

# Tablas de Composición de Alimentos y Bebidas de España Tabula®

Nueva Base de Datos de Composición de Alimentos y Bebidas post reformulación alimentaria en España elaborada con la información declarada en el etiquetado nutricional

## Resultados

## Información nutricional según categoría OMS Europa

por cada 100 g ó 100 mL.

	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De los cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Confitería de chocolate y azúcar, barras energéticas, postres y toppings dulces	519,0 (415,5 - 549,0)	29,8 (14,9 - 35,0)	11,0 (3,0 - 18,0)	56,0 (44,7 - 65,0)	44,0 (25,0 - 53,0)	6,6 (4,4 - 9,0)	0,1 (0,0 - 0,3)
Tartas, galletas dulces y pastas; otros productos de panadería y bollería dulce; preparados en polvo para repostería	433,8 (291,8 - 480,0)	18,0 (8,8 - 24,0)	5,2 (2,2 - 12,0)	56,0 (38,8 - 64,0)	22,0 (16,0 - 31,0)	5,5 (4,0 - 6,7)	0,5 (0,2 - 0,8)
Aperitivos salados	496,0 (451,0 - 526,0)	25,0 (17,0 - 31,0)	3,0 (2,1 - 4,5)	58,0 (51,0 - 65,9)	2,6 (1,2 - 4,5)	7,3 (6,0 - 12,0)	1,5 (1,1 - 2,0)
Bebidas	40,0 (22,0 - 56,0)	0,3 (0,0 - 1,6)	0,1 (0,0 - 5,0)	5,7 (4,2 - 10)	4,9 (3,0 - 8,8)	0,5 (0,1 - 3,1)	0,1 (0,0 - 0,1)
Helados, polos y sorbetes	264,5 (192,0 - 311,8)	13,0 (9,2 - 17,3)	8,4 (6,1 - 11,9)	27,7 (23,0 - 34,0)	23,2 (19,1 - 26,0)	3,5 (2,4 - 4,1)	0,2 (0,0 - 0,2)
Cereales de desayuno	389,5 (374,3 - 435,5)	5,9 (2,3 - 14,4)	1,3 (0,5 - 3,9)	70,0 (62,3 - 79,8)	18,0 (7,6 - 25,0)	8,0 (6,8 - 10,0)	0,6 (0,2 - 0,8)
Yogures, nata y productos similares	73,5 (55,0 - 102,8)	2,2 (0,5 - 4,1)	1,3 (0,2 - 2,7)	8,4 (5,0 - 12,0)	7,5 (4,2 - 11,3)	3,5 (2,9 - 4,4)	0,1 (0,0 - 0,2)
Quesos	312,0 (217,0 - 374,5)	25,0 (16,0 - 31,0)	17,0 (10,2 - 21,0)	1,6 (0,5 - 3,5)	0,7 (0,5 - 3,0)	20,0 (12,0 - 25,0)	1,4 (1,0 - 1,8)
Platos preparados	166,0 (96,3 - 238,0)	7,0 (3,0 - 10,0)	1,7 (0,6 - 3,4)	14,0 (6,5 - 27,0)	1,9 (0,8 - 3,3)	6,3 (3,4 - 10,0)	1,0 (0,8 - 1,3)
Mantequilla y otras grasas y aceites	744,0 (689,8 - 824,0)	82,0 (76,3 - 91,6)	26,2 (14,0 - 55,0)	0,5 (0,0 - 0,5)	0,4 (0,0 - 0,5)	0,4 (0,0 - 0,7)	0,0 (0,0 - 0,7)
Pan y derivados	261,5 (242,8 - 280,0)	4,2 (3,0 - 6,2)	0,7 (0,5 - 1,1)	45,0 (40,7 - 49,3)	4,3 (3,0 - 6,7)	9,0 (5,4 - 9,7)	1,1 (1,0 - 1,2)
Pasta, fideos, noodles, arroz y otros cereales: frescos o en seco	354,5 (343,3 - 359,8)	1,9 (1,5 - 2,7)	0,4 (0,3 - 0,6)	72,0 (64,3 - 74,0)	3,0 (0,9 - 3,5)	12,0 (8,1 - 12,0)	0,0 (0,0 - 0,1)
Carnes, pescados y similares: frescos o congelados	76,0 (70,5 - 94,0)	0,9 (0,5 - 1,9)	0,2 (0,1 - 0,4)	0,0 (0,0 - 1,0)	0,0 (0,0 - 0,0)	17,0 (15,4 - 18,5)	0,3 (0,0 - 0,6)
Carnes, pescados y similares: transformados	199,7 (112,0 - 276,0)	12,0 (3,5 - 22,0)	2,5 (0,9 - 6,2)	1,4 (0,5 - 1,4)	0,6 (0,3 - 1,3)	17,5 (13,0 - 21,2)	1,9 (1,3 - 2,3)
Frutas, verduras, hortalizas y legumbres: frescas o congeladas	44,0 (33,5 - 59,5)	0,4 (0,3 - 0,9)	0,1 (0,0 - 0,2)	5,5 (4,3 - 7,6)	2,2 (1,4 - 2,8)	2,6 (1,8 - 3,5)	0,1 (0,0 - 0,2)
Frutas, verduras, hortalizas y legumbres: transformadas	129,5 (45,0 - 194,0)	0,3 (0,0 - 1,4)	0,0 (0,0 - 0,3)	12,9 (4,2 - 47,0)	4,5 (0,7 - 41,0)	1,0 (0,5 - 2,4)	0,1 (0,0 - 0,9)
Sucedáneos de carne (plant-based foods)	190,0 (157,0 - 228,0)	9,2 (6,5 - 13,0)	1,3 (0,9 - 1,8)	14,0 (4,0 - 19,0)	1,0 (0,5 - 1,9)	12,0 (8,9 - 17,0)	1,2 (0,8 - 1,5)
Salsas y aderezos	174,0 (90,0 - 339,0)	8,9 (2,6 - 33,0)	1,8 (0,2 - 5,8)	7,7 (4,5 - 14,0)	4,4 (2,0 - 8,5)	1,5 (0,9 - 3,0)	1,2 (0,9 - 1,8)

