

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

Bebidas

Información nutricional según categoría OMS Europa por cada 100 g ó 100 mL.

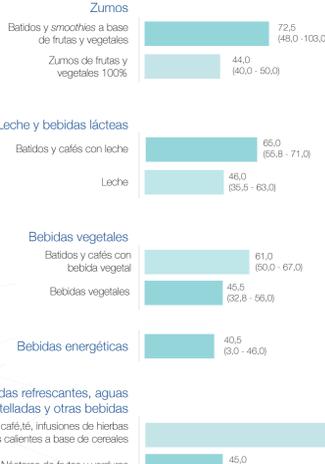
Grupos y subgrupos	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De los cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Bebidas	40,0 (22,0 - 56,0)	0,3 (0,0 - 1,6)	0,1 (0,0 - 0,5)	5,7 (4,2 - 10,0)	4,9 (3,0 - 8,8)	0,5 (0,1 - 3,1)	0,1 (0,0 - 0,1)
Zumos	44,0 (40,0 - 50,0)	0,1 (0,0 - 0,1)	0,0 (0,0 - 0,0)	10,0 (8,9 - 11,3)	9,7 (8,6 - 10,9)	0,6 (0,4 - 0,7)	0,0 (0,0 - 0,0)
Zumos de frutas y vegetales 100%	44,0 (40,0 - 50,0)	0,1 (0,0 - 0,1)	0,0 (0,0 - 0,0)	10,0 (8,9 - 11,3)	9,6 (8,6 - 10,8)	0,6 (0,4 - 0,7)	0,0 (0,0 - 1,0)
Batidos y smoothies a base de frutas y vegetales	72,5 (48,0 - 103,0)	0,0 (0,0 - 0,0)	0,0 (0,0 - 0,0)	16,7 (11,0 - 22,5)	15,7 (10,2 - 19,8)	0,6 (0,5 - 1,1)	0,0 (0,0 - 0,1)
Leche y bebidas lácteas	56,0 (44,0 - 67,0)	1,6 (0,5 - 2,5)	1,0 (0,3 - 1,5)	4,9 (4,7 - 8,9)	4,8 (4,7 - 8,5)	3,2 (3,0 - 3,5)	0,1 (0,1 - 0,2)
Leche	46,0 (35,5 - 63,0)	1,6 (0,3 - 3,5)	1,0 (0,2 - 2,2)	4,8 (4,7 - 4,8)	4,7 (4,7 - 4,8)	3,2 (3,1 - 3,8)	0,1 (0,1 - 0,1)
Batidos y cafés con leche	65,0 (55,8 - 71,0)	1,5 (1,1 - 2,4)	1,0 (0,7 - 1,4)	8,9 (5,8 - 10,0)	8,5 (5,4 - 10,0)	3,0 (2,8 - 3,4)	0,1 (0,1 - 0,2)
Bebidas vegetales	46,0 (34,5 - 60,0)	1,7 (1,0 - 2,1)	0,2 (0,1 - 0,3)	7,0 (3,0 - 10,0)	4,8 (1,7 - 6,4)	0,9 (0,5 - 3,1)	0,1 (0,1 - 1,2)
Bebidas vegetales	45,5 (32,8 - 56,0)	1,7 (1,0 - 2,1)	0,2 (0,1 - 0,3)	6,7 (2,6 - 10,0)	4,0 (1,4 - 6,0)	0,8 (0,5 - 2,2)	0,1 (0,1 - 0,1)
Batidos y cafés con bebida vegetal	61,0 (50,0 - 67,0)	0,3 (0,0 - 2,1)	0,3 (0,1 - 0,4)	8,1 (5,3 - 10,0)	5,8 (4,9 - 7,6)	1,2 (0,7 - 3,3)	0,1 (0,1 - 0,2)
Bebidas energéticas	40,5 (3,0 - 46,0)	0,0 (0,0 - 0,0)	0,0 (0,0 - 0,0)	10,2 (0,9 - 11,8)	9,2 (0,0 - 11,0)	0,0 (0,0 - 0,0)	0,1 (0,1 - 0,2)
Bebidas refrescantes, aguas embotelladas y otras bebidas	25,0 (12,8 - 45,0)	0,0 (0,0 - 0,5)	0,0 (0,0 - 0,1)	5,0 (1,7 - 8,8)	4,5 (0,7 - 7,9)	0,1 (0,0 - 0,5)	0,0 (0,0 - 0,0)
Bebidas aromatizadas a base de agua	21,0 (6,0 - 32,0)	0,0 (0,0 - 0,0)	0,0 (0,0 - 0,0)	4,8 (1,2 - 7,3)	4,6 (1,2 - 7,1)	0,0 (0,0 - 0,3)	0,0 (0,0 - 0,1)
Café, sucedáneos del café, té, infusiones de hierbas y otras bebidas calientes a base de cereales	117,5 (12,8 - 374,0)	1,8 (0,1 - 8,9)	1,1 (0,1 - 5,2)	6,0 (0,5 - 46,8)	3,0 (4,5 - 28,7)	3,9 (0,5 - 11,2)	0,1 (0,0 - 0,2)
Néctares de frutas y verduras	45,0 (24,0 - 51,0)	0,1 (0,1 - 0,5)	0,0 (0,0 - 0,0)	5,4 (5,4 - 12,0)	9,3 (5,0 - 11,8)	0,3 (0,2 - 0,5)	0,0 (0,0 - 0,0)

Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

Energía

Información nutricional sobre contenido de energía en grupos y subgrupos de bebidas.

Bebidas Energía (kcal) por cada 100 g ó 100 mL.

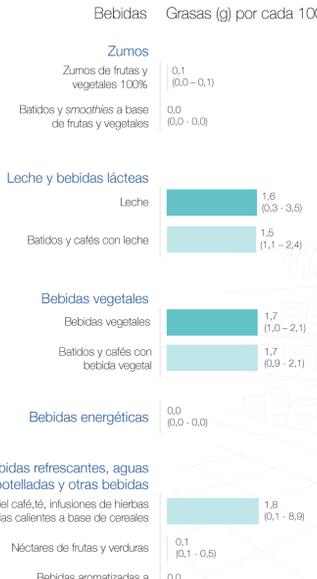


Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

Grasas

Información nutricional sobre contenido de grasas en grupos y subgrupos de bebidas.

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



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

Grasas saturadas

Información nutricional sobre contenido de grasas saturadas en grupos y subgrupos de bebidas.

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

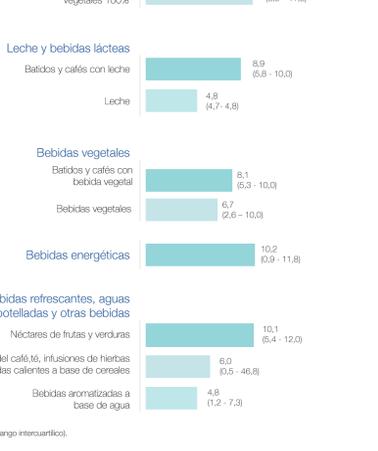


Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

Hidratos de carbono

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

Bebidas Hidratos de carbono (g) por cada 100 g ó 100 mL.

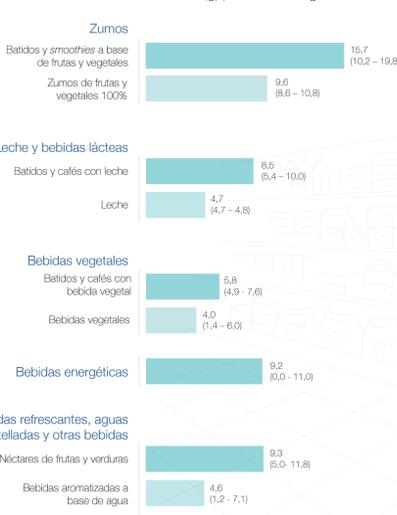


Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

Azúcares totales

Información nutricional sobre contenido de azúcares totales en grupos y subgrupos de bebidas.

Bebidas Azúcares (g) por cada 100 g ó 100 mL.



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

Proteínas

Información nutricional sobre contenido de proteínas en grupos y subgrupos

Bebidas Proteínas (g) por cada 100 g ó 100 mL.

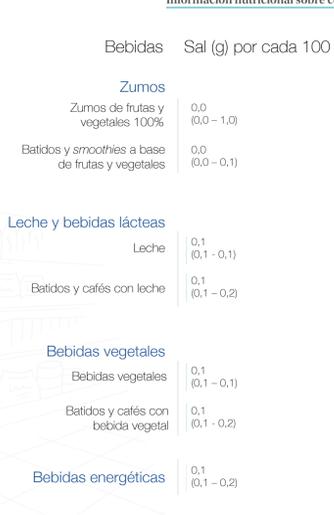


Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

Sal

Información nutricional sobre contenido de sal en grupos y subgrupos de bebidas.

Bebidas Sal (g) por cada 100 g ó 100 mL.



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-2023-6894-46950-68492>

PROYECTO "Impacto de la reformulación alimentaria en España sobre la ingesta y calidad nutricional de la dieta en población infanto-juvenil" (REFORE; REFORMULACION EN ESPAÑA).

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

Equipo Investigador:
 Gregorio Varela Moreiras (Investigador Principal),
 Teresa Partearroyo Cecilio, Mª Lourdes Samaniego-Vaesken, Ana Mª Montero Bravo, Ana Mª Puga Giménez de Azcárate, Alejandra Carretero Krug,
 Carmen Morais Moreno y Marina Redruello Requejo.