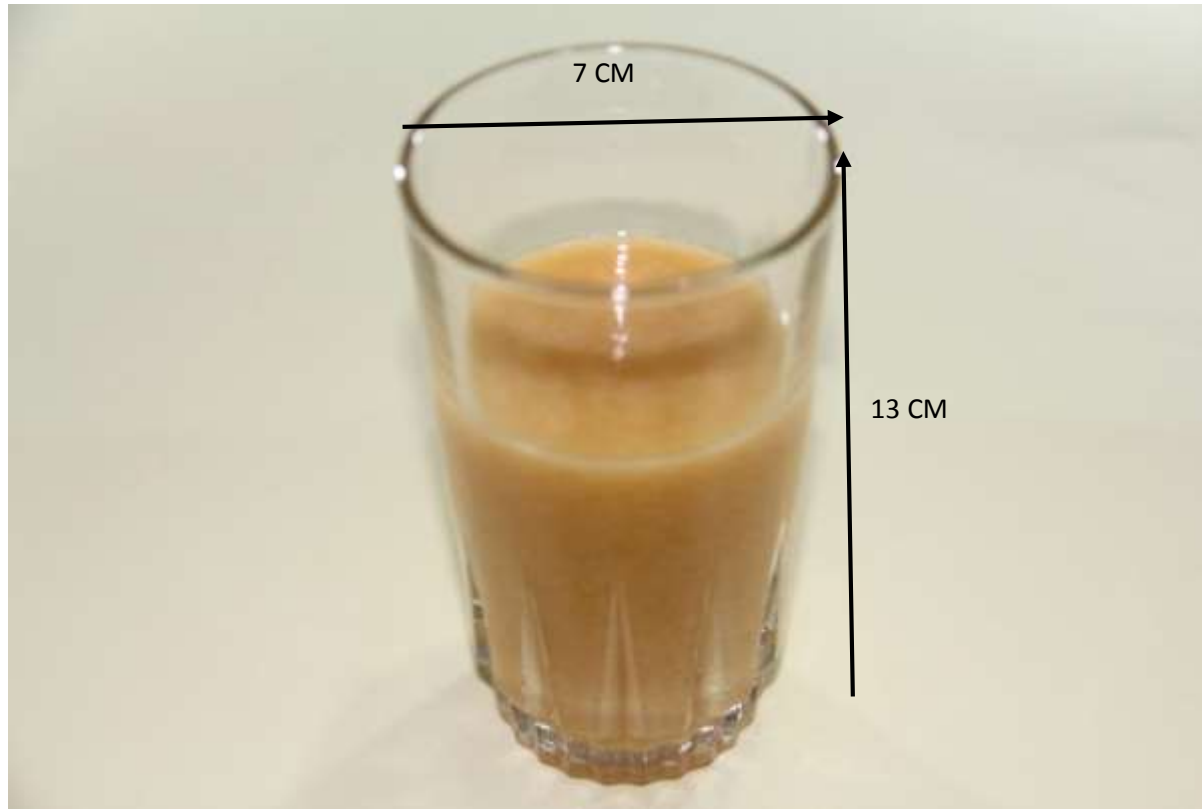
**F**

## 17. JUGO DE FRUTAS (ALMUERZO)



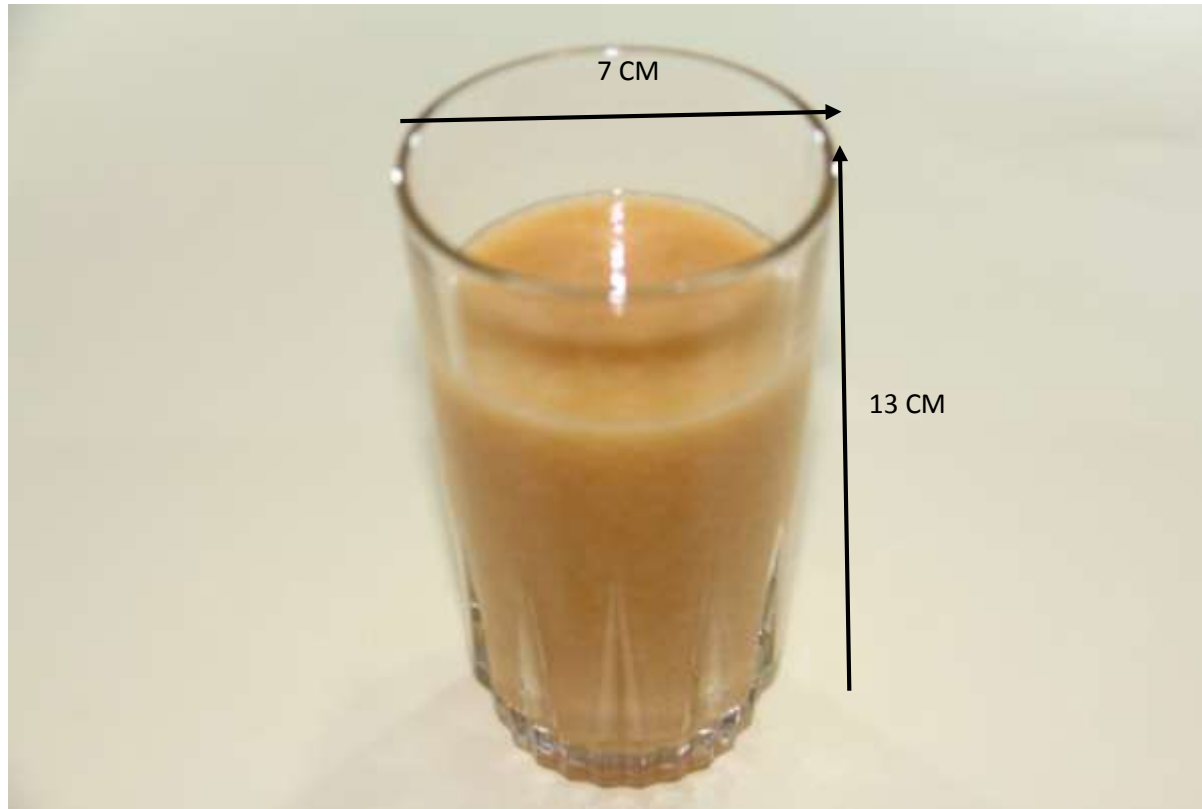
**B**

## 76. JUGO DE FRUTAS (ALMUERZO)



**D**

## 17. JUGO DE FRUTAS (ALMUERZO)



## 18. JUGOS CON SABORIZANTES ARTIFICIALES



**B**

## 18. JUGOS CON SABORIZANTES ARTIFICIALES



**F**



# COMIDA RÁPIDA

## 19. CHORIPÁN



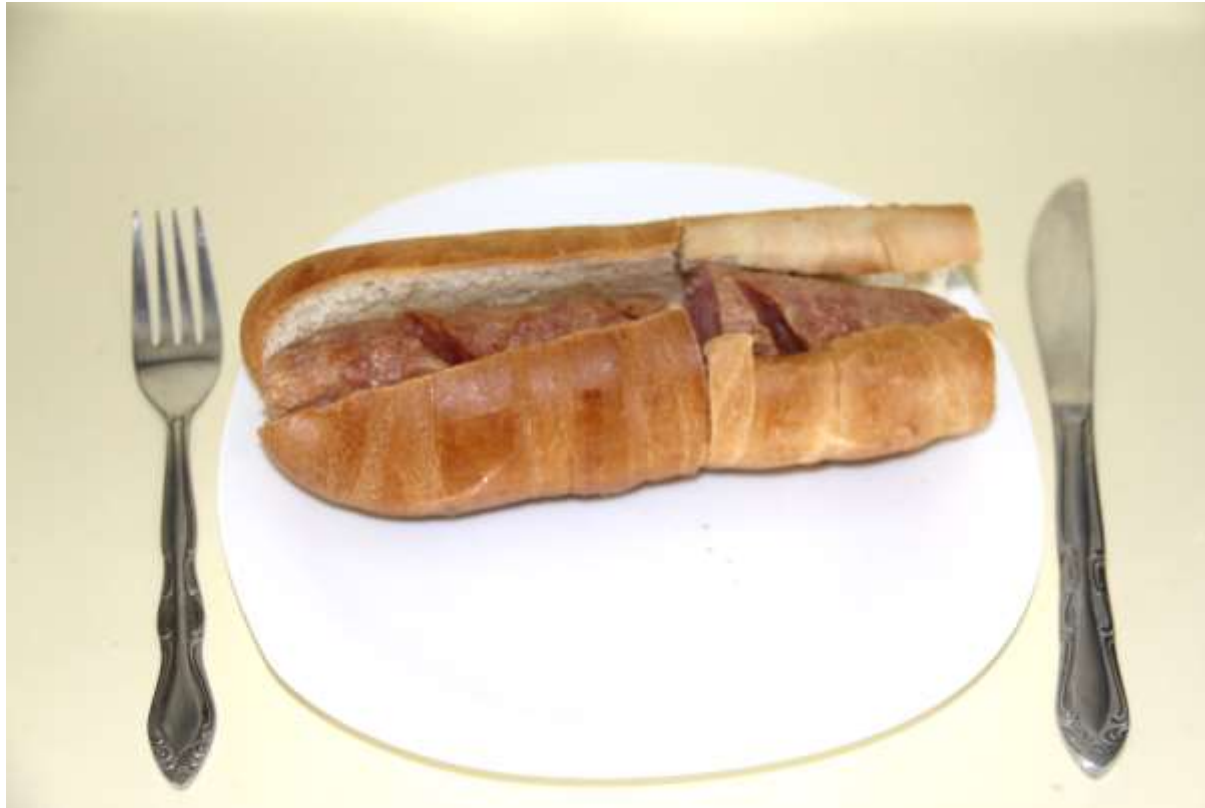
**B**

## 19. CHORIPÁN



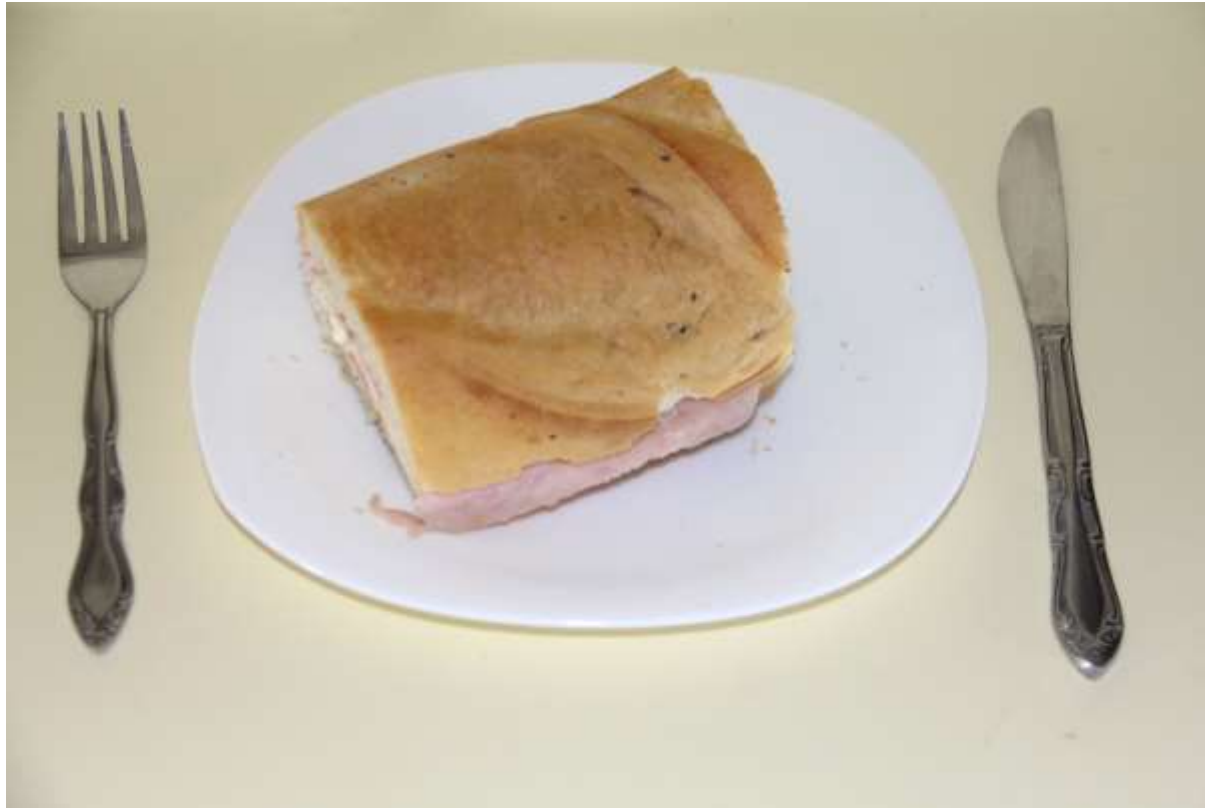
**D**

## 19. CHORIPÁN



**F**

## 20. CUBANO



**B**

## 20. CUBANO



**D**

## 20. CUBANO



**F**

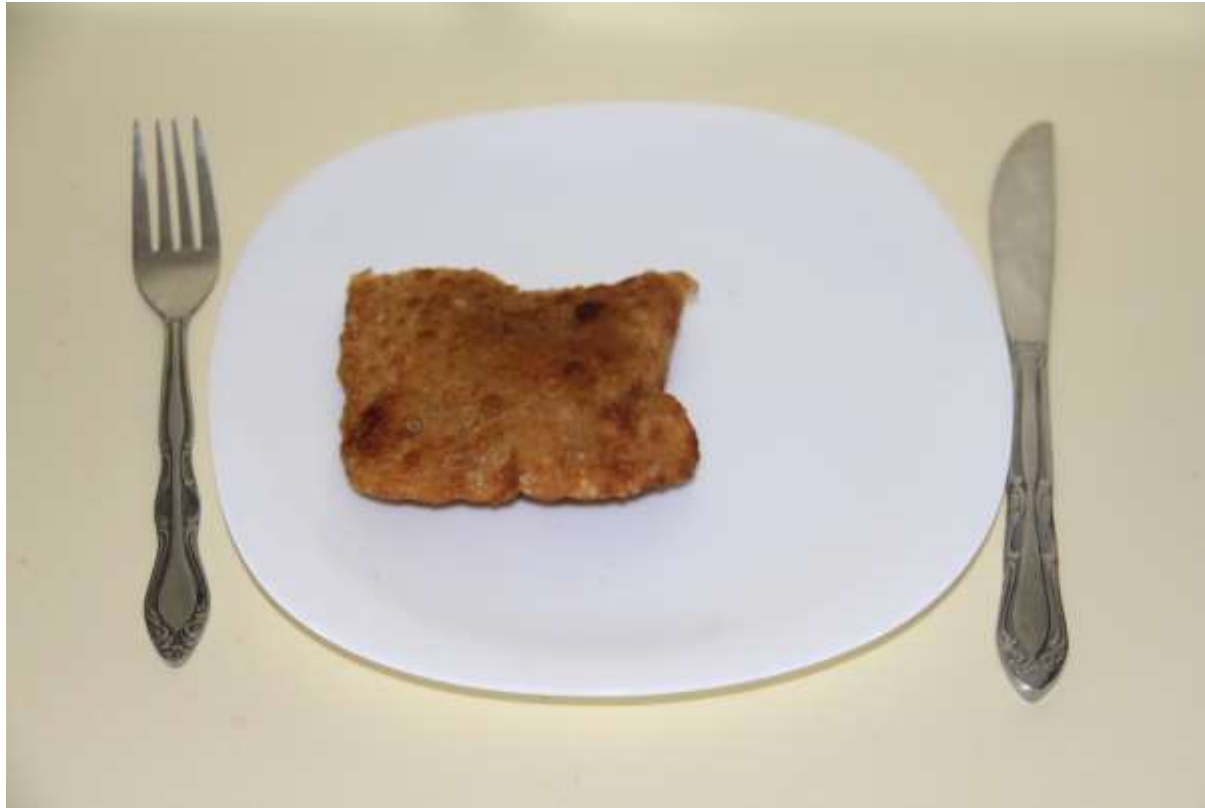
## 21. EMPANADAS RELLENAS DE CARNE



**B**

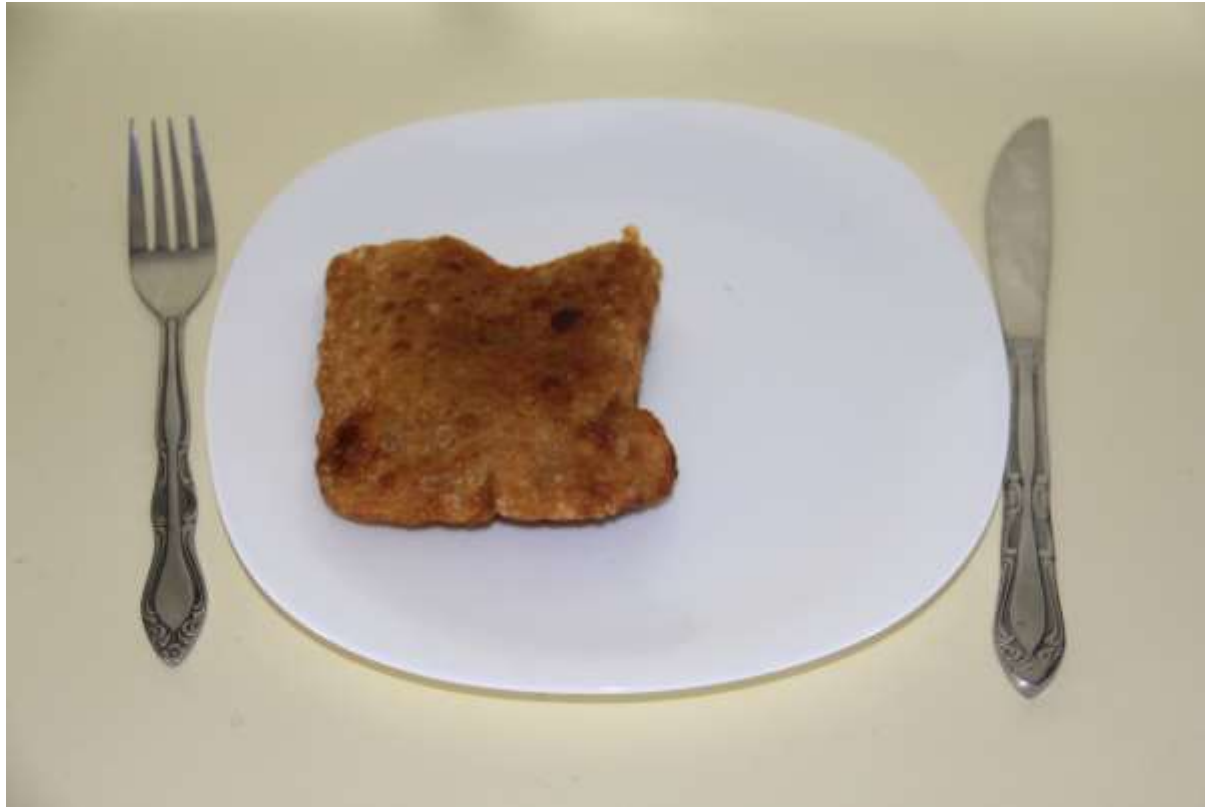


## 21. EMPANADAS RELLENAS DE CARNE



**D**

## 21. EMPANADAS RELLENAS DE CARNE



**F**

## 22. HAMBURGUESA



**B**

## 22. HAMBURGUESA



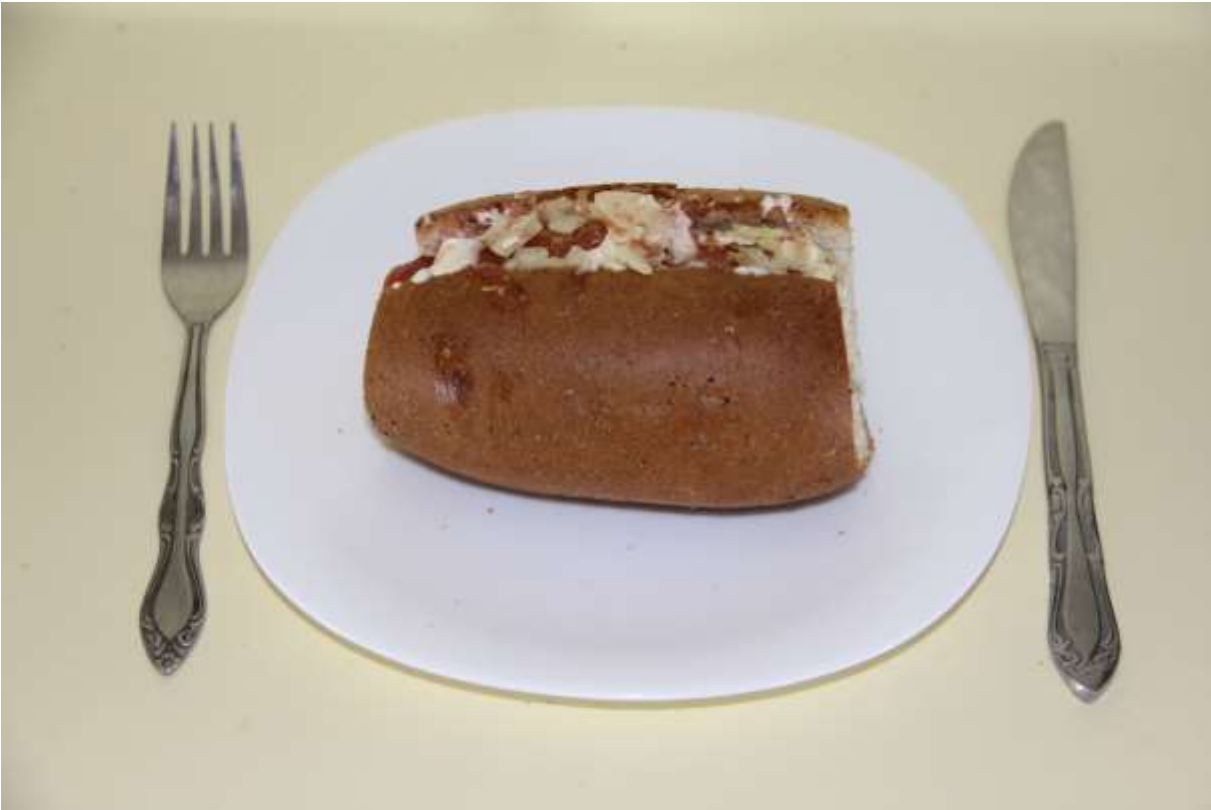
**D**

## 22. HAMBURGUESA



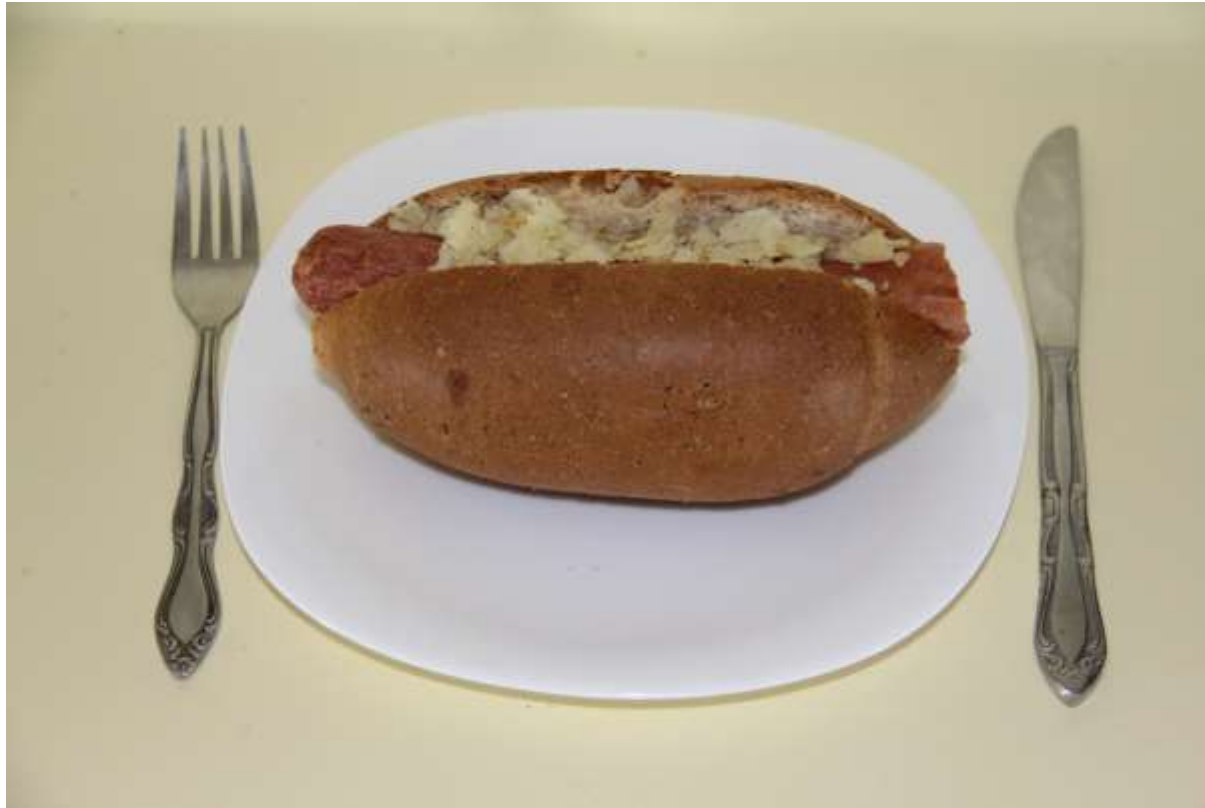
**F**

23. HOT DOG



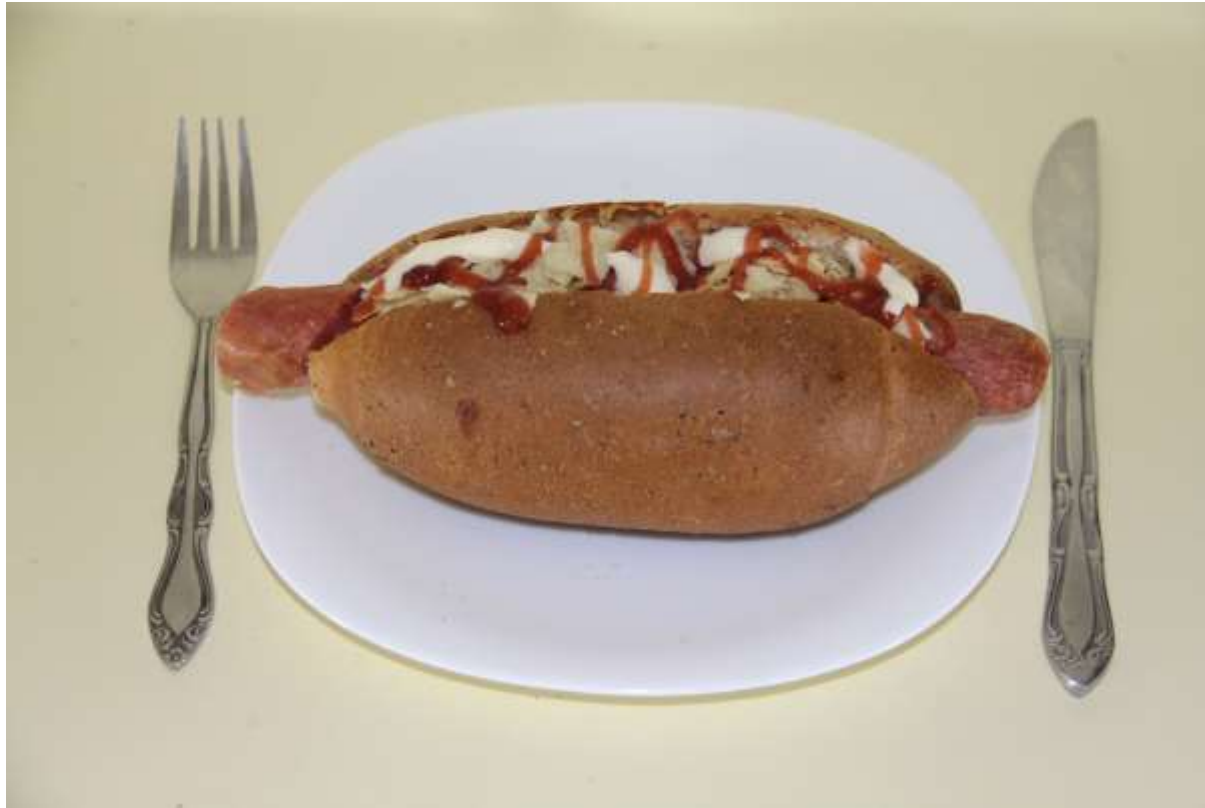
**B**

23. *HOT DOG*



**D**

## 23. HOT DOG



**F**



24. PIZZA



**B**

## 24. PIZZA



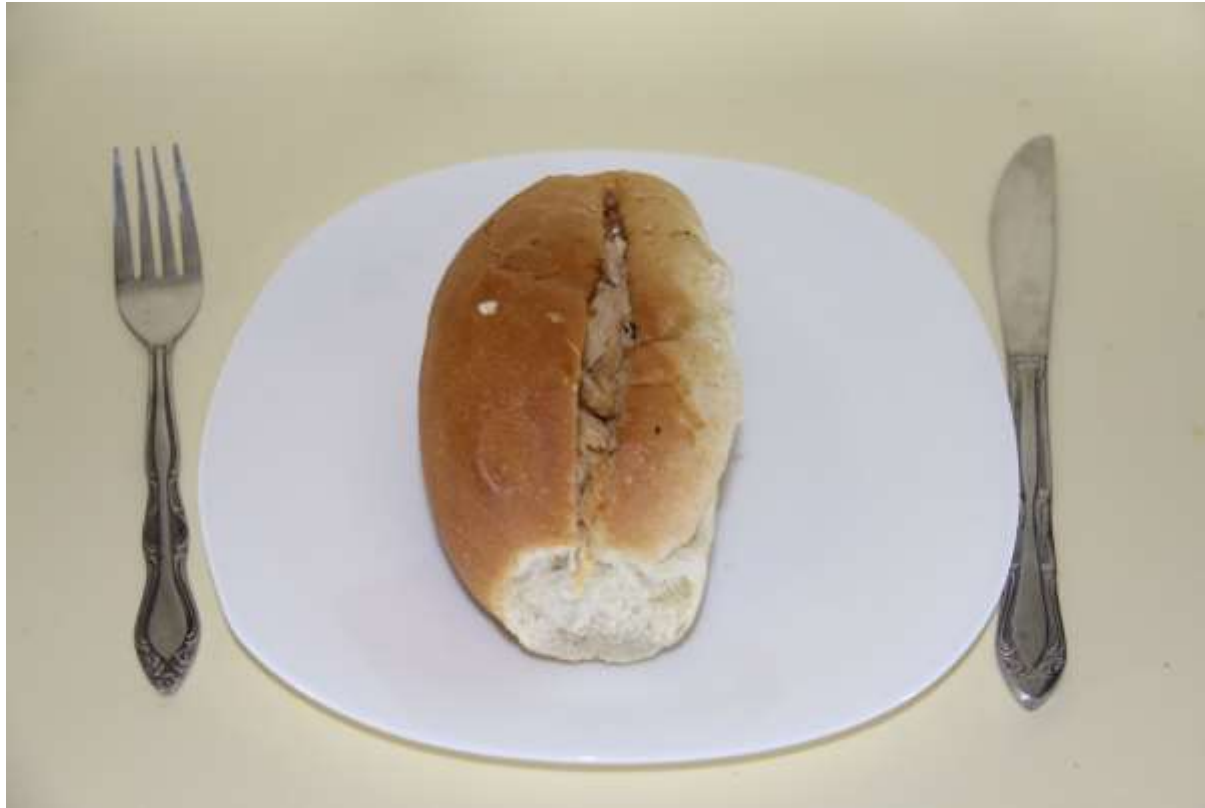
**D**

## 24. PIZZA



**F**

## 25. SÁNDUCHE DE POLLO



**B**

## 25. SÁNDUCHE DE POLLO



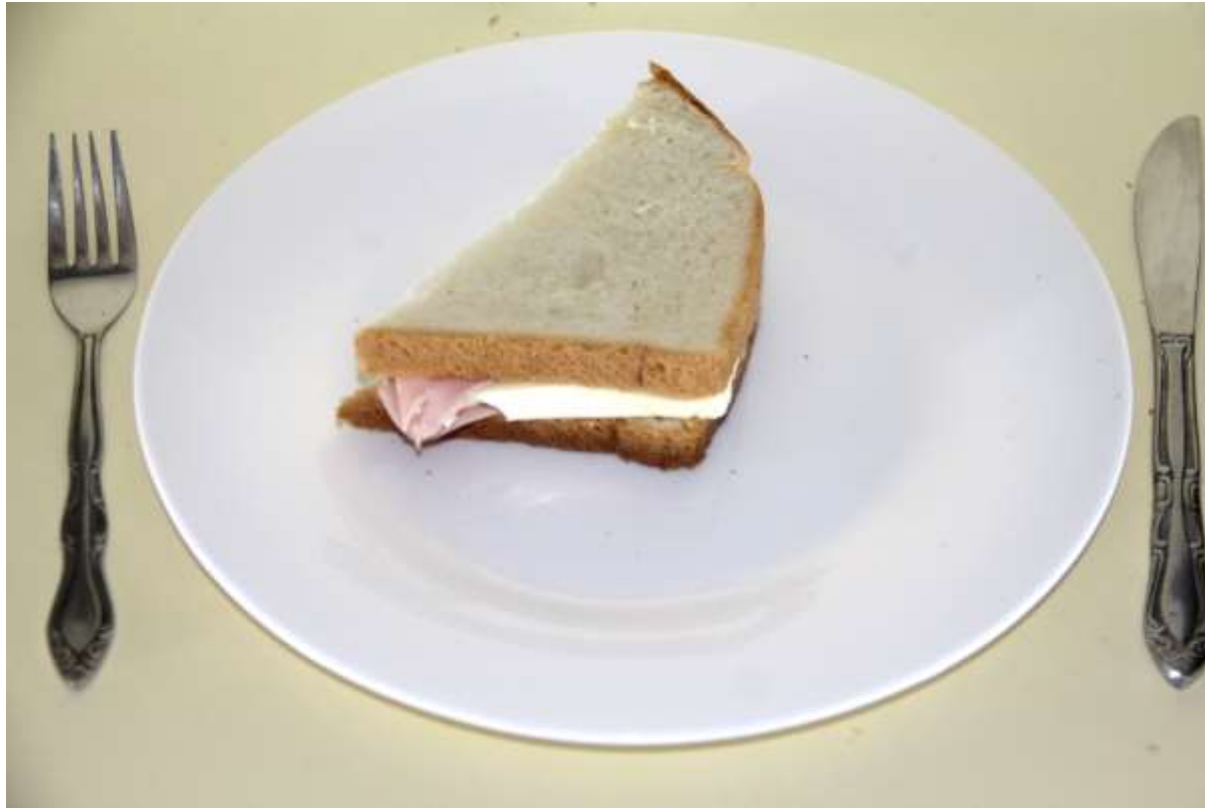
**D**

## 25. SÁNDUCHE DE POLLO



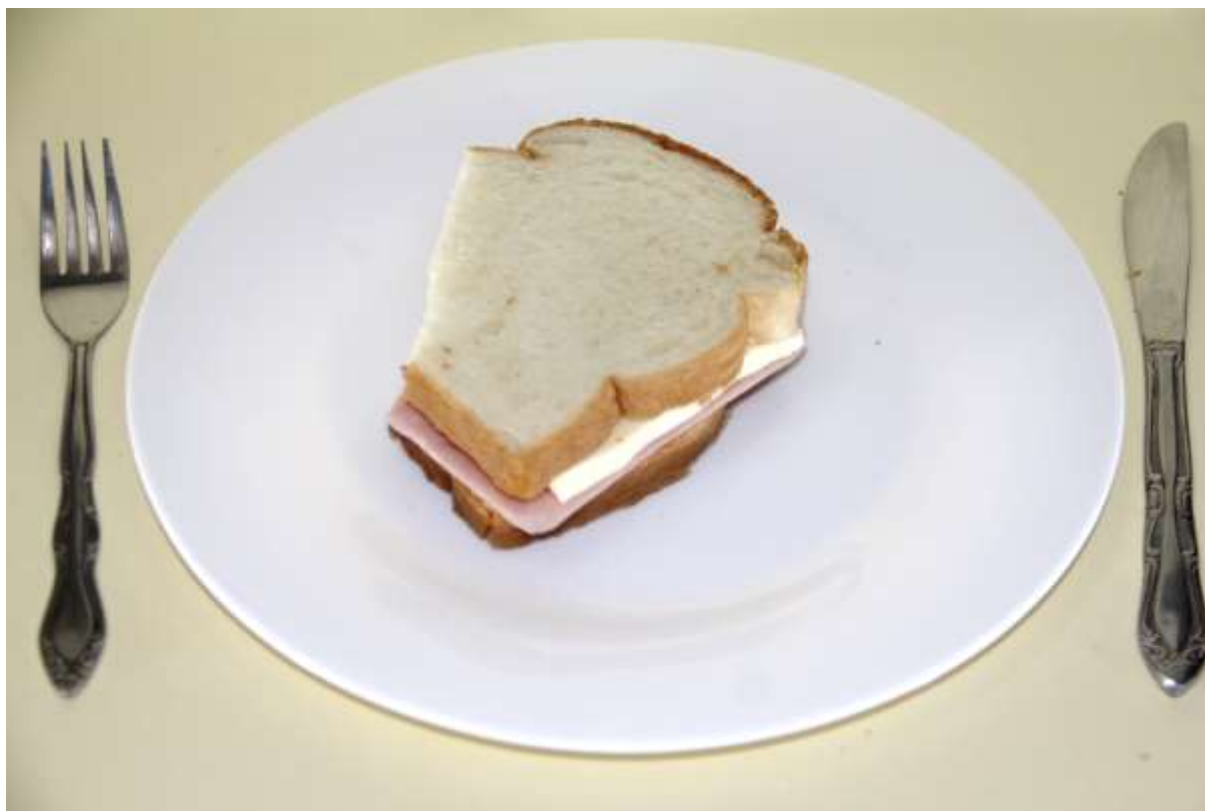
**F**

## 26. SÁNDUCHE DE QUESO Y JAMÓN



**B**

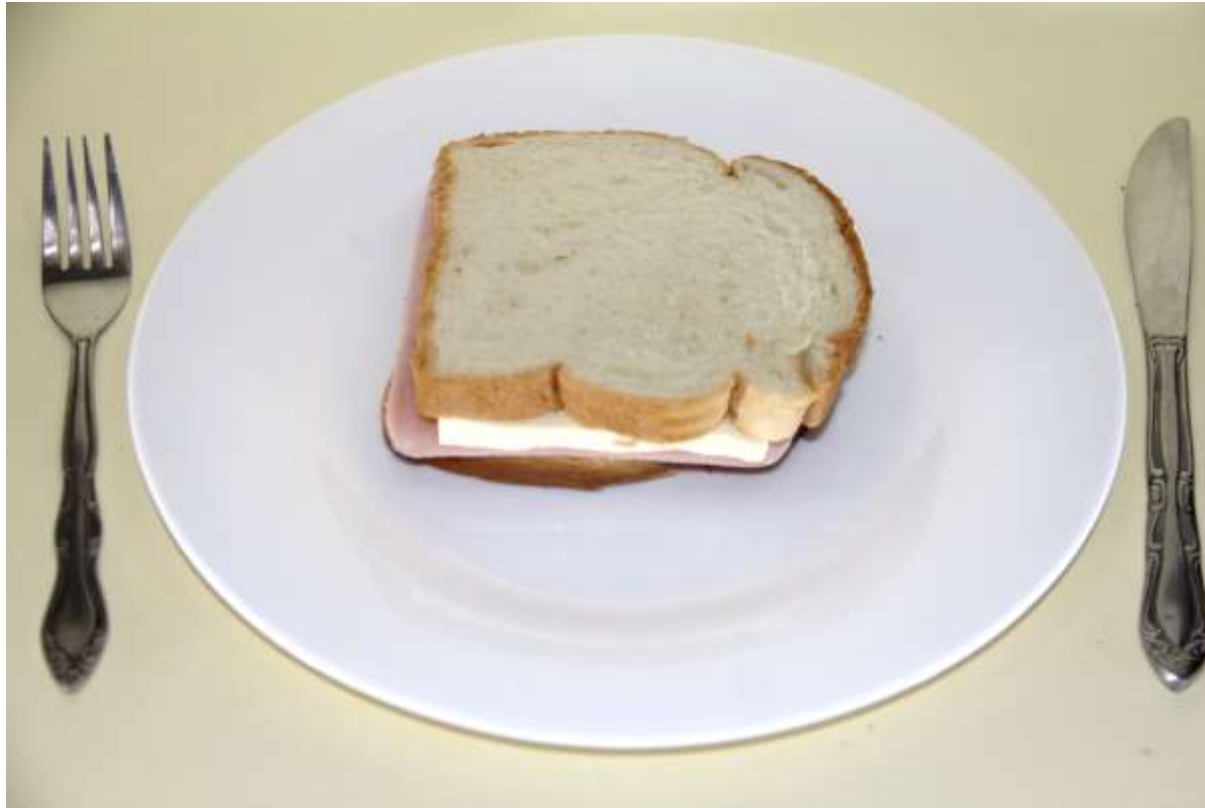
## 26. SÁNDUCHE DE QUESO Y JAMÓN



**D**



## 26. SÁNDUCHE DE QUESO Y JAMÓN



**F**

**SNACKS**

## 27. CANGUIL



**A**

## 27. CANGUIL



**B**

## 27. CANGUIL



**C**

## 27. CANGUIL



**D**

## 27. CANGUIL



**E**

## 27. CANGUIL



**F**



## 27. CANGUIL



**G**

## 28. CHIFLES EN FUNDA



**A**

## 28. CHIFLES EN FUNDA



**B**

**28. CHIFLES EN FUNDA**



**C**

## 28. CHIFLES EN FUNDA



**D**

## 28. CHIFLES EN FUNDA



**E**

## 28. CHIFLES EN FUNDA



**F**

## 28. CHIFLES EN FUNDA



**G**



## 29. CHOCOBANANOS



**B**

## 29. CHOCOBANANOS



**D**

## 29. CHOCOBANANOS



**F**

30. DONAS



**B**

30. DONAS



**D**

30. DONAS



**F**

## 31. GALLETAS CON RELLENO



**A**

## 31. GALLETAS CON RELLENO



**B**



## 31. GALLETAS CON RELLENO



**C**

## 31. GALLETAS CON RELLENO



**D**

## 31. GALLETAS CON RELLENO



**E**

## 31. GALLETAS CON RELLENO



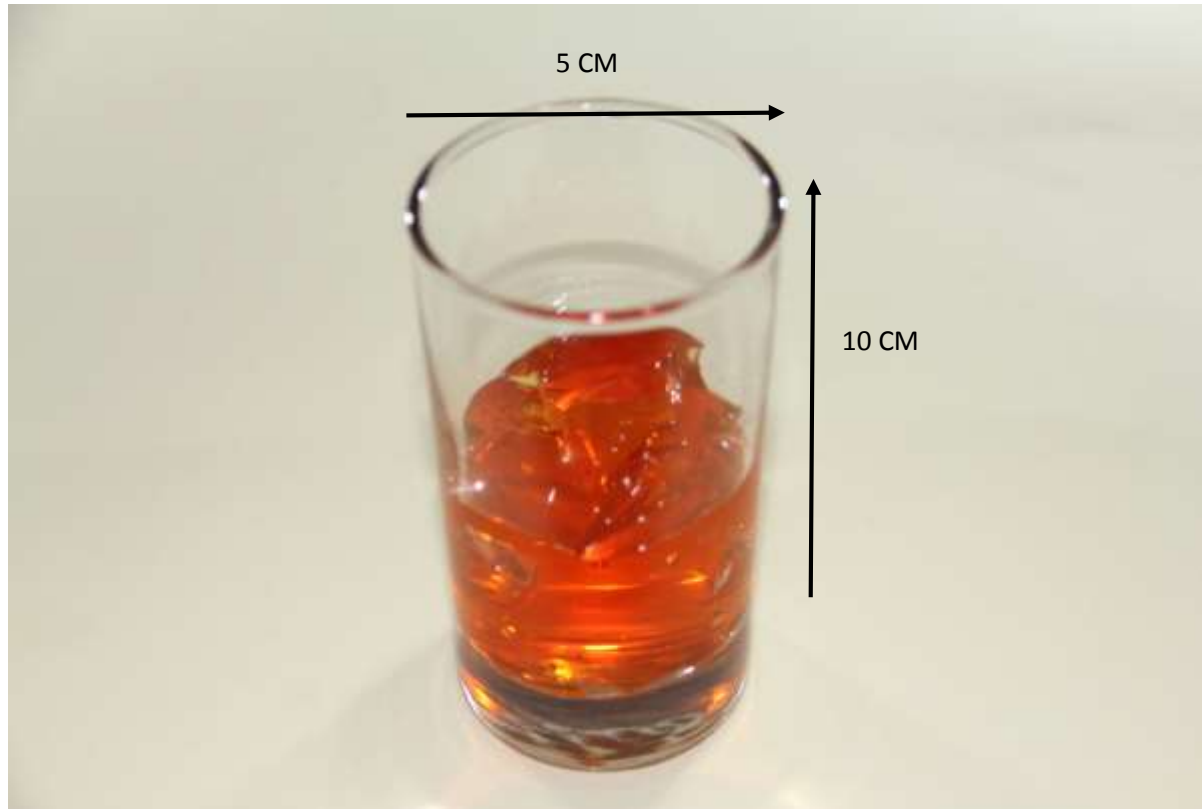
**F**

## 31. GALLETAS CON RELLENO



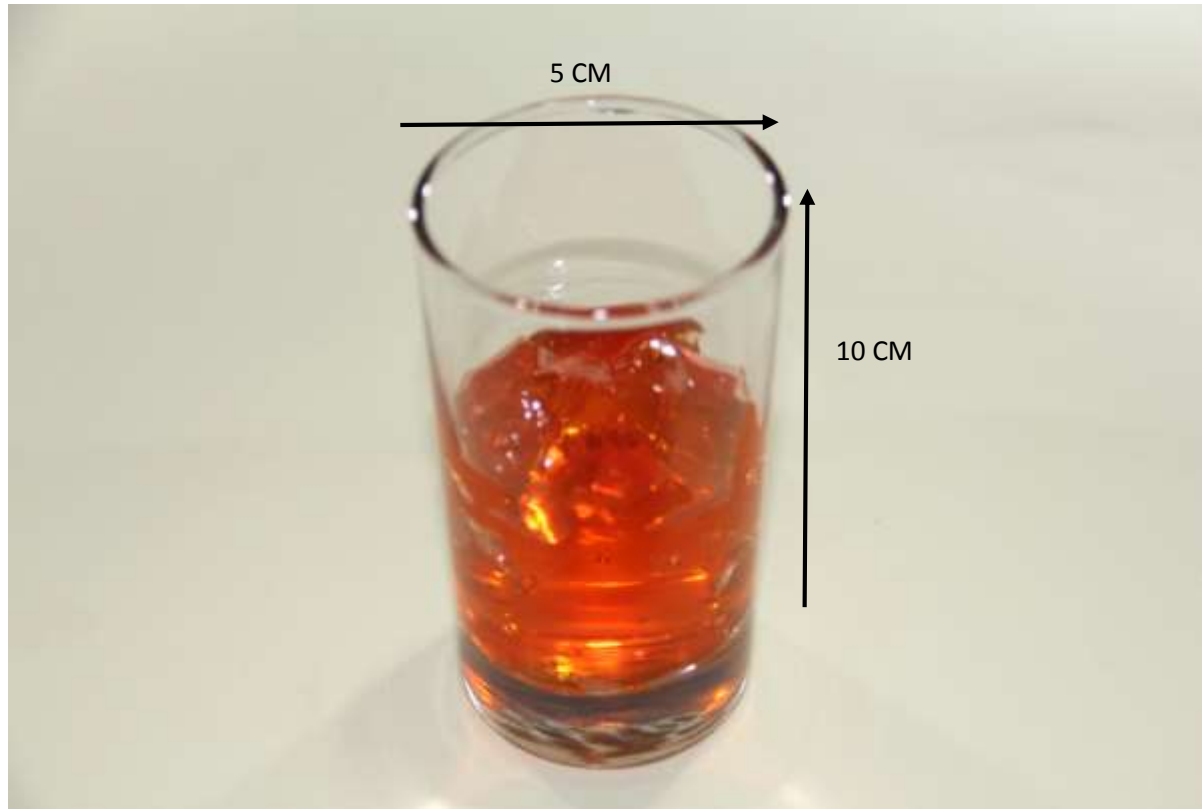
**G**

## 32. GELATINA



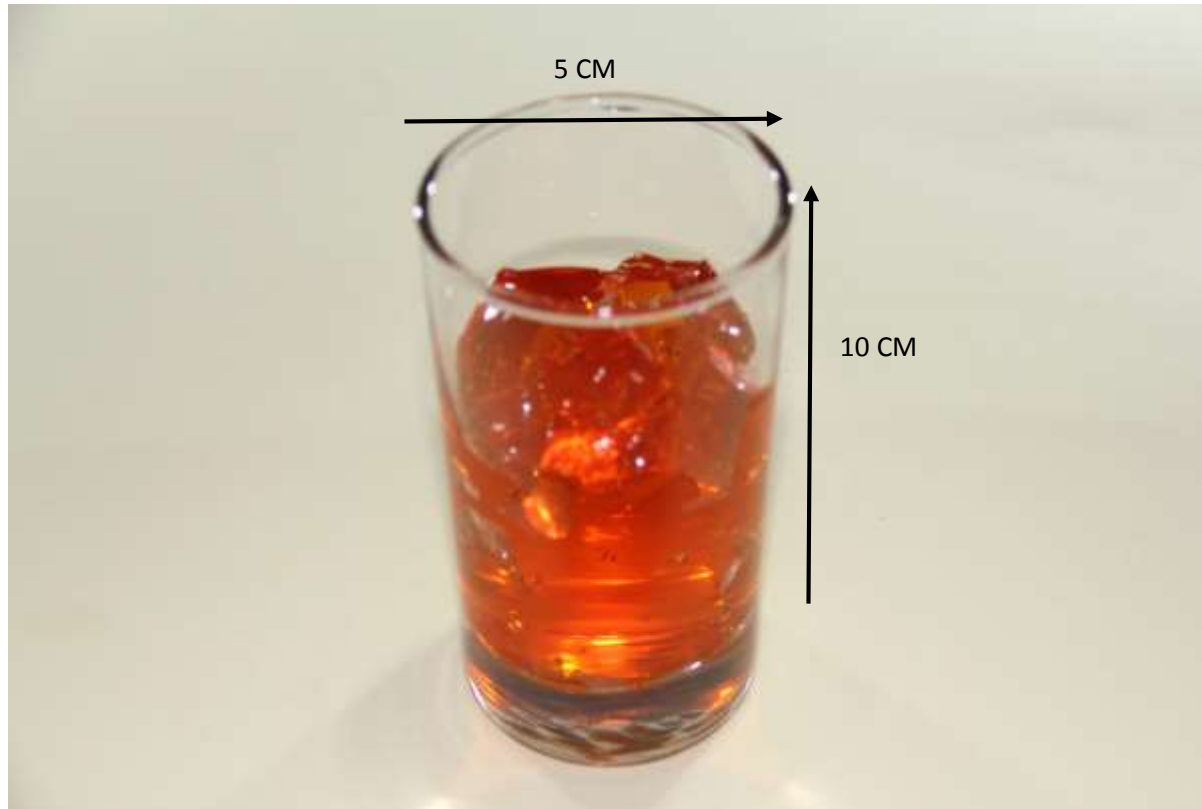
**B**

## 32. GELATINA



**D**

## 32. GELATINA



**F**



### 33. MANÍ DULCE



**B**

### 33. MANÍ DULCE



**D**

### 33. MANÍ DULCE



**F**

## 34. MUFFINS



**B**

## 34. MUFFINS



**D**

## 34. MUFFINS



**F**

## 35. PAPAS FRITAS (CHIPS)



**B**

## 35. PAPAS FRITAS (CHIPS)



**D**



**35. PAPAS FRITAS (CHIPS)**



**F**

36. TORTA



**B**

36. TORTA



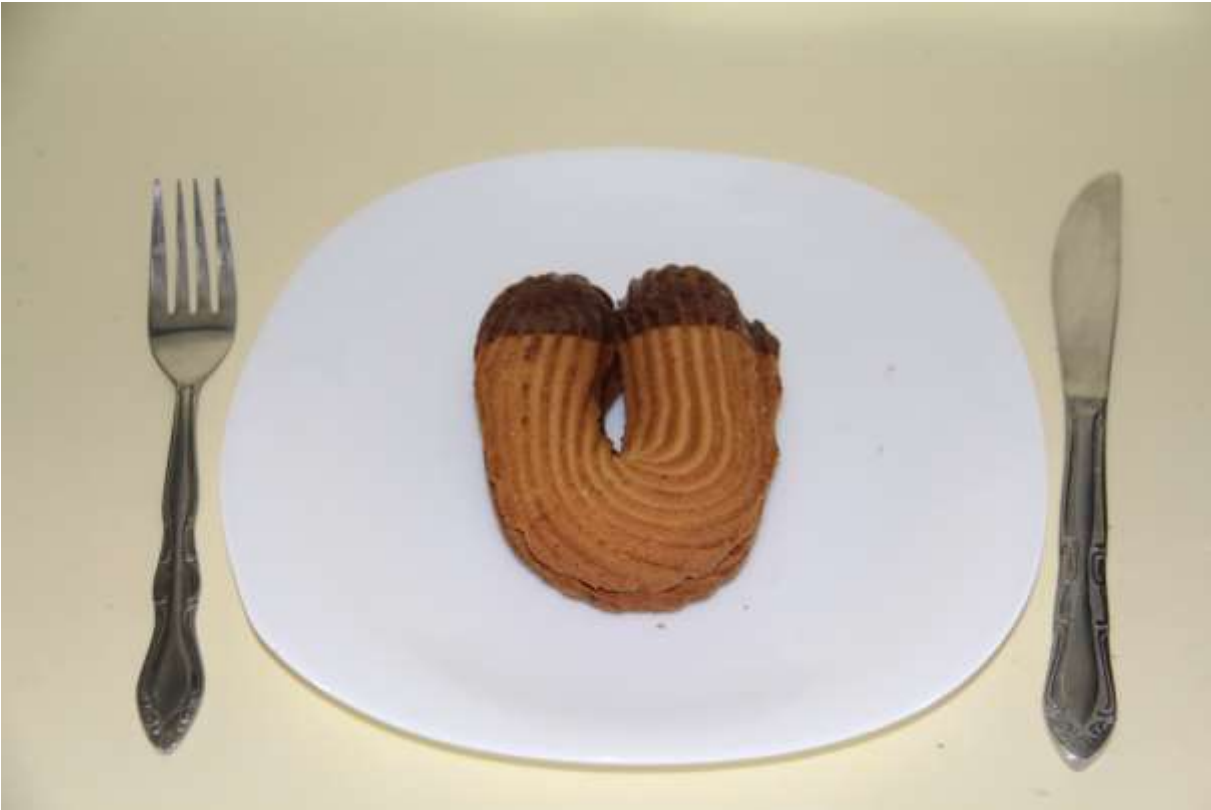
**D**

## 36. TORTA



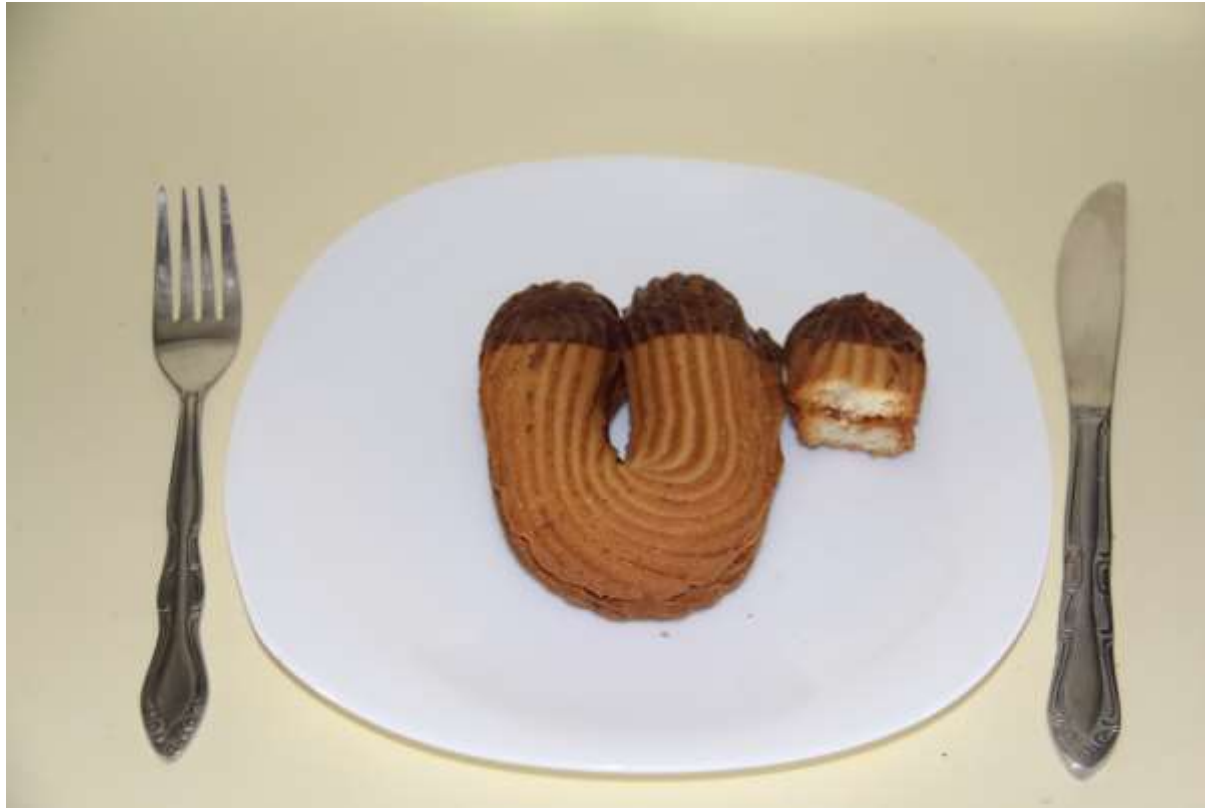
