

# **Guía fotográfica de porciones de alimentos consumidos en España**

**EDITORES**

**María Dolores Ruiz-López**

**Emilio Martínez de Victoria Muñoz**

**Ángel Gil Hernández**



**FINUT**

Fundación Iberoamericana  
de Nutrición



# Guía fotográfica de porciones de alimentos consumidos en España

## EDITORA GENERAL

**María Dolores Ruiz-López**

Secretaria y Comité Científico de FINUT

## EDITORES CIENTÍFICOS

**Emilio Martínez de Victoria Muñoz**

Comité Científico de FINUT

**Ángel Gil Hernández**

Presidente de FINUT



**Granada 2019**

Este libro fue realizado gracias a la colaboración de Coca-Cola Iberia





---

Ruiz-López MD, Martínez de Victoria E, Gil A (Ed). Guía fotográfica de porciones de alimentos consumidos en España. Granada, España: Fundación Iberoamericana de Nutrición. 2019

---

©Los editores, 2019

**Edición:**

Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT)  
Avenida del Conocimiento 12, Edificio I+D Armilla 3ª Planta  
18016 Armilla (Granada, España)  
correo electrónico: [info@finut.org](mailto:info@finut.org)

**Fotografía y maquetación:**

ScienceDesign SL (José P. García-Corpas)

**Impresión:**

Gráficas La Madraza SL (Albolote, Granada, España)

**Coordinación económica:**

Miguel Fernández González, Gestor, Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT)

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros, sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual. Toda consulta relativa a derechos y licencias deberá dirigirse a la FINUT por correo electrónico: [info@finut.org](mailto:info@finut.org)

