

## 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

### Platos preparados

#### 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>Platos preparados</b>	166,0 (96,3 - 238,0)	7,0 (3,0 - 10,0)	1,7 (0,6 - 3,4)	14,0 (6,5 - 27,4)	1,9 (0,8 - 3,3)	6,3 (3,4 - 10,0)	1,0 (0,8 - 1,3)
Ensaladas preparadas	138,0 (68,0 - 183,0)	7,2 (1,7 - 9,3)	1,0 (0,3 - 1,7)	10,4 (7,2 - 14,0)	2,7 (2,3 - 5,4)	4,3 (2,2 - 6,6)	1,0 (0,6 - 1,2)
Otros platos preparados a base de una combinación de carbohidratos con vegetales y/o carne	172,0 (130,8 - 240,3)	7,8 (5,0 - 11,0)	2,2 (1,0 - 3,5)	14,9 (7,8 - 28,0)	2,2 (1,0 - 3,7)	6,9 (4,4 - 11,0)	1,0 (0,8 - 1,3)
Pizza	236,0 (221,0 - 255,5)	9,1 (7,7 - 11,0)	3,8 (2,8 - 4,9)	27,0 (24,1 - 29,4)	3,0 (2,3 - 3,5)	10,0 (9,0 - 11,0)	1,2 (1,0 - 1,5)
Platos preparados de pasta, fideos, <i>noodles</i> , arroz o cereales; con salsa o sazonados	172,5 (123,5 - 351,0)	4,9 (3,5 - 10,8)	1,4 (0,7 - 2,9)	25,0 (16,2 - 56,9)	1,6 (0,8 - 2,9)	5,0 (3,9 - 9,0)	1,0 (0,6 - 1,8)
Platos preparados envasados o enlatados	104,0 (81,8 - 145,3)	4,2 (2,1 - 8,6)	1,2 (0,3 - 2,8)	9,0 (7,5 - 10,4)	0,8 (0,5 - 1,5)	5,4 (4,5 - 7,3)	0,9 (0,8 - 1,0)
Sándwiches, <i>wraps</i> , hamburguesas, tacos, perritos calientes	246,0 (228,0 - 262,0)	7,8 (5,0 - 11,0)	2,2 (1,8 - 3,7)	31,0 (28,0 - 31,0)	1,7 (1,0 - 3,3)	10,0 (7,5 - 13,0)	1,4 (1,1 - 1,7)
Sopas, cremas y similares	38,0 (19,5 - 54,5)	1,5 (0,5 - 2,7)	0,3 (0,1 - 0,6)	4,0 (1,4 - 5,9)	1,0 (0,3 - 2,4)	0,9 (0,7 - 1,3)	0,8 (0,7 - 0,9)

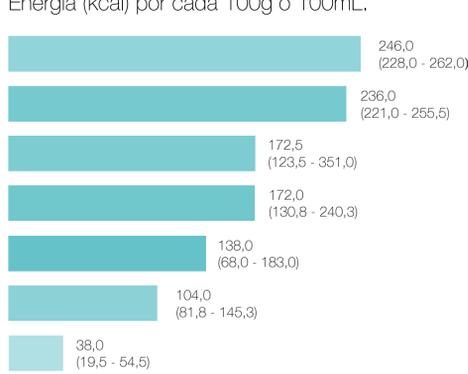
Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

### Energía

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

##### Platos preparados

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



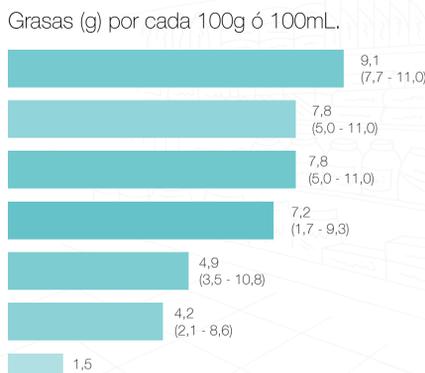
Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

### Grasas

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

##### Platos preparados

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



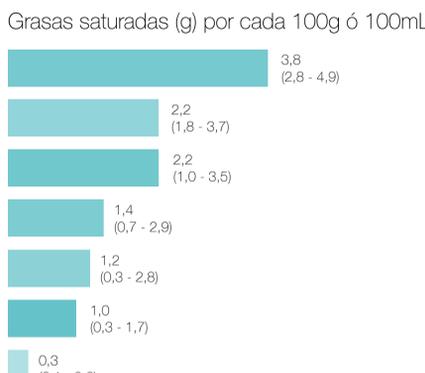
Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

### Grasas saturadas

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

##### Platos preparados

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



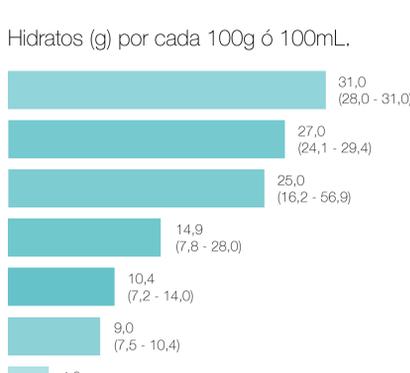
Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

### Hidratos de carbono

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

##### Platos preparados

##### Hidratos (g) por cada 100g ó 100mL.



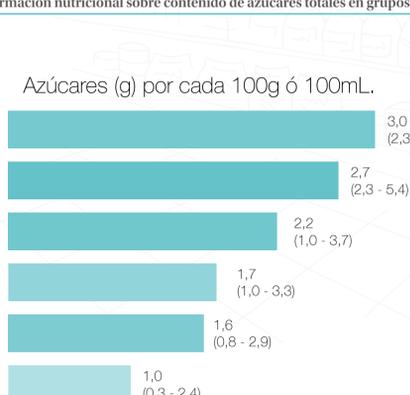
Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

### Azúcares totales

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

##### Platos preparados

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



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

### Proteínas

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

##### Platos preparados

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



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

### Sal

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

##### Platos preparados

##### Sal (g) por cada 100g ó 100mL.



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-2023-6894-46680-68492>

**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, M<sup>a</sup> Lourdes Samaniego-Vaesken, Ana M<sup>a</sup> Montero Bravo, Ana M<sup>a</sup> Puga Giménez de Azcárate, Alejandra Carretero Krug, Carmen Morais Moreno y Marina Redruello Requejo.**