**F**

37. AREPAS



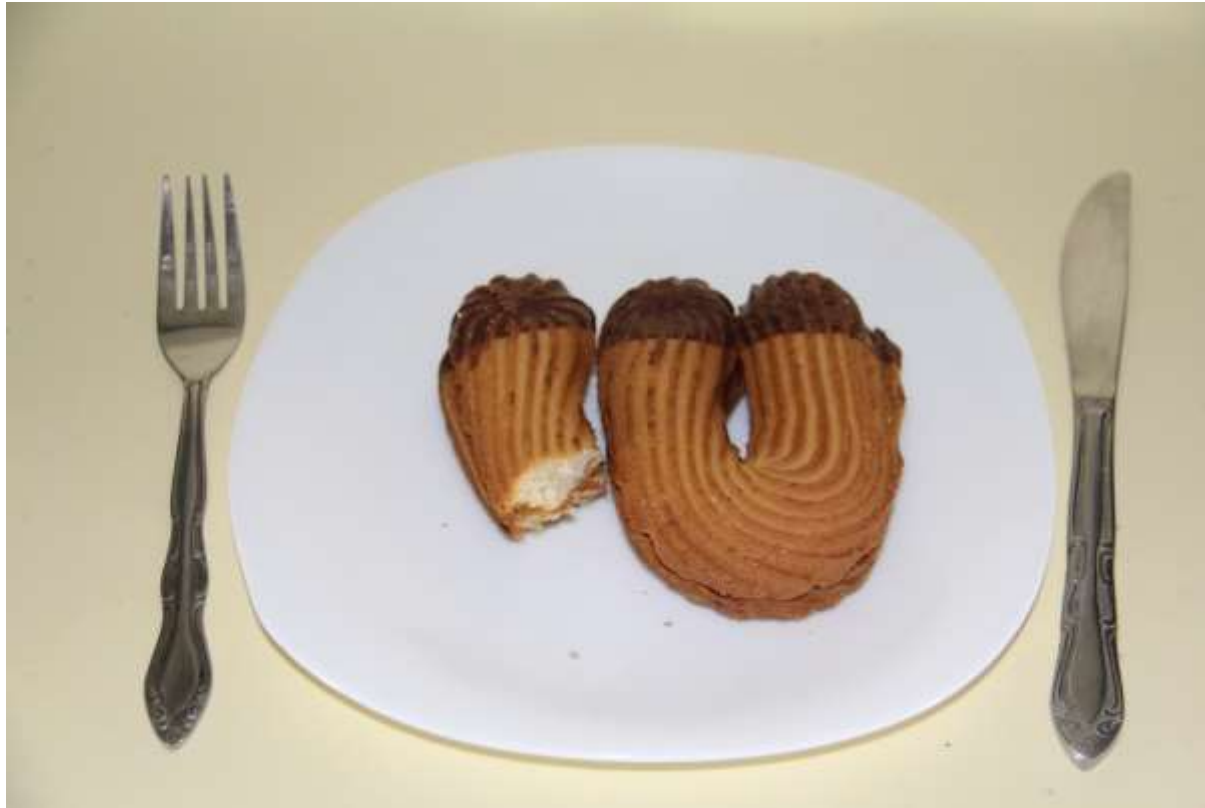
**B**

## 37. AREPAS



**D**

## 37. AREPAS

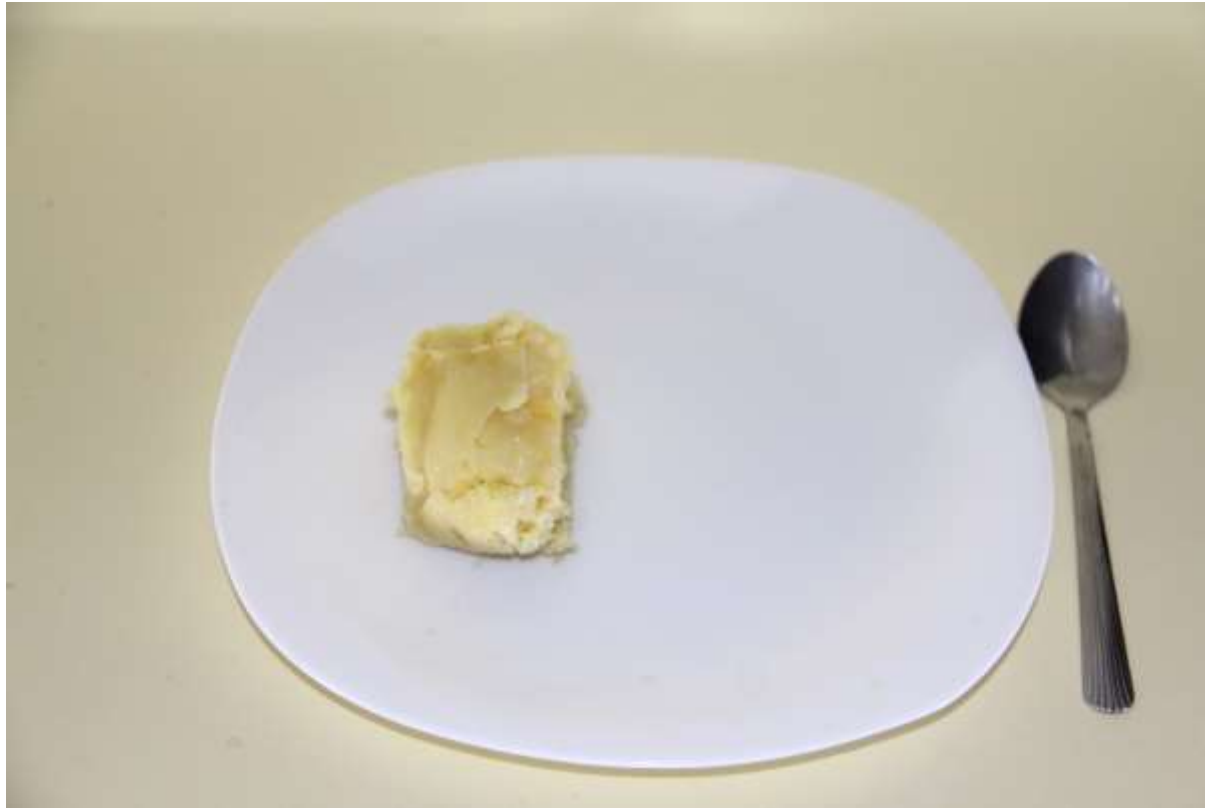


**F**

**OTROS**



## 38. HUMITAS



**A**

## 38. HUMITAS



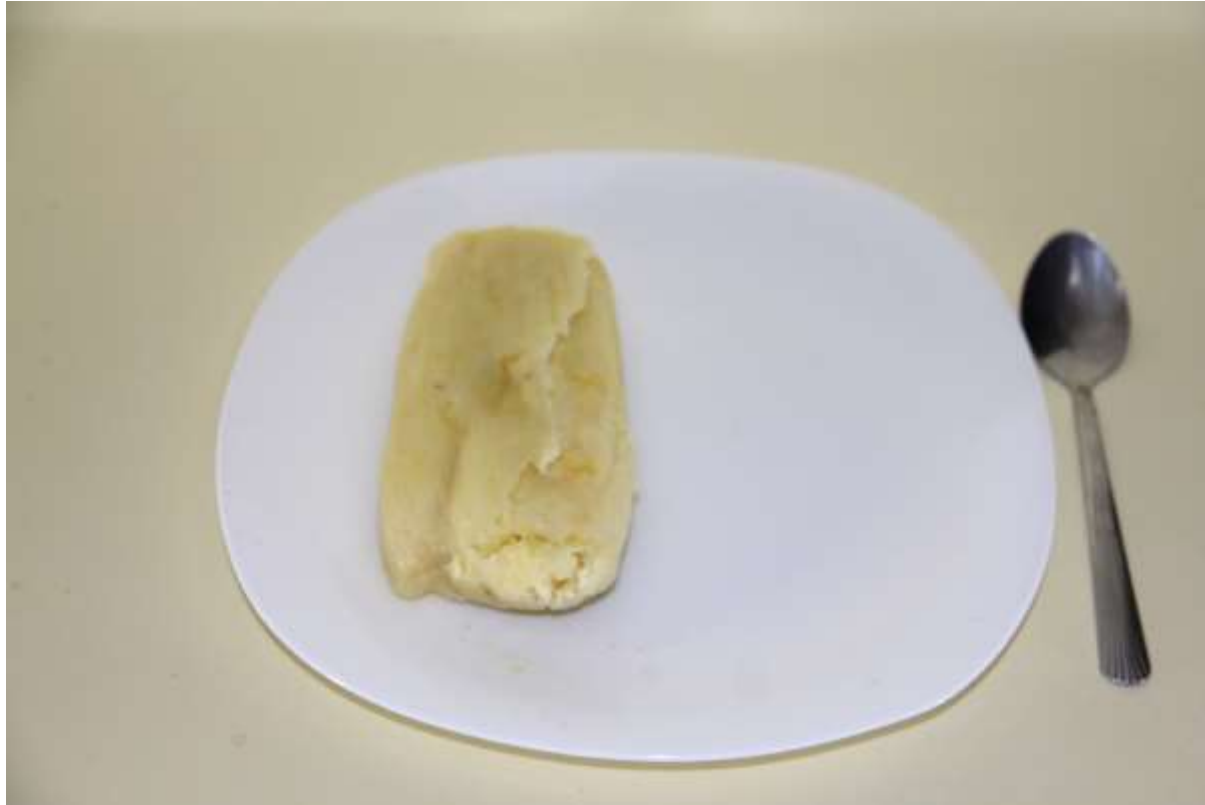
**B**

## 38. HUMITAS



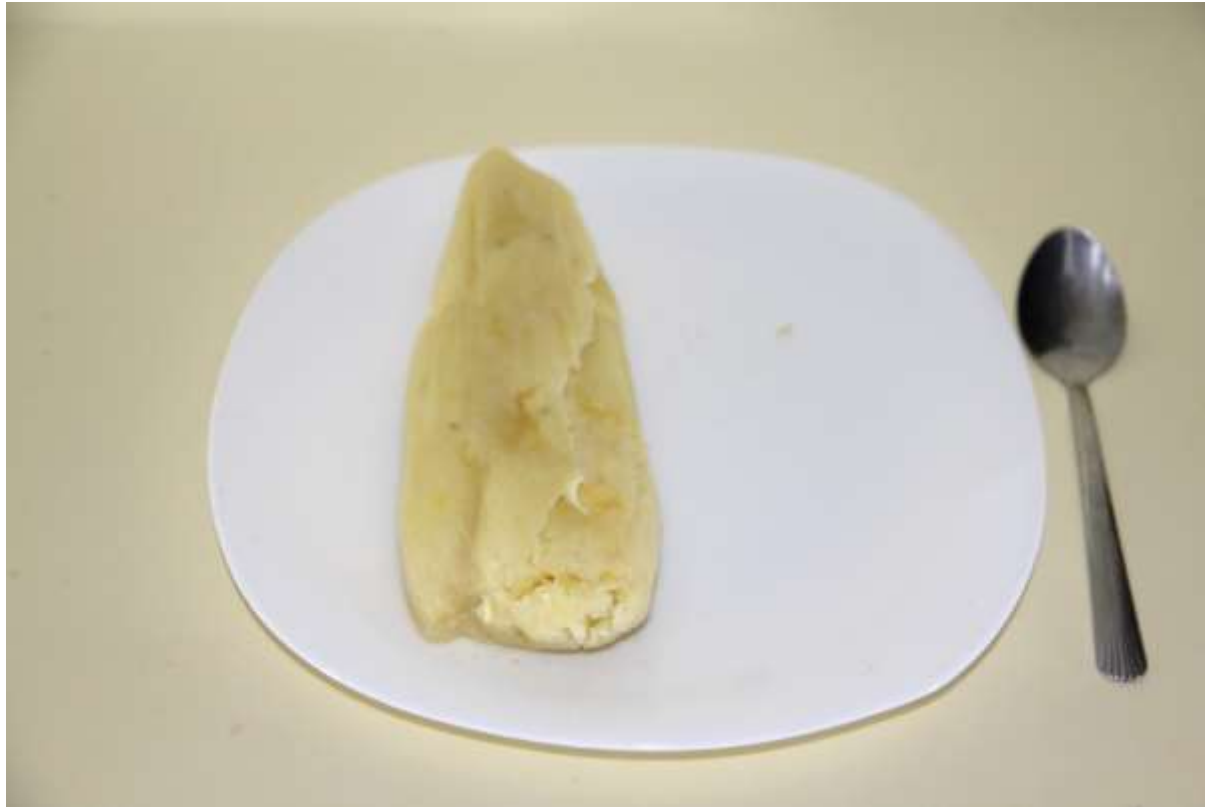
**C**

## 38. HUMITAS



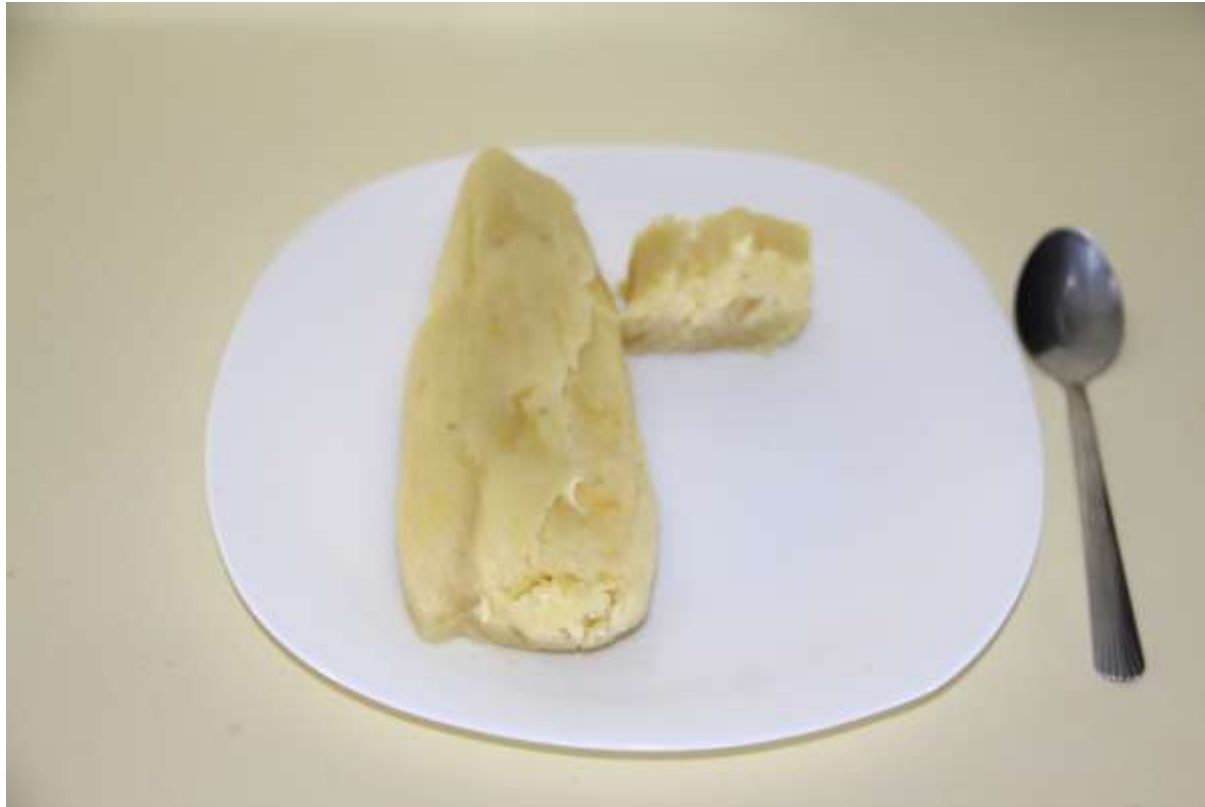
**D**

## 38. HUMITAS



**E**

## 38. HUMITAS



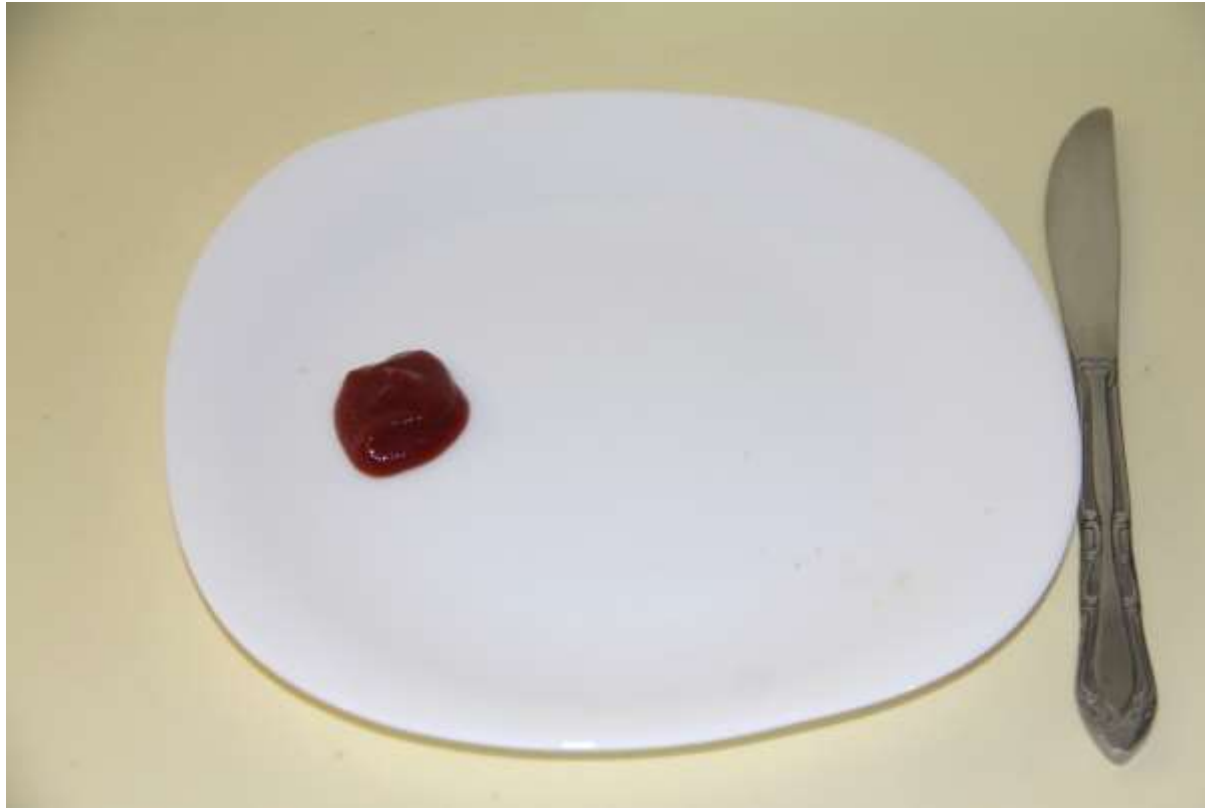
**F**

## 38. HUMITAS



**G**

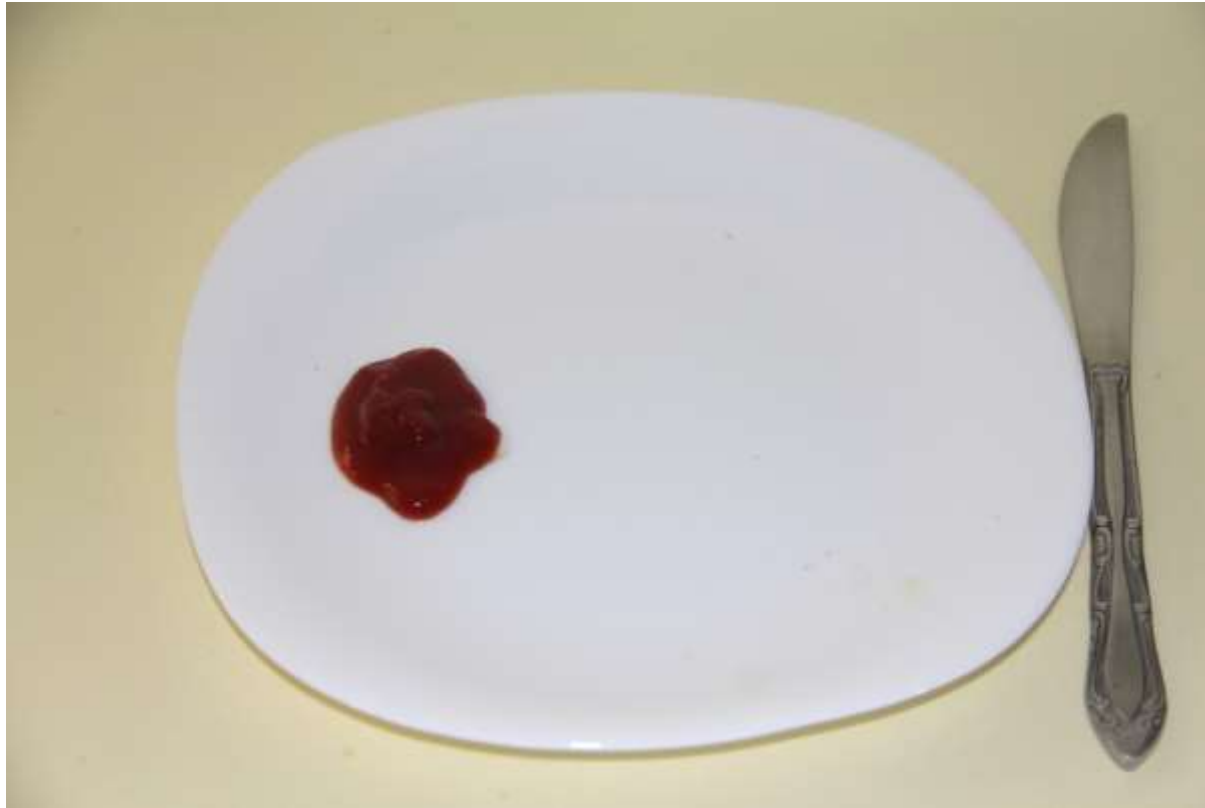
## 39. SALSA DE TOMATE



**B**



## 39. SALSA DE TOMATE



**D**

## 39. SALSA DE TOMATE



**F**

# SECCIÓN II

# ADULTOS

**SOPAS**

## 40. CALDO DE CARNE DE RES



**A**

## 40. CALDO DE CARNE DE RES



**B**

## 40. CALDO DE CARNE DE RES



**C**

## 40. CALDO DE CARNE DE RES



**D**



## 40. CALDO DE CARNE DE RES



**E**

## 40. CALDO DE CARNE DE RES



**F**

## 40. CALDO DE CARNE DE RES



**G**

## 41. CONSOMÉ DE POLLO



**A**

## 41. CONSOMÉ DE POLLO



**B**

**41. CONSOMÉ DE POLLO**



**C**

## 41. CONSOMÉ DE POLLO



**D**

## 41. CONSOMÉ DE POLLO



**E**



## 41. CONSOMÉ DE POLLO



**F**

## 41. CONSOMÉ DE POLLO



**G**

## 42. SOPA DE COL



**B**

## 42. SOPA DE COL



**D**

## 42. SOPA DE COL



**F**

## 43. SOPA DE FIDEO



**A**

## 43. SOPA DE FIDEO



**B**

## 43. SOPA DE FIDEO



**C**



## 43. SOPA DE FIDEO



**D**

## 43. SOPA DE FIDEO



**E**

## 43. SOPA DE FIDEO



**F**

**43. SOPA DE FIDEO**



**G**

## 44. SOPA DE LENTEJAS



**B**

## 44. SOPA DE LENTEJAS



**D**

## 44. SOPA DE LENTEJAS



**F**

## 45. SOPA DE NABOS



**A**



**45. SOPA DE NABOS**



**B**

## 45. SOPA DE NABOS



**C**

## 45. SOPA DE NABOS



**D**

## 45. SOPA DE NABOS



**E**

## 45. SOPA DE NABOS



**F**

## 45. SOPA DE NABOS



**G**

# CARNES Y EMBUTIDOS

## 46. SECO DE POLLO



**A**



46. SECO DE POLLO



**B**

## 46. SECO DE POLLO



**C**

46. SECO DE POLLO



**D**

## 46. SECO DE POLLO



**E**

## 46. SECO DE POLLO



**F**

## 46. SECO DE POLLO



**G**

**47. POLLO BROASTER**



**B**

**47. POLLO BROASTER**



**D**



**47. POLLO BROASTER**



**F**

## 48. POLLO A LA PLANCHA



**A**

## 48. POLLO A LA PLANCHA



**B**

## 48. POLLO A LA PLANCHA



**C**

**48. POLLO A LA PLANCHA**



**D**

## 48. POLLO A LA PLANCHA



**E**

## 48. POLLO A LA PLANCHA



**F**

## 48. POLLO A LA PLANCHA



**G**



## 49. POLLO AL HORNO



**B**

## 49. POLLO AL HORNO



**D**

## 49. POLLO AL HORNO



**F**

**50. SECO DE CARNE**



**A**

**50. SECO DE CARNE**



**B**

**50. SECO DE CARNE**



**C**

## 50. SECO DE CARNE



**D**

## 50. SECO DE CARNE



**E**



**50. SECO DE CARNE**



**F**

**50. SECO DE CARNE**



**G**

## 51. GUATITA



**B**

51. GUATITA



D

51. *GUATITA*



