

Tabula

*Tablas de Composición de Alimentos
y Bebidas de España. CEU*



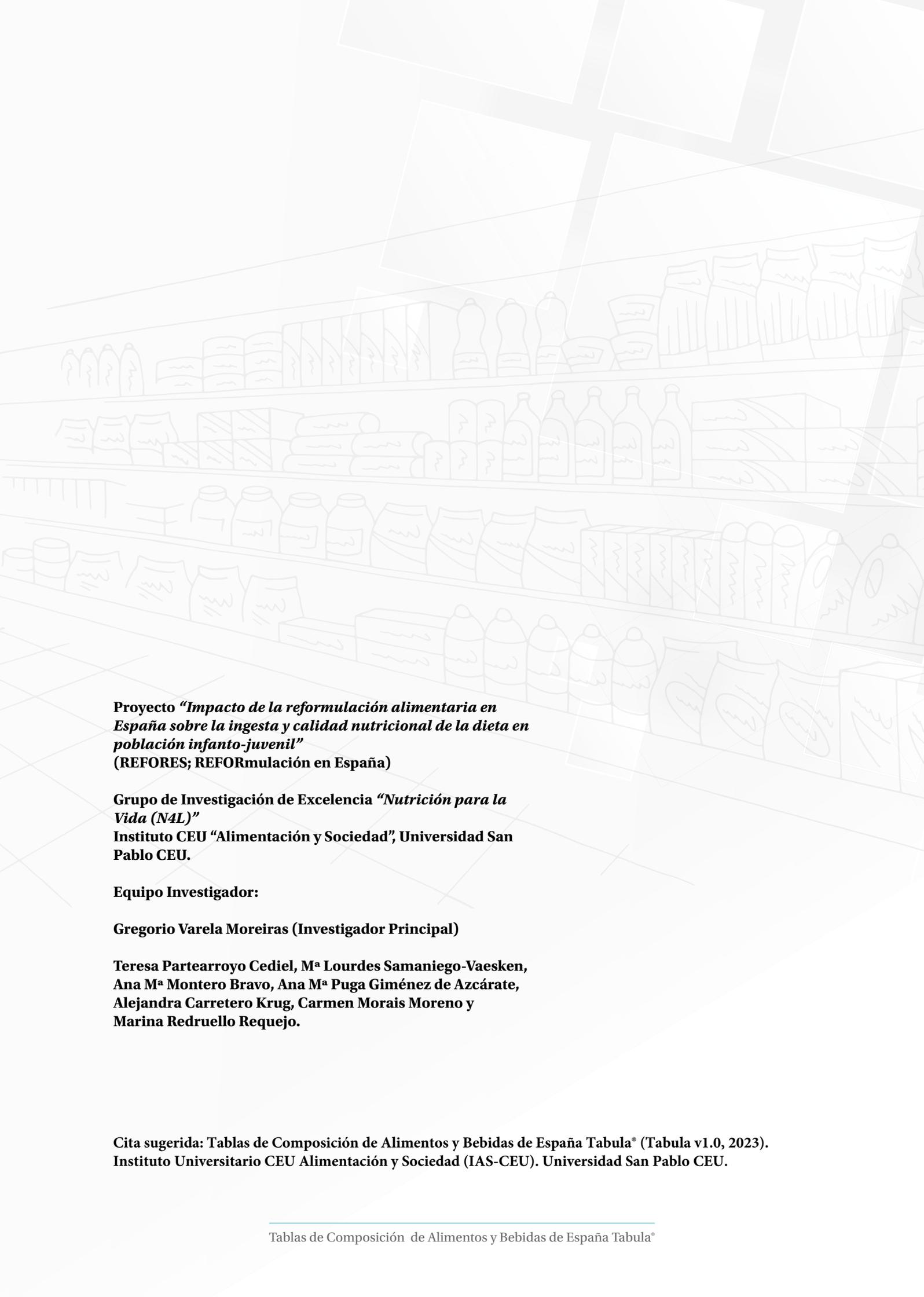
Tablas de Composición de Alimentos y Bebidas de España Tabula®

Nueva Base de Datos de Composición de Alimentos y Bebidas post reformulación alimentaria en España elaborada con la información declarada en el etiquetado nutricional.