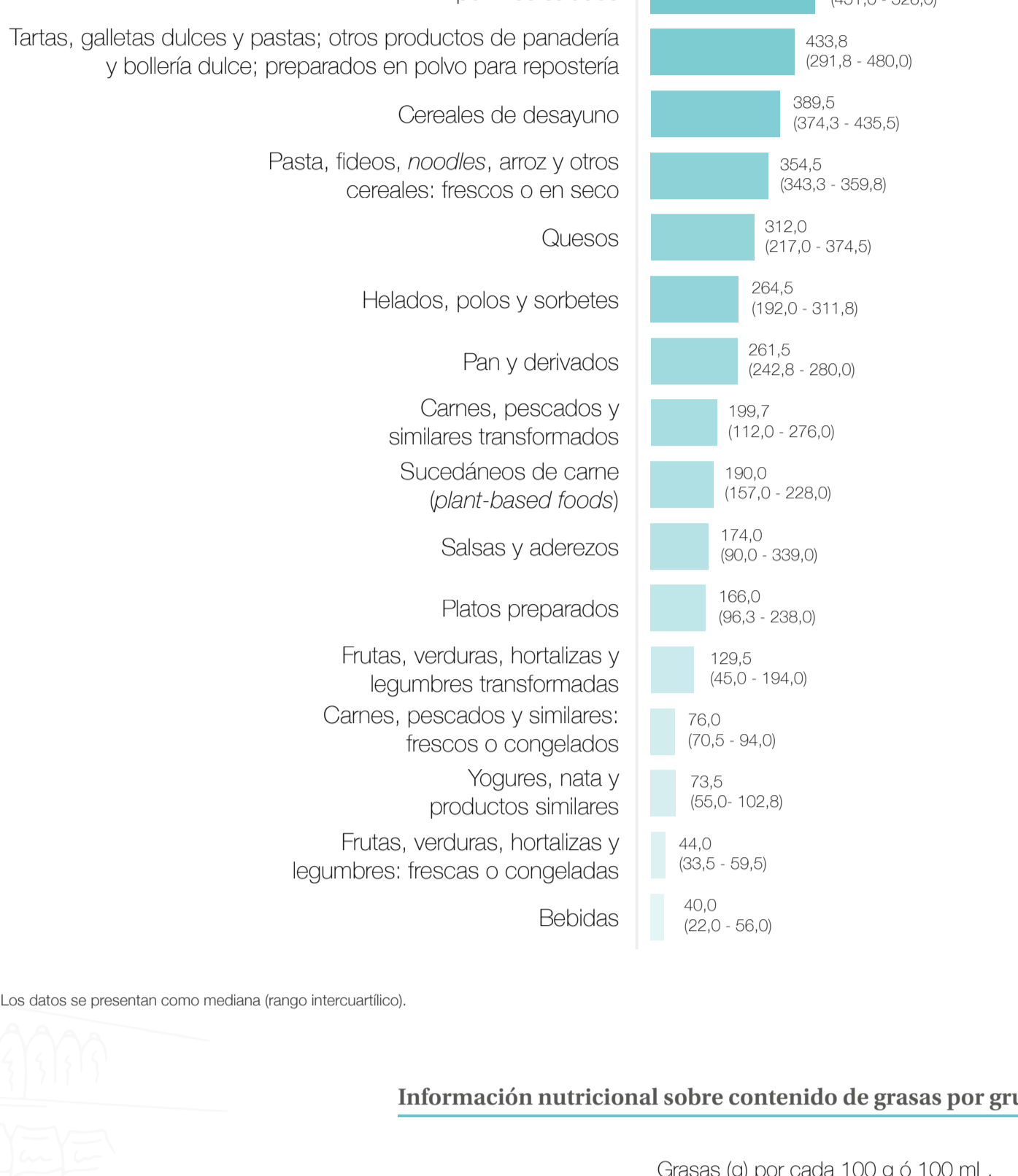
Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