**F**

## 52. CHULETA DE CERDO FRITA



**A**

## 52. CHULETA DE CERDO FRITA



**B**

## 52. CHULETA DE CERDO FRITA



**C**



## 52. CHULETA DE CERDO FRITA



**D**

## 52. CHULETA DE CERDO FRITA



**E**

## 52. CHULETA DE CERDO FRITA



**F**

## 52. CHULETA DE CERDO FRITA



**G**

## 53. CORVINA APANADA



**B**

**53. CORVINA APANADA**



**D**

**53. CORVINA APANADA**



**F**

## 54. PESCADO FRITO



**A**



## 54. PESCADO FRITO



**B**

**54. PESCADO FRITO**



**C**

## 54. PESCADO FRITO



**D**

## 54. PESCADO FRITO



**E**

**54. PESCADO FRITO**



**F**

## 54. PESCADO FRITO



**G**

# PANES Y CEREALES

55. ARROZ



A



## 55. ARROZ



**B**

55. ARROZ



C

55. ARROZ



D

## 55. ARROZ



**E**

## 55. ARROZ



**F**

## 55. ARROZ



**G**

56. ARROZ DORADO



**B**

## 56. ARROZ DORADO



**D**



## 56. ARROZ DORADO



**F**

57. MOTE



**B**

57. MOTE



D

57. MOTE



**F**

**58. PAN BLANCO DE TRIGO**



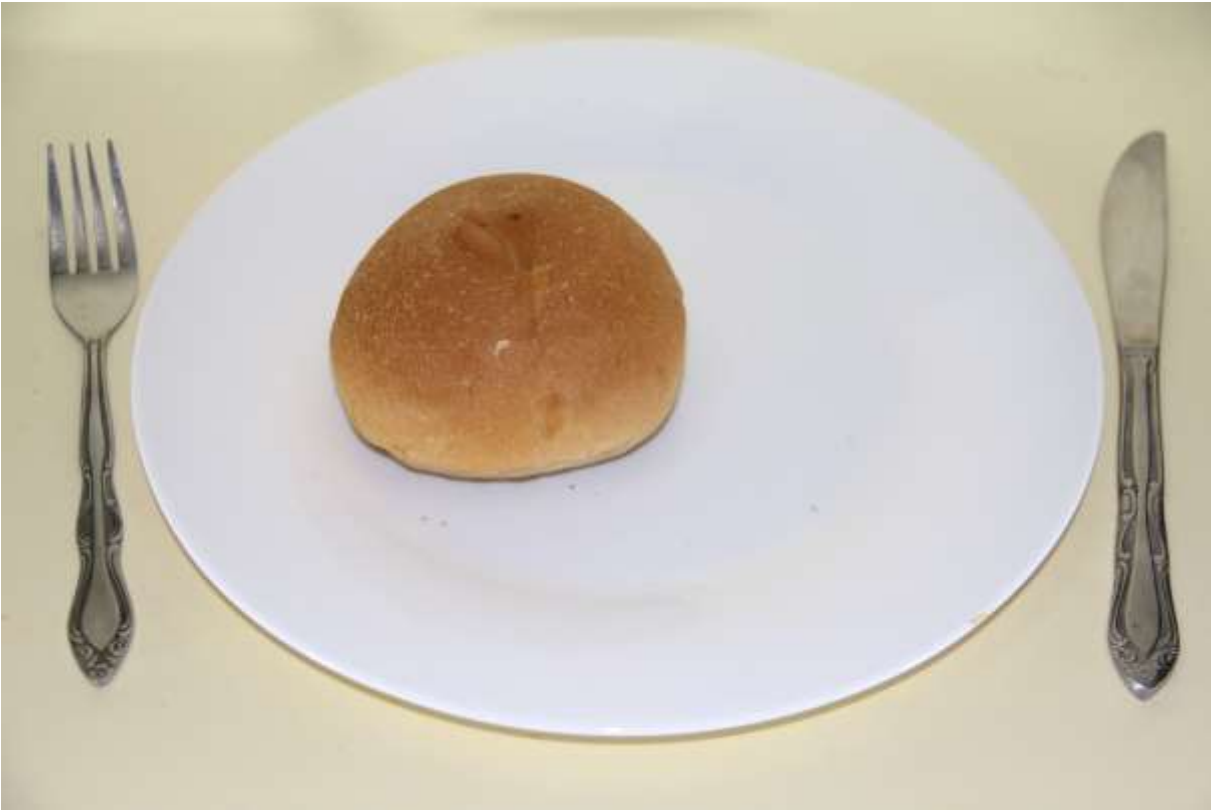
**A**

## 58. PAN BLANCO DE TRIGO



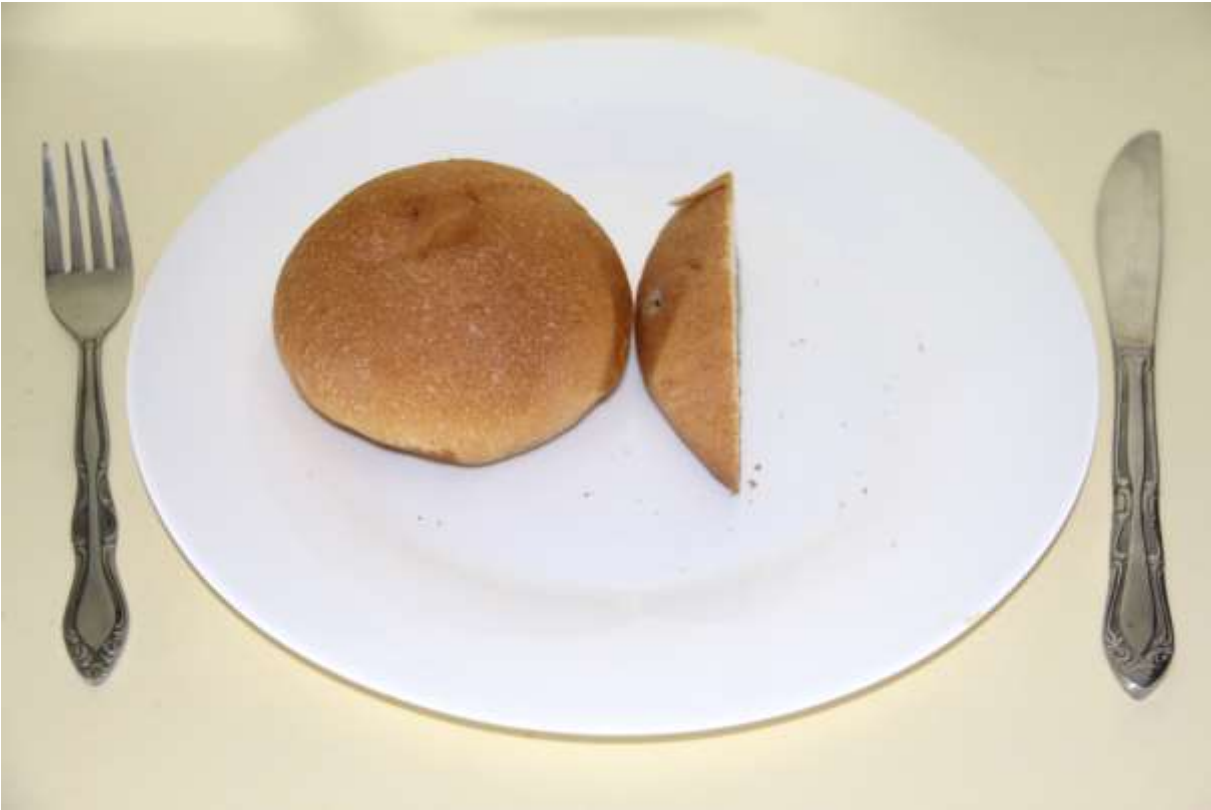
**B**

**58. PAN BLANCO DE TRIGO**



**C**

**58. PAN BLANCO DE TRIGO**



**D**



**58. PAN BLANCO DE TRIGO**



**E**

**58. PAN BLANCO DE TRIGO**



**F**

**58. PAN BLANCO DE TRIGO**



**G**

## 59. TALLARÍN CON CARNE



**B**

## 59. TALLARÍN CON CARNE



**D**

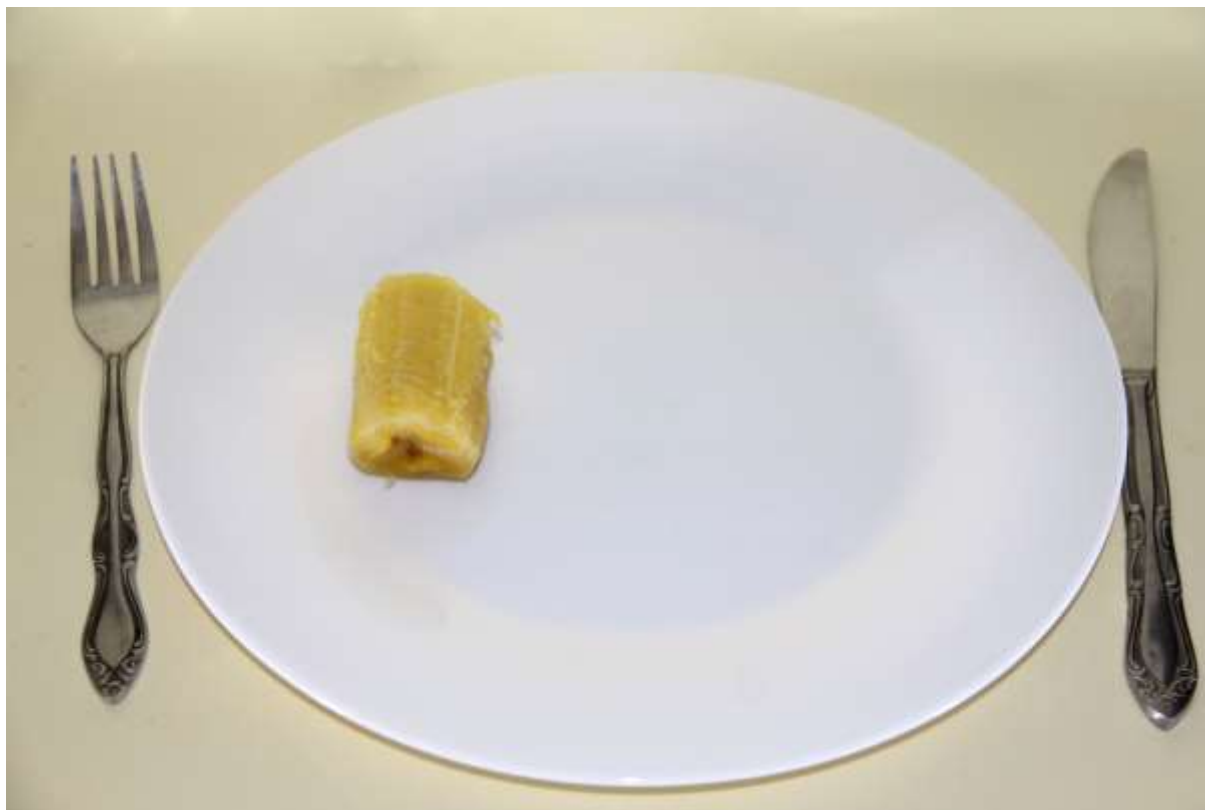
## 59. TALLARÍN CON CARNE



**F**

# TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

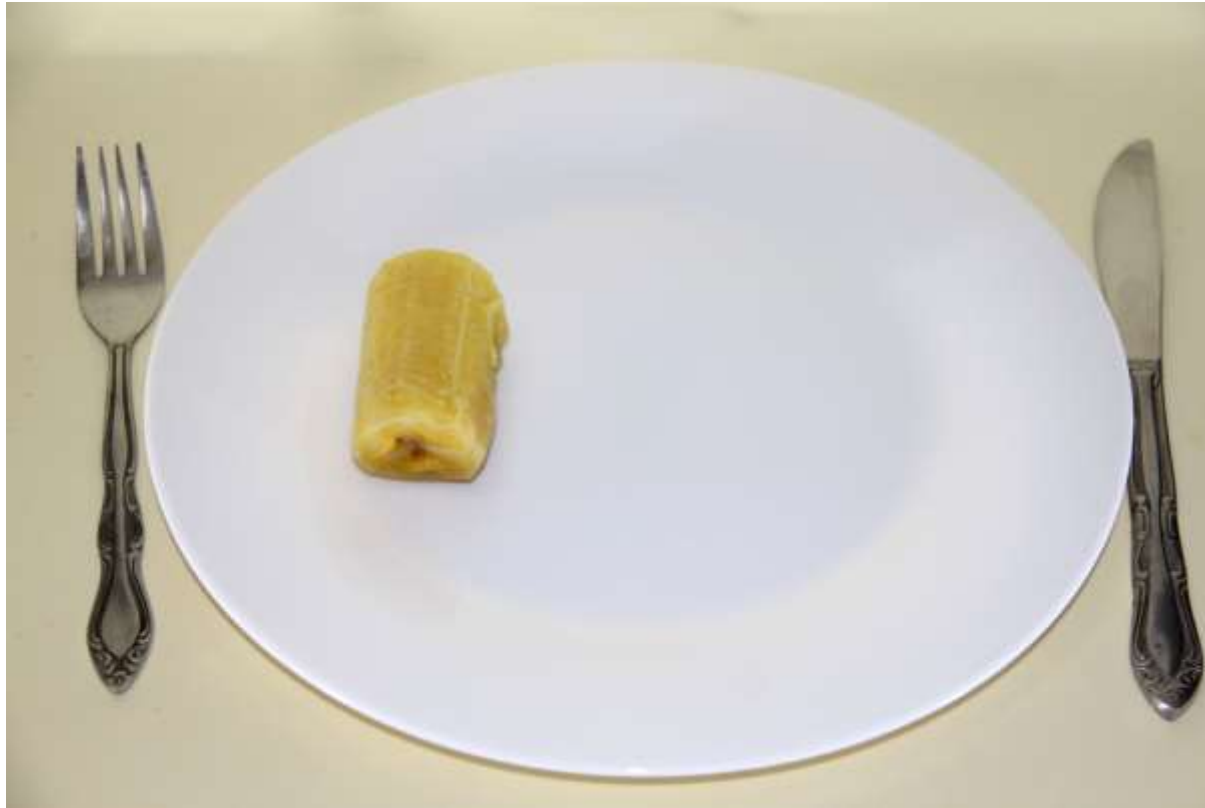
*60. MADURO COCINADO*



**B**

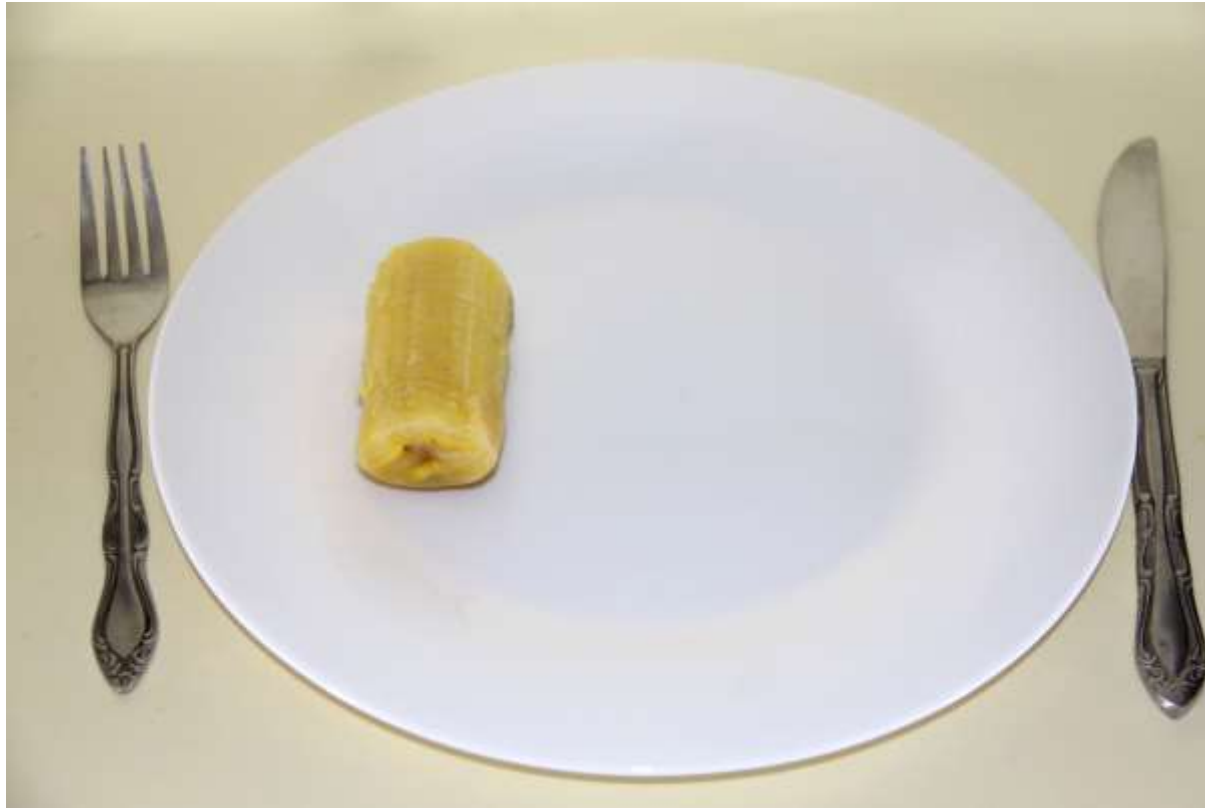


## 60. MADURO COCINADO



**D**

## 60. MADURO COCINADO



**F**

## 61. PAPAS COCINADAS



**B**

## 61. PAPAS COCINADAS



**D**

## 61. PAPAS COCINADAS



**F**

## 62. PAPAS CON CUERO



**B**

## 62. PAPAS CON CUERO



**D**

## 62. PAPAS CON CUERO



**F**



## 63. PAPAS FRITAS



**B**

## 63. PAPAS FRITAS



**D**

## 63. PAPAS FRITAS



**F**

# ENSALADAS

**64. ARVEJA, POROTO, CHOCLO, ZANAHORIA**



**A**

**64. ARVEJA, POROTO, CHOCLO, ZANAHORIA**



**B**

**64. ARVEJA, POROTO, CHOCLO, ZANAHORIA**



**C**

**60. ARVEJA, POROTO, CHOCLO, ZANAHORIA**



**D**



**64. ARVEJA, POROTO, CHOCLO, ZANAHORIA**



**E**

**60. ARVEJA, POROTO, CHOCLO, ZANAHORIA**



**F**

**64. ARVEJA, POROTO, CHOCLO, ZANAHORIA**



**G**

65. *LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA*



**A**

65. *LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA*



**B**

65. *LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA*



**C**

61. LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA



**D**

65. *LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA*



**E**



61. LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA



**F**

65. *LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA*



**G**

**66. PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE**



**B**

**66. PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE**



**D**

66. PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE



**F**

# FRUTAS Y VERDURAS

67. FRESAS



**B**

67. FRESAS



**D**

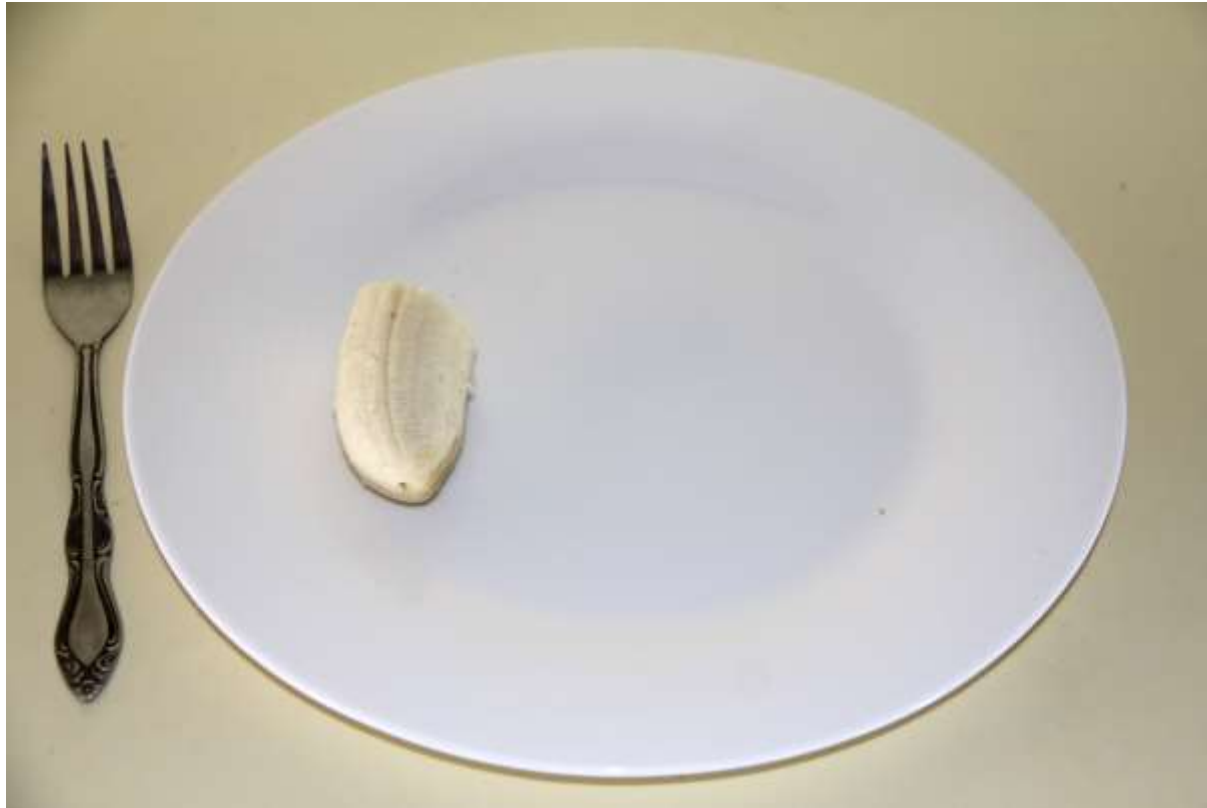


