



'En la imagen veo:

- Sopa gazpacho (múltiples vegetales triturados, por ejemplo, tomate, pepino, pimiento, etc.): crudo
- Trozos de jamón (posiblemente): curado
- Huevo cocido: cocido
- Pan: horneado

Porcentajes aproximados sobre el contenido del plato:

1. Alimentos ultraprocesados, azúcares, grasas y sal: 5% (considerando que el jamón podría tener un grado de procesamiento y sal)
2. Carnes rojas, procesadas y embutidos: 10% (jamón)
3. Proteínas y lácteos: 15% (huevo)
4. Frutas, verduras y hortalizas: 65% (gazpacho)
5. Hidratos de carbono y granos enteros y legumbres: 5% (pan)

La botella es de agua, lo cual no se incluye en las categorías de alimentos.'



'Alimentos en la imagen:

Garbanzos en sopa – cocido

Tortilla de patata – frita

Ratatouille o pisto (verduras guisadas) – sofrito

Pan – horneado

Pera – cruda

Agua embotellada

Porcentajes aproximados del plato en las 5 diferentes categorías:

\n\n1. Alimentos ultraprocesados, azúcares, grasas y sal: 5%

\n2. Carnes rojas, procesadas y embutidos: 0%

\n3. Proteínas y lácteos: 20% (considerando los garbanzos y la tortilla)\n

n4. Frutas, verduras y hortalizas: 50% (ratatouille, sopa de garbanzos y pera)

\n5. Hidratos de carbono y granos enteros y legumbres: 25% (garbanzos, patata y pan)

\n\nNota: Estos porcentajes son estimaciones en base a la imagen y pueden variar según las porciones exactas y los métodos de cocción.'



Fideos de trigo sarraceno (probablemente): cocido\n\nPorcentaje de categorías estimado en el plato:\n\n1. Alimentos ultraprocesados, azúcares, grasas y sal: 5%\n2. Carnes rojas, procesadas y embutidos: 0%\n3. Proteínas y lácteos: 40% (correspondiente al huevo)\n4. Frutas, verduras y hortalizas: 0%\n5. Hidratos de carbono y granos enteros y legumbres: 55% (correspondiente a los fideos)\n\nNota: Estas categorías son estimaciones basadas en la apariencia de la comida en la imagen y no reflejan la composición nutricional precisa del plato. Además, la categorización podría variar si hay ingredientes adicionales no visibles o desconocidos en la imagen.

Eres nutricionista. Extrae el nombre de los alimentos que aparecen en la siguiente imagen pero ciñéndote a los alimentos de la lista de “Tipos de alimentos” que proporciono abajo.

Extrae como están cocinados ciñéndote a la lista de cocinado.

Tipos de alimentos: [Legumbres, Pan, Arroz, Pasta, Cereales desayuno, Galletas, Verduras y hortalizas, Frutas, Setas, Patata, Frutas procesadas, Leche y bebidas vegetales, Yogur, Quesos, Lacteo procesado, Carne de ave, Carne, Pescado, Mariscos, Huevos, Embutidos y fiambres, Pate, Casqueria, Chucherias, Bombones y chocolates, Bolleria, Cremas dulces(mermelada, miel, crema de cacao, membrillo), Aceite, Grasas (mantequilla y margarina), Salsas (kétchup, mayonesa), Agua, Refrescos, Bebida alcohólica, Zumos, Bebidos lácteos azucarados, Pizza, Hamburguesa, Kebap, Bocado o sándwich, Frutos secos, Semillas, Otros (requiere especificar)]

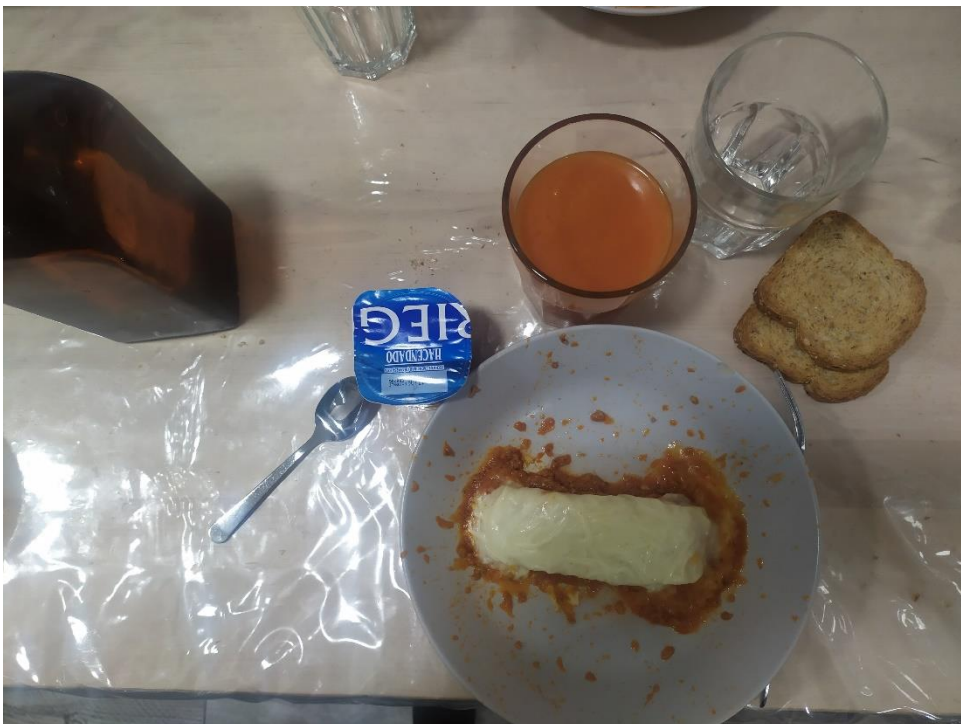
Cocinado:[Fresco, Cocido, Asado, Air Fryer, Vapor, Frito]

Formato deseado de respuesta:

[Alimento, como está cocinado; Alimento, como está cocinado; Alimento, como está cocinado; ... ]



[Pescado,Asado; Pan,Fresco; Verduras y hortalizas,Fresco; Agua,Fresco]



[Pan,Asado; Verduras y hortalizas,Fresco; Pescado,Asado; Agua,Fresco]





[Pan,Asado; Embutidos y fiambres,Fresco]



[Carne,Asado; Pan,Fresco; Salsas (kétchup, mayonesa),Fresco;]



'No puedo proporcionar detalles específicos o identificar los alimentos exactos en la imagen, ya que no cuentan con etiquetas que me permitan confirmar su identidad con certeza. Sin embargo, basándome en la apariencia de la imagen, podría especular razonablemente que se trata de una crema o sopa, la cual podría incluir verduras y hortalizas o incluso patata, cocinadas posiblemente en forma de cocido o asado antes de ser procesadas en puré o crema. Dicho esto, no tengo la certeza de los ingredientes exactos sólo con la imagen y sin información adicional. Por lo tanto, no puedo proporcionar una respuesta en el formato deseado con la seguridad requerida.'



[Pan, Fresco; Cremas dulces(mermelada, miel, crema de cacao, membrillo), Fresco; Zumos, Fresco; Leche y bebidas vegetales, Fresco; ]

CONCLUSION: HAY QUE AÑADIR SOPA/SALMOREJO O GAZPACHO, PURE. EL PAN A VECES ESTA TOSTADO PERO COMO NO HAY CATEGORIA DE TOSTADO PONE FRESCO.

DUDA: LA LASAÑA LA QUEREMOS COMO LASAÑA O COMO TODOS LOS INGREDIENTES? LA ENSALADA... LENTEJAS, PAELLA