ISBN: 978-84-09-08860-7

Depósito Legal: GR 120-2019





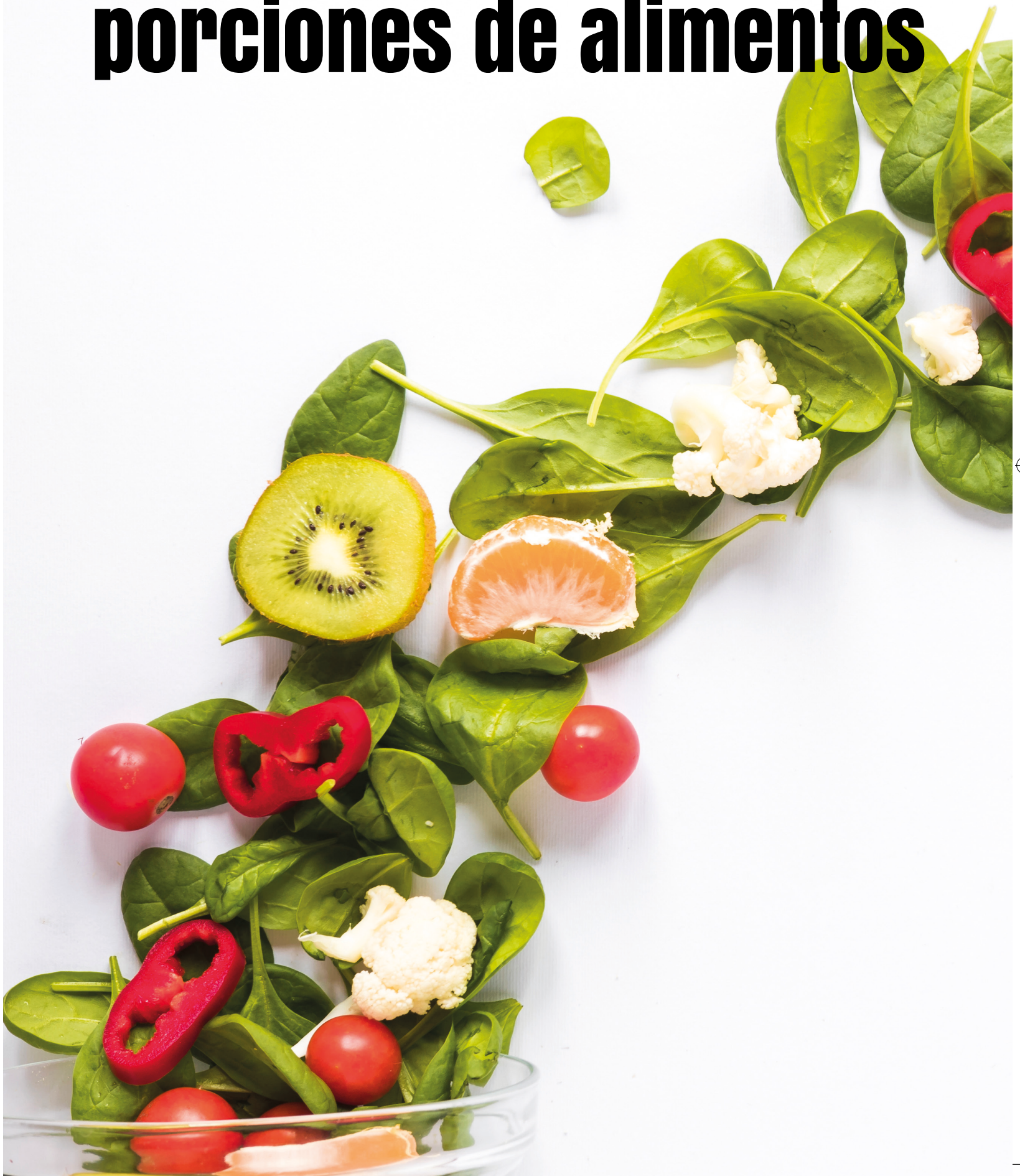
# Índice

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. PRESENTACIÓN.....                                               | 11  |
| 2. INTRODUCCIÓN.....                                               | 13  |
| 3. METODOLOGÍA.....                                                | 13  |
| Protocolo técnico para la realización de las fotografías .....     | 13  |
| Técnica fotográfica.....                                           | 14  |
| Diseño.....                                                        | 14  |
| Menaje.....                                                        | 14  |
| Pesos y volúmenes .....                                            | 15  |
| Selección de los alimentos .....                                   | 16  |
| Selección de las porciones y número de fotografías por serie ..... | 16  |
| Clasificación de los alimentos .....                               | 17  |
| Referencias bibliográficas .....                                   | 18  |
| 4. GUÍA FOTOGRÁFICA DE PORCIONES DE ALIMENTOS .....                | 19  |
| Azúcar y derivados .....                                           | 21  |
| Bebidas no lácteas.....                                            | 27  |
| Bebidas no alcohólicas .....                                       | 28  |
| Bebidas alcohólicas .....                                          | 31  |
| Carne y derivados cárnicos .....                                   | 35  |
| Carnes .....                                                       | 36  |
| Derivados cárnicos .....                                           | 51  |
| Cereales y derivados .....                                         | 63  |
| Cereales y derivados .....                                         | 64  |
| Bollería .....                                                     | 83  |
| Frutas .....                                                       | 89  |
| Frutas .....                                                       | 90  |
| Frutas desecadas .....                                             | 118 |
| Frutos secos .....                                                 | 125 |
| Grasas y aceites.....                                              | 135 |
| Hortalizas, verduras y legumbres .....                             | 139 |
| Hortalizas y verduras .....                                        | 140 |
| Legumbres .....                                                    | 181 |
| Huevos.....                                                        | 189 |
| Leche y derivados.....                                             | 193 |
| Pescados y mariscos .....                                          | 207 |
| Miscelánea .....                                                   | 231 |
| Índice de alimentos .....                                          | 237 |