## 67. FRESAS



**F**

68. GUINEO



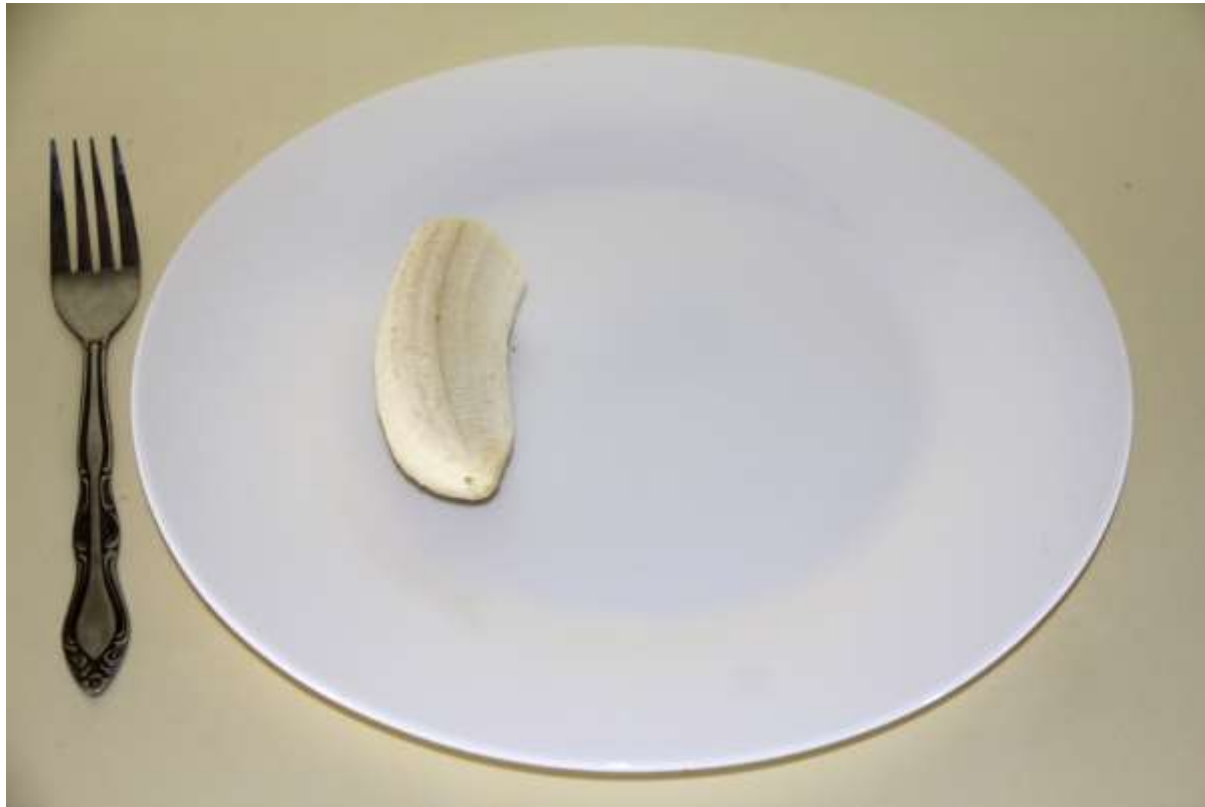
**B**

68. GUINEO



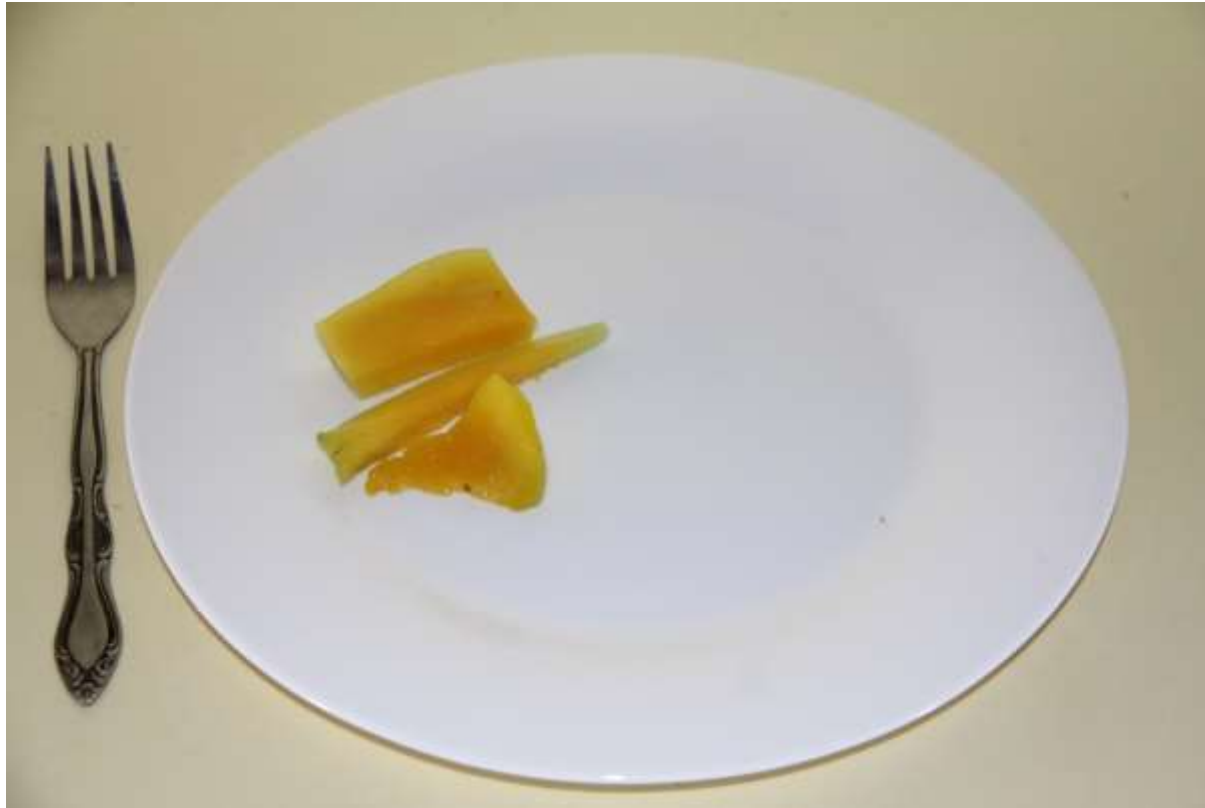
**D**

68. GUINEO



**F**

69. MANGO



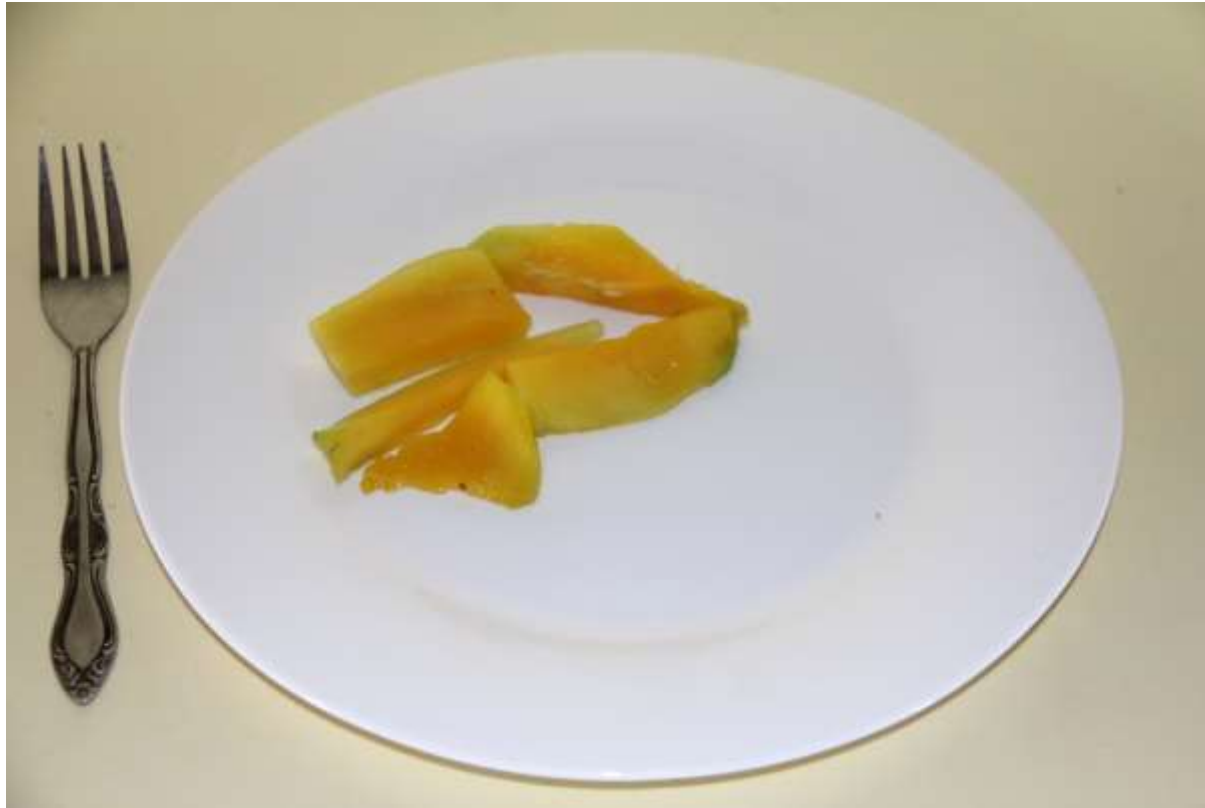
**A**

69. MANGO



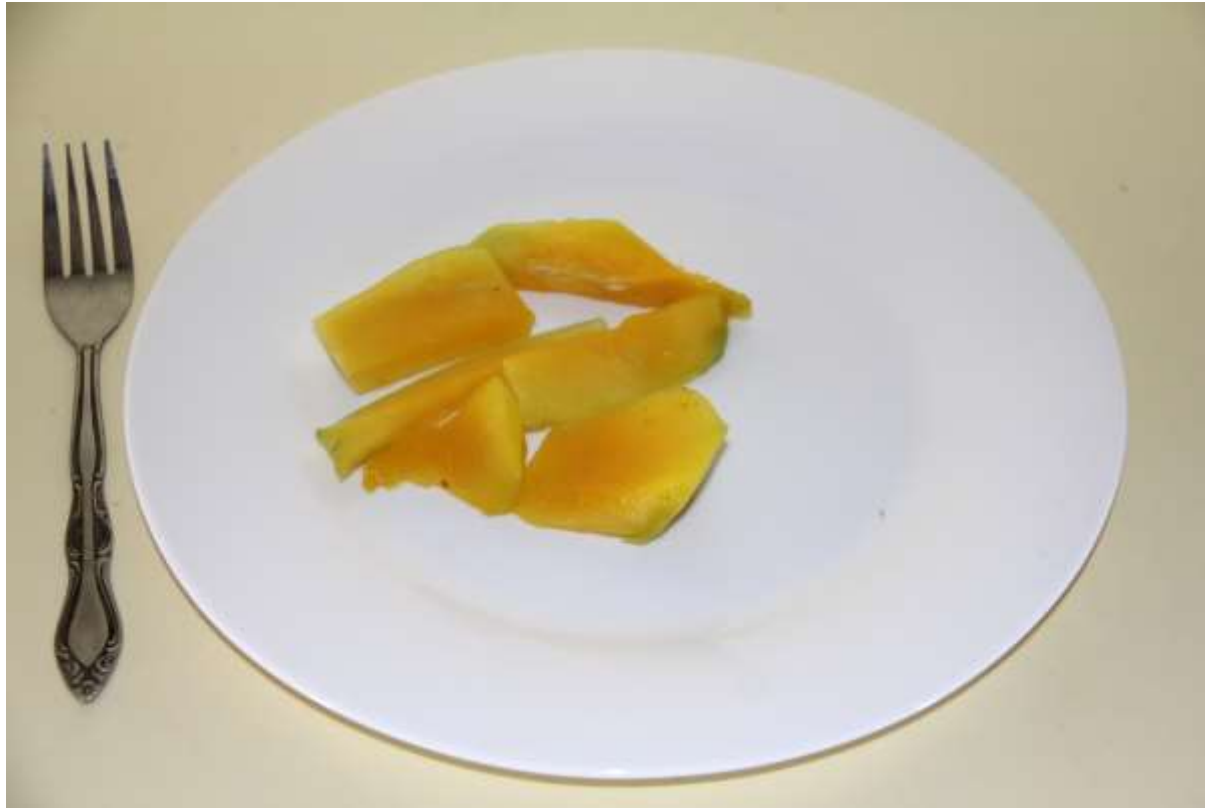
**B**

69. MANGO



C

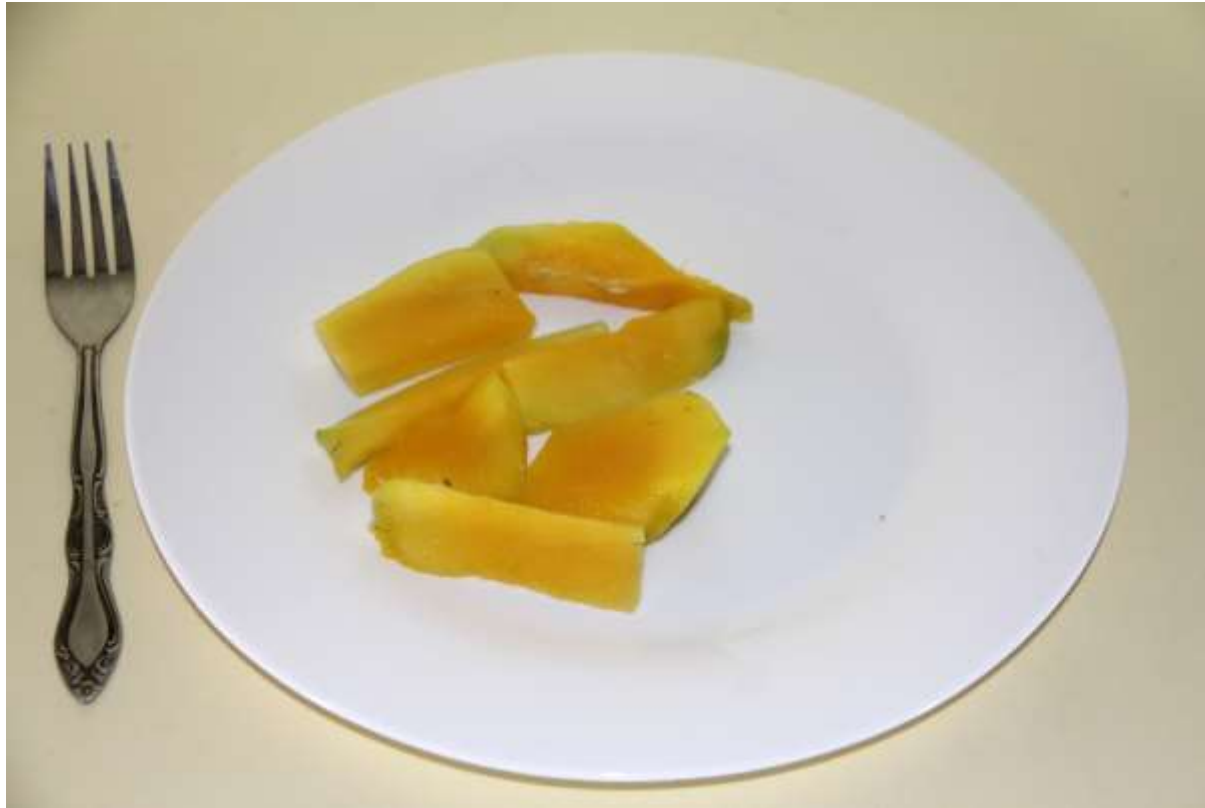
69. MANGO



**D**

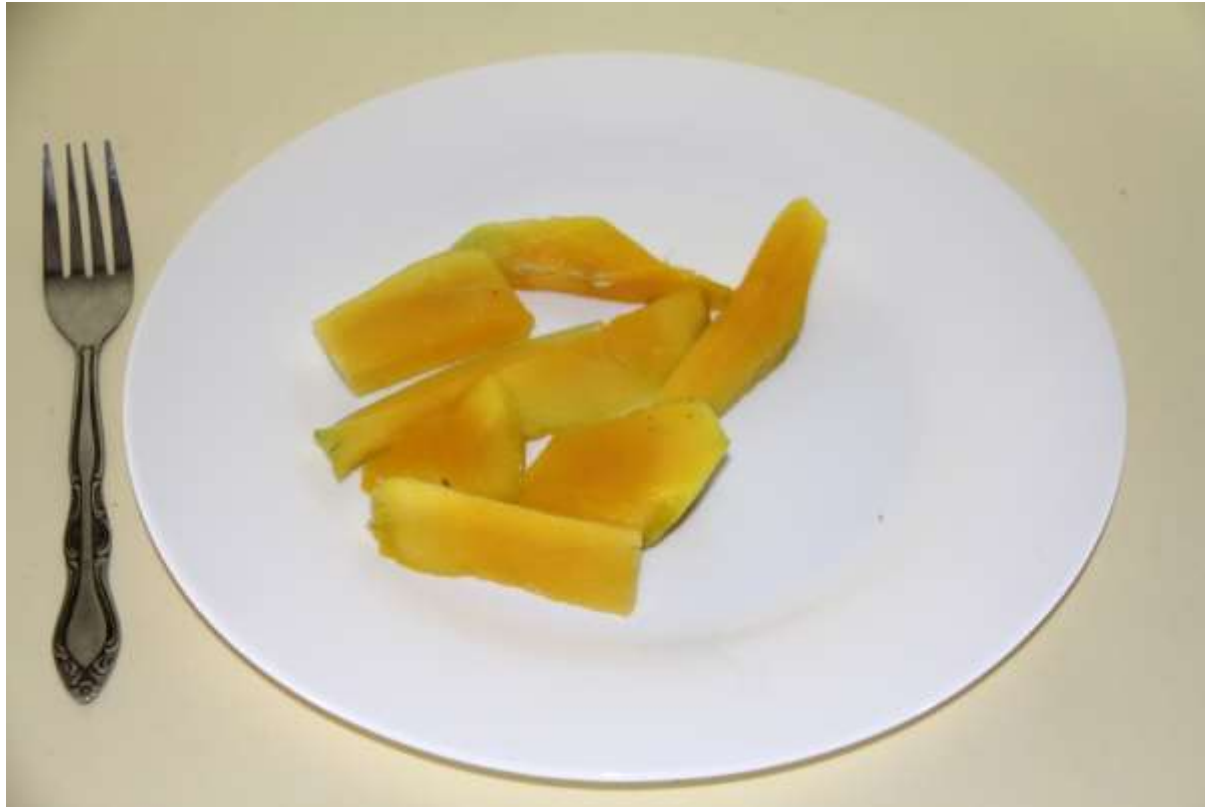


69. MANGO



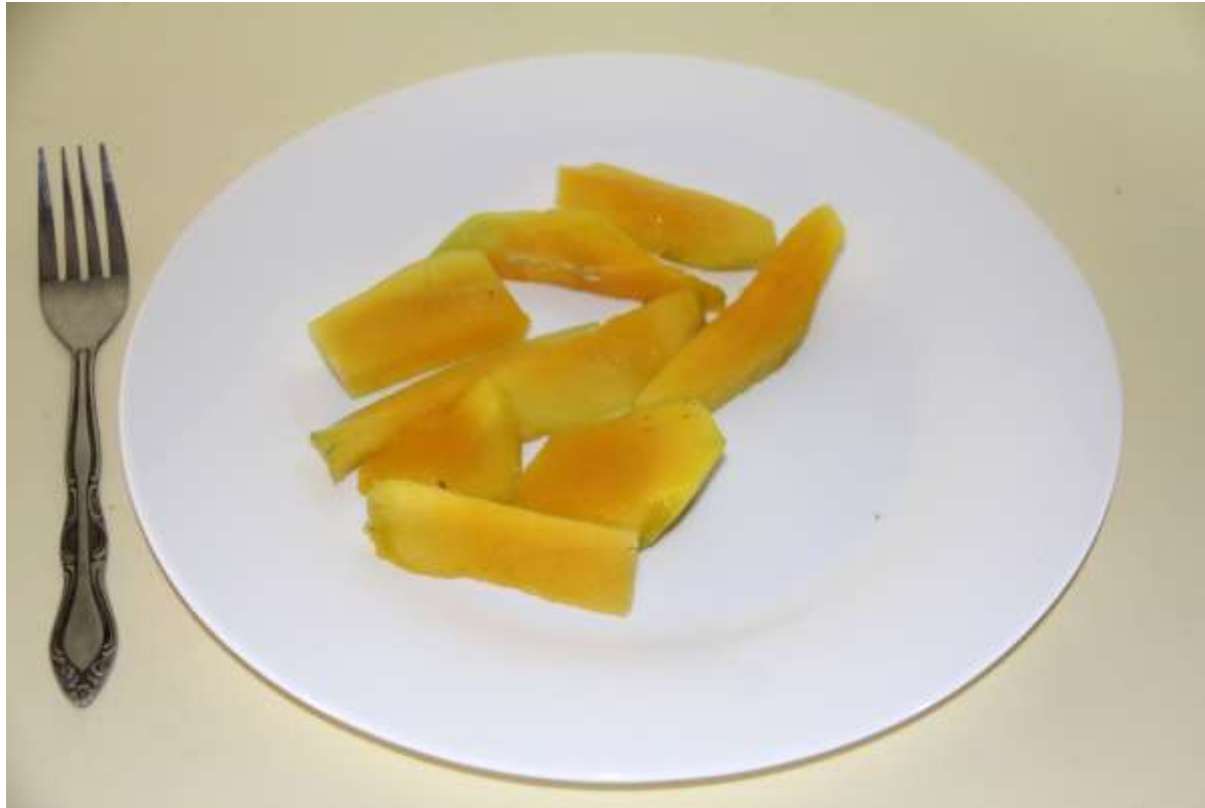
**E**

69. MANGO



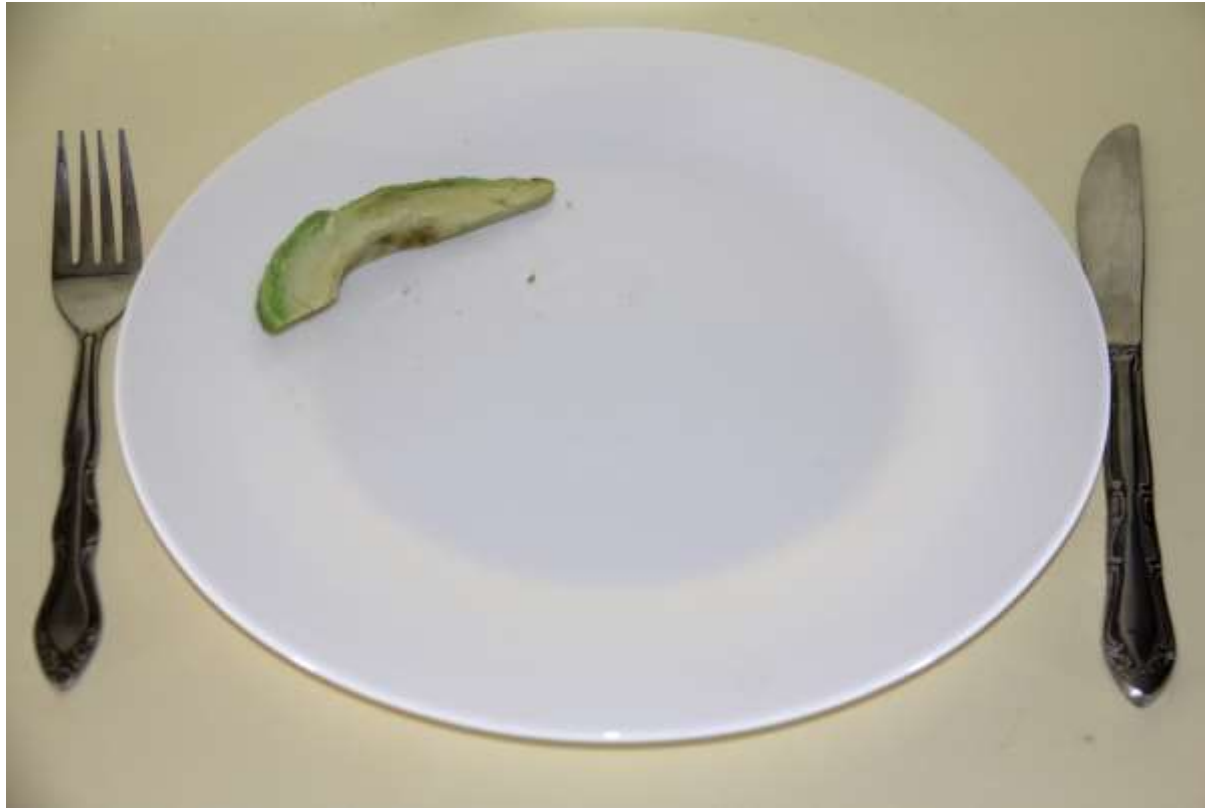
**F**

69. MANGO



**G**

## 70. AGUACATE



**A**

## 70. AGUACATE



**B**

## 70. AGUACATE



**C**

## 70. AGUACATE



**D**

## 70. AGUACATE



**E**



## 70. AGUACATE



**F**

## 70. AGUACATE



**G**

## 71. LECHUGA



**B**

71. LECHUGA



C

## 71. LECHUGA



**D**

## 71. LECHUGA



**E**

## 71. LECHUGA



**F**

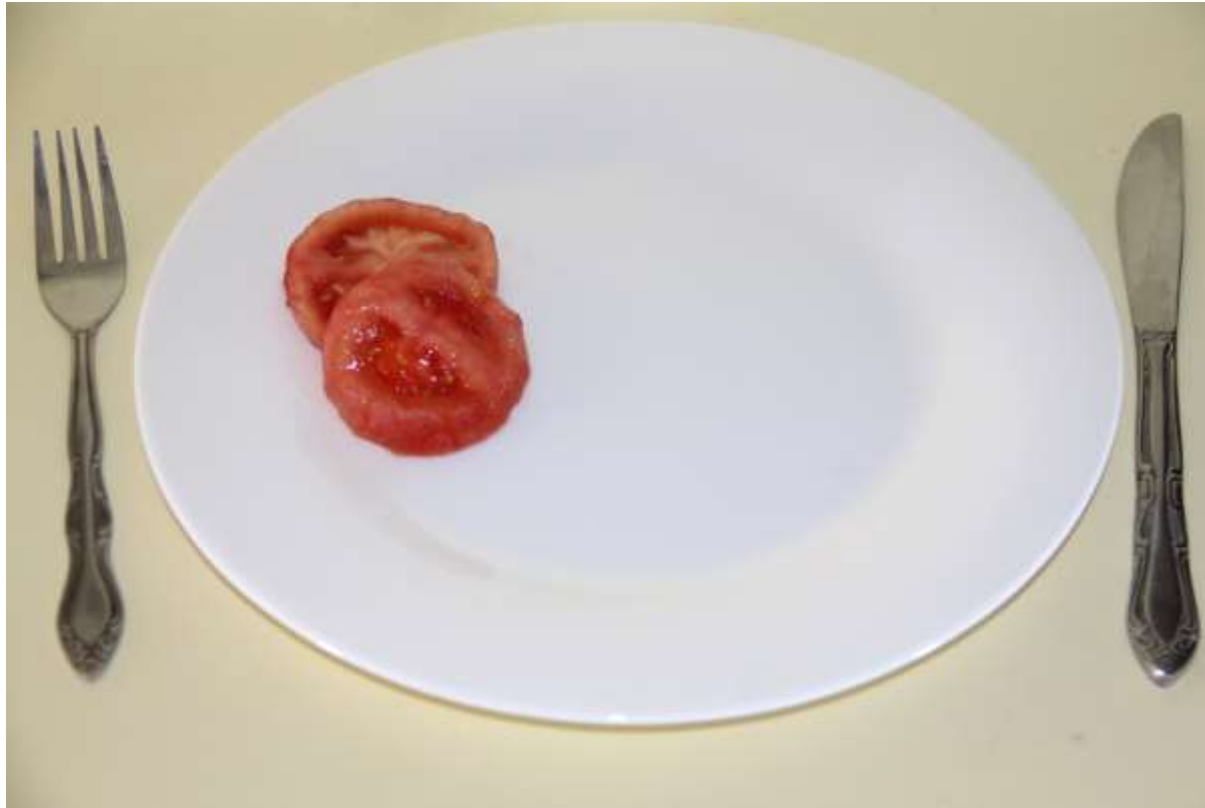
## 71. LECHUGA



**G**

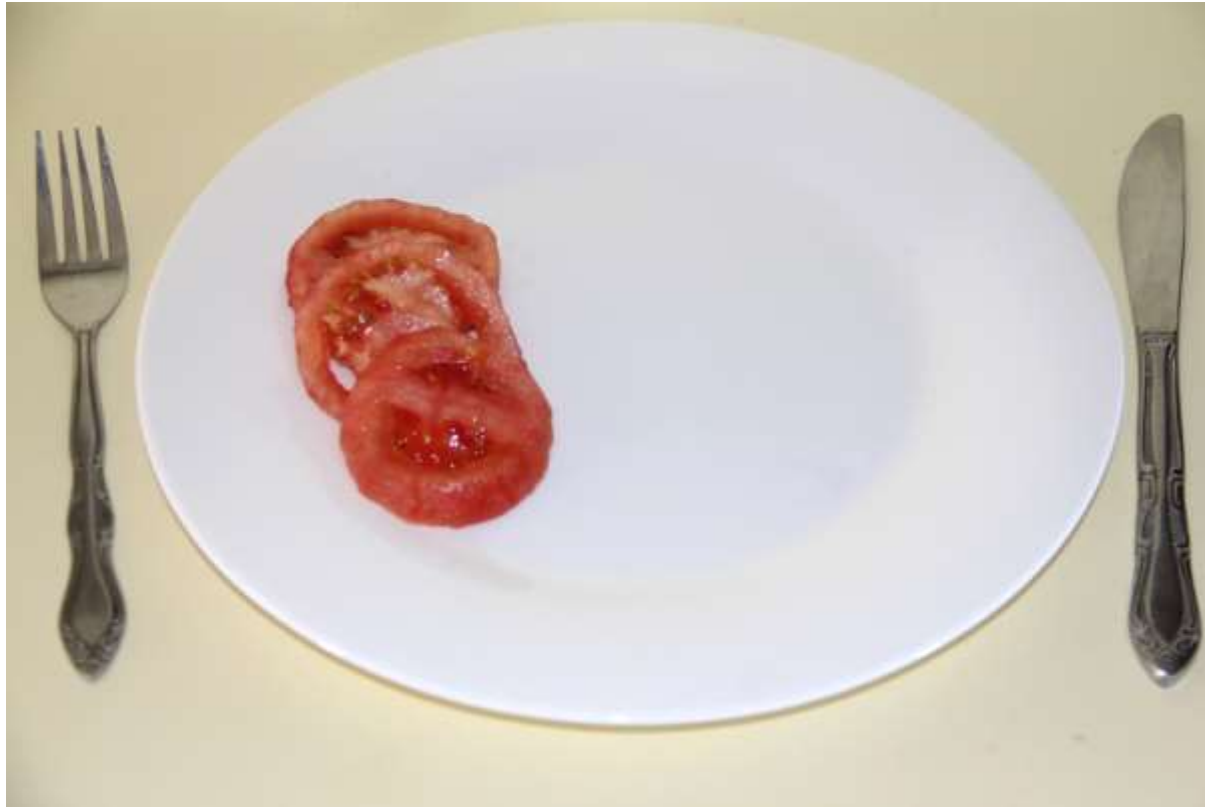


## 72. TOMATE



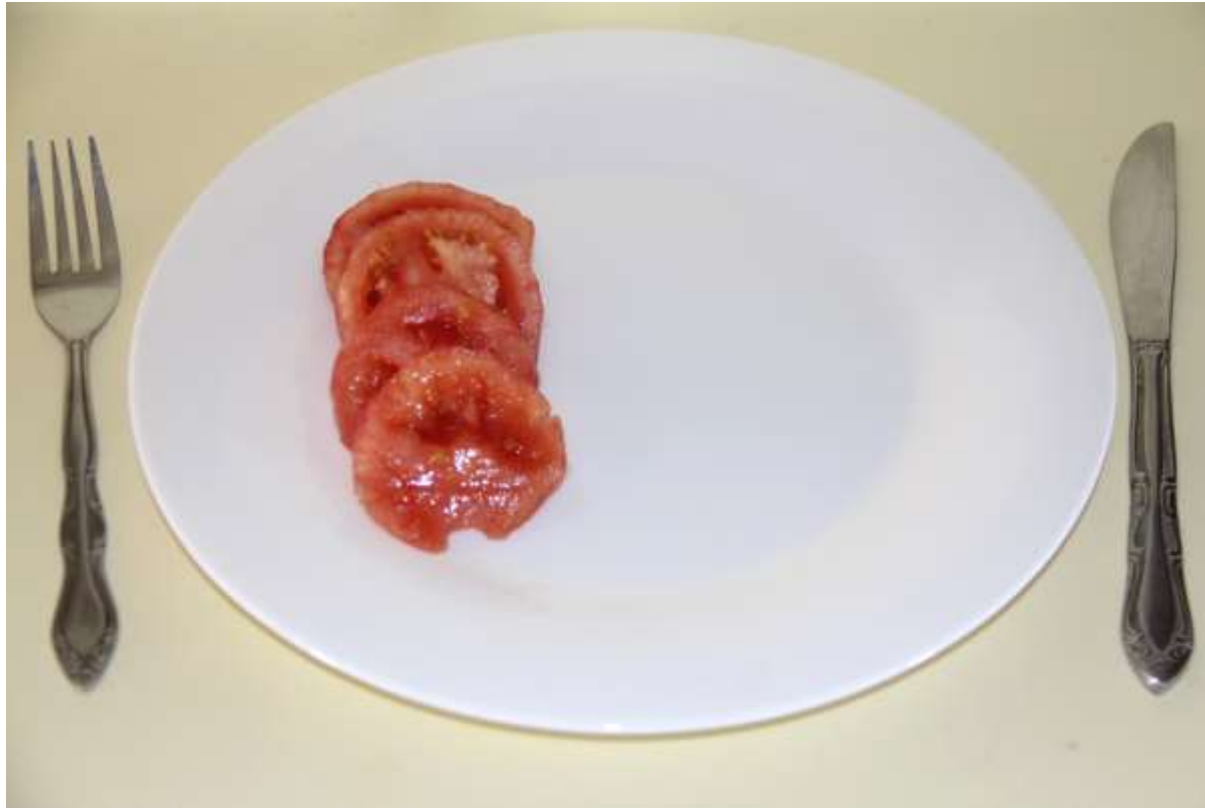
**B**

## 72. TOMATE



**D**

## 72. TOMATE



**F**

# LEGUMINOSAS

## 73. MENESTRA DE LENTEJA



**B**

## 73. MENESTRA DE LENTEJA



**D**

## 73. MENESTRA DE LENTEJA



**F**

## 74. MENESTRA DE POROTOS



**B**



## 74. MENESTRA DE POROTOS



**D**

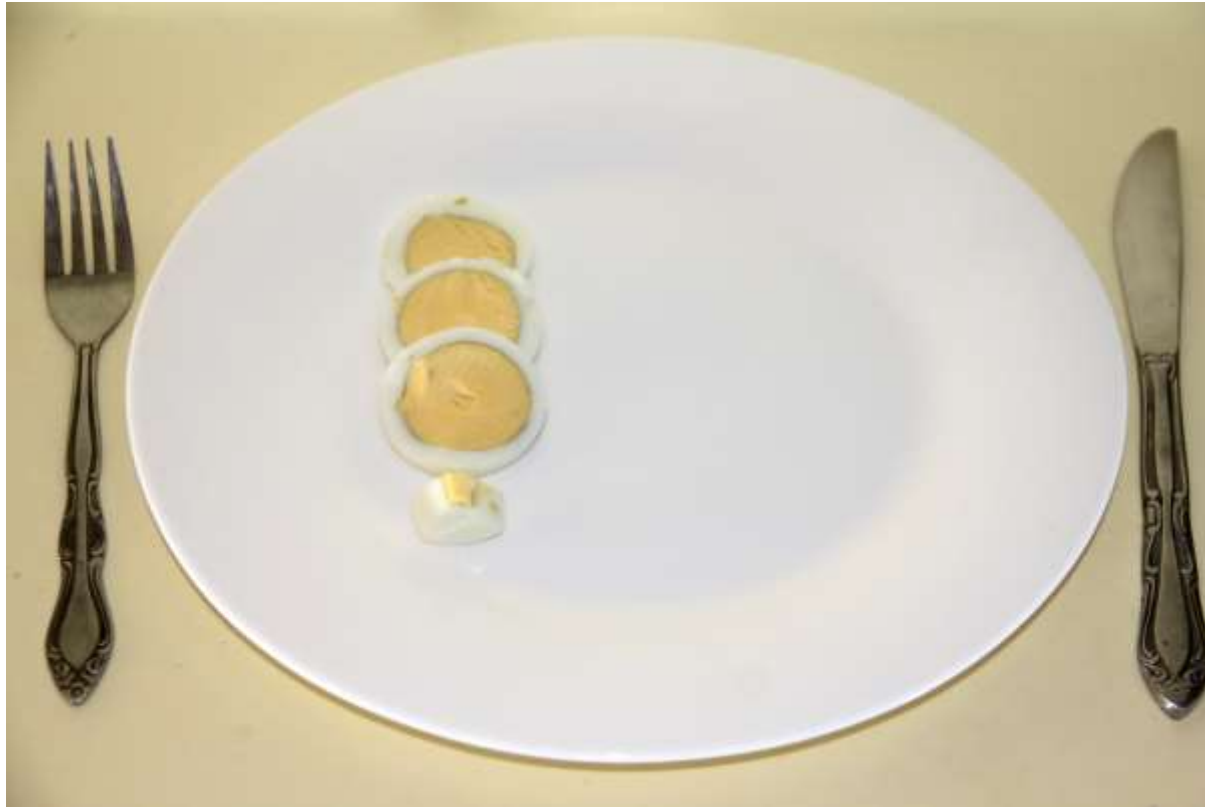
## 74. MENESTRA DE POROTOS



**F**

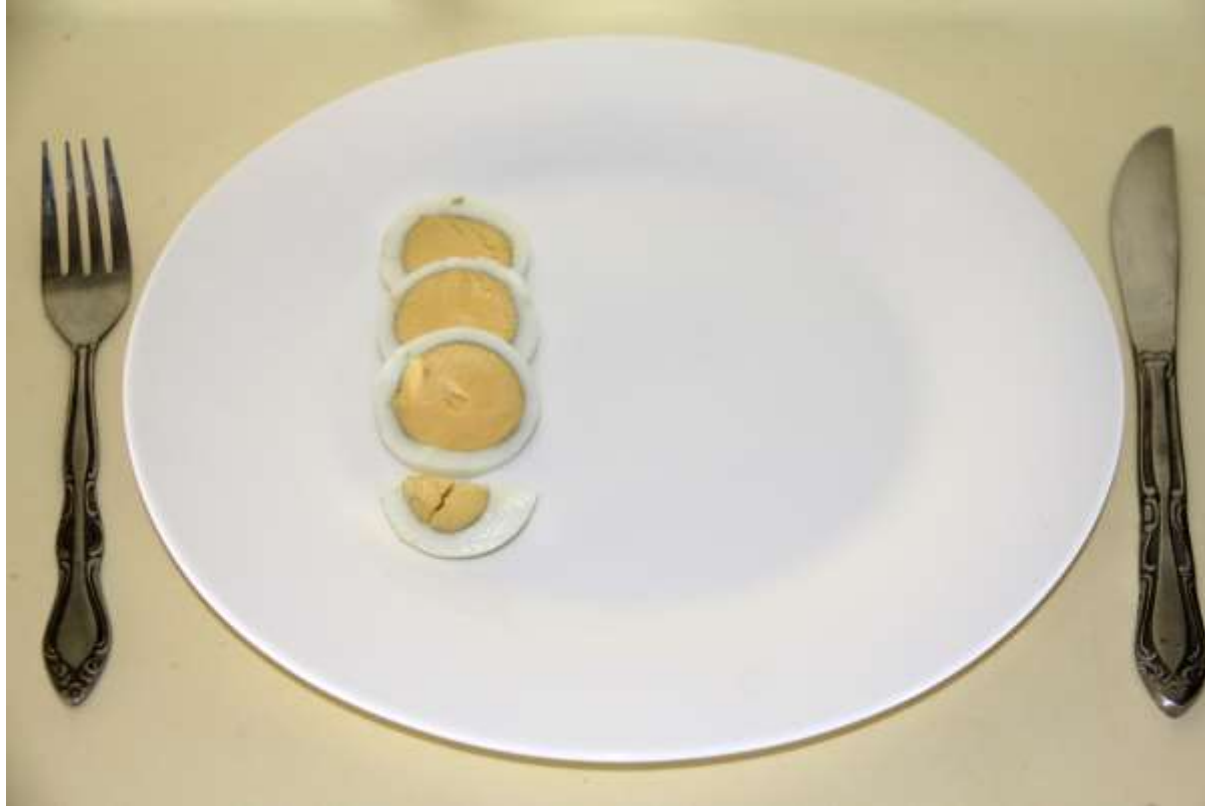
**HUEVOS**

## 75. HUEVO COCINADO



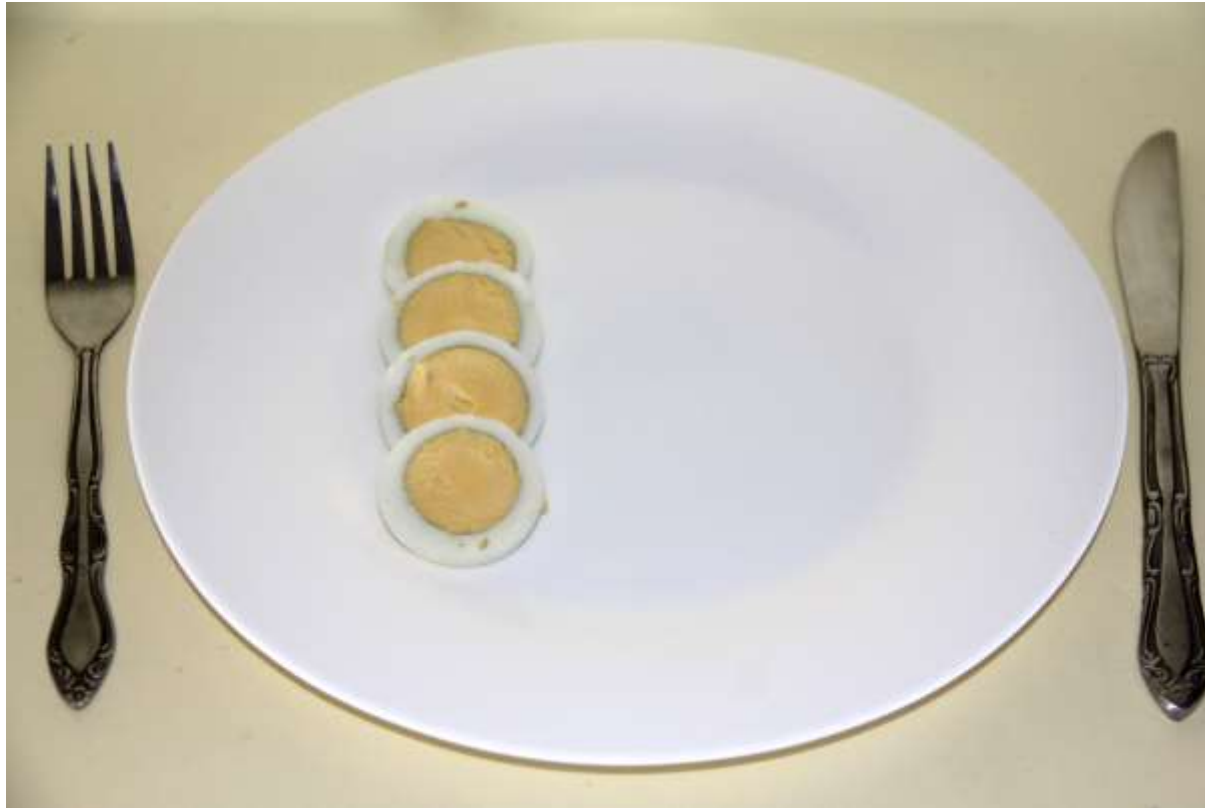
**B**

## 75. HUEVO COCINADO



**D**

## 75. HUEVO COCINADO



**F**

## 76. HUEVO REVUELTO



**A**

## 76. HUEVO REVUELTO



**B**



## 76. HUEVO REVUELTO



**C**

## 76. HUEVO REVUELTO



**D**

## 76. HUEVO REVUELTO



**E**

## 76. HUEVO REVUELTO



**F**

## 76. HUEVO REVUELTO



**G**

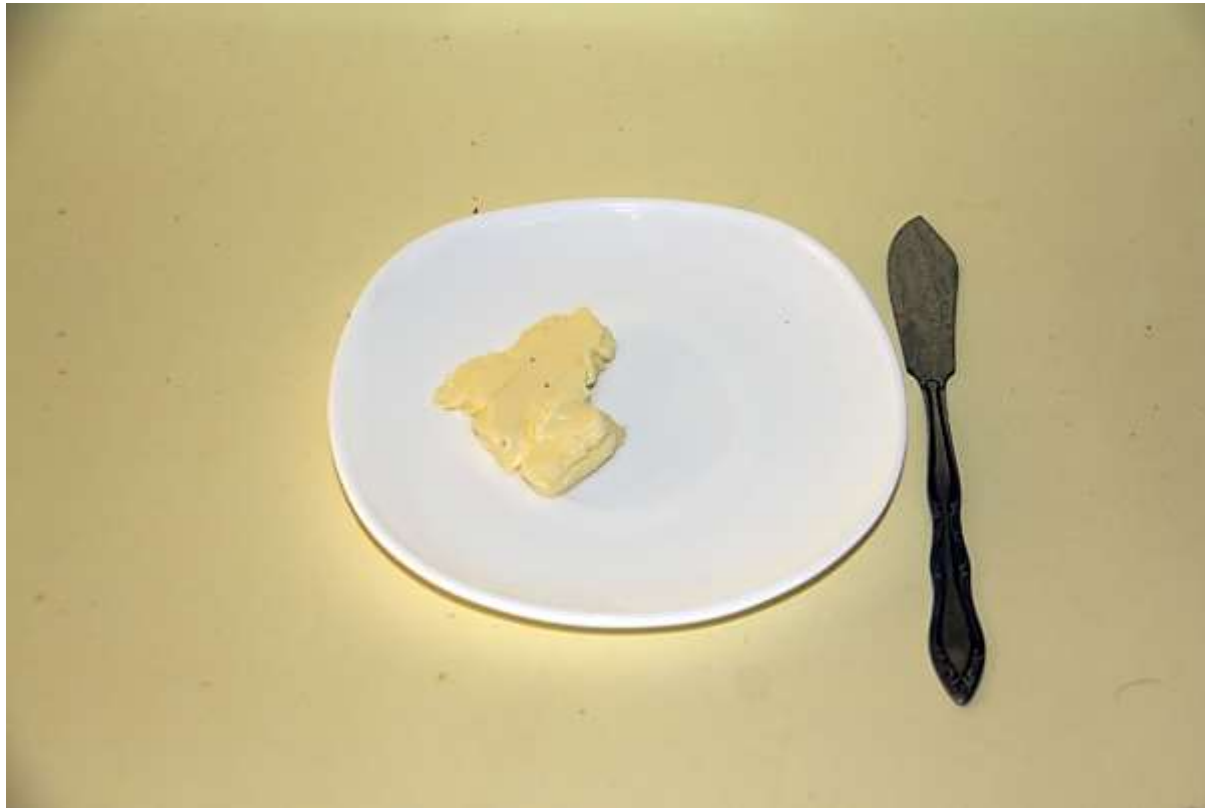
# ACEITES Y GRASAS

## 77. MANTEQUILLA



**B**

## 77. MANTEQUILLA



**D**



## 77. MANTEQUILLA



**F**

## 78. MAYONESA



**A**

## 78. MAYONESA



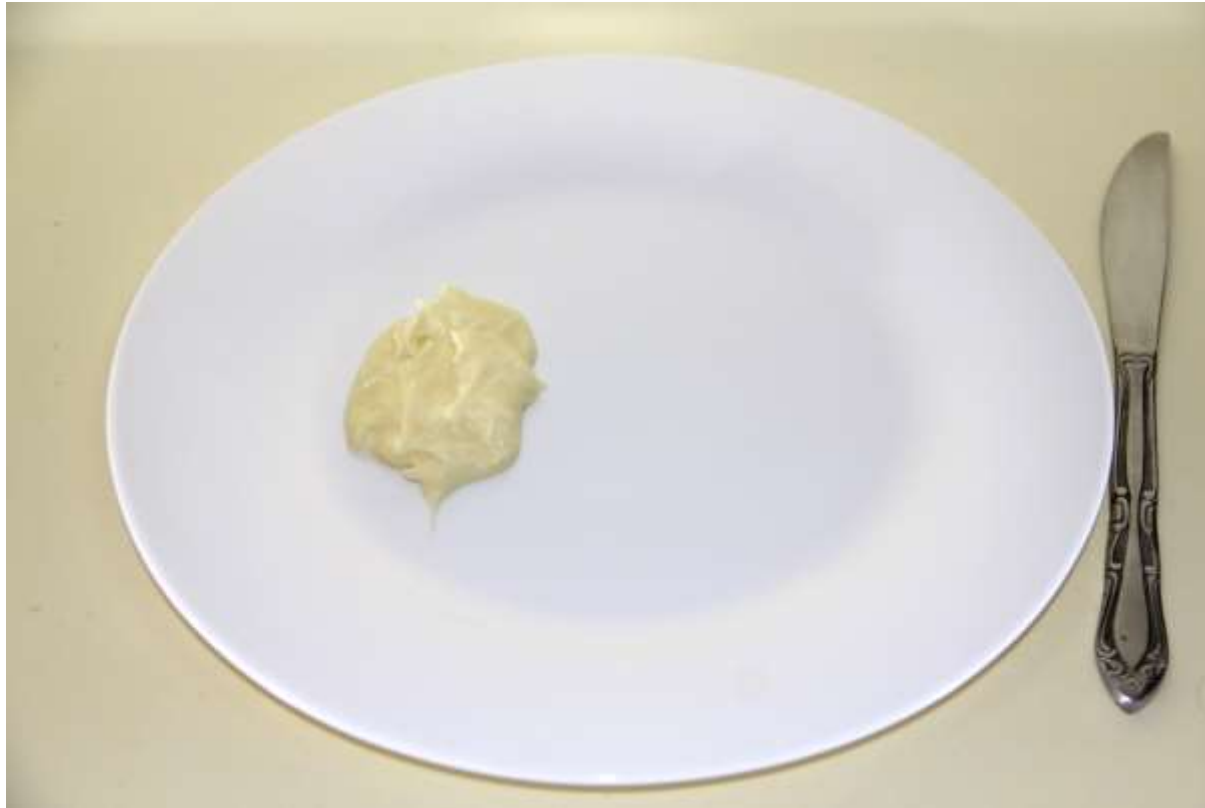
**B**

## 78. MAYONESA



**C**

## 78. MAYONESA



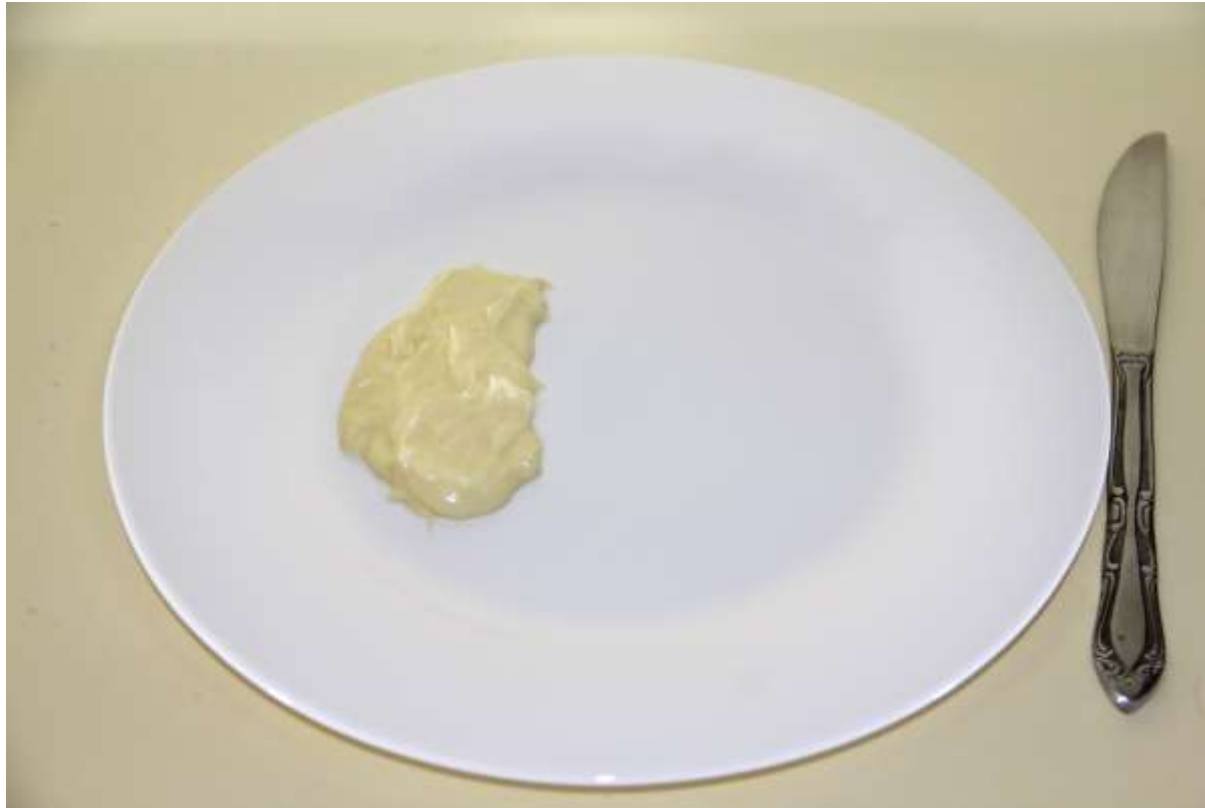
**D**

## 78. MAYONESA



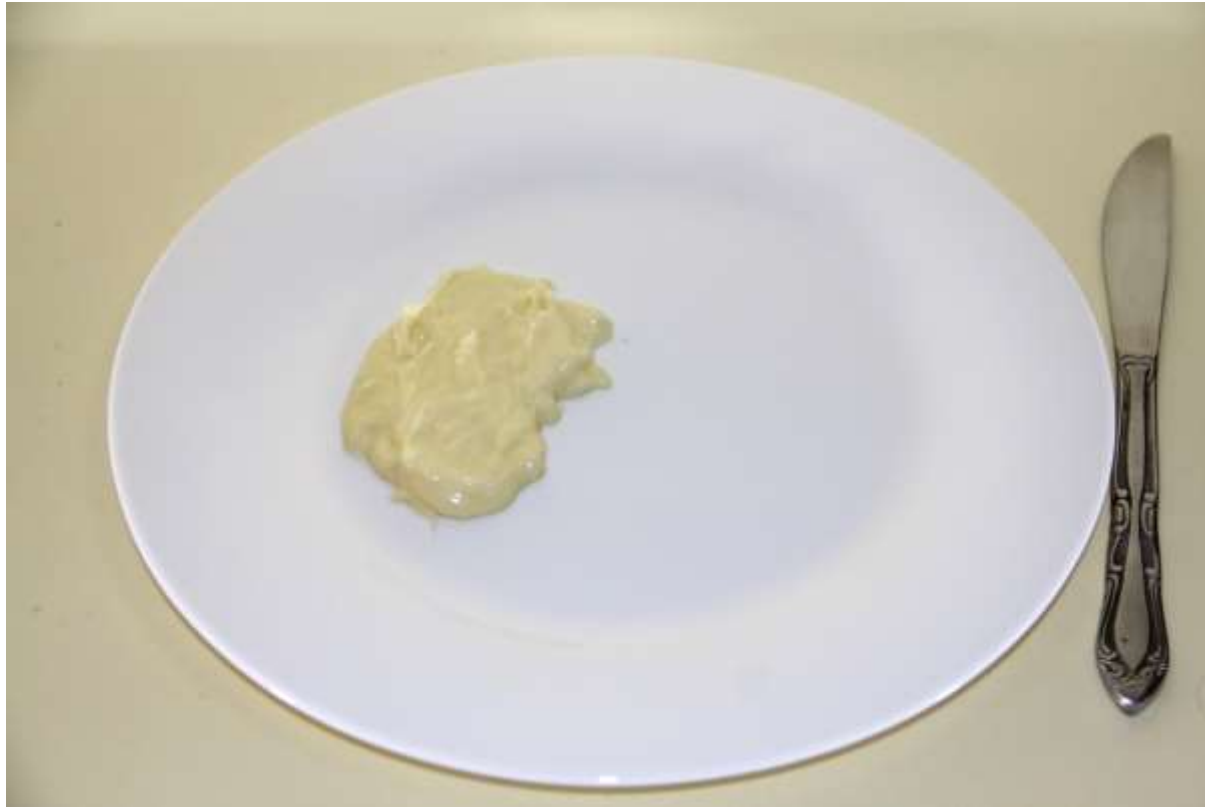
**E**

## 78. MAYONESA



**F**

## 78. MAYONESA

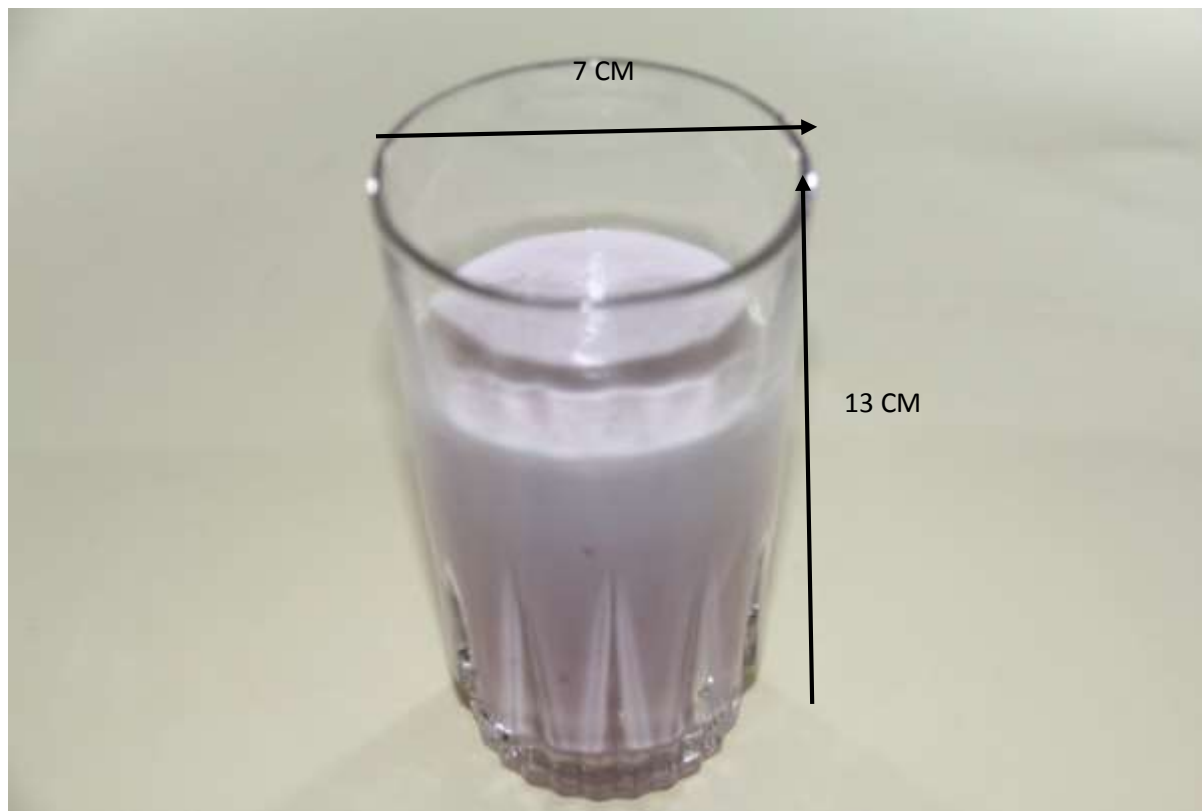


**G**



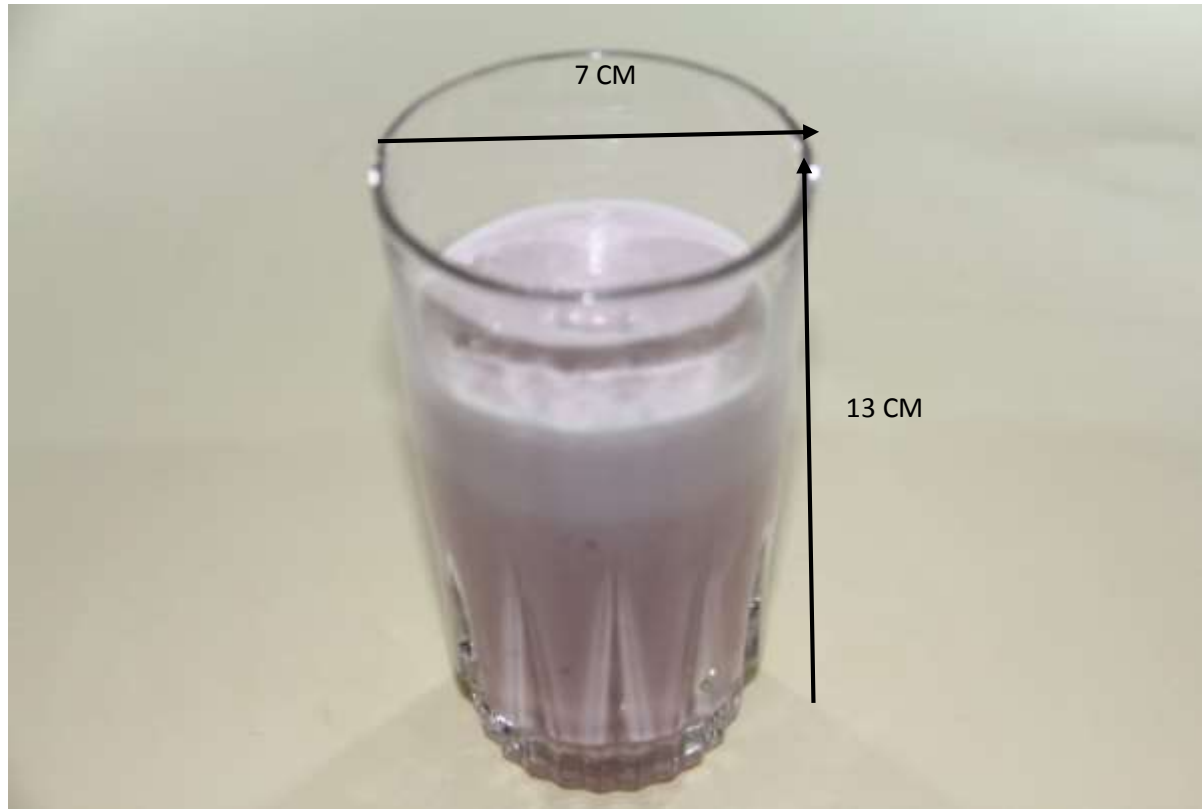
# LACTEOS Y DERIVADOS

## 79. BATIDO DE FRUTA



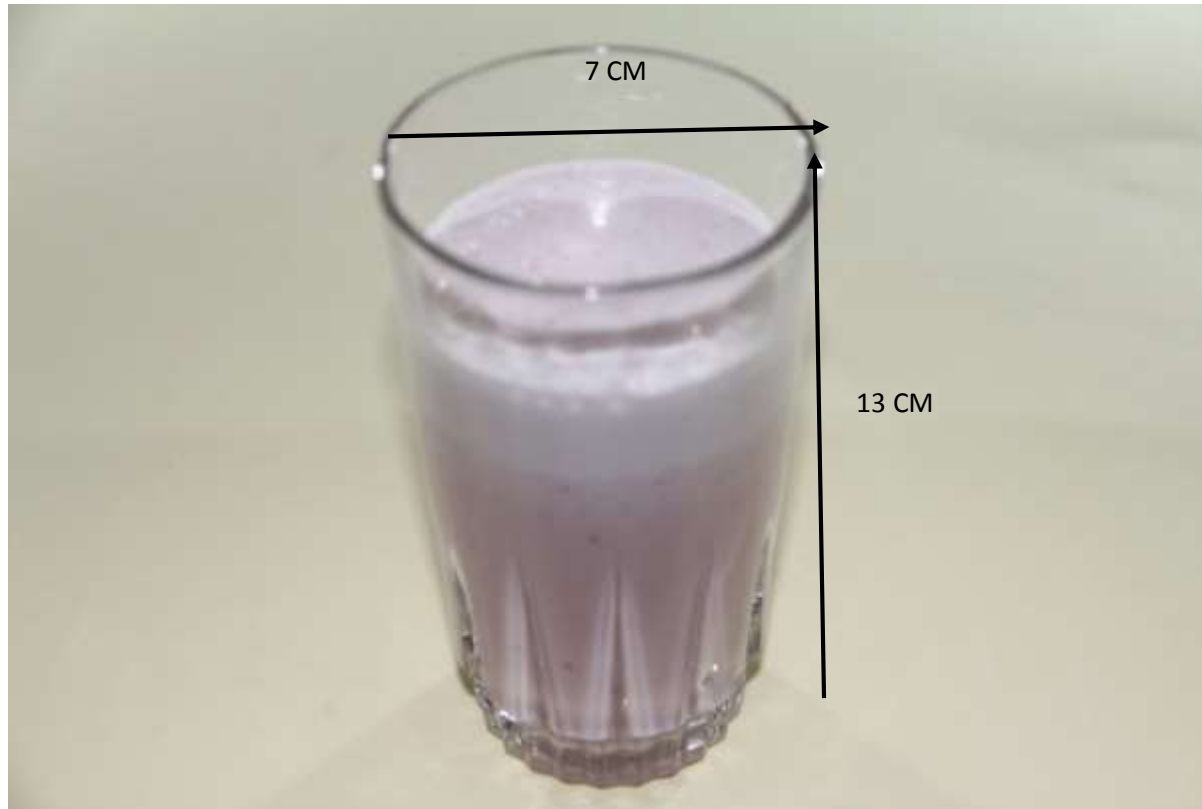
**B**

## 79. BATIDO DE FRUTA



**D**

## 79. BATIDO DE FRUTA



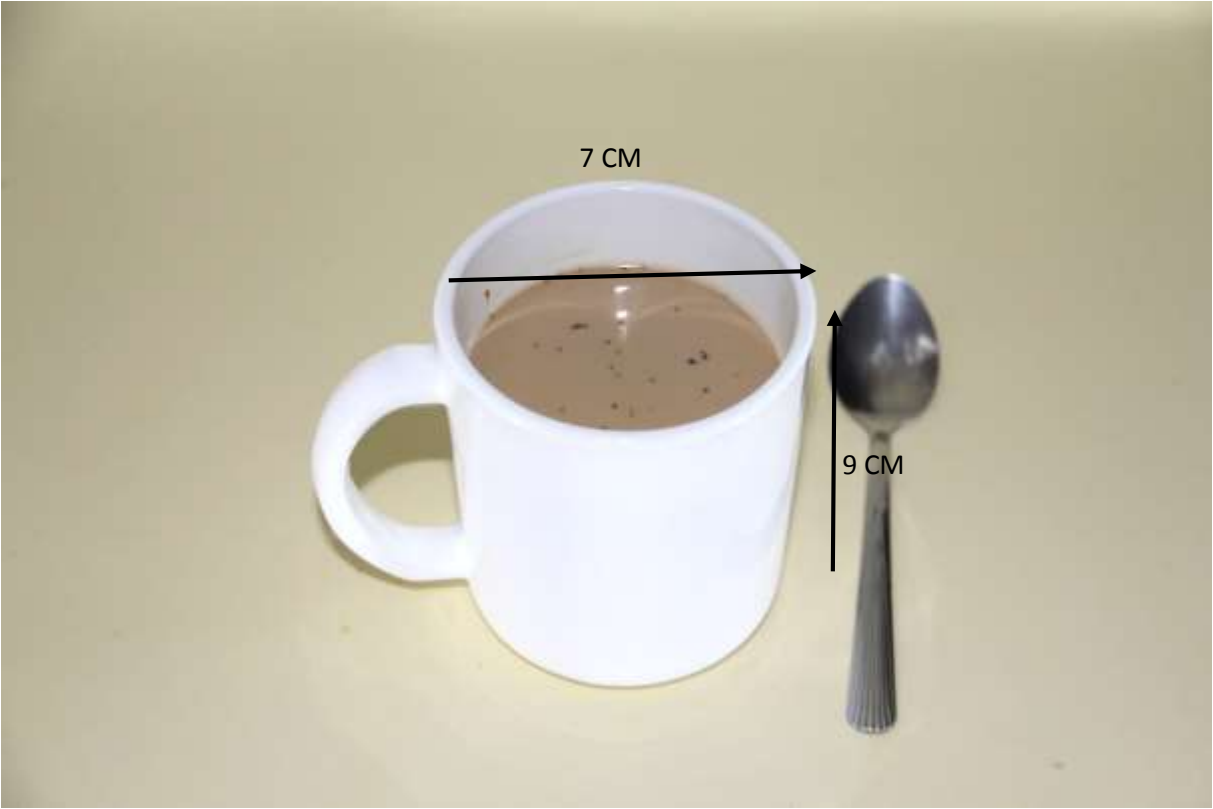
**F**

## 80. CAFÉ CON LECHE



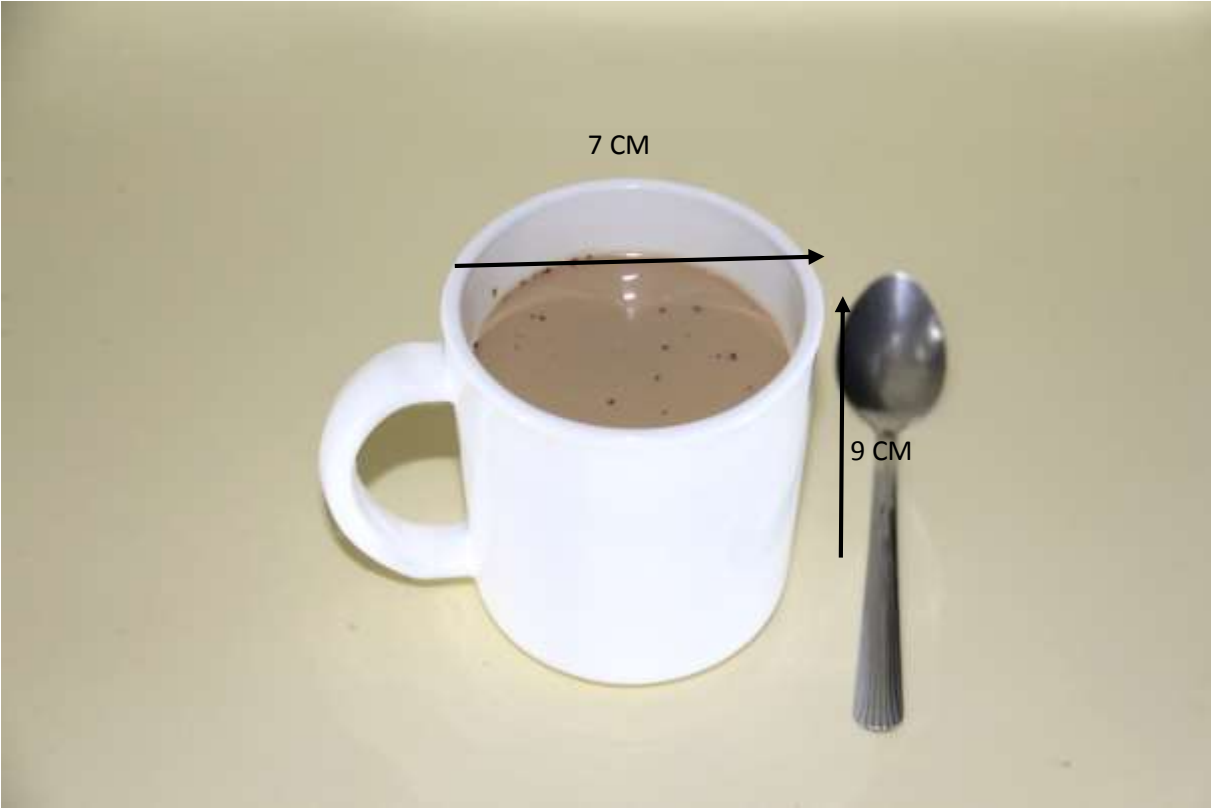
**B**

80. CAFÉ CON LECHE



D

80. CAFÉ CON LECHE



**F**

**81. CHOCOLATE EN LECHE**



**B**

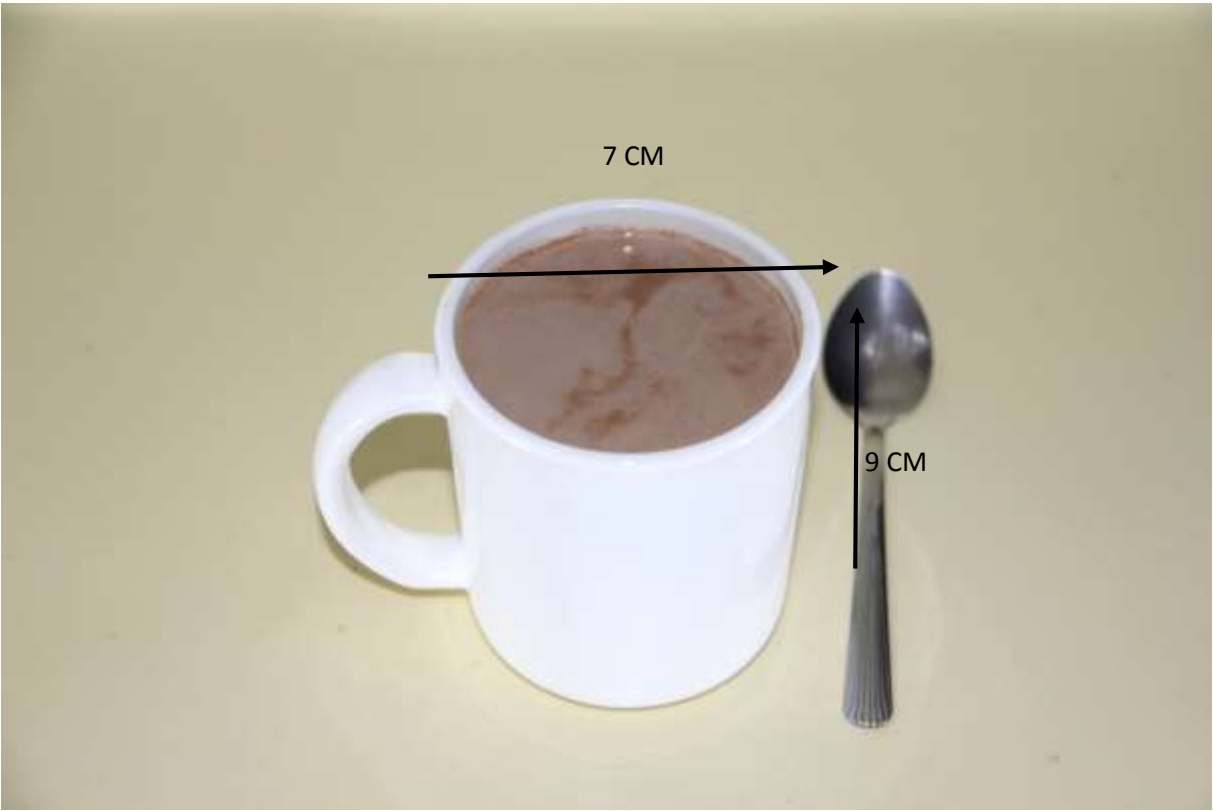


**81. CHOCOLATE EN LECHE**



**D**

**81. CHOCOLATE EN LECHE**



**F**

## 82. QUESO



**A**

## 82. QUESO



**B**

## 82. QUESO



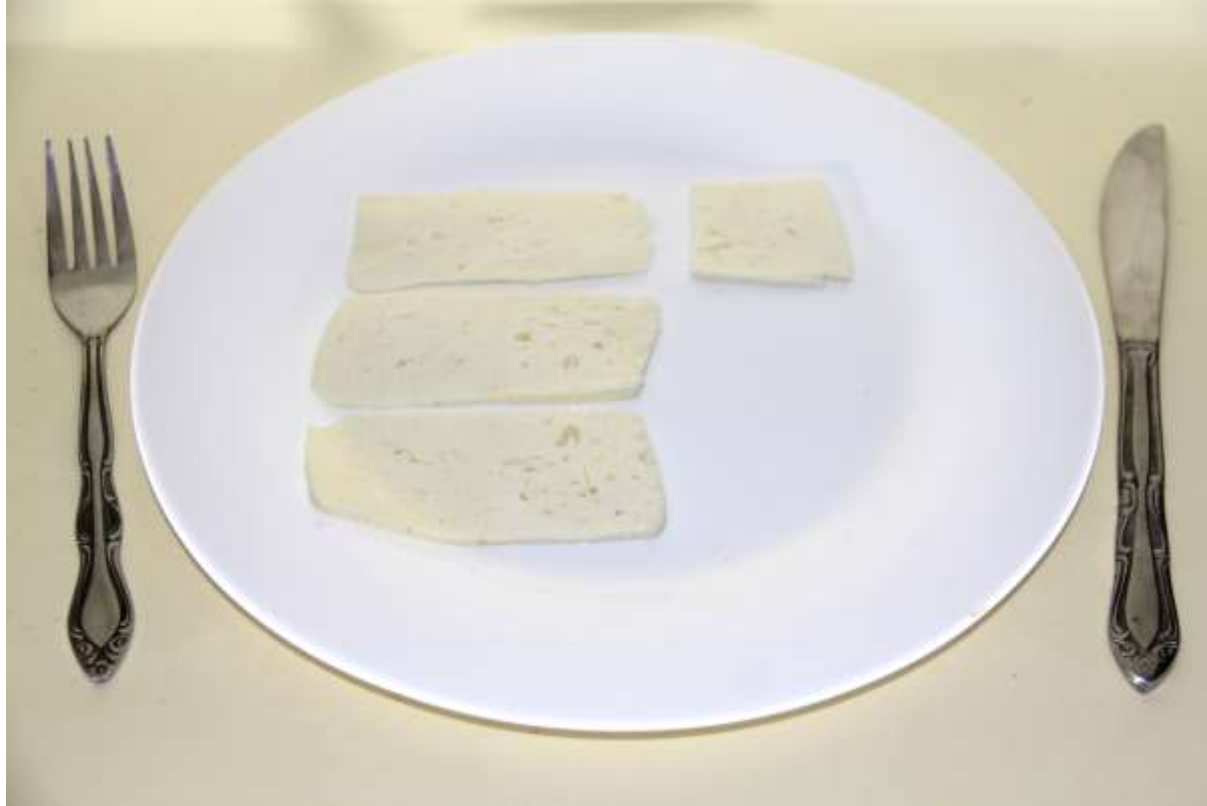
**C**

## 82. QUESO



**D**

## 82. QUESO



**E**

## 82. QUESO



**F**



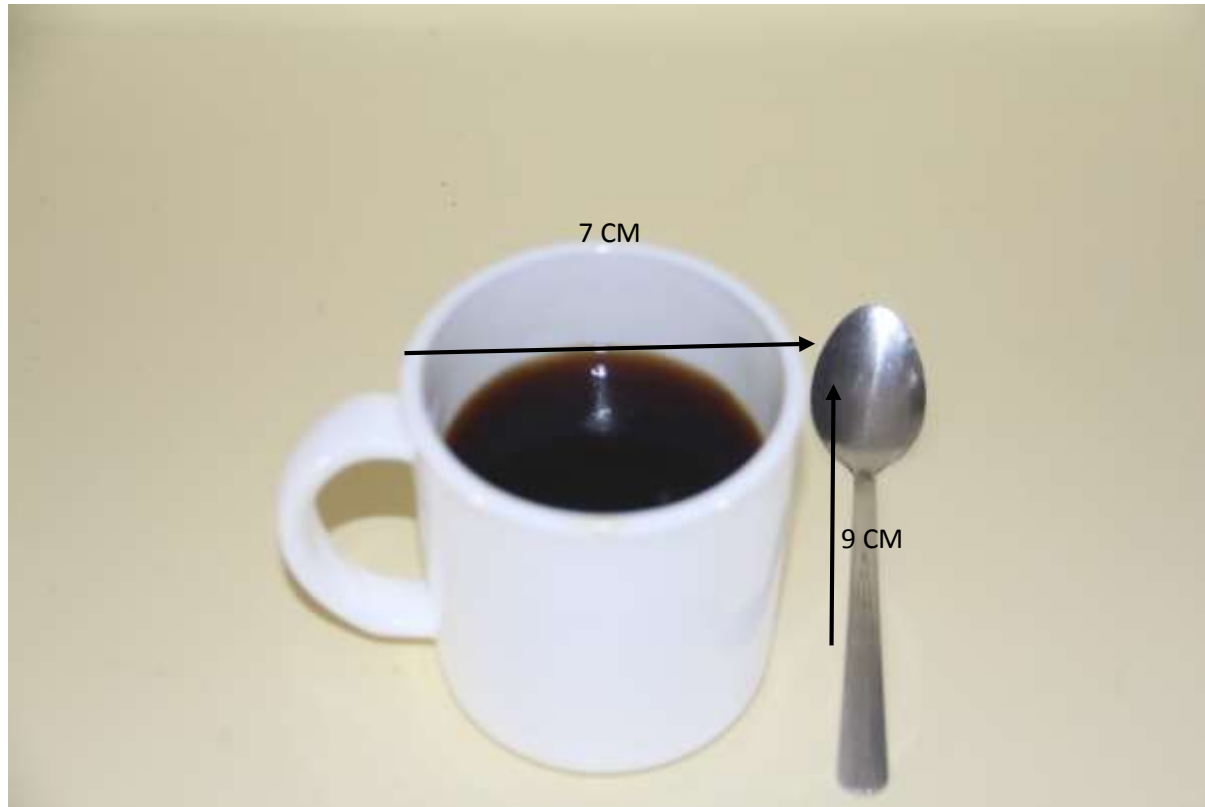