CEU

*Instituto Universitario
Alimentación y Sociedad*



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)

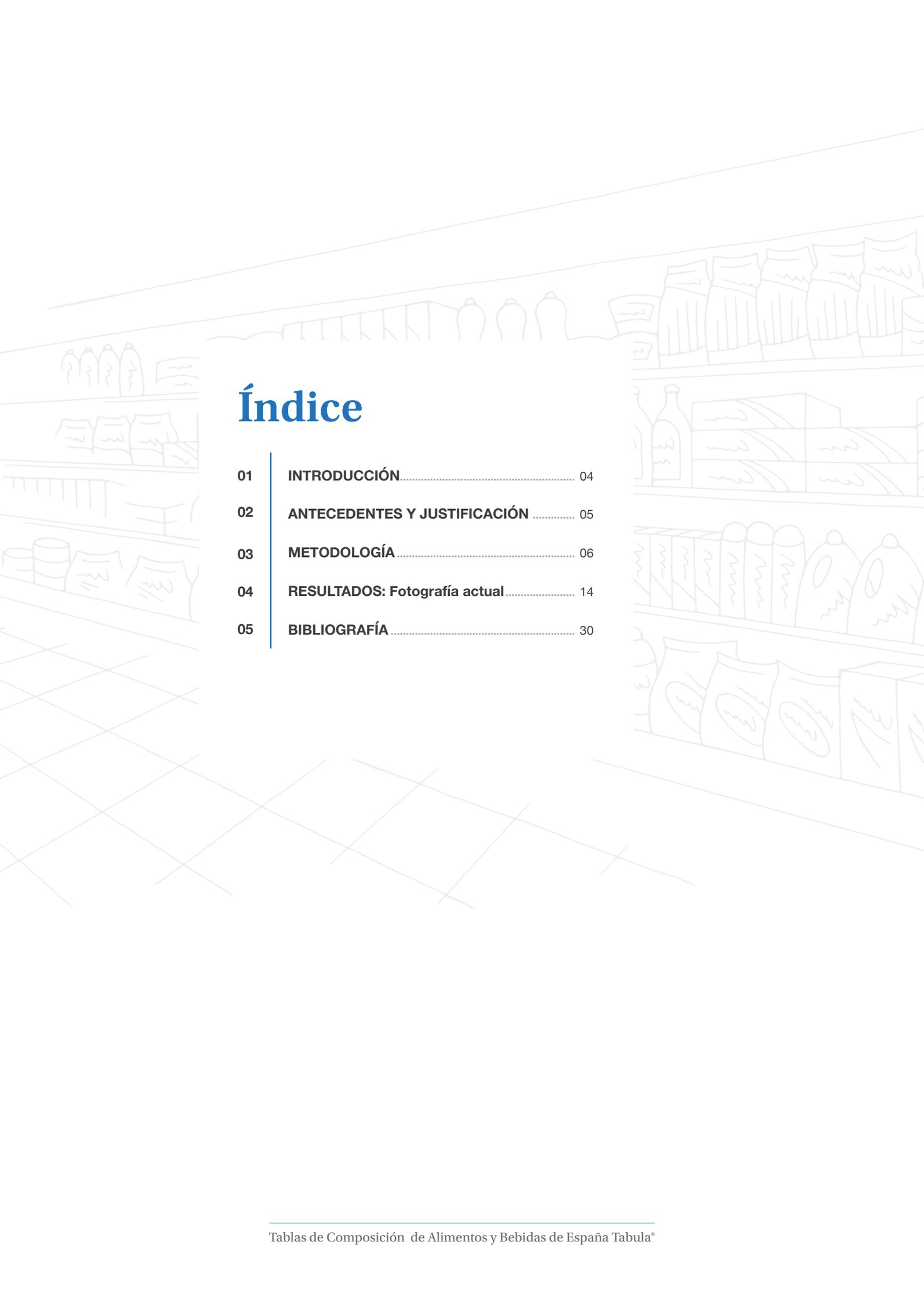
**Grupo de Investigación de Excelencia “Nutrición para la Vida (N4L)”
Instituto CEU “Alimentación y Sociedad”, Universidad San Pablo CEU.**

Equipo Investigador:

Gregorio Varela Moreiras (Investigador Principal)

**Teresa Partearroyo Cediél, M^a Lourdes Samaniego-Vaesken,
Ana M^a Montero Bravo, Ana M^a Puga Giménez de Azcárate,
Alejandra Carretero Krug, Carmen Morais Moreno y
Marina Redruello Requejo.**

**Cita sugerida: Tablas de Composición de Alimentos y Bebidas de España Tabula® (Tabula v1.0, 2023).
Instituto Universitario CEU Alimentación y Sociedad (IAS-CEU). Universidad San Pablo CEU.**



Índice

01	INTRODUCCIÓN	04
02	ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN	05
03	METODOLOGÍA	06
04	RESULTADOS: Fotografía actual	14
05	BIBLIOGRAFÍA	30

Introducción

Tabula® es una Base de Datos de composición de alimentos y bebidas, elaborada a partir de la información declarada en el etiquetado de productos alimenticios recogida en plataformas webs de la industria de la transformación y la distribución alimentaria en España.

