

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 transformadas

» 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 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)
Confituras y mermeladas	181,5 (53,0 - 201,5)	0,0 (0,0 - 0,0)	0,0 (0,0 - 0,0)	44,0 (17,0 - 49,0)	42,5 (5,7 - 47,0)	0,5 (0,4 - 0,5)	0,0 (0,0 - 0,0)
Frutas	253,5 (61,0 - 317,0)	0,5 (0,0 - 1,0)	0,0 (0,0 - 0,3)	50,5 (14,0 - 70,0)	37,6 (11,9 - 62,0)	1,5 (0,5 - 2,8)	0,0 (0,0 - 0,0)
Frutas y verduras en puré o compota	-	-	-	-	-	-	-
Verduras, hortalizas y legumbres	77,0 (31,0 - 153,0)	0,8 (0,4 - 12,0)	0,1 (0,0 - 1,5)	4,7 (1,2 - 9,3)	0,8 (0,4 - 3,0)	1,7 (1,1 - 4,5)	0,8 (0,5 - 2,1)

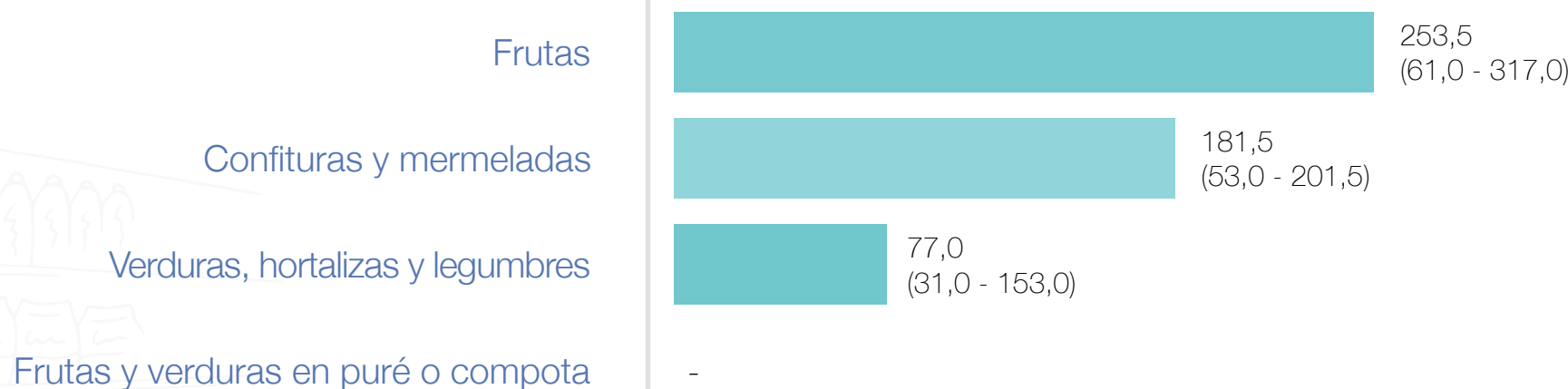
Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico). – Datos no disponibles.

» Energía

Frutas, verduras, hortalizas y legumbres transformadas

Información nutricional sobre contenido de energía en grupos y subgrupos

Energía (kcal) por cada 100g ó 100mL.



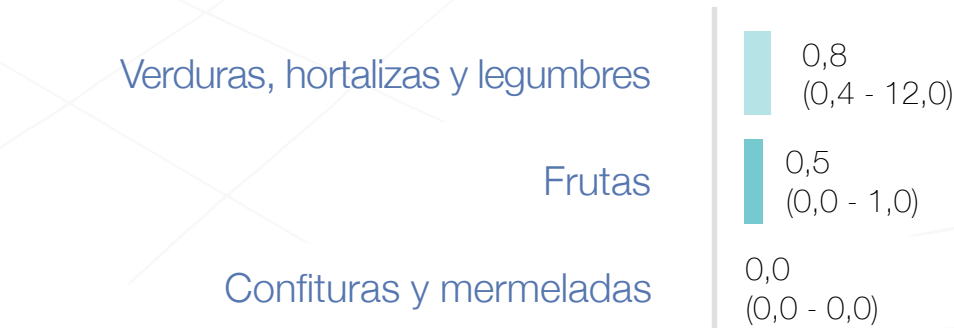
Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico). – Datos no disponibles.