## 82. QUESO



**G**

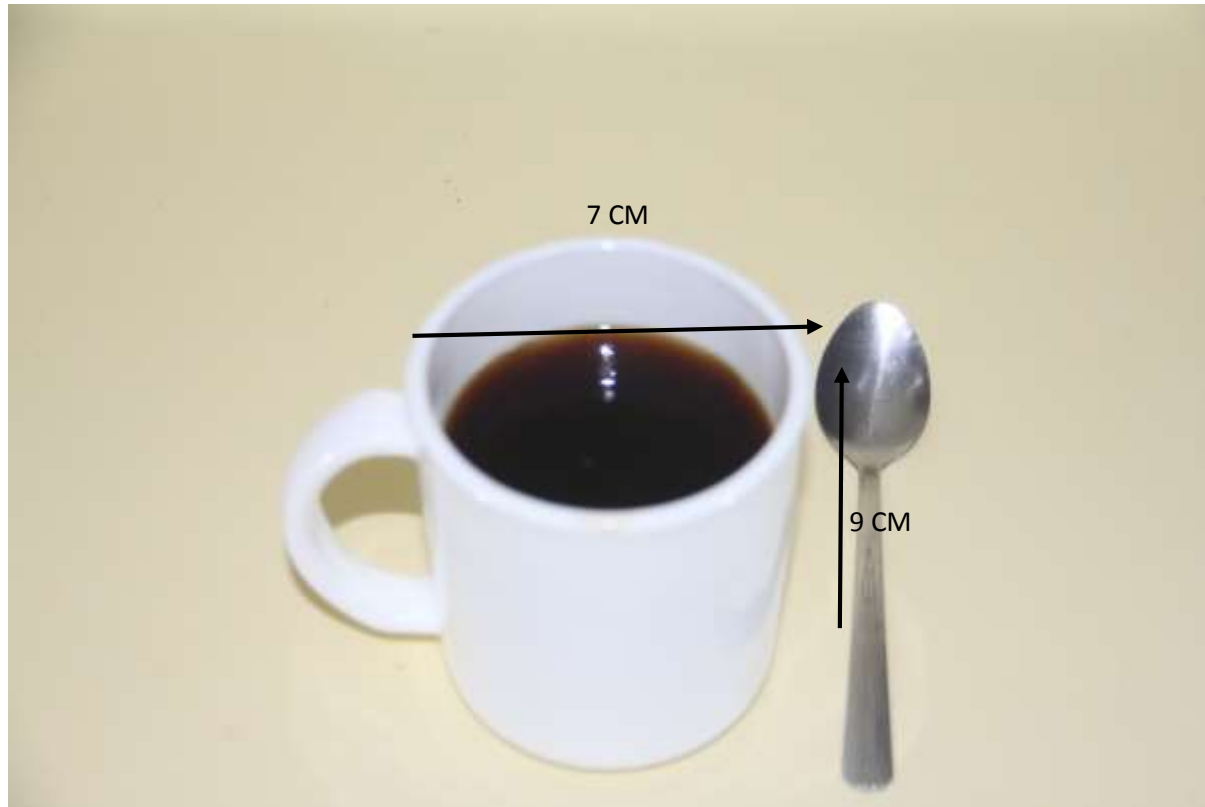
# BEBIDAS

## 83. CAFÉ EN AGUA



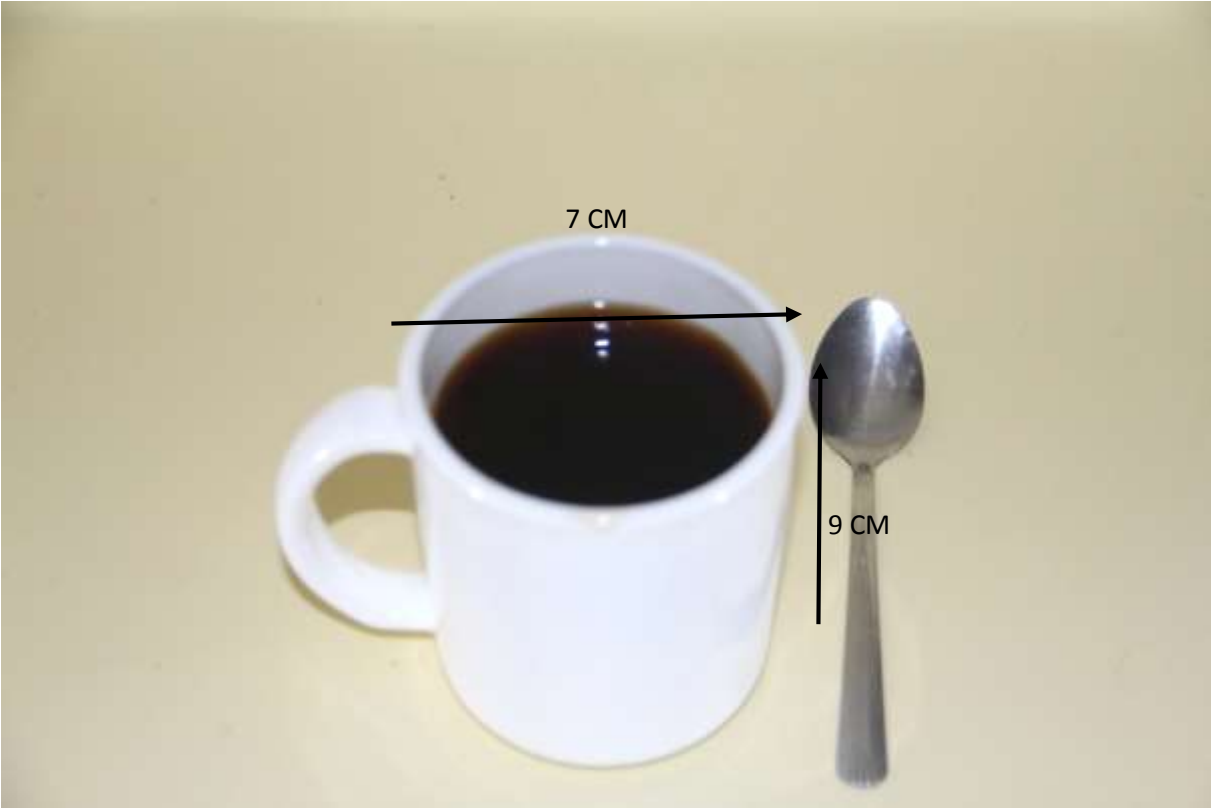
**B**

## 83. CAFÉ EN AGUA



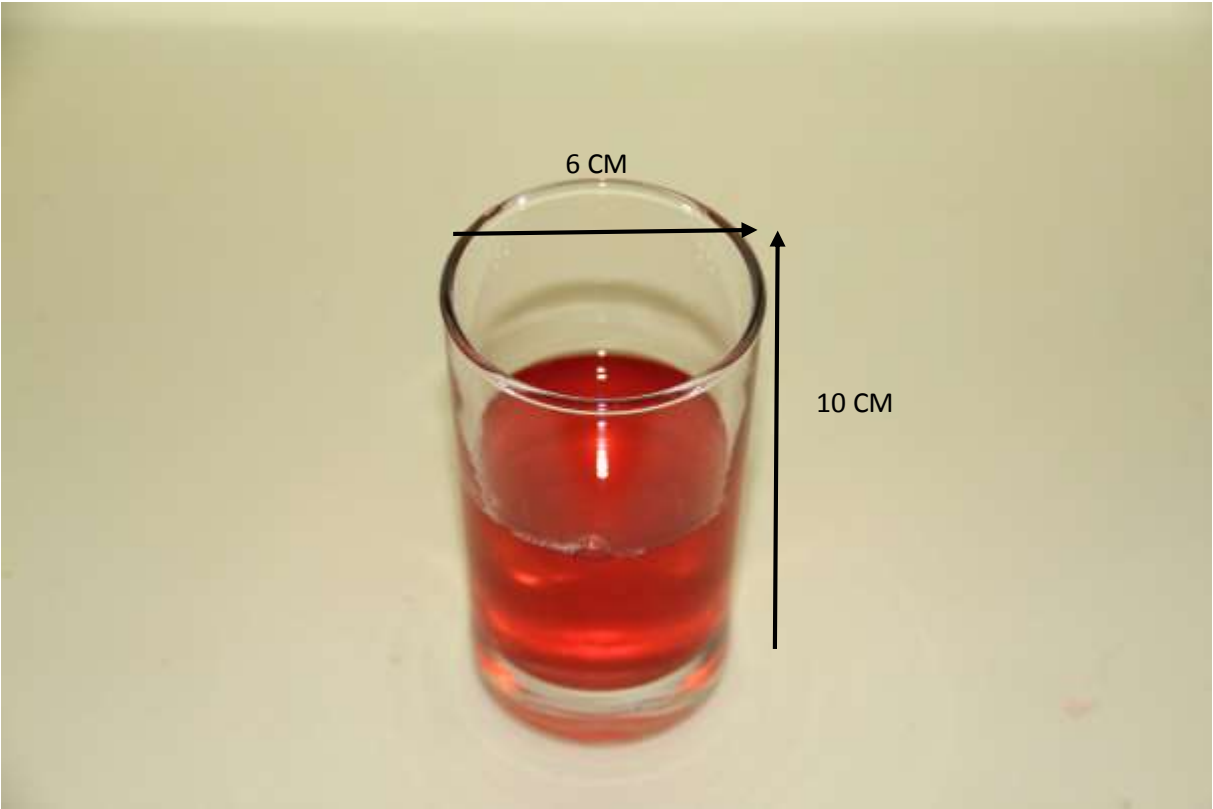
**D**

83. CAFÉ EN AGUA



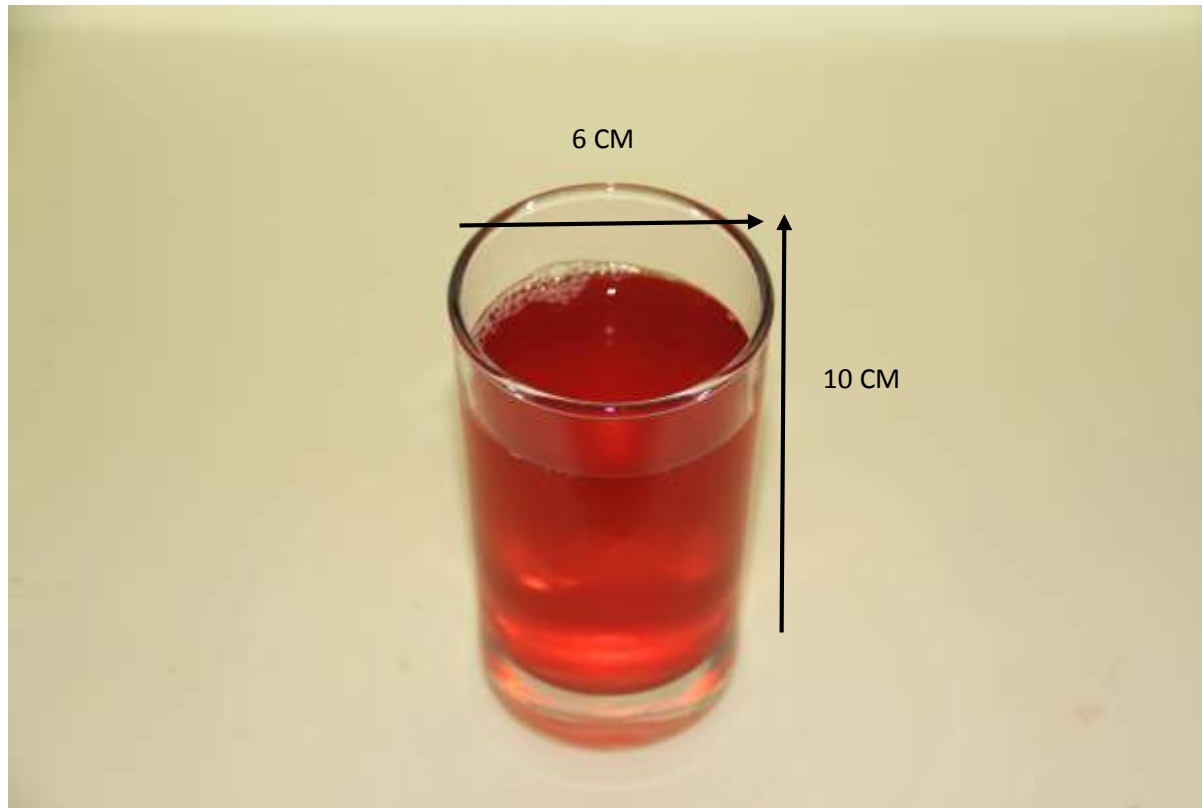
**F**

84. HORCHATA



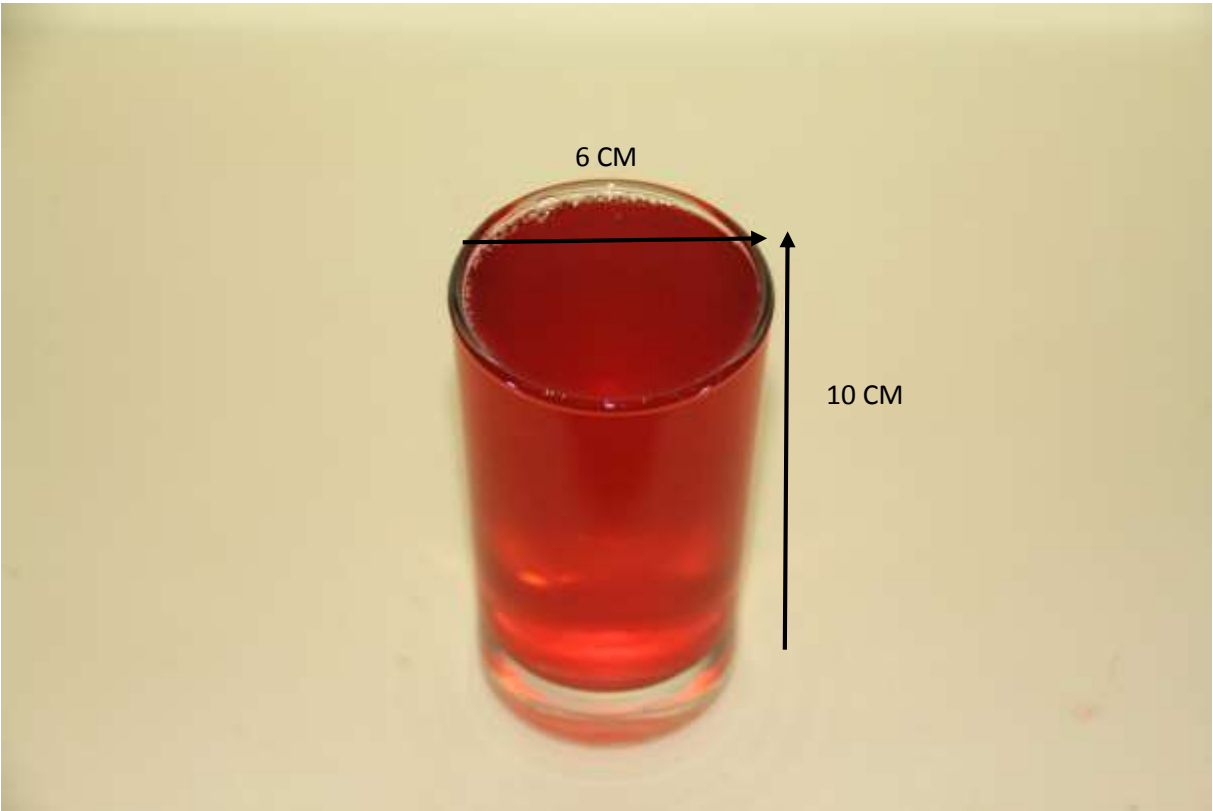
**B**

## 84. HORCHATA



**D**

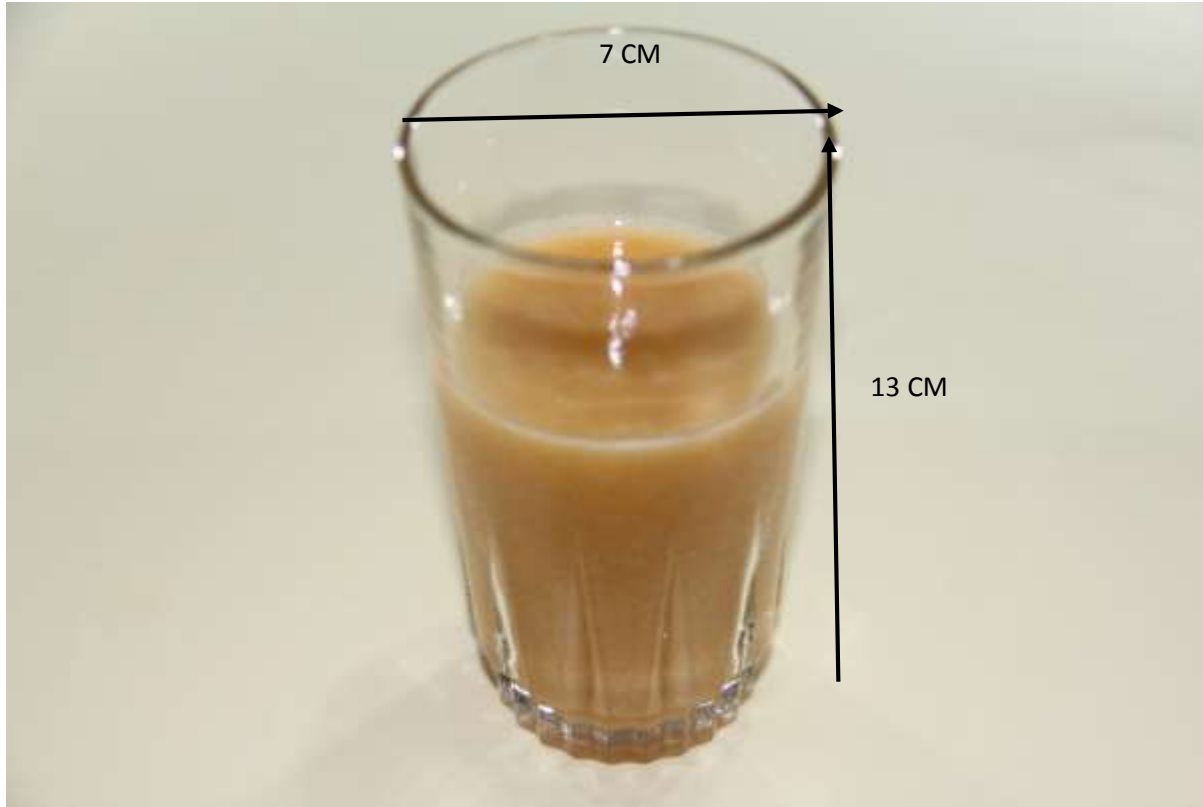
84. HORCHATA



**F**

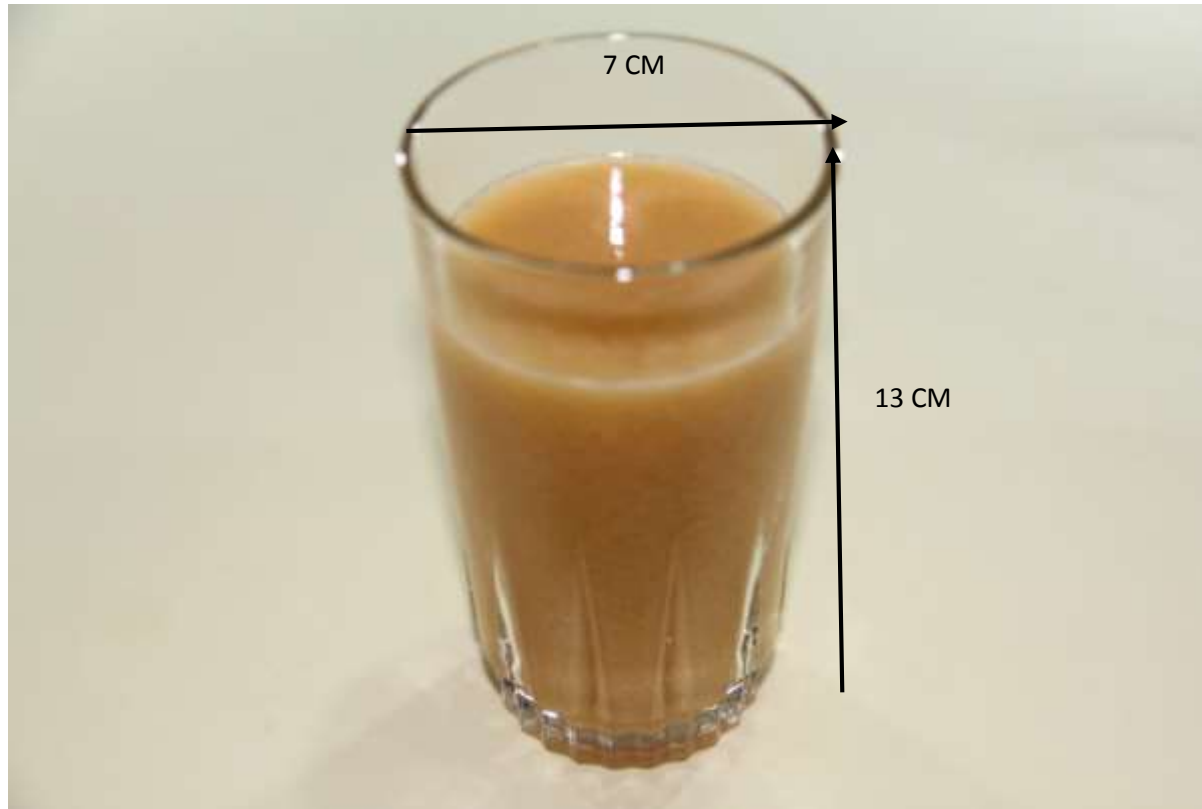


## 85. JUGO DE FRUTA



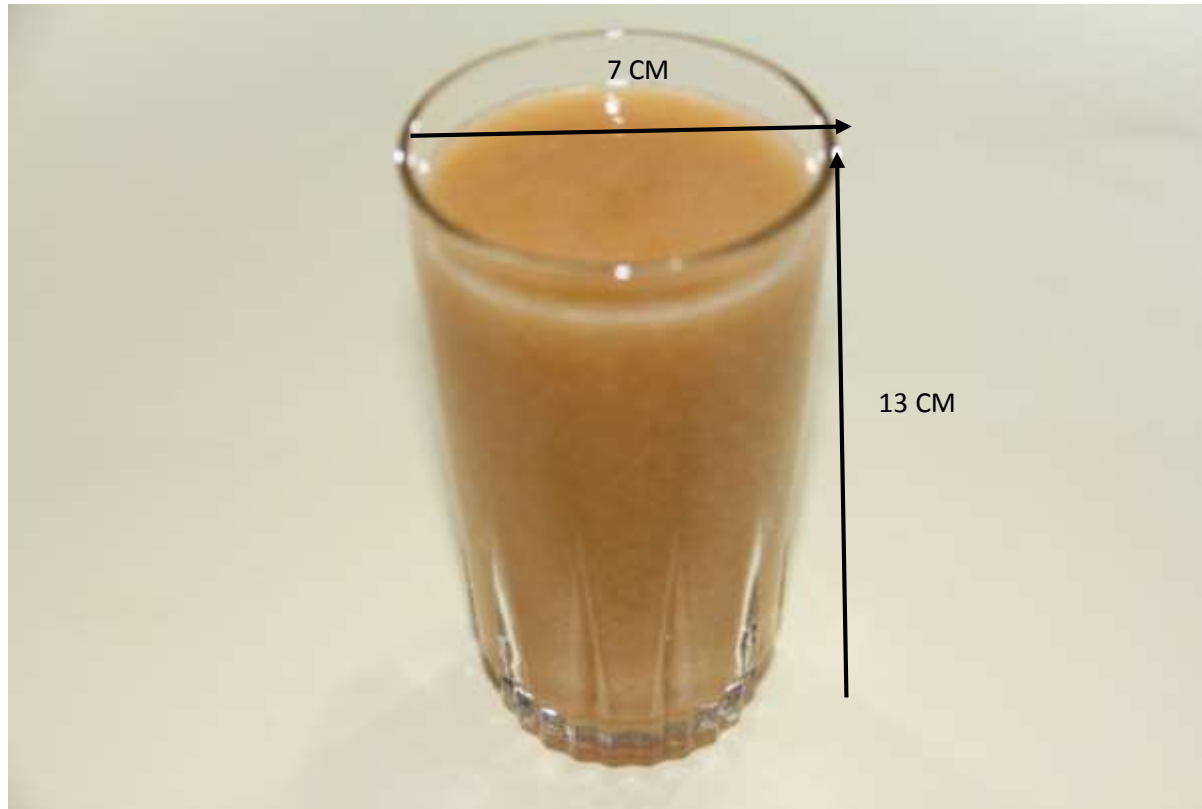
**B**

## 85. JUGO DE FRUTA



**D**

## 85. JUGO DE FRUTA



**F**

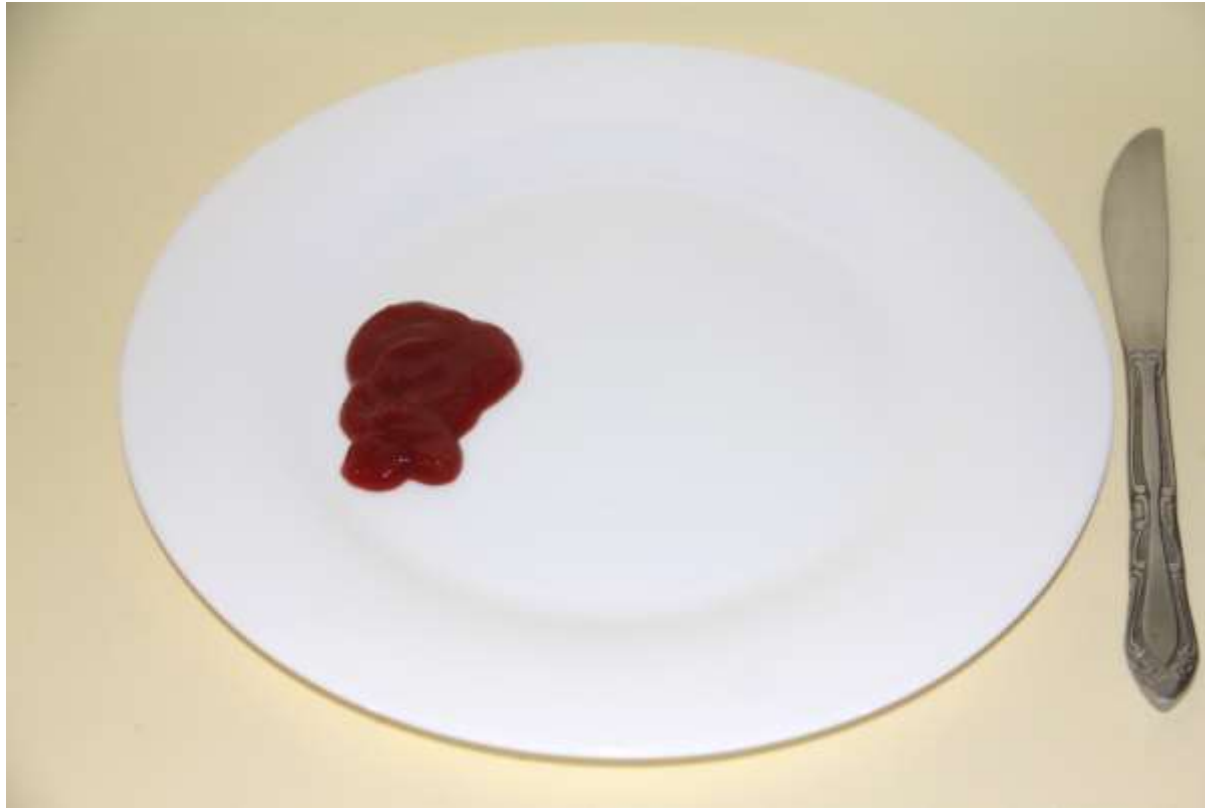
**OTROS**

## 86. SALSA DE TOMATE



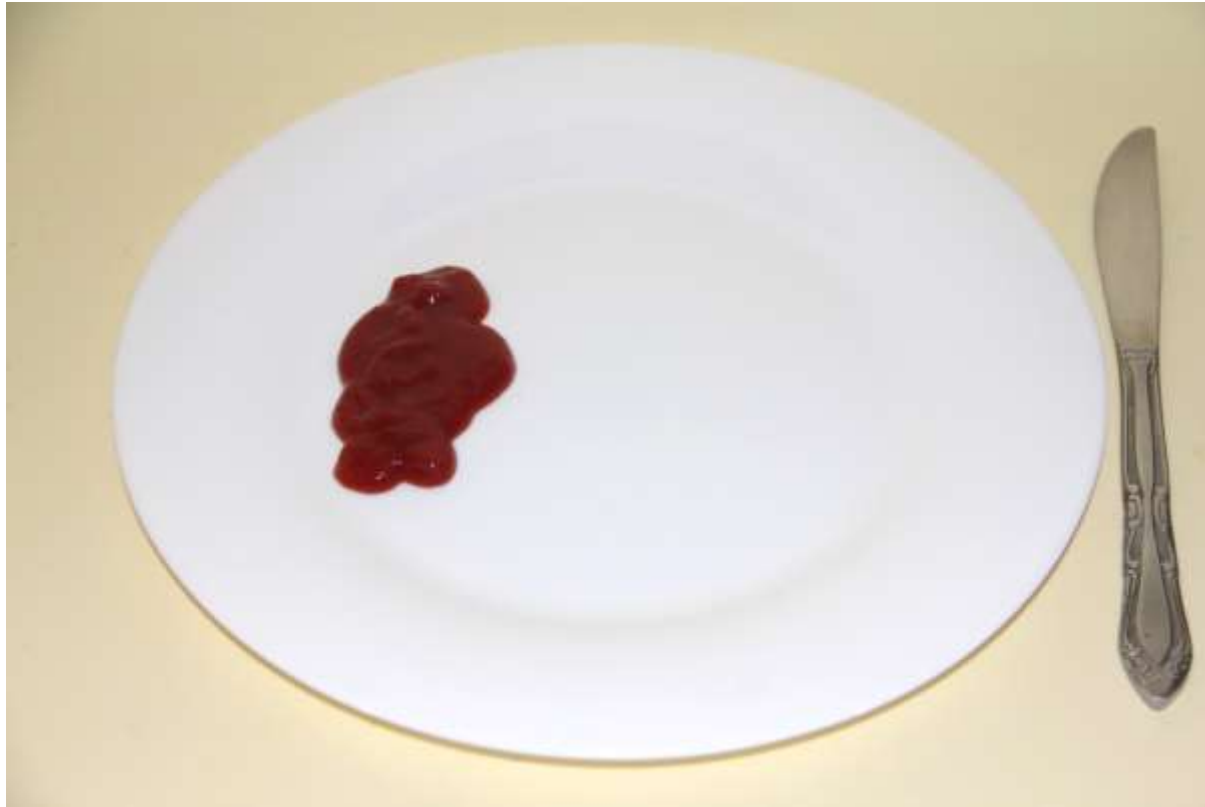
**A**

**86. SALSA DE TOMATE**



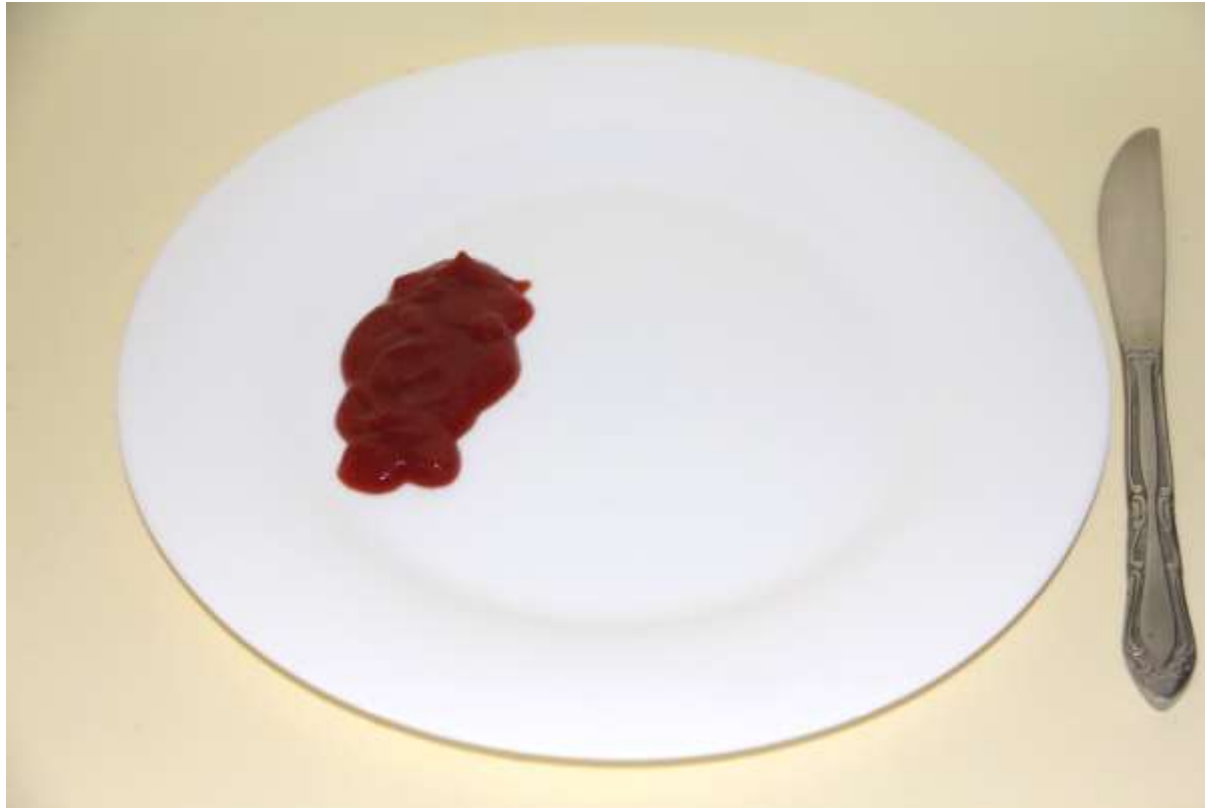
**B**

## 86. SALSA DE TOMATE



**C**

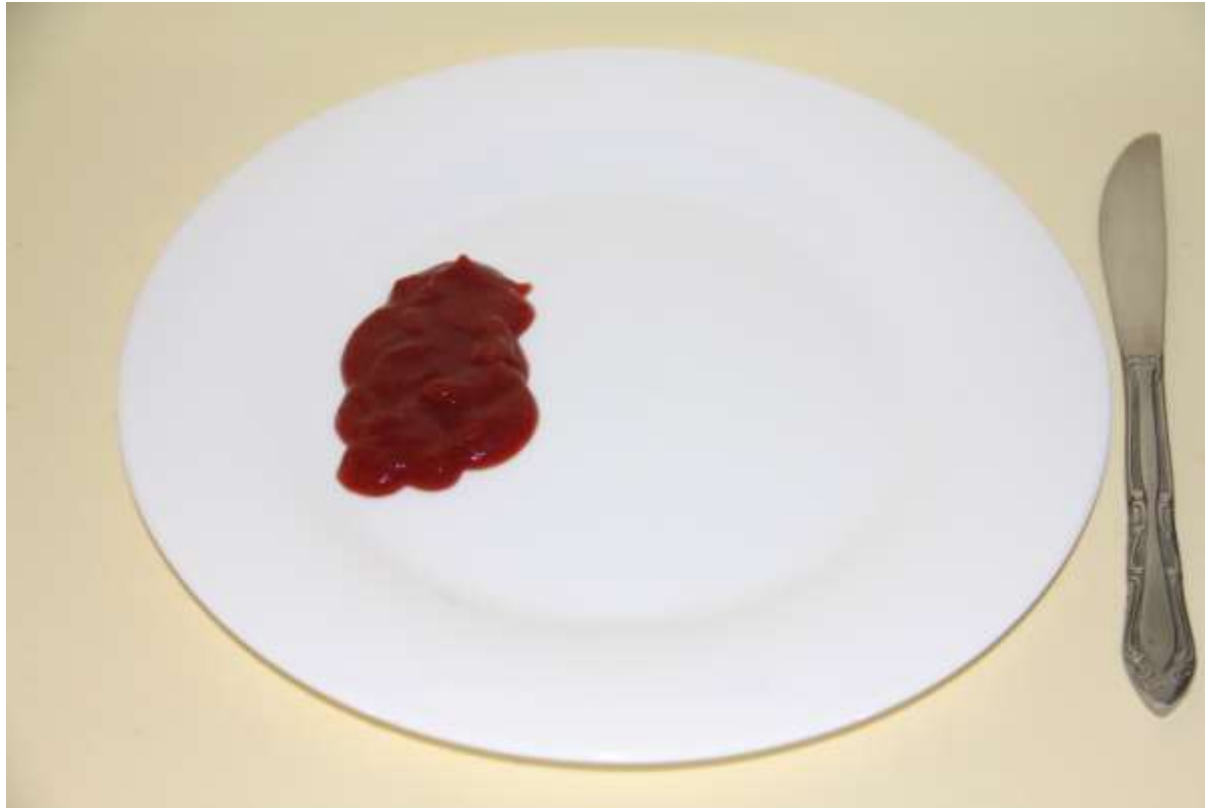
## 86. SALSA DE TOMATE



**D**

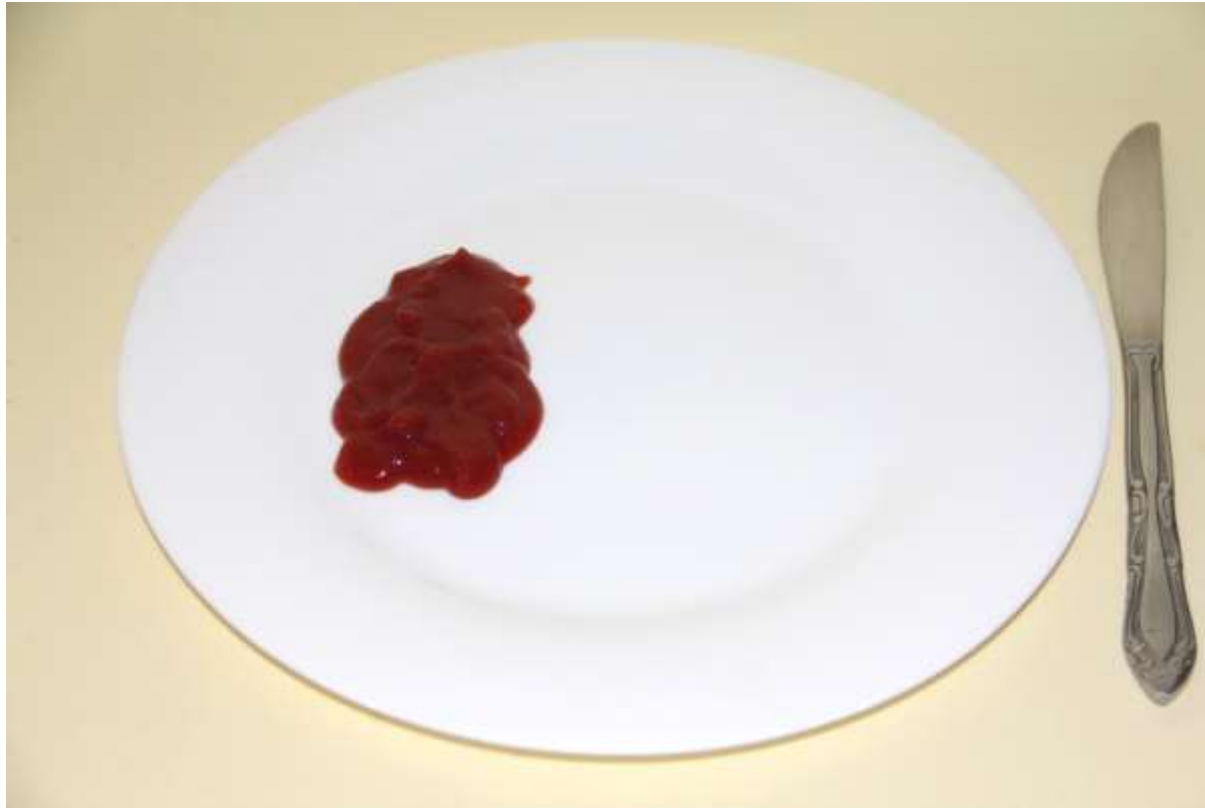


## 86. SALSA DE TOMATE



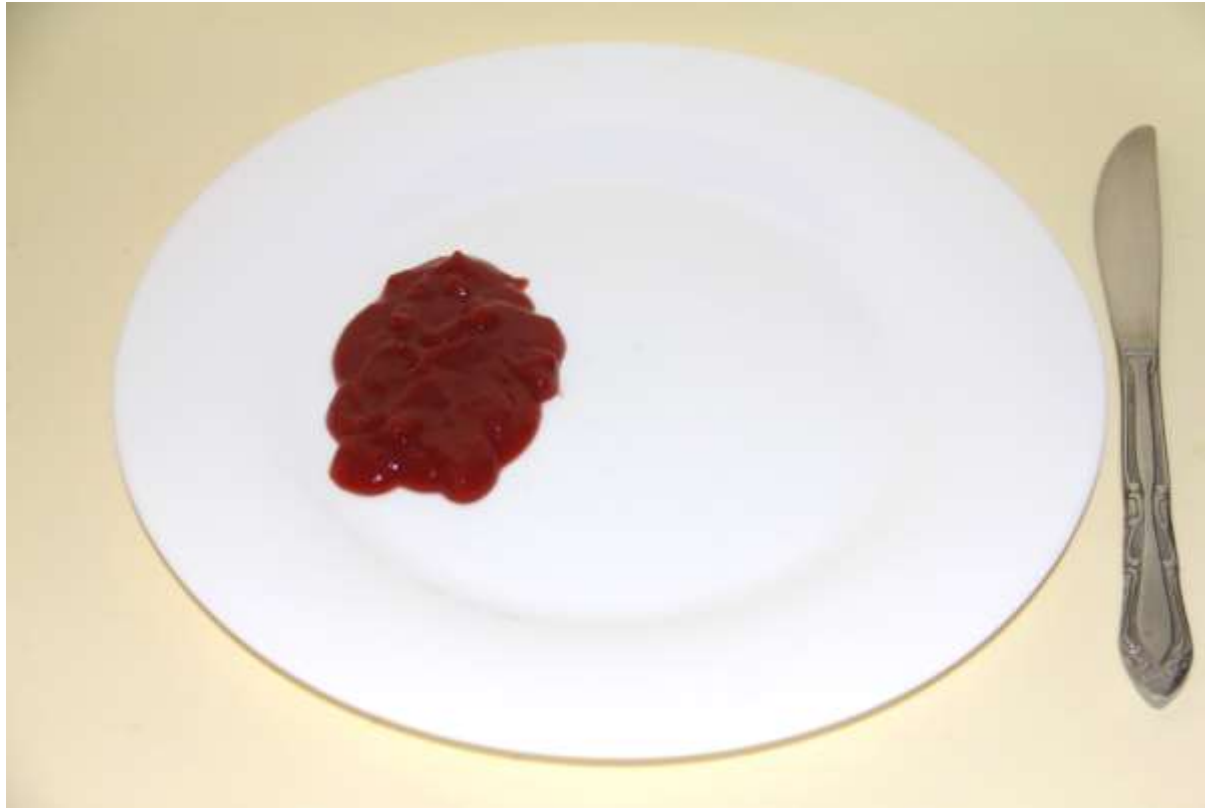
**E**

## 86. SALSA DE TOMATE



**F**

## 86. SALSA DE TOMATE



**G**

## 87. TORTILLA DE CHOCLO



**A**

**87. TORTILLA DE CHOCLO**



**B**

## 87. TORTILLA DE CHOCLO



**C**

**87. TORTILLA DE CHOCLO**



**D**

## 87. TORTILLA DE CHOCLO



**E**



**87. TORTILLA DE CHOCLO**



**F**

## 87. TORTILLA DE CHOCLO



**G**

# ÍNDICE

## SECCIÓN I

### CARNES Y EMBUTIDOS

1. Pollo broaster	A. 57,1 g	B. 61,4 g	C. 65,7 g	D. 70,0 g	E. 74,3 g	F. 78,7 g	G. 83,0 g
<b>2. Seco de pollo</b>	<b>A. 95,5 g</b>	<b>B. 103,0 g</b>	<b>C. 110,4 g</b>	<b>D. 118,0 g</b>	<b>E. 125,4 g</b>	<b>F. 132,8 g</b>	<b>G. 140,3 g</b>
3. Seco de carne	A. 73,8 g	B. 76,4 g	C. 79,0 g	D. 82,0 g	E. 84,2 g	F. 86,8 g	G. 89,3 g
4. Nuggets de pollo		<b>B. 10,1 g</b>	<b>C. 24,6 g</b>	<b>D. 39,0 g</b>	<b>E. 53,6 g</b>	<b>F. 68,1 g</b>	<b>G. 82,5 g</b>

### PANES Y CEREALES

5. Arroz blanco	A. 3,8 g	B. 32,7 g	C. 61,7 g	D. 91,0 g	E. 119,6 g	F. 148,6 g	G. 177,6 g
6. Arroz blanco (almuerzo)	A. 68,4 g	B. 95,3 g	C. 122,2 g	D. 149,0 g	E. 176,0 g	F. 202,9 g	G. 229,8 g

### TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

7. Papas cocinadas	A. 85,6 g	B. 97,2 g	C. 108,7 g	D. 120,0 g	E. 131,8 g	F. 143,3 g	G. 154,9 g
--------------------	-----------	-----------	------------	------------	------------	------------	------------

### FRUTAS Y VERDURAS

8. Ensalada de frutas	A. 94,4 g	B. 113,0 g	C. 131,5 g	D. 150,0 g	E. 168,6 g	F. 187,1 g	G. 205,6 g
<b>9. Mango</b>	<b>A. 86,2 g</b>	<b>B. 104,9 g</b>	<b>C. 123,6 g</b>	<b>D. 142,0 g</b>	<b>E. 168,6 g</b>	<b>F. 179,6 g</b>	<b>G. 198,3 g</b>
10. Uva	A. 49,9 g	B. 52,2 g	C. 54,5 g	D. 57,0 g	E. 59,0 g	F. 61,2 g	G. 63,5 g

### LEGUMINOSAS

11. Menestra de lenteja	A. 84,8 g	B. 88,2 g	C. 91,6 g	D. 95,0 g	E. 98,5 g	F. 1019 g	G. 105,3 g
-------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

### HUEVOS

12. Tortilla de vegetales	A. 49,6 g	B. 51,6 g	C. 53,6 g	D. 56,0 g	E. 57,7 g	F. 59,7 g	G. 61,7g
