



## Tablas de Composición de Alimentos y Bebidas de España Tabula<sup>®</sup>

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	0,3	0,0	12,9	4,5	1,0	0,1
	(45,0 - 194,0)	(0,0 - 1,4)	(0,0 - 0,3)	(4,2 - 47,0)	(0,7 - 41,0)	(0,5 - 2,4)	(0,0 - 0,9)
Confituras y mermeladas	181,5	0,0	0,0	44,0	42,5	0,5	0,0
	(53,0 - 201,5)	(0,0 - 0,0)	(0,0 - 0,0)	(17,0 - 49,0)	(5,7 - 47,0)	(0,4 - 0,5)	(0,0 - 0,0)
Frutas	253,5	0,5	0,0	50,5	37,6	1,5	0,0
	(61,0 - 317,0)	(0,0 - 1,0)	(0,0 - 0,3)	(14,0 - 70,0)	(11,9 - 62,0)	(0,5 - 2,8)	(0,0 - 0,0)
Frutas y verduras en puré o compota	-	-	-	-	-	-	-
Verduras, hortalizas y legumbres	77,0	0,8	0,1	4,7	0,8	1,7	0,8
	(31,0 - 153,0)	(0,4 - 12,0)	(0,0 - 1,5)	(1,2 - 9,3)	(0,4 - 3,0)	(1,1 - 4,5)	(0,5 - 2,1)

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

#### >> Energía

Información nutricional sobre contenido de energía en grupos y subgrupos

Frutas, verduras, hortalizas y legunbres transformadas

Energía (kcal) por cada 100g ó 100mL.

Frutas

253,5 (61,0 - 317,0)

Verduras, hortalizas y legumbres

Confituras y mermeladas

181,5 (53,0 - 201,5)77,0 (31,0 - 153,0)

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

Frutas y verduras en puré o compota

#### >> Grasas

Información nutricional sobre contenido de grasas en grupos y subgrupos

Frutas, verduras, hortalizas y legunbres transformadas

Verduras, hortalizas y legumbres

Grasas (g) por cada 100g ó 100mL.

Frutas

(0,0 - 1,0)0,0

(0,4 - 12,0)

Confituras y mermeladas

(0,0 - 0,0)

Frutas y verduras en puré o compota

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

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

## Grasas saturadas

Información nutricional sobre contenido de grasas saturadas en grupos y subgrupos

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

legunbres transformadas Verduras, hortalizas y legumbres

Frutas, verduras, hortalizas y

(0,0-1,5)

Frutas

0,0 (0,0-0,3)

0,0

(0,0 - 0,0)

Confituras y mermeladas

Frutas y verduras en puré o compota

# >> Hidratos de carbono

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

legunbres transformadas

Frutas, verduras, hortalizas y

50,5 (14,0 - 70,0)

Hidratos (g) por cada 100g ó 100mL.

**Frutas** Confituras y mermeladas Verduras, hortalizas y legumbres

Frutas y verduras en puré o compota

44,0 (17,0 - 49,0)(1,2 - 9,3)

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

# Frutas, verduras, hortalizas y

>> Azúcares totales

Azúcares (g) por cada 100g ó 100mL.

Información nutricional sobre contenido de azúcares totales en grupos y subgrupos

42,5

(5,7 - 47,0)

Confituras y mermeladas

legunbres transformadas

Frutas

37,6 (11,9 - 62,0)(0,4 - 3,0)

Frutas y verduras en puré o compota

Verduras, hortalizas y legumbres

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

**Proteínas** 

Proteínas (g) por cada 100g ó 100mL.

Información nutricional sobre contenido de proteínas en grupos y subgrupos

Frutas

Frutas, verduras, hortalizas y

legunbres transformadas

Verduras, hortalizas y legumbres

(0,5 - 2,8)

0,8

0,0

1,7

(1,1-4,5)

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

Confituras y mermeladas

Frutas y verduras en puré o compota

Sal

(0.5 - 2.1)

Información nutricional sobre contenido de sal en grupos y subgrupos

Verduras, hortalizas y legumbres Confituras y mermeladas

Frutas, verduras, hortalizas y

legunbres transformadas

(0,0-0,0)

Sal (g) por cada 100g ó 100mL.

Frutas Frutas y verduras en puré o compota

(0,0 - 0,0)

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

# Disponible en: https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-6894-46660-68492

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.

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 Partearroyo 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.