

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

Frutas, verduras, hortalizas y legumbres: frescas o congeladas

» 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)
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 y hortalizas: frescas o congeladas	38,0 (31,0 - 51,0)	0,4 (0,3 - 0,8)	0,1 (0,0 - 0,1)	5,4 (4,2 - 6,6)	2,1 (1,5 - 2,8)	2,2 (1,6 - 3,1)	0,1 (0,0 - 0,2)
Legumbres: frescas o congeladas	72,0 (56,5 - 91,0)	0,5 (0,3 - 1,0)	0,1 (0,0 - 0,2)	8,5 (7,4 - 12,3)	2,2 (1,3 - 3,7)	5,2 (3,2 - 5,9)	0,0 (0,0 - 0,2)

Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

» Energía

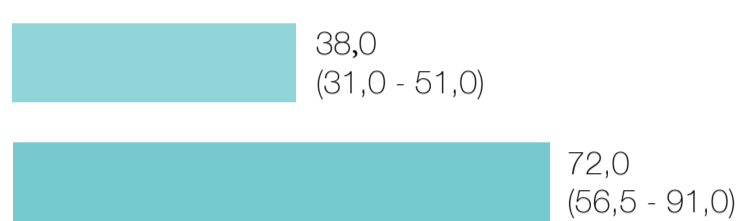
Frutas, verduras, hortalizas y legumbres: frescas o congeladas

Frutas, verduras y hortalizas: frescas o congeladas

Legumbres: frescas o congeladas

Información nutricional sobre contenido de energía en grupos y subgrupos

Energía (kcal) por cada 100g ó 100mL.



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

» Grasas

Frutas, verduras, hortalizas y legumbres: frescas o congeladas

Legumbres: frescas o congeladas

Frutas, verduras y hortalizas: frescas o congeladas

Información nutricional sobre contenido de grasas en grupos y subgrupos

Grasas (g) por cada 100g ó 100mL.



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

» Grasas saturadas

Frutas, verduras, hortalizas y legumbres: frescas o congeladas

Frutas, verduras y hortalizas: frescas o congeladas

Legumbres: frescas o congeladas

Información nutricional sobre contenido de grasas saturadas en grupos y subgrupos

Grasas saturadas (g) por cada 100g ó 100mL.



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

» Hidratos de carbono

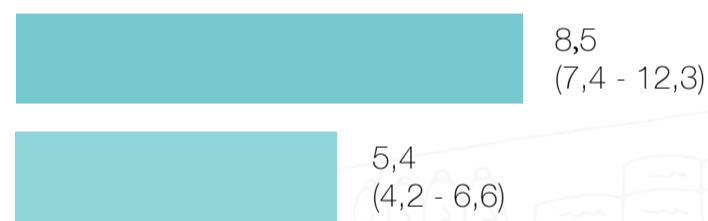
Frutas, verduras, hortalizas y legumbres: frescas o congeladas

Legumbres: frescas o congeladas

Frutas, verduras y hortalizas: frescas o congeladas

Información nutricional sobre contenido de hidratos de carbono en grupos y subgrupos

Hidratos (g) por cada 100g ó 100mL.



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

» Azúcares totales

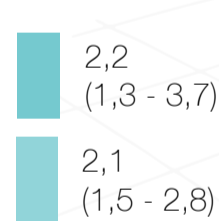
Frutas, verduras, hortalizas y legumbres: frescas o congeladas

Legumbres: frescas o congeladas

Frutas, verduras y hortalizas: frescas o congeladas

Información nutricional sobre contenido de azúcares totales en grupos y subgrupos

Azúcares (g) por cada 100g ó 100mL.



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

» Proteínas

Frutas, verduras, hortalizas y legumbres: frescas o congeladas

Legumbres: frescas o congeladas

Frutas, verduras y hortalizas: frescas o congeladas

Información nutricional sobre contenido de proteínas en grupos y subgrupos

Proteínas (g) por cada 100g ó 100mL.



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

» Sal

Frutas, verduras, hortalizas y legumbres: frescas o congeladas

Frutas, verduras y hortalizas: frescas o congeladas

Legumbres: frescas o congeladas

Información nutricional sobre contenido de sal en grupos y subgrupos

Sal (g) por cada 100g ó 100mL.



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. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponible en: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-6894-46660-68492>

Proyecto **“Impacto de la reformulación alimentaria en España sobre la ingesta y calidad nutricional de la dieta en población infante-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 Investigador:

Gregorio Varela Moreiras (Investigador Principal).

Teresa Partearroyo Cediel, M^a Lourdes Samaniego-Vaesken, Ana M^a Montero Bravo, Ana M^a Puga Giménez de Azcárate, Alejandra Carretero Krug, Carmen Morais Moreno y Marina Redruello Requejo.