Tabula® incluye en la actualidad 6.500 productos alimenticios, alcanzando una representatividad de aproximadamente un 80% del mercado español actual.

Independientemente de la variedad de alimentos y bebidas que se comercializan en la actualidad, se carece de datos de composición armonizados, exhaustivos y actualizados para los alimentos y bebidas procesados comercializados en España disponibles en tablas y bases de datos de composición de alimentos. De hecho, los datos nutricionales declarados en las etiquetas de estos productos son, en la actualidad, la principal fuente de información, tal y como se ha recopilado y evaluado en diversos estudios realizados en Europa y en todo el mundo.

La reformulación alimentaria es una herramienta clave para la salud pública, la industria alimentaria y los consumidores. Cada vez más productos comercializados en España se están reformulando y, por lo tanto, se ha originado una nueva fotografía del mercado alimentario español.

Antecedentes y justificación

La alta prevalencia de sobrepeso y obesidad es un desafío de salud pública en todo el mundo.

El mapa de la obesidad recientemente presentado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), llevado a cabo gracias a los datos del estudio ENE-COVID de 2020, indica que un tercio de la población infantil y adolescente tiene exceso de peso y uno de cada diez presenta obesidad.

De acuerdo con varios estudios epidemiológicos realizados en España antes de la pandemia de COVID-19, se ha identificado como factor clave de la obesidad en nuestro entorno un cambio en los patrones alimentarios que se aleja cada vez más de la Dieta Mediterránea, inclinándose hacia alimentos ricos en grasas, especialmente grasas saturadas, azúcares refinados y sal.

Desde los primeros años de la década de los 2000, varios países miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) han demostrado un creciente interés en la implementación de políticas que fomenten la reformulación de productos alimenticios. De hecho, en la actualidad, ya existen pruebas concretas del éxito de la reformulación como una estrategia efectiva en el ámbito de la salud pública: en una revisión reciente, se observó que los productos reformulados fueron generalmente aceptados y comprados por los consumidores, lo que condujo a una mejor ingesta de nutrientes en el 73% de los estudios analizados.

En España, el “Plan de colaboración para la mejora de la composición de alimentos y bebidas y otras medidas 2017- 2020” llevado a cabo por el Ministerio de Consumo, a través de la AESAN en el marco de la “Estrategia de Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad” (NAOS). Incluía 180 compromisos

voluntarios con los agentes implicados de la industria alimentaria, los servicios de restauración y la distribución en un total de 3.500 productos.

En concreto, el objetivo del Plan fue reducir entre un 5 y un 10% el contenido de azúcares añadidos de los alimentos y bebidas; entre un 5 y un 10% de los contenidos de grasas totales; y finalmente, entre un 6 y un 16% de los contenidos de sal; dependiendo de las categorías y subcategorías de alimentos y bebidas. Los resultados finales sobre el cumplimiento del Plan son satisfactorios, ya que, según la AESAN, se han cumplido el 99% de los compromisos cuantitativos de reducción de azúcares, sal, grasa saturada y grasa total establecidos para los productos evaluados.

Sin embargo, la AESAN no contemplaba en sus objetivos del Plan un seguimiento en relación, en primer lugar, a la nueva fotografía surgida tras esta amplia política de reformulación llevada a cabo, ni tampoco ha proporcionado datos sobre las ingestas reales de la población y los indicadores nutricionales y de calidad de la dieta asociados, esenciales para evaluar el éxito de esta intervención.

A lo anterior, hay que subrayar de manera muy significativa y ciertamente preocupante la carencia y/o desactualización de las bases de datos de composición de alimentos y bebidas procesados disponibles en el mercado español, que sean representativas de la realidad actual esperada y ya comentada. Este último hecho impacta, por extensión, en la necesidad de disponer de instrumentos válidos y validados para cuantificar correctamente la ingesta dietética.