# Guía fotográfica de porciones de alimentos





# frutas





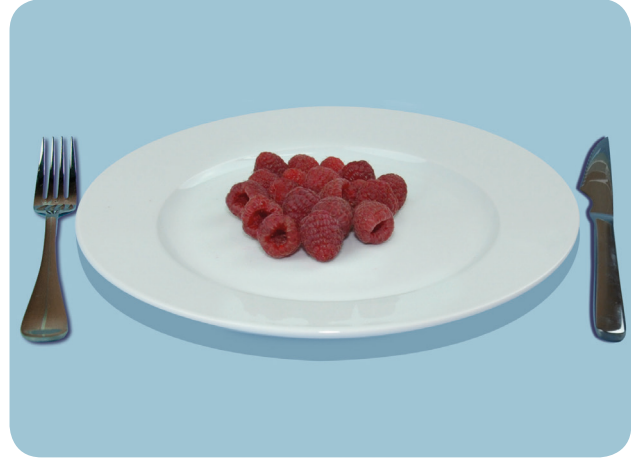


# frambuesa

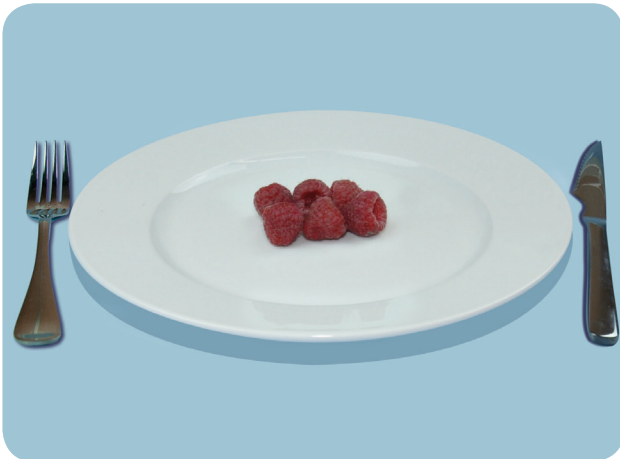
**a**



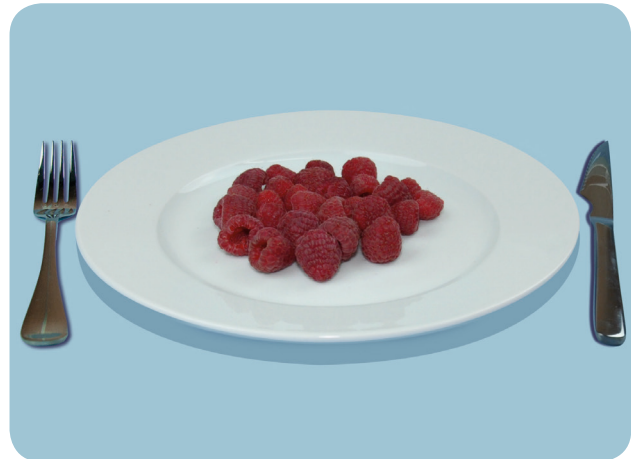
**d**



**b**



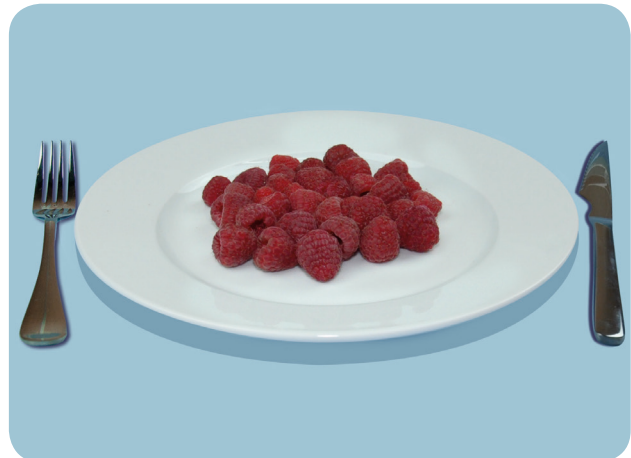
**e**



**c**



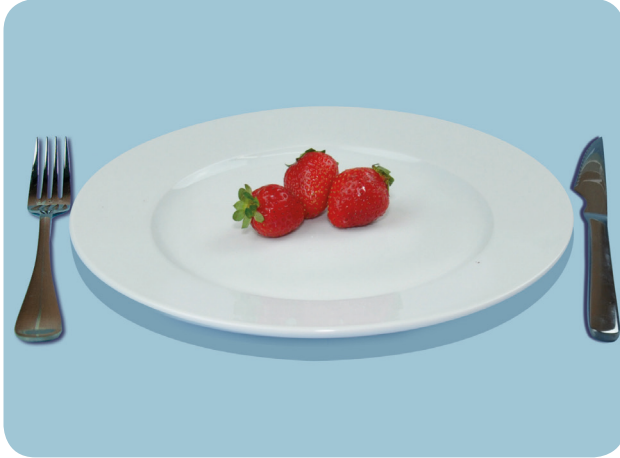
**f**





fresa

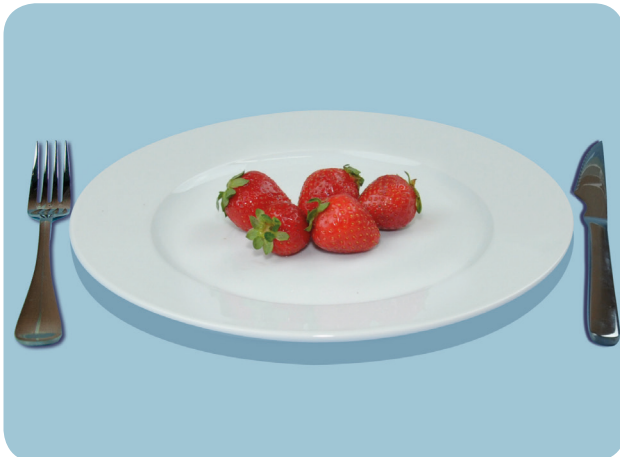
**a**



**d**



**b**



**e**



**c**



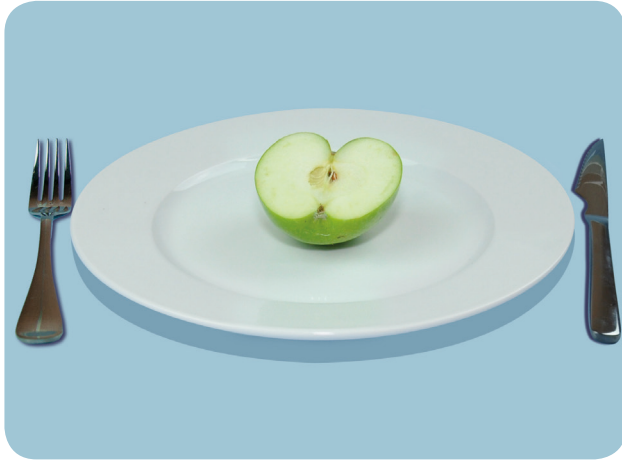
**f**



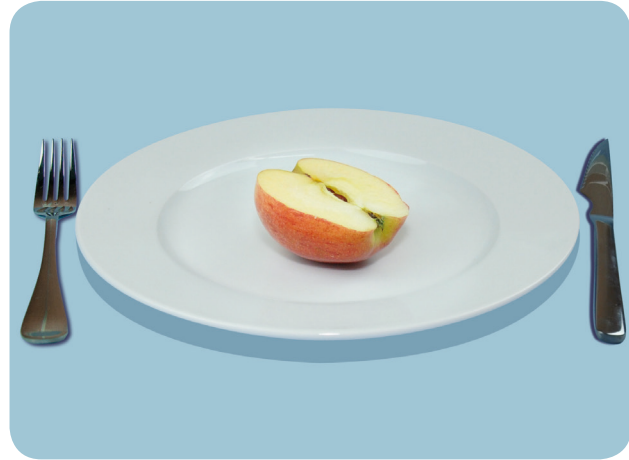


# manzana

**a**



**d**



**b**



**e**



**c**



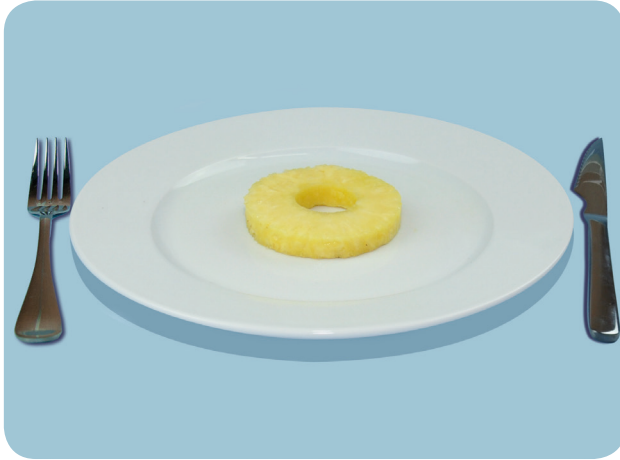
**f**



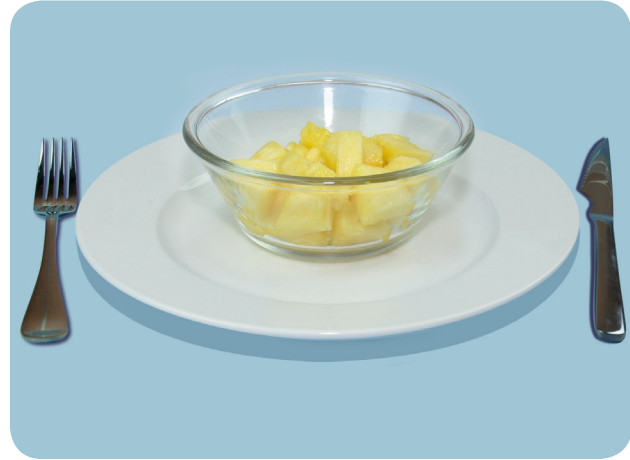


# piña

**a**



**d**



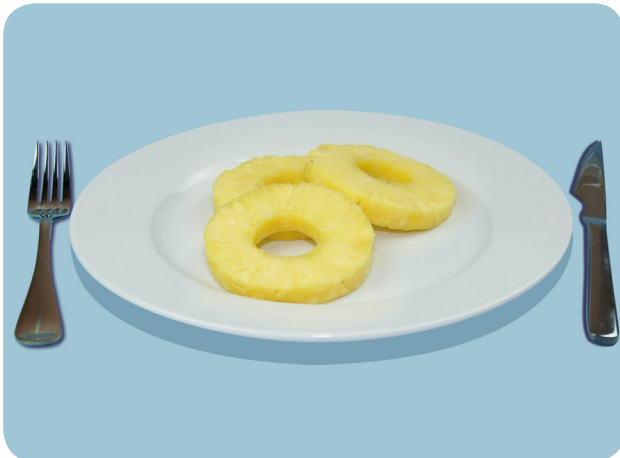
**b**



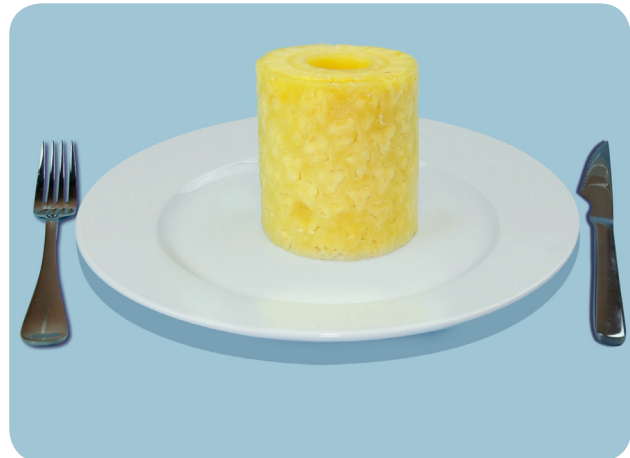
**e**



**c**



**f**





# hortalizas, verduras y legumbres





## HORTALIZAS Y VERDURAS

La denominación de hortaliza hace referencia a cualquier planta herbácea hortícola que pueda utilizarse como alimento, ya sea cruda o cocinada. La denominación de verdura distingue a un grupo de hortalizas en la que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos o inflorescencias). En este grupo también pueden incluirse los tubérculos (patata, boniato y batata), con marcadas diferencias en su composición. Desde un punto de vista botánico, los productos hortícolas abarcan un gran número de familias y su clasificación según la parte de la planta comestible distingue a los frutos, bulbos, coles, hojas y tallos tiernos, inflorescencias, legumbres verdes, pepónides, raíces, tallos jóvenes y tubérculos.

El agua es el componente mayoritario, oscila entre el 80-95%, la mayoría muestran valores superiores al 85%; la patata, boniato, ajo y tapioca, presentan valores inferiores entre el 80 y 60%. El alto contenido en agua de la mayoría se corresponde con el bajo en extracto seco (5-20%); y en consecuencia con un aporte energético bajo, inferior a 50 kcal/100g.

Los hidratos de carbono (azúcares y almidón) constituyen los principales macronutrientes. En la mayoría de las hortalizas los valores son inferiores al 7%, con la excepción de los tubérculos (15-36%) y algunos bulbos y raíces (11-23%). Los azúcares (glucosa, fructosa y sacarosa) son los más representativos, mientras que el almidón en la mayoría de las hortalizas es inferior al 1%, excepto para los tubérculos. Las hortalizas constituyen una fuente importante de fibra, con valores entre el 1-3 g/100g.

El contenido en compuestos nitrogenados es muy bajo para la mayoría de las hortalizas (0,6-5%), los valores más elevados corresponden al grupo de las coles y de las legumbres verdes. La mayor parte de la fracción proteica está constituida por enzimas. El contenido en lípidos es inferior al 0,5% para la mayoría de ellas.

Las hortalizas se caracterizan por el contenido en vitaminas liposolubles e hidrosolubles. El tipo, la variedad, condiciones pre y postcosecha, almacenamiento, y tratamientos tecnológicos y culinarios influyen en el contenido. Algunas son fuente importante de carotenoides (precursores de la vitamina A), vitamina K<sub>1</sub>, ácido ascórbico y ácido fólico. Los precursores de la vitamina A destacan en la zanahoria, boniato, calabaza, pimiento rojo, espinacas, berros, escarola y acelga; el ácido fólico en las verduras de hoja verde y la vitamina C puede oscilar entre 4 y 152 mg/100g y destaca en el pimiento rojo y verde, brócoli y coles de Bruselas. Otras vitaminas del grupo B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>) también están presentes en la mayoría de las hortalizas pero con valores bajos. Los tratamientos térmicos reducen las vitaminas termolábiles y la cocción las solubles.