---------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------

### ACEITES Y GRASAS

13. Mayonesa	A. 5,6 g	B. 7,0 g	C. 8,4 g	D. 10,0 g	E. 11,3 g	F. 12,7 g	G. 14,1 g
--------------	----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------

### LACTEOS Y DERIVADOS

14. Leches saborizadas		B. 150 ml				F. 200 ml	
15. Coladas	A. 95,7 ml	B. 98,2 ml	C. 100,8 ml	D. 103,0 ml	E. 105,8 ml	F. 108,3 ml	G. 110,8 ml

### BEBIDAS

16. Jugo de frutas	A. 75,4 ml	B. 90,3 ml	C. 105,2 ml	D. 120,0 ml	E. 134,9 ml	F. 149,8 ml	G. 164,6 ml
--------------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

17. Jugo de frutas (almuerzo)	A. 140,4 ml	B. 153,8 ml	C. 167,2 ml	D. 181,0 ml	E. 194,0 ml	F. 207,4 ml	G. 220,8 ml
18. Jugos con saborizante artificial		B. 350,0 ml				F. 500,0ml	

### COMIDA RÁPIDA

19. Choripán	A. 125,4 g	B. 128,7 g	C. 132,0 g	D. 135,0 g	E. 138,6 g	F. 142,0 g	G. 145,3 g
20. Cubanos	A. 130,7 g	B. 138,1 g	C. 145,5 g	D. 153,0 g	E. 160,2 g	F. 167,6 g	G. 175,0 g
21. Empanadas rellenas de carne	A. 39,7 g	B. 44,5 g	C. 49,2 g	D. 54,0 g	E. 58,7 g	F. 63,5 g	G. 68,2 g
22. Hamburguesa	A. 120,5 g	B. 125,7 g	C. 130,8 g	D. 136,0 g	E. 141,2 g	F. 146,4 g	G. 151,5 g
23. Hot dog	A. 105,8 g	B. 112,4 g	C. 118,9 g	D. 125,0 g	E. 131,9 g	F. 138,4 g	G. 145,0 g
24. Pizza	A. 120,9 g	B. 124,0 g	C. 127,0 g	D. 130,0 g	E. 133,1 g	F. 136,2 g	G. 139,2 g
25. Sándwich de pollo	A. 116,3 g	B. 122,1 g	C. 127,9 g	D. 134,0 g	E. 139,4 g	F. 145,2 g	G. 151,0 g
26. Sándwich de queso y jamón	A. 75,3 g	B. 83,1 g	C. 90,9 g	D. 99,0 g	E. 106,4 g	F. 114,1 g	G. 121,8 g

### SNACKS

<b>27. Canguil</b>	<b>A. 3,8 g</b>	<b>B. 12,4 g</b>	<b>C. 21,0 g</b>	<b>D. 30,0 g</b>	<b>E. 38,2 g</b>	<b>F. 46,8 g</b>	<b>G. 55,4 g</b>
<b>28. Chifles en funda</b>	<b>A. 45,0 g</b>	<b>B. 47,3 g</b>	<b>C. 49,6g</b>	<b>D. 52,0 g</b>	<b>E. 54,3 g</b>	<b>F. 56,6 g</b>	<b>G. 58,9 g</b>
29. Chocobananos	A. 65,1 g	B. 70,6 g	C. 76,1 g	D. 82,0 g	E. 87,2 g	F. 92,7 g	G. 98,2 g
30. Donas	A. 70,4 g	B. 75,0 g	C. 79,5 g	D. 84,0 g	E. 88,5 g	F. 93,0 g	G. 97,6 g
<b>31. Galletas con relleno</b>	<b>A. 29,9 g</b>	<b>B. 33,6 g</b>	<b>C. 37,2 g</b>	<b>D. 41,0 g</b>	<b>E. 44,5 g</b>	<b>F. 48,2 g</b>	<b>G. 51,8 g</b>
32. Gelatina	A. 99,1 g	B. 112,7 g	C. 126,3 g	D. 140,0 g	E. 153,4 g	F. 167,0 g	G. 180,6 g
33. Maní dulce	A. 42,1 g	B. 43,3 g	C. 44,6 g	D. 46,0 g	E. 47,1 g	F. 48,4 g	G. 49,6 g

34. Muffins	A. 48,6 g	B. 54,2 g	C. 59,8 g	D. 65,0 g	E. 71,0 g	F. 76,6 g	G. 82,2 g
35. Papas fritas (chips)	A. 41,4 g	B. 42,9 g	C. 44,4 g	D. 46,0 g	E. 47,4 g	F. 48,9 g	G. 50,4 g
36. Torta	A. 74,1 g	B. 85,6 g	C. 97,2 g	D. 109,0 g	E. 120,2 g	F. 131,7 g	G. 143,2 g
37. Arepas	A. 58,9 g	B. 63,5 g	C. 68,0 g	D. 73,0 g	E. 77,1 g	F. 81,7 g	G. 86,3 g

#### OTROS

<b>38. Humitas</b>	<b>A. 54,4 g</b>	<b>B. 84,8 g</b>	<b>C. 115,1 g</b>	<b>D. 146,0 g</b>	<b>E. 175,9 g</b>	<b>F. 206,2 g</b>	<b>G. 236,6 g</b>
39. Salsa de tomate	A. 6,8 g	B. 8,3 g	C. 9,9 g	D. 11,0 g	E. 12,9 g	F. 14,5 g	G. 16,0 g