» Grasas

Frutas, verduras, hortalizas y legumbres transformadas

Información nutricional sobre contenido de grasas en grupos y subgrupos

Grasas (g) por cada 100g ó 100mL.



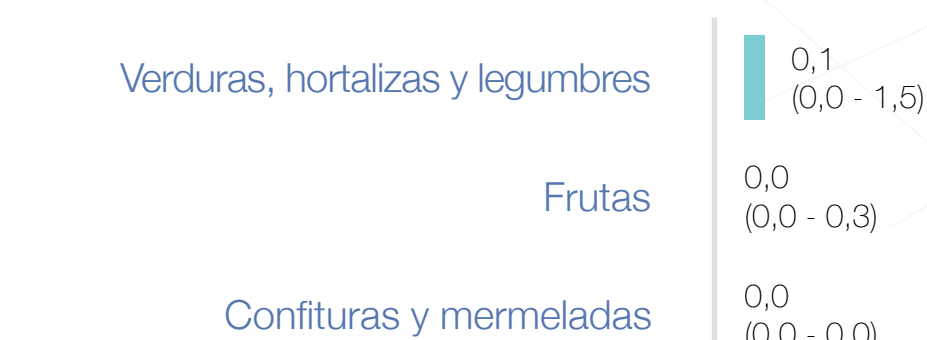
Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico). – Datos no disponibles.

» Grasas saturadas

Frutas, verduras, hortalizas y legumbres transformadas

Información nutricional sobre contenido de grasas saturadas en grupos y subgrupos

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



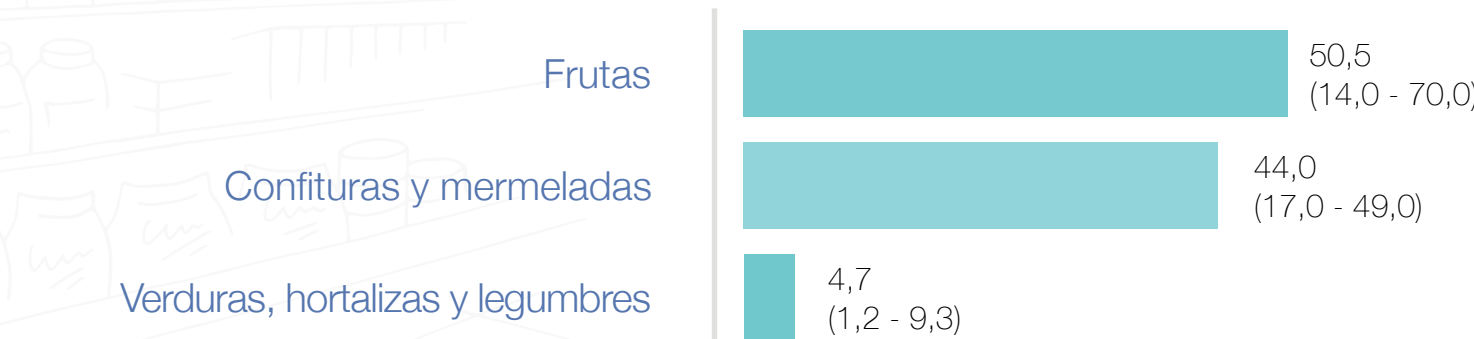
Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico). – Datos no disponibles.

» Hidratos de carbono

Frutas, verduras, hortalizas y legumbres transformadas

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

Hidratos (g) por cada 100g ó 100mL.



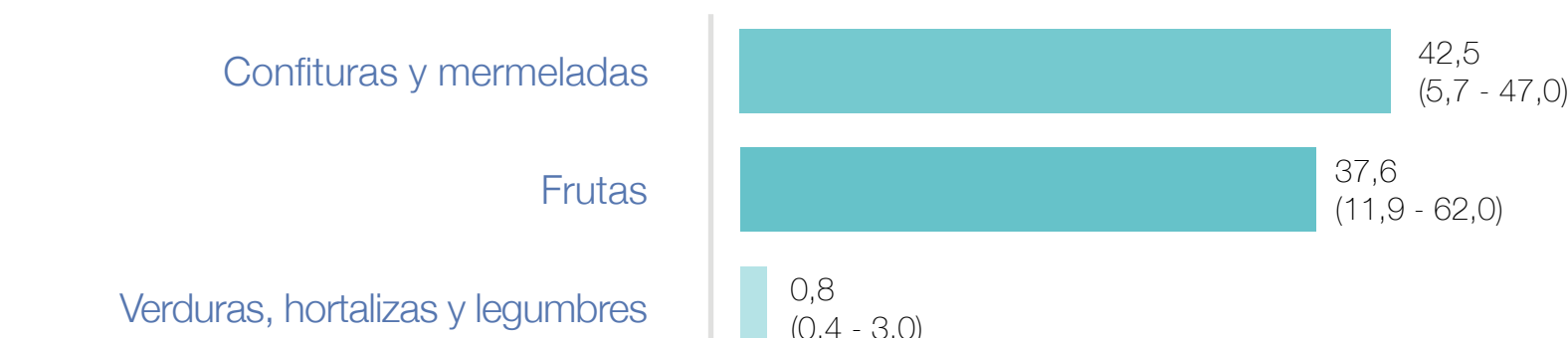
Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico). – Datos no disponibles.