Los minerales representan el 1-2% del alimento fresco, entre los que destaca el alto contenido en potasio y bajo en sodio. Las hortalizas contribuyen al aporte diario de calcio, fósforo, magnesio, hierro y cinc. La disponibilidad del hierro es baja, pero la presencia de vitamina C puede ayudar a incrementar su absorción. El potasio es el mineral más destacado en las hortalizas, los valores oscilan entre 150 y 530 mg/100 g. El aumento del consumo de potasio en adultos reduce la presión arterial sistólica y diastólica.

Las hortalizas son alimentos de baja densidad energética, ricos en fibra, vitaminas y algunos minerales. Este grupo de alimentos se caracteriza por el alto contenido en compuestos bioactivos entre los que destacan los compuestos fenólicos (principalmente flavonoides) con importantes propiedades antioxidantes y compuestos organosulfurados, en hortalizas del género *Brassica* (col, coliflor y coles de Bruselas) y género *Allium* (ajo, cebolla y puerro)

Las hortalizas ejercen efectos beneficiosos para la salud como la regulación del tránsito intestinal por su aporte en fibra, control del sobrepeso y obesidad por la baja densidad energética y por la fibra, prevención de enfermedades cardiovasculares asociadas al contenido en potasio, folatos, fibra, flavonoides y otros fitoquímicos, y control de la diabetes mellitus tipo 2 por el control del peso, y por su bajo índice glucémico.







## HORTALIZAS Y VERDURAS

| ALIMENTO                                                                                               | Peso (g) |     |           |     |     |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|-----------|-----|-----|-----------------|
|                                                                                                        | a        | b   | c         | d   | e   | f               |
| Acelga                                                                                                 | 50       | 100 | 150       | -   | -   | -               |
| Acelga cocida                                                                                          | -        | -   | -         | 25  | 50  | 87              |
| Aguacate                                                                                               | 15       | 35  | 55        | 70  | 105 | 140             |
| Alcachofa                                                                                              | 30       | 60  | 120       | 245 | 372 | 490             |
| Alcachofa cocida                                                                                       | 40       | 60  | 77        | 93  | 110 | 130             |
| Berenjena                                                                                              | 25       | 50  | 75        | 100 | 150 | 332             |
| Boniato                                                                                                | 50       | 75  | 100       | 150 | 170 | 300             |
| Brócoli (brécol)                                                                                       | 15       | 30  | 60        | 90  | 120 | 150             |
| Calabacín                                                                                              | 32       | 63  | 100       | 140 | 152 | 260             |
| Calabaza                                                                                               | 20       | 40  | 60        | 100 | 150 | 200             |
| Cebolla                                                                                                | 140      | 269 | 564       | -   | -   | -               |
| Cebolleta                                                                                              | -        | -   | -         | 56  | 100 | 210             |
| Champiñón                                                                                              | 25       | 73  | 100       | 125 | 174 | 205             |
| Champiñón (láminas)                                                                                    | 10       | 20  | 30        | 50  | 75  | 100             |
| Col rizada, escarola                                                                                   | 15       | 30  | 50        | 75  | 100 | 125             |
| Col de Bruselas                                                                                        | 25       | 50  | 75        | 100 | 150 | 200             |
| Coliflor                                                                                               | 15       | 30  | 60        | 90  | 120 | 150             |
| Endivia                                                                                                | 20       | 30  | 40        | 50  | 87  | 150             |
| Ensalada                                                                                               | 10       | 15  | 25        | 50  | 75  | 100             |
| Espárrago blanco cocido                                                                                | 40       | 77  | 111       | 146 | 186 | 228             |
| Espárrago verde                                                                                        | 15       | 30  | 50        | 75  | 100 | 125             |
| Espinaca                                                                                               | 50       | 75  | 100       | -   | -   | -               |
| Espinaca cocida                                                                                        | -        | -   | -         | 20  | 32  | 37              |
| Guisante                                                                                               | 50       | 75  | 100       | 125 | 150 | 175             |
| Haba fresca                                                                                            | 50       | 100 | 150       | 200 | 250 | 300             |
| Habichuela verde                                                                                       | 25       | 50  | 100       | 150 | 200 | 250             |
| Lechuga                                                                                                | 30       | 30  | 40        | 70  | 80  | 140             |
| Lombarda                                                                                               | 25       | 50  | 50        | 178 | 178 | 340             |
| Maíz dulce                                                                                             | 20       | 40  | 60        | 80  | 100 | 120             |
| Palmito                                                                                                | 47       | 90  | 110       | 160 | 200 | 230             |
| Patata                                                                                                 | 50       | 75  | 100 y 106 | 125 | 150 | 300             |
| Pepino                                                                                                 | 27       | 63  | 98        | 125 | 153 | 293             |
| Pimiento para asar                                                                                     | 45       | 95  | 184       | 226 | 226 | 452             |
| Pimiento verde                                                                                         | 24       | 50  | 60        | 125 | 170 | 228             |
| Puerro                                                                                                 | 85       | 85  | 175       | -   | -   | -               |
| Remolacha cocida                                                                                       | 25       | 50  | 75        | 100 | 125 | 150             |
| Seta                                                                                                   | 24       | 50  | 70        | 100 | 125 | 150             |
| Tomate: cherries (a), en rodajas (b), tomaco-kumato (c), canario (d), tipo ensalada (f), variedades(f) | 75       | 214 | 280       | 354 | 417 | 210, 115, 90, 9 |
| Zanahoria                                                                                              | 25       | 50  | 75        | 100 | 125 | 150             |
| Zanahoria rallada                                                                                      | 25       | 50  | 75        | -   | -   | -               |