## Información nutricional desglosada. Categoría OMS Europa

por cada 100 g ó 100 mL.

### Energía

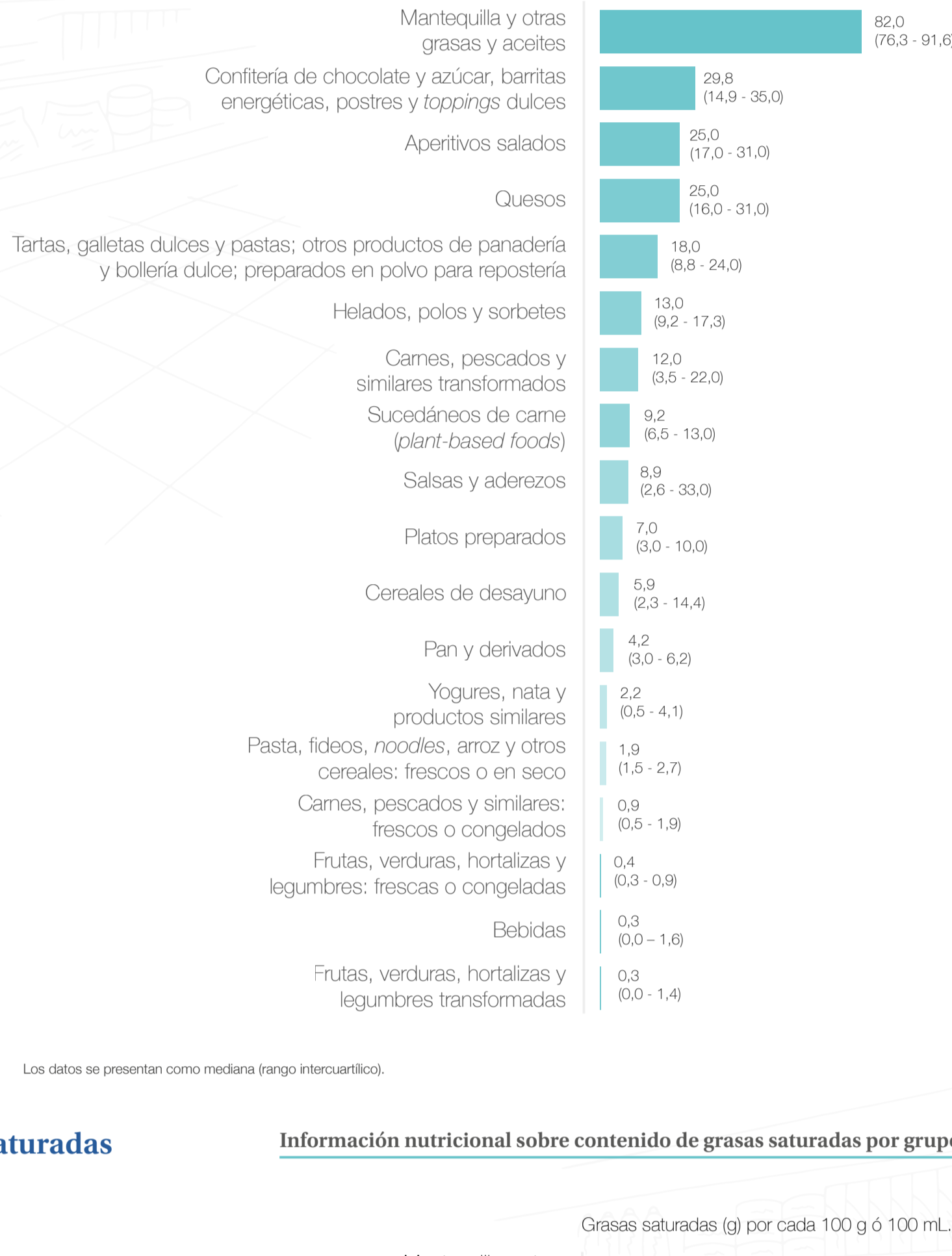
#### Información nutricional sobre contenido de energía por grupos de alimentos y bebidas.



