

## 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

### Quesos

#### 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)
<b>Quesos</b>	312,0 (217,0 - 374,5)	25,0 (16,0 - 31,0)	17,0 (10,2 - 21,0)	1,6 (0,5 - 3,5)	0,7 (0,5 - 3,0)	20,0 (12,0 - 25,0)	1,4 (1,0 - 1,8)
Quesos curados, semicurados y frescos	328,0 (210,3 - 384,6)	26,0 (15,9 - 32,0)	18,0 (10,0 - 22,0)	1,4 (0,5 - 3,1)	0,5 (0,5 - 2,8)	22,0 (12,2 - 25,0)	1,3 (0,9 - 1,7)
Quesos procesados	262,0 (218,0 - 307,0)	21,5 (16,5 - 26,0)	14,0 (11,0 - 17,0)	3,0 (1,6 - 5,6)	2,0 (0,5 - 4,9)	13,0 (12,0 - 17,0)	1,8 (1,3 - 2,3)

Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

#### » Energía

#### Información nutricional sobre contenido de energía en grupos y subgrupos

Quesos

Energía (kcal) por cada 100g ó 100mL.

Quesos curados, semicurados y frescos



Quesos procesados



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

#### » Grasas

#### Información nutricional sobre contenido de grasas en grupos y subgrupos

Quesos

Grasas (g) por cada 100g ó 100mL.

Quesos curados, semicurados y frescos



Quesos procesados



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

#### » Grasas saturadas

#### Información nutricional sobre contenido de grasas saturadas en grupos y subgrupos

Quesos

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

Quesos curados, semicurados y frescos



Quesos procesados



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

#### » Hidratos de carbono

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

Quesos

Hidratos (g) por cada 100g ó 100mL.

Quesos procesados



Quesos curados, semicurados y frescos



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

#### » Azúcares totales

#### Información nutricional sobre contenido de azúcares totales en grupos y subgrupos

Quesos

Azúcares (g) por cada 100g ó 100mL.

Quesos procesados



Quesos curados, semicurados y frescos



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

#### » Proteínas

#### Información nutricional sobre contenido de proteínas en grupos y subgrupos

Quesos

Proteínas (g) por cada 100g ó 100mL.

Quesos curados, semicurados y frescos



Quesos procesados



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

#### » Sal

#### Información nutricional sobre contenido de sal en grupos y subgrupos

Quesos

Sal (g) por cada 100g ó 100mL.

Quesos procesados



Quesos curados, semicurados y frescos



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 infanto-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, Mª Lourdes Samaniego-Vaesken, Ana Mª Montero Bravo, Ana Mª Puga Giménez de Azcárate, Alejandra Carretero Krug, Carmen Morais Moreno y Marina Redruello Requejo.**