» Azúcares totales

Frutas, verduras, hortalizas y legumbres transformadas

Información nutricional sobre contenido de azúcares totales en grupos y subgrupos

Azúcares (g) por cada 100g ó 100mL.



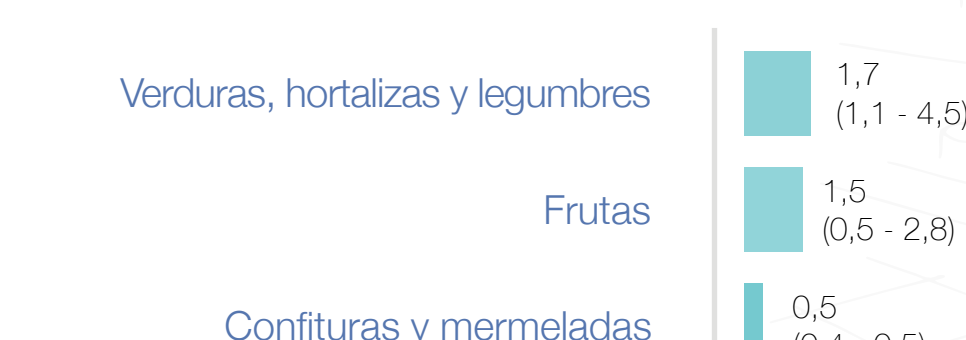
Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico). – Datos no disponibles.

» Proteínas

Frutas, verduras, hortalizas y legumbres transformadas

Información nutricional sobre contenido de proteínas en grupos y subgrupos

Proteínas (g) por cada 100g ó 100mL.



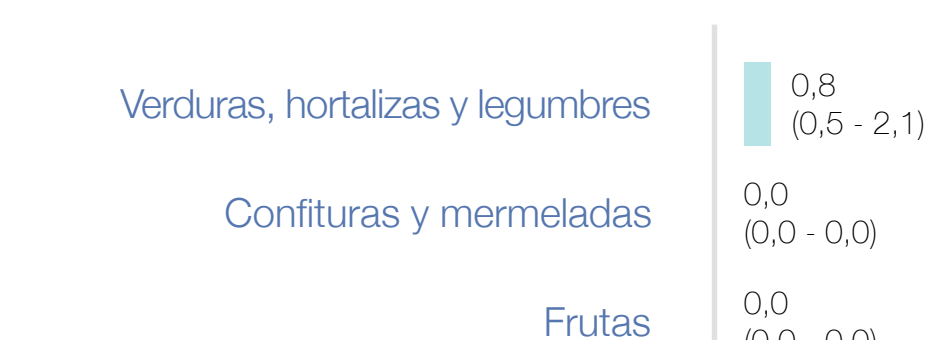
Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico). – Datos no disponibles.

» Sal

Frutas, verduras, hortalizas y legumbres transformadas

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). – Datos no disponibles.

» 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/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 infanto-juvenil" (REFORES; REFORMulación en España).

Grupo de Investigación de Excelencia "Nutrición para la Vida (N4L)" Instituto CEU "Alimentación y Sociedad", Universidad San Pablo CEU.

Equipo Investigador:

Gregorio Varela Moreiras (Investigador Principal).

Teresa Parterroyo Cediel, Mª Lourdes Samaniego-Vaesken, Ana Mª Montero Bravo, Ana Mª Puga Giménez de Azcárate, Alejandra Carretero Krug,

Carmen Morais Moreno y Marina Redruello Requejo.