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

### Grasas

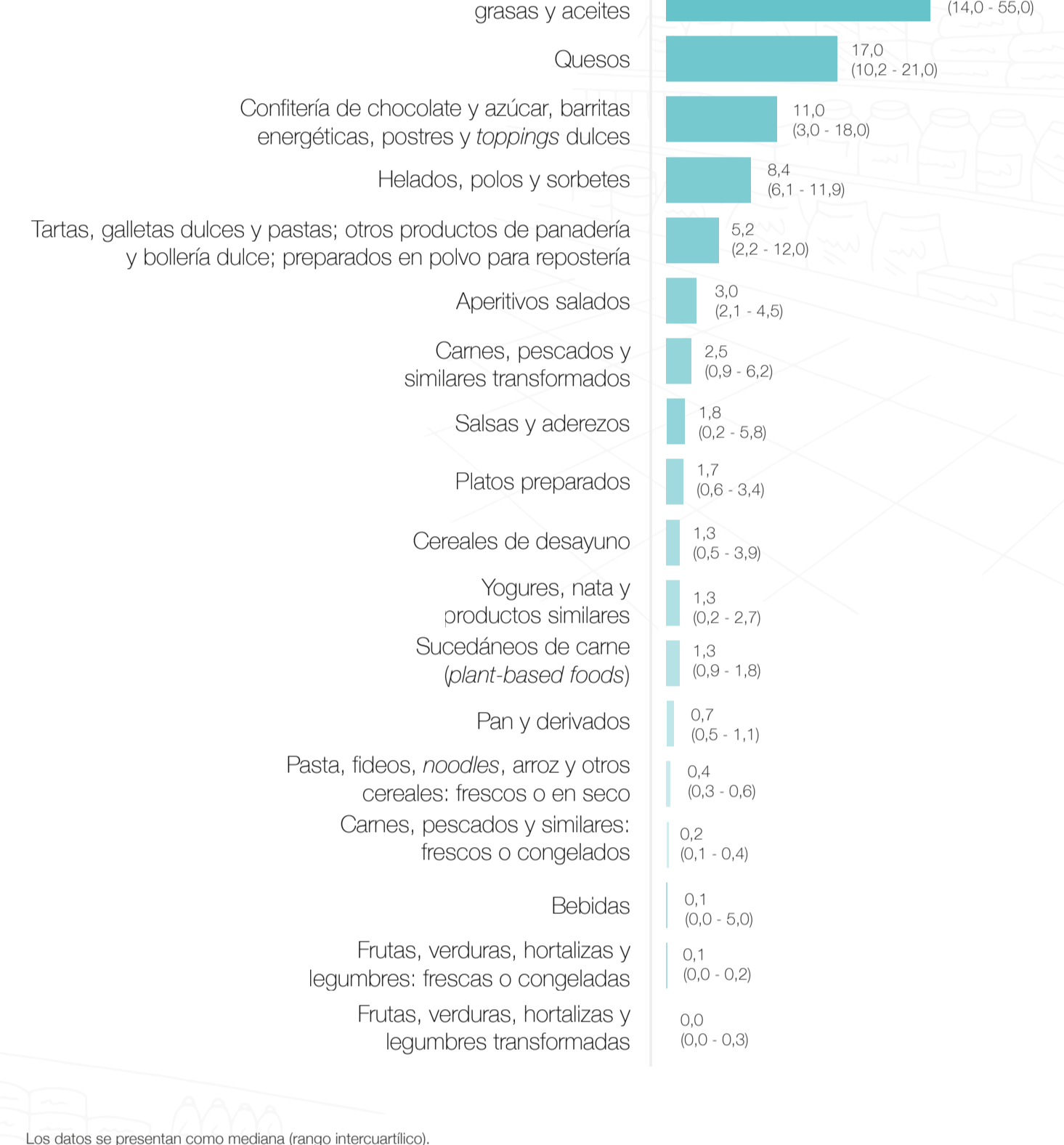
#### Información nutricional sobre contenido de grasas por grupos de alimentos y bebidas.