## SECCIÓN II

### SOPAS

<b>40. Caldo de carne de res</b>	<b>A. 321,6 ml</b>	<b>B. 360,7 ml</b>	<b>C. 399,7 ml</b>	<b>D. 439,0 ml</b>	<b>E. 477,9 ml</b>	<b>F. 516,9 ml</b>	<b>G. 556,0 ml</b>
<b>41. Consomé de pollo</b>	<b>A. 107,7 ml</b>	<b>B. 152,1 ml</b>	<b>C. 196,5 ml</b>	<b>D. 241,0 ml</b>	<b>E. 285,3 ml</b>	<b>F. 329,7 ml</b>	<b>G. 374,1 ml</b>
42. Sopa de Col	A. 250,7 ml	B. 266,1 ml	C. 281,5 ml	D. 297,0 ml	E. 312,3 ml	F. 327,7 ml	G. 343,1 ml
<b>43. Sopa de fideo</b>	<b>A. 280,2 ml</b>	<b>B. 294,9 ml</b>	<b>C. 309,6 ml</b>	<b>D. 324,0 ml</b>	<b>E. 339,0 ml</b>	<b>F. 353,7 ml</b>	<b>G. 368,4 ml</b>
44. Sopa de lentejas	A. 242,0 ml	B. 257,7 ml	C. 273,4 ml	D. 289,0 ml	E. 304,8 ml	F. 320,4 ml	G. 336,1 ml
<b>45. Sopa de nabos</b>	<b>A. 285,1 ml</b>	<b>B. 315,9 ml</b>	<b>C. 346,7 ml</b>	<b>D. 378,0 ml</b>	<b>E. 408,4 ml</b>	<b>F. 439,2 ml</b>	<b>G. 470,0 ml</b>

### CARNES Y EMBUTIDOS

<b>46. Seco de pollo</b>	<b>A. 82,3 g</b>	<b>B. 93,5 g</b>	<b>C. 104,7 g</b>	<b>D. 116,0 g</b>	<b>E. 127,2 g</b>	<b>F. 138,4 g</b>	<b>G. 149,6 g</b>
47. Pollo broaster	A. 44,2 g	B. 53,5 g	C. 62,8 g	D. 72,0 g	E. 81,5 g	F. 90,8 g	G. 100,1 g
<b>48. Pollo a la plancha</b>	<b>A. 43,8 g</b>	<b>B. 46,8 g</b>	<b>C. 49,8 g</b>	<b>D. 53,0 g</b>	<b>E. 55,8 g</b>	<b>F. 58,8 g</b>	<b>G. 61,8 g</b>
49. Pollo al Horno	A. 157,0 g	B. 162,2 g	C. 167,5 g	D. 173,0 g	E. 178,0 g	F. 183,3 g	G. 188,6 g
<b>50. Seco de carne</b>	<b>A. 23,6 g</b>	<b>B. 38,6 g</b>	<b>C. 53,6 g</b>	<b>D. 69,0 g</b>	<b>E. 83,7 g</b>	<b>F. 98,7 g</b>	<b>G. 113,7 g</b>
51. Guatita	A. 101,8 g	B. 105,0 g	C. 108,2 g	D. 111,0 g	E. 114,7 g	F. 118,0 g	G. 121,2 g
<b>52. Chuleta de cerdo frita</b>	<b>A. 23,7 g</b>	<b>B. 32,5 g</b>	<b>C. 41,3 g</b>	<b>D. 50,0 g</b>	<b>E. 58,9 g</b>	<b>F. 67,7 g</b>	<b>G. 76,5 g</b>
53. Corvina apanada	A. 64,5 g	B. 65,8 g	C. 67,1 g	D. 68,0 g	E. 69,8 g	F. 71,1 g	G. 72,4 g
<b>54. Pescado frito</b>	<b>A. 113,8 g</b>	<b>B. 129,1 g</b>	<b>C. 144,4 g</b>	<b>D. 160,0 g</b>	<b>E. 174,9 g</b>	<b>F. 190,2 g</b>	<b>G. 205,5 g</b>

### PANES Y CEREALES

<b>55. Arroz</b>	<b>A. 93,7 g</b>	<b>B. 141,4 g</b>	<b>C. 189,2 g</b>	<b>D. 237,0 g</b>	<b>E. 284,7 g</b>	<b>F. 332,5 g</b>	<b>G. 380,3 g</b>
56. Arroz dorado	A. 182,4 g	B. 198,4 g	C. 214,5 g	D. 230,0 g	E. 246,5 g	F. 262,5 g	G. 278,5 g
57. Mote	A. 72,9 g	B. 76,7 g	C. 80,6 g	D. 84,0 g	E. 88,3 g	F. 92,2 g	G. 96,1 g
<b>58. Pan blanco de trigo</b>	<b>A. 30,8 g</b>	<b>B. 39,0 g</b>	<b>C. 47,3 g</b>	<b>D. 56,0 g</b>	<b>E. 63,8 g</b>	<b>F. 72,0 g</b>	<b>G. 80,3 g</b>
59. Tallarín con carne	A. 113,2 g	B. 122,4 g	C. 131,5 g	D. 141,0 g	E. 149,9 g	F. 159,0 g	G. 168,2 g

### TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

60. Maduro cocinado	A. 40,5 g	B. 44,9 g	C. 49,2 g	D. 54,0 g	E. 57,9 g	F. 62,2 g	G. 66,5 g
61. Papas cocinadas	A. 133,2 g	B. 136,4 g	C. 139,5 g	D. 143,0 g	E. 145,8 g	F. 148,9 g	G. 152,1 g
62. Papas con cuero	A. 67,4 g	B. 69,8 g	C. 72,2 g	D. 75,0 g	E. 76,9 g	F. 79,3 g	G. 81,7 g
63. Papas fritas	A. 47,4 g	B. 53,8 g	C. 60,1 g	D. 66,0 g	E. 72,8 g	F. 79,1 g	G. 85,4 g