acelga

acelga cocida

**a**

**d**



**b**

**e**



**c**

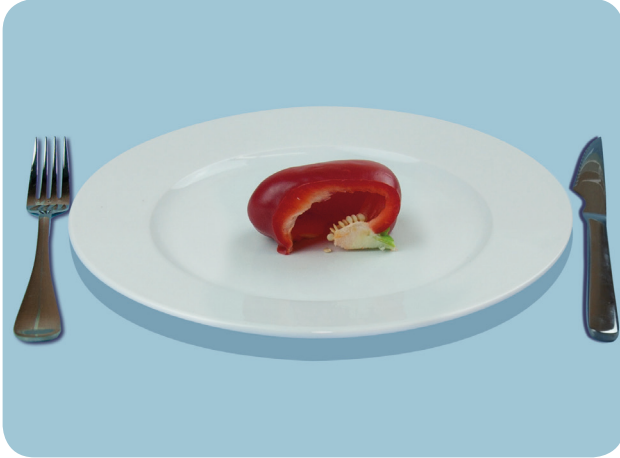
**f**



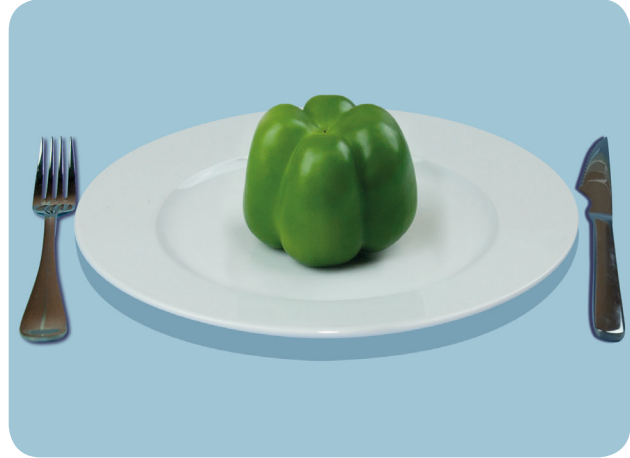


## pimiento para asar

**a**



**d**



**b**



**e**



**c**



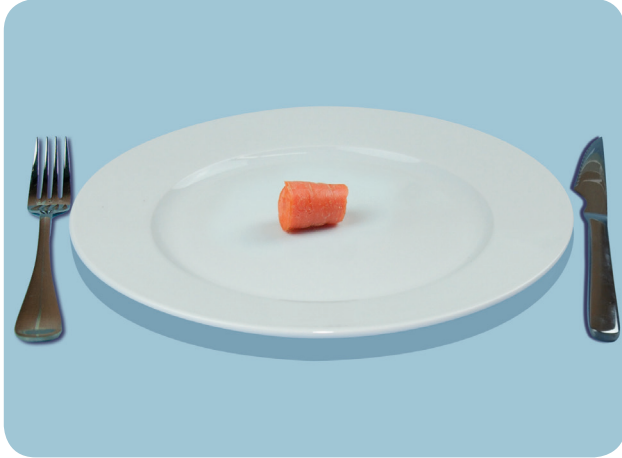
**f**



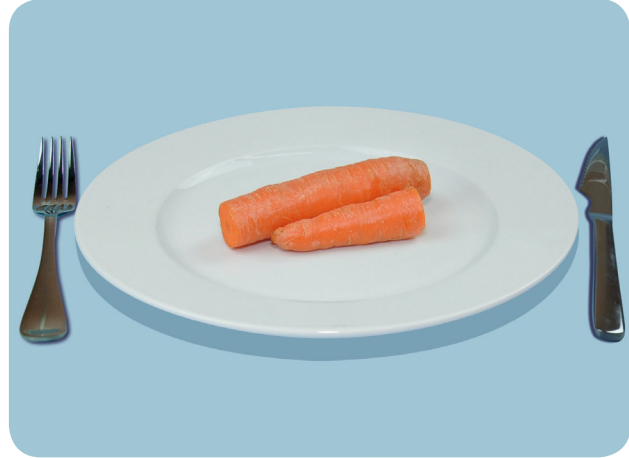