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

### Grasas saturadas

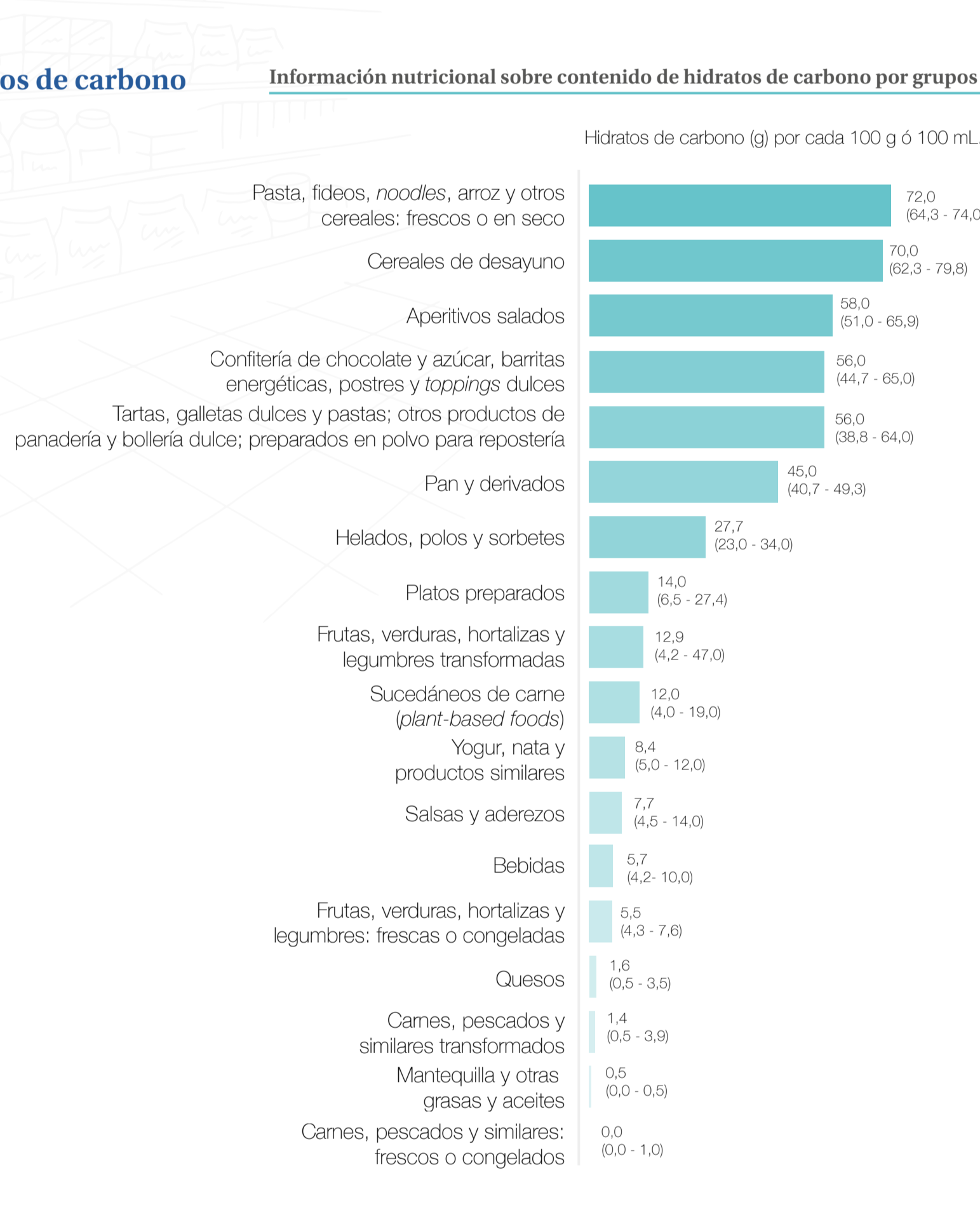
#### Información nutricional sobre contenido de grasas saturadas por grupos de alimentos y bebidas.