Metodología

- » **Objetivo:** Base de Datos de composición de alimentos y bebidas elaborada a partir de información declarada en el etiquetado de productos alimenticios recogida en plataformas webs de la industria de la transformación y de la distribución alimentaria, para poder valorar y comparar con datos propios de 2013, y poder establecer resultados de reformulación en un periodo de diez años.
- » **Fundamento:** hecho en base a los nutrientes que se declaran en la información nutricional obligatoria, algunos de los cuales son los que se incluyen en los procesos de reformulación determinados en consenso con la industria alimentaria y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Trabajo de campo

La recogida de datos se realizó entre enero de 2022 y octubre de 2023, y está prevista la actualización periódica.

La información se recopiló mediante una búsqueda en línea de los productos en las plataformas online de las cadenas de distribución. De esta manera, se garantiza la

disponibilidad de los productos incluidos en el mercado alimentario español actual.

En las ocasiones donde el producto estaba disponible para su venta online, pero no así la información nutricional, se procedió a consultar dicha información en las páginas web de los fabricantes.

Proceso



Información nutricional

Tabula® permite obtener información nutricional de cada producto a partir del etiquetado, que se encuentra regulado por el Reglamento (UE) N° 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor. En concreto, ofrece información sobre:

- **Denominación legal:** a falta de tal denominación, la denominación del alimento será la habitual o, en caso de que esta no exista o no se use, se facilitará una denominación descriptiva del alimento.
- **Listado de ingredientes y alérgenos.**
- **Información nutricional de declaración obligatoria** en el etiquetado de alimentos envasados:
 - Valor energético (expresado en kcal y kJ).
 - Grasas:
De las cuales, saturadas.
 - Hidratos de carbono:
De los cuales, azúcares.
 - Proteínas.
 - Sal.
- **Información nutricional de declaración voluntaria** en el etiquetado:
 - Grasas monoinsaturadas.
 - Grasas poliinsaturadas.
 - Polialcoholes.
 - Almidón.
 - Fibra alimentaria.
 - Vitaminas y minerales: pueden declararse únicamente si figuran en el anexo XIII del Reglamento (UE) N° 1169/2011 y están presentes en el alimento en cantidades significativas (>15% de la cantidad diaria recomendada, CDR, por 100 g o 100 mL en el caso de productos distintos de las bebidas o >7,5 % de las CDR en el caso de las bebidas).

Adicionalmente, para cada producto se ha procedido a evaluar y registrar, si aplica, la declaración nutricional referente al contenido en nutrientes críticos (grasa total, grasas saturadas, azúcares y sal), considerando los criterios del Reglamento (CE) N° 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.

Tabula® permite consultar productos:

- Por categorías de alimentos y bebidas.
- Por producto.
- Por marca.
- Por declaración nutricional, si aplica, referente al contenido en nutrientes críticos (grasa, grasa saturada, azúcares y sal)

Y permite **ordenar los resultados** por contenido del nutriente que se desee, así como por orden alfabético.

Categorización de productos

Con el objetivo de que la Tabula® pueda ser empleada como fuente de referencia tanto a nivel nacional como europeo, todos los productos han sido clasificados atendiendo a dos sistemas de categorización de productos alimentarios:

Por un lado, se ha aplicado el sistema de clasificación de alimentos y bebidas empleado en el Modelo de Perfil de Nutrientes (NPM 2023) de la OMS (Organización Mundial de la Salud) para la Región de Europa, ya que se trata de la categorización más reciente.

Por otro, se ha empleado el sistema de clasificación EuroFIR (*European Food Information Resource Network*), que proporciona una estructura de clasificación estandarizada de acuerdo al tesoro LINGUAL®, concretamente atendiendo a la tipología de producto.

Las tablas 1 y 2 muestran la distribución de los alimentos y bebidas según la clasificación OMS y EuroFIR, respectivamente.

Tabla 1. Descripción de Tabula® según grupos y subgrupos de alimentos y bebidas por clasificación OMS-Europa

Número y tipo de productos en Tabula®

 <p>537 productos</p>	<p>1. Confitería de chocolate y azúcar, barras energéticas, postres y toppings dulces</p>	Azúcar de mesa	7		
		Barritas de cereales y similares	90		
		Confitería de azúcar	150		
		Confitería de chocolate	261		
		Cremas de frutos secos	1		
		Untables de chocolate y similares	28		
		Postres cocinados	170		
 <p>766 productos</p>	<p>2. Tartas, galletas dulces y pastas; otros productos de panadería y bollería dulce; preparados en polvo para repostería</p>	Preparados en polvo para elaboración de productos de panadería dulce	2		
		Postres a base de tofu y otros postres <i>plant-based</i>	27		
		Tartas y bizcochos	197		
		Pastas y hojaldres dulces	74		
		Galletas dulces	290		
		Tortitas, gofres y similares	2		
		Scones y otros panes sin levadura	4		
		 <p>477 productos</p>	<p>3. Aperitivos salados</p>	Chips de patata, vegetales o cereales	54
				Crackers y galletas saladas	110
				Frutos secos y semillas	108
Otros productos de aperitivo extrusionados	196				
<i>Pretzels</i> salados	1				
Otros	8				