# zanahoria

**a**



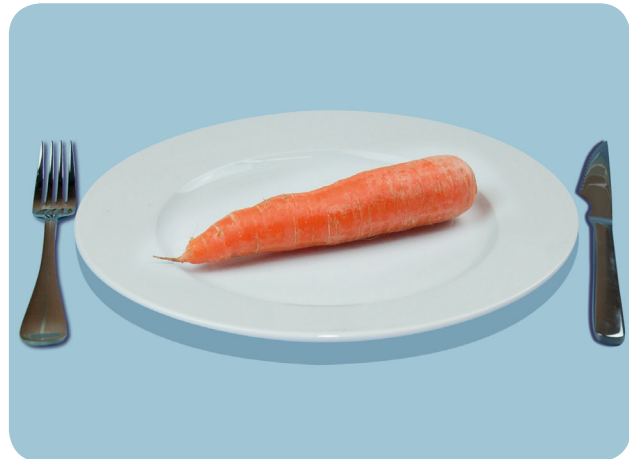
**d**



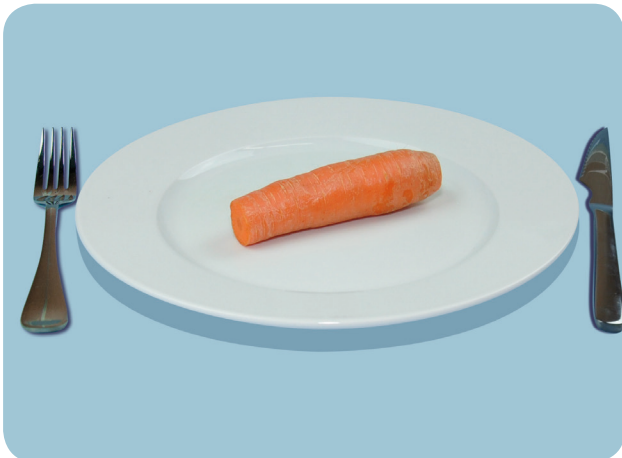
**b**



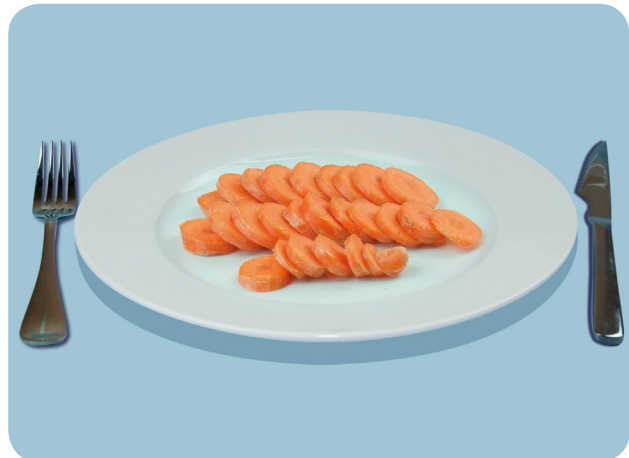
**e**



**c**



**f**

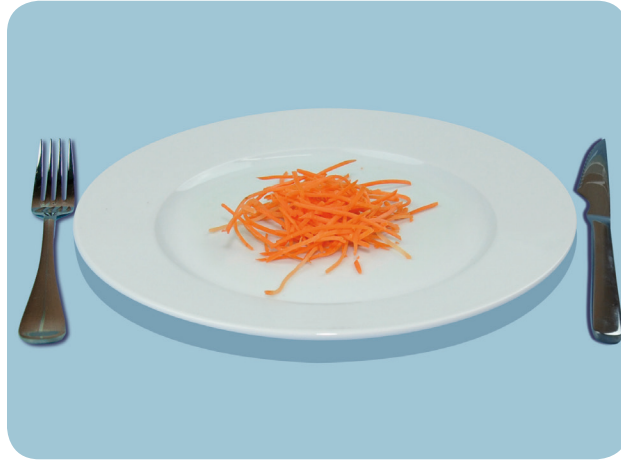






# zanahoria rallada

**a**



**b**



**c**