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

### Hidratos de carbono

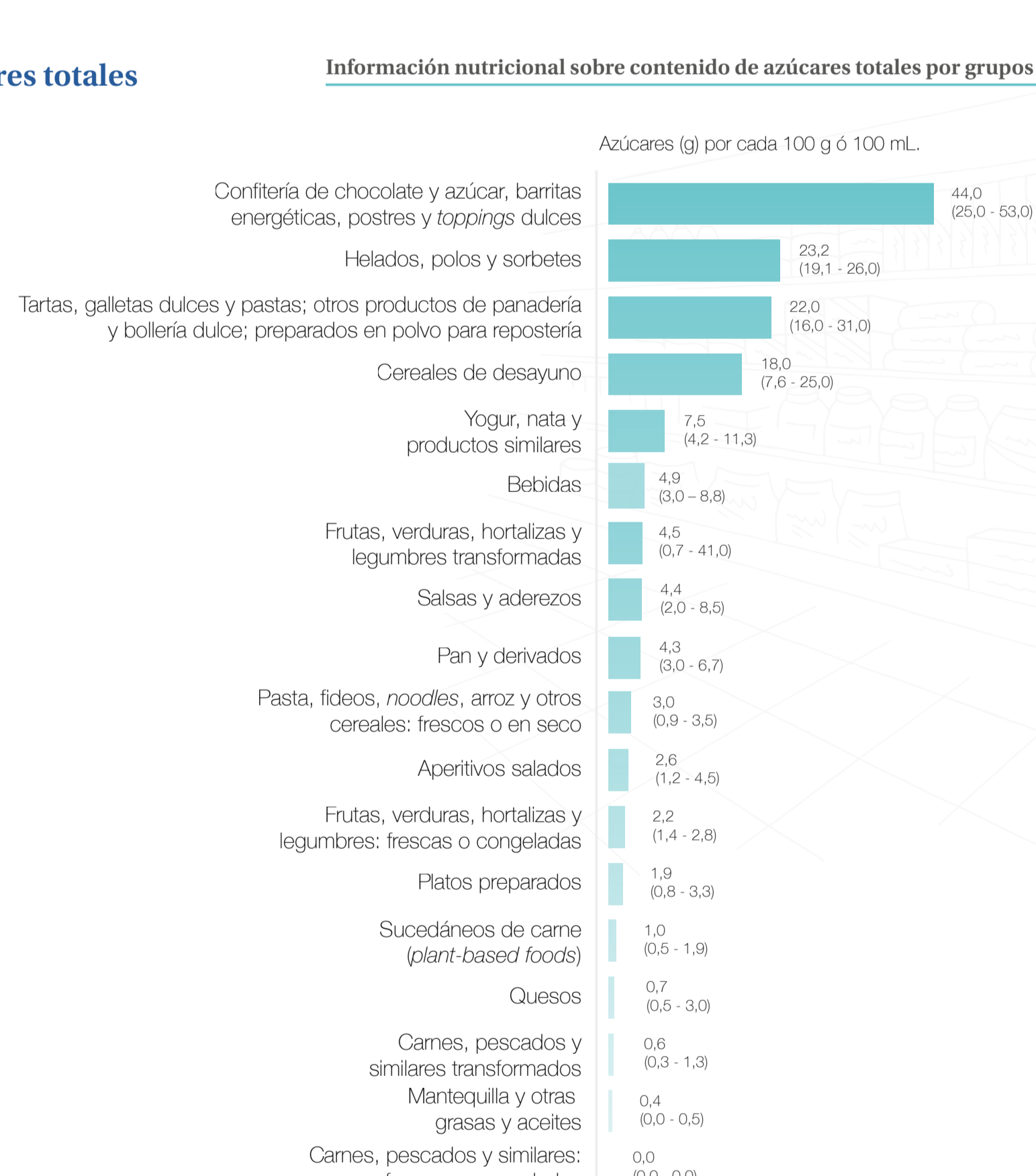
#### Información nutricional sobre contenido de hidratos de carbono por grupos de alimentos y bebidas.