**1.000
productos**

4. Bebidas

4.1 Zumos

Zumos de frutas y vegetales 100% 112

Batidos y smoothies a base de frutas y vegetales 4

4.2 Leche y bebidas lácteas

Leche 105

Batidos y cafés con leche 82

4.3 Bebidas vegetales

Bebidas vegetales 146

Batidos y cafés con bebida vegetal 27

4.4 Bebidas energéticas

28

4.5 Bebidas refrescantes, aguas embotelladas y otras bebidas

Bebidas aromatizadas a base de agua 291

Café, sucedáneos del café, té, infusiones de hierbas y otras bebidas calientes a base de cereales 138

Néctares de frutas y verduras 35



**182
productos**

5. Helados, polos y sorbetes

Helados a base de lácteos o bebidas vegetales 169

Helados a base de agua 13



**84
productos**

6. Cereales de desayuno

Cereales de desayuno mínimamente procesados 15

Cereales de desayuno procesados 69



**444
productos**

7. Yogures, nata y productos similares

Productos de yogur con ingredientes adicionales 236

Yogures y leches agrias 173

Nata 35



**337
productos**

8. Quesos

Quesos curados, semicurados y frescos 270

Quesos procesados 67



**960
productos**

9. Platos preparados

Otros platos preparados a base de una combinación de carbohidratos con vegetales y/o carne 370

Pizza 133

Platos preparados de pasta, fideos, *noodles*, arroz o cereales; con salsa o sazonados 76

Platos preparados envasados o enlatados 86

Sopas, cremas y similares 145

Ensaladas preparadas 47

Sandwiches, *wraps*, hamburguesas, tacos, perritos calientes 11

	40 productos	10. Mantequilla y otras grasas y aceites	Aceites vegetales	15
			Mantequilla, mezclas de mantequilla, margarina y aceites untables	25
	122 productos	11. Pan y derivados	Pan con levadura	83
			Panes dulces y de pasas	35
			Otros panes	4
	52 productos	12. Pasta, fideos, noodles, arroz y otros cereales: frescos o en seco	Arroz y otros cereales	9
			Pasta, fideos o <i>noodles</i> , frescos o en seco	43
	21 productos	13. Carnes, pescados y similares: frescos o congelados	Carnes, pescados, mariscos: frescos o congelados	21
	631 productos	14. Carnes, pescados y similares transformados	Carnes transformadas	399
			Productos del mar transformados	232
	49 productos	15. Frutas, verduras, hortalizas y legumbres: frescas o congeladas	Legumbres: frescas o congeladas	9
			Frutas, verduras y hortalizas: frescas o congeladas	39
			Setas	1
	270 productos	16. Frutas, verduras, hortalizas y legumbres transformadas	Verduras, hortalizas y legumbres: transformadas	143
			Confituras y mermeladas	94
			Frutas: transformadas	32
			Frutas y verduras en puré o compota	1
	141 productos	17. Sucedáneos de carne (<i>plant-based foods</i>)	Otros sucedáneos de carne	111
			Tofu y <i>tempeh</i>	30
	387 productos	18. Salsas y aderezos	Salsas para cocinar	123
			Salsas para dippear	19
			Aderezos, emulsiones	97
			Caldo y salsas deshidratadas	38
			Condimentos	110

Tabula® incluye 32 bebidas sin alcohol que no se detallan en la clasificación de perfiles OMS.

Tabula® incluye 92 platos preparados con base de pescado que no se detallan en la clasificación de perfiles OMS.