### ENSALADAS

<b>64. Arveja, poroto, choclo, zanahoria</b>	<b>A. 44,3 g</b>	<b>B. 65,9 g</b>	<b>C. 87,5 g</b>	<b>D. 109,0 g</b>	<b>E. 130,6 g</b>	<b>F. 152,2 g</b>	<b>G. 173,7 g</b>
<b>65. Lechuga, tomate, cebolla</b>	<b>A. 35,8 g</b>	<b>B. 53,5 g</b>	<b>C. 71,1 g</b>	<b>D. 89,0 g</b>	<b>E. 106,4 g</b>	<b>F. 124,1 g</b>	<b>G. 141,8 g</b>
66. Pimiento, cebolla, tomate	A. 78,1 g	B. 83,3 g	C. 88,5 g	D. 94,0 g	E. 98,9 g	F. 104,1 g	G. 109,2 g

### FRUTAS Y VERDURAS

67. Fresas	A. 55,3 g	B. 56,0 g	C. 56,6 g	D. 57,0 g	E. 57,8 g	F. 58,4 g	G. 59,1 g
------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------



68. Guineo	A. 26,1 g	B. 31,0 g	C. 35,9 g	D. 41,0 g	E. 45,6 g	F. 50,5 g	G. 55,4 g
69. Mango	A. 25,9 g	B. 37,0 g	C. 48,0 g	D. 59,0 g	E. 70,2 g	F. 81,3 g	G. 92,4 g
<b>70. Aguacate</b>	<b>A. 16,3 g</b>	<b>B. 24,2 g</b>	<b>C. 32,0 g</b>	<b>D. 40,0 g</b>	<b>E. 47,7 g</b>	<b>F. 55,6 g</b>	<b>G. 63,4 g</b>
<b>71. Lechuga</b>		<b>B. 4,5 g</b>	<b>C. 8,6 g</b>	<b>D. 13,0 g</b>	<b>E. 16,9 g</b>	<b>F. 21,0 g</b>	<b>G. 25,1 g</b>
<b>72. Tomate</b>	<b>A. 29,2 g</b>	<b>B. 34,6 g</b>	<b>C. 40,1 g</b>	<b>D. 46,0 g</b>	<b>E. 51,1 g</b>	<b>F. 56,6 g</b>	<b>G. 62,1 g</b>

#### LEGUMINOSAS

73. Menestra de lenteja	A. 71,5 g	B. 72,7 g	C. 73,9 g	D. 75,0 g	E. 76,2 g	F. 77,4 g	G. 78,5 g
74. Menestra de porotos	A. 59,0 g	B. 68,1 g	C. 77,2 g	D. 86,0 g	E. 95,4 g	F. 104,5 g	G. 113,6 g

#### HUEVOS

75. Huevo cocinado	A. 25,1 g	B. 26,0 g	C. 26,9 g	D. 28,0 g	E. 28,8 g	F. 29,7 g	G. 30,6 g
<b>76. Huevo revuelto</b>	<b>A. 71,2 g</b>	<b>B. 80,0 g</b>	<b>C. 88,8 g</b>	<b>D. 98,0 g</b>	<b>E. 106,4 g</b>	<b>F. 115,2 g</b>	<b>G. 124,0 g</b>

#### ACEITES Y GRASAS

77. Mantequilla	A. 7,4 g	B. 8,6 g	C. 9,8 g	D. 11,0 g	E. 12,2 g	F. 13,4 g	G. 14,6 g
<b>78. Mayonesa</b>	<b>A. 11,7 g</b>	<b>B. 14,8 g</b>	<b>C. 17,9 g</b>	<b>D. 21,0 g</b>	<b>E. 24,1 g</b>	<b>F. 27,3 g</b>	<b>G. 30,4 g</b>

#### LACTEOS Y DERIVADOS

79. Batido de fruta	A. 216,2 ml	B. 226,2 ml	C. 236,3 ml	D. 246,0 ml	E. 256,4 ml	F. 266,5 ml	G. 276,5 ml
80. Café con leche	A. 223,8 ml	B. 230,4 ml	C. 236,9 ml	D. 243,0 ml	E. 250,0 ml	F. 256,5 ml	G. 263,1 ml

81. Chocolate en leche	A. 209,0 ml	B. 240,1 ml	C. 271,2 ml	D. 302,0 ml	E. 333,4 ml	F. 364,5 ml	G. 395,6 ml
<b>82. Queso</b>	<b>A. 20,0 g</b>	<b>B. 23,9 g</b>	<b>C. 27,9 g</b>	<b>D. 32,0 g</b>	<b>E. 35,7 g</b>	<b>F. 39,7 g</b>	<b>G. 43,6 g</b>

#### BEBIDAS

83. Café en agua	A. 211,9 ml	B. 227,1 ml	C. 242,4 ml	D. 258,0 ml	E. 273,0 ml	F. 288,2 ml	G. 303,5 ml
84. Horchata	A. 56,1 ml	B. 97,8 ml	C. 139,5 ml	D. 181,0 ml	E. 222,8 ml	F. 264,5 ml	G. 306,2 ml
85. Jugo de fruta	A. 177,5 ml	B. 206,0 ml	C. 234,5 ml	D. 263,0 ml	E. 291,4 ml	F. 319,9 ml	G. 348,4 ml

#### OTROS

<b>86. Salsa de tomate</b>	<b>A. 11,5 g</b>	<b>B. 14,2 g</b>	<b>C. 16,9 g</b>	<b>D. 20,0 g</b>	<b>E. 22,4 g</b>	<b>F. 25,1 g</b>	<b>G. 27,8 g</b>
<b>87. Tortilla de choclo</b>	<b>A. 96,1 g</b>	<b>B. 105,1 g</b>	<b>C. 114,1 g</b>	<b>D. 123,0 g</b>	<b>E. 132,1 g</b>	<b>F. 141,1 g</b>	<b>G. 150,0 g</b>