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

### Azúcares totales

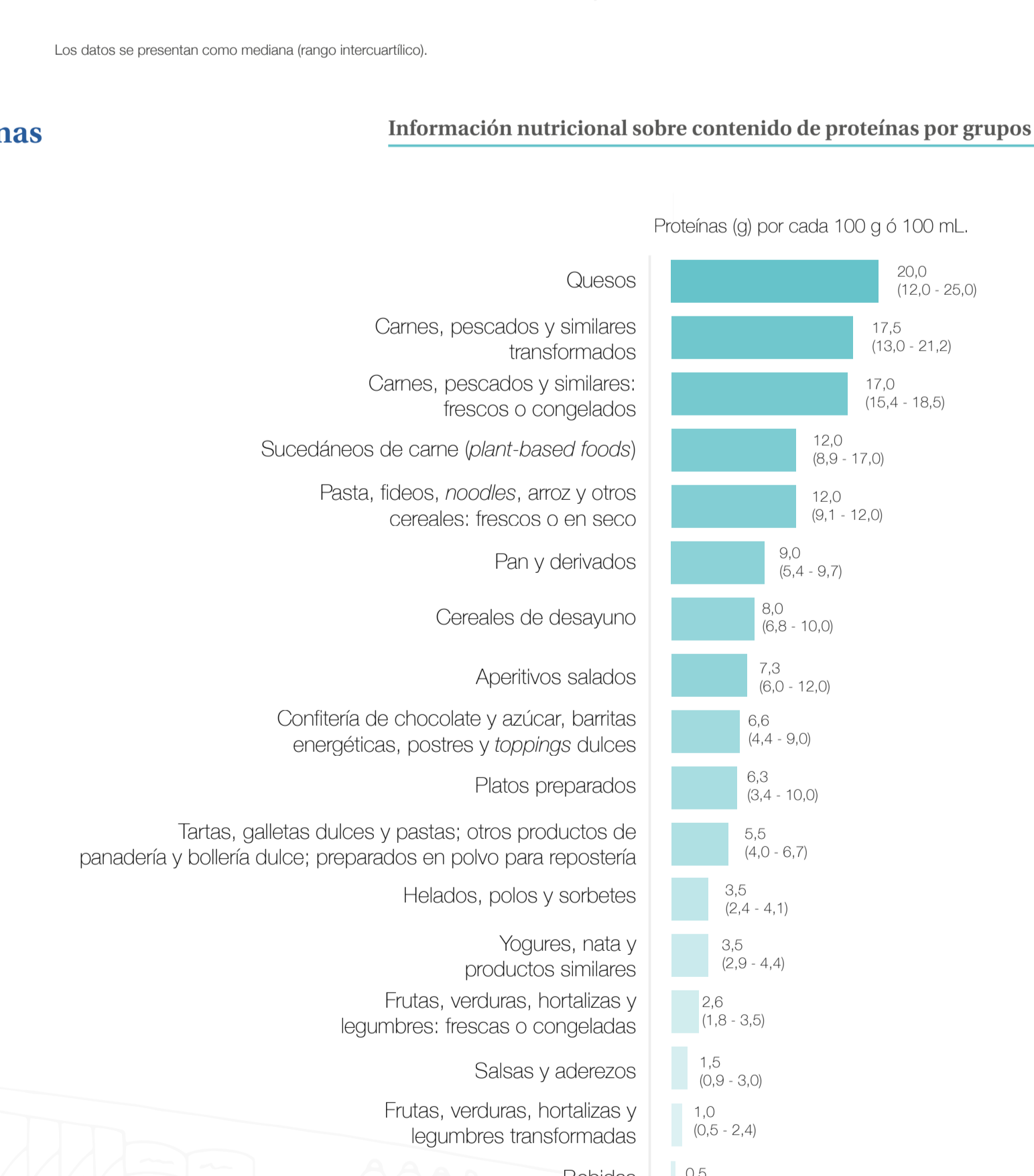
#### Información nutricional sobre contenido de azúcares totales por grupos de alimentos y bebidas.



