

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

Yogures, nata y productos similares

» 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)
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 (0,1 - 0,2)
Nata	291,0 (193,0 - 335,0)	28,0 (18,0 - 35,0)	18,5 (12,0 - 22,0)	5,0 (3,0 - 7,5)	3,7 (3,0 - 5,5)	2,3 (2,0 - 2,5)	0,1 (0,1 - 0,1)
Productos de yogur con ingredientes adicionales	77,0 (56,3 - 108,0)	2,1 (0,5 - 3,5)	1,0 (0,1 - 2,4)	11,0 (6,3 - 13,7)	10,0 (5,8 - 12,8)	3,6 (2,8 - 4,4)	0,1 (0,1 - 0,2)
Yogures y leches agrias	65,0 (49,0 - 78,0)	2,1 (0,4 - 3,5)	1,3 (0,1 - 2,3)	5,6 (4,2 - 10,0)	5,3 (3,9 - 10,0)	3,7 (3,1 - 4,6)	0,1 (0,1 - 0,2)

Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

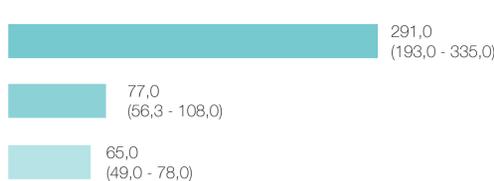
» Energía

Información nutricional sobre contenido de energía en grupos y subgrupos

Yogures, nata y productos similares

Energía (kcal) por cada 100g ó 100mL.

Nata
Productos de yogur con ingredientes adicionales
Yogures y leches agrias



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

» Grasas

Información nutricional sobre contenido de grasas en grupos y subgrupos

Yogures, nata y productos similares

Grasas (g) por cada 100g ó 100mL.

Nata
Productos de yogur con ingredientes adicionales
Yogures y leches agrias



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

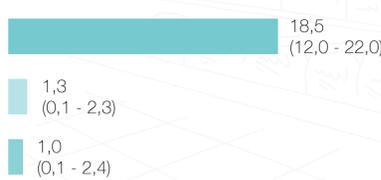
» Grasas saturadas

Información nutricional sobre contenido de grasas saturadas en grupos y subgrupos

Yogures, nata y productos similares

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

Nata
Yogures y leches agrias
Productos de yogur con ingredientes adicionales



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

» Hidratos de carbono

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

Yogures, nata y productos similares

Hidratos (g) por cada 100g ó 100mL.

Productos de yogur con ingredientes adicionales
Yogures y leches agrias
Nata



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

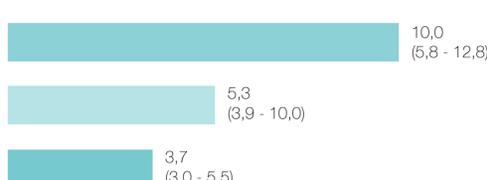
» Azúcares totales

Información nutricional sobre contenido de azúcares totales en grupos y subgrupos

Yogures, nata y productos similares

Azúcares (g) por cada 100g ó 100mL.

Productos de yogur con ingredientes adicionales
Yogures y leches agrias
Nata



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

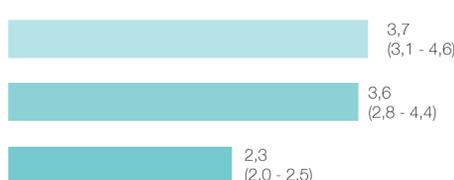
» Proteínas

Información nutricional sobre contenido de proteínas en grupos y subgrupos

Yogures, nata y productos similares

Proteínas (g) por cada 100g ó 100mL.

Yogures y leches agrias
Productos de yogur con ingredientes adicionales
Nata



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

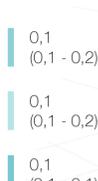
» Sal

Información nutricional sobre contenido de sal en grupos y subgrupos

Yogures, nata y productos similares

Sal (g) por cada 100g ó 100mL.

Productos de yogur con ingredientes adicionales
Yogures y leches agrias
Nata



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/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 (NVL)”**
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.