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

### Proteínas

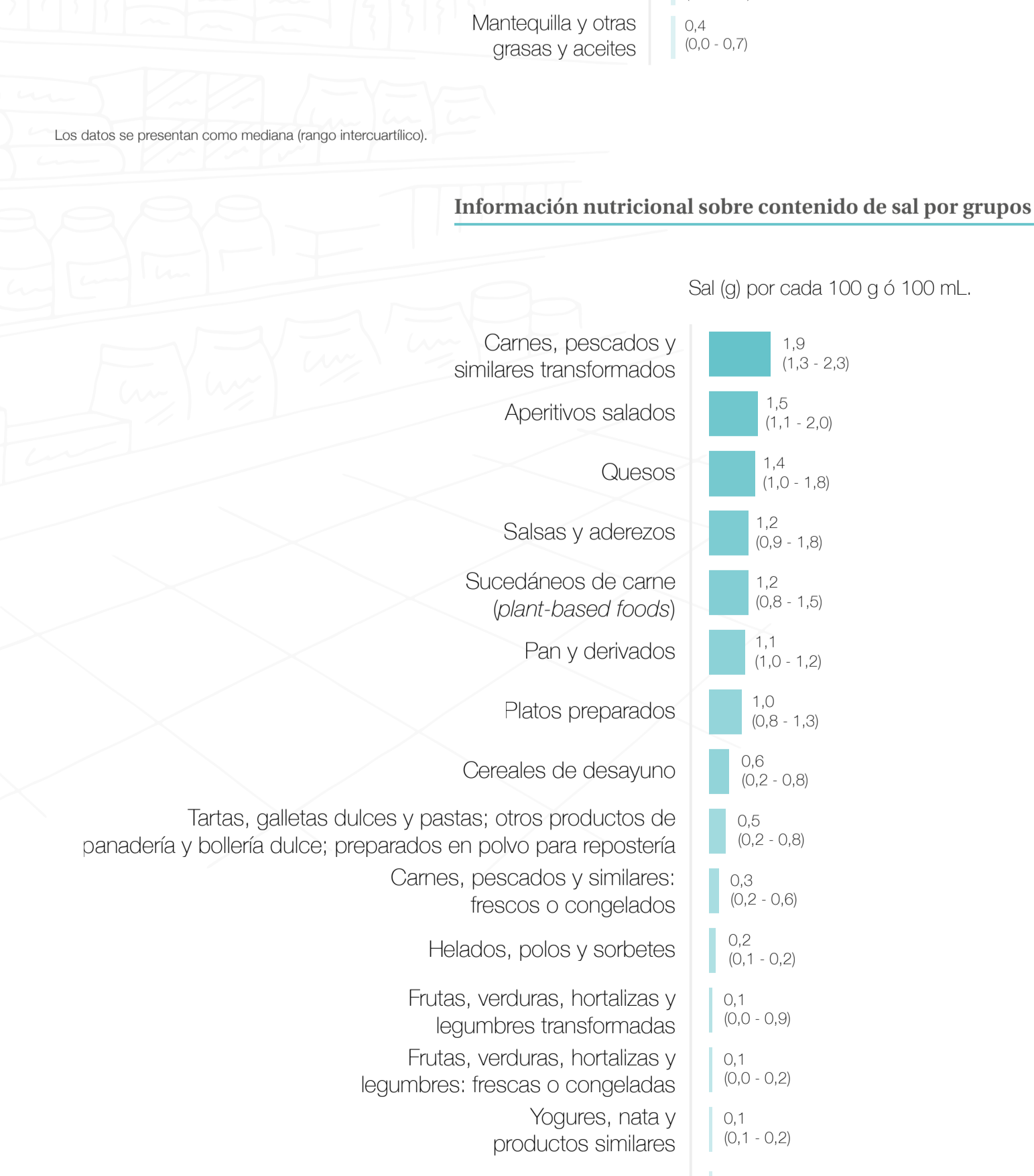
#### Información nutricional sobre contenido de proteínas por grupos de alimentos y bebidas.



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

### Sal

#### Información nutricional sobre contenido de sal por grupos de alimentos y bebidas.



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

## Bibliografía

- WHO Regional Office for Europe nutrient profile model: second edition. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponible en: <https://www.who.int/europe/publications/item/WHO-EURO-2023-6894-46660-6842>

Proyecto **"Impacto de la reformulación alimentaria en España sobre la ingesta y calidad nutricional de la dieta en población infanto-juvenil"** (REFORES; REFORMulación en España).

Grupo de Investigación de Excelencia **"Nutrición para la Vida (NAL)"**  
Instituto CEU "Alimentación y Sociedad", Universidad San Pablo CEU.

Equipo Investigadores:  
Gregorio Varela Moreiras (Investigador Principal),  
Teresa Parterroyo Cediel, M<sup>a</sup> Lourdes Samaniego-Vaesken, Ana M<sup>a</sup> Montero Bravo, Ana M<sup>a</sup> Puga Giménez de Azcárate, Alejandra Carretero Krug,  
Carmen Morais Moreno y Marina Redruello Requejo.