Tabla 2. Descripción de Tabula® según grupos y subgrupos de alimentos y bebidas por clasificación EuroFIR

Número y tipo de productos en Tabula®

	40 productos	Aceites y grasas	Mantequilla u otra grasa animal	20
			Margarinas y similares	5
			Otras grasas y aceites vegetales	15
	533 productos	Azúcares y dulces	Azúcar, miel y siropes	10
			Chocolate o productos derivados del chocolate	282
			Confitería sin chocolate y otros dulces	147
			Mermeladas	94
	643 productos	Bebidas (No lácteas)	Bebidas alcohólicas	32
			Bebidas no alcohólicas	460
			Zumos y néctares	151
	482 productos	Carnes y productos cárnicos	Salchichas y productos cárnicos similares	72
			Productos sucedáneos de la carne	138
			Otros productos cárnicos curados o procesados	272
	991 productos	Cereales y derivados	Pasta y productos similares	43
			Productos de panadería y bollería	613
			Arroz y otros cereales	17
			Pan y productos similares	201
			Cereales de desayuno	117
	39 productos	Frutas y derivados	Productos a base de fruta	38
	106 productos	Frutos secos y semillas	Productos derivados de frutos secos y semillas	82

 1.300 productos	Leche, productos lácteos y sucedáneos de leche	Postres lácteos helados	166
		Productos lácteos fermentados	363
		Quesos	328
		Leche	222
		Productos sucedáneos de la leche	221
 1.963 productos	Misceláneos	Espicias y Condimentos	256
		Productos preparados	1.707
 220 productos	Pescados, mariscos y otros productos del mar	Otros productos del mar	199
		Frescos o congelados	21
 183 productos	Vegetales y productos vegetales	Verduras y hortalizas (excluyendo patata)	125
		Legumbres y derivadas	54
		Tubérculos y raíces	4

Tabula® incluye 25 alimentos (frutas y derivados, frutos secos y semillas) que no se detallan en la clasificación de EuroFIR.

Criterios de exclusión

- Productos alimenticios exentos de incluir declaración nutricional obligatoria según el Reglamento (UE) N° 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor. Se trata de alimentos frescos, aguas minerales naturales, y bebidas alcohólicas con contenido superior al 1,2 % en volumen de alcohol. No obstante, el Reglamento (UE) N° 2021/2117, publicado el 2 de diciembre de 2021, modifica las normas de etiquetado de los vinos y vinos aromatizados y obliga a comunicar la lista de ingredientes y la declaración nutricional de estos productos a partir del 8 de diciembre de 2023. Por el momento, la presente Base de Datos no incluye ninguna bebida alcohólica con volumen de alcohol superior al 1,2%.
- Productos alimenticios sin información nutricional disponible online.
- Productos alimenticios destinados a una alimentación especial. Por considerarlos fuera del ámbito de trabajo de la Base de Datos Tabula®, se excluyen “alimentos destinados a los lactantes y niños de corta edad, alimentos para usos médicos especiales y sustitutivos de la dieta completa para el control de peso”, según el Reglamento (UE) N° 609/2013 del Parlamento Europeo y del Consejo de 12 de junio de 2013.
- Complementos alimenticios: por considerarlos fuera del ámbito de Tabula®, se excluyen “productos alimenticios cuyo fin sea complementar la dieta normal y consistentes en fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias que tengan un efecto nutricional o fisiológico, en forma simple o combinada, comercializados en forma dosificada, es decir, cápsulas, pastillas, tabletas, píldoras y otras formas similares, bolsitas de polvos, ampollas de líquido, botellas con cuentagotas y otras formas similares de líquidos y polvos que deben tomarse en pequeñas cantidades unitarias”, según el Real Decreto 1487/2009, de 26 de septiembre, relativo a complementos alimenticios.

Publicación

Las Tablas de Composición de Alimentos y Bebidas de España Tabula® está disponible formato abierto en la página web del Instituto CEU Alimentación y Sociedad:

<https://ias.ceu.es>.

Limitaciones

La introducción regular de nuevos productos, reformulaciones y discontinuaciones por parte de la industria agroalimentaria y las cadenas de distribución, hace que sea un desafío constante asegurar que la información en la base de datos refleje con precisión la oferta actual en el mercado alimentario.

Por tanto, no se puede garantizar que la información contenida en esta Base de Datos esté siempre completamente actualizada.

El Instituto CEU Alimentación y Sociedad de la Universidad CEU San Pablo ha habilitado un [correo](#) que está a disposición de la industria de la transformación y la distribución alimentaria, para que puedan notificar cualquier cambio o reformulación de sus productos.

 ias@ceu.es

Resultados

Fotografía actual

Valor energético

En general, los contenidos energéticos de los diferentes grupos de alimentos y bebidas analizados atendiendo a la clasificación de la OMS Europa oscilaron entre 40 y 744 kcal/100 g ó 100 mL.

Grasas

Como cabía esperar, el grupo que mayor cantidad de grasa aporta por 100 g ó 100 mL es el grupo de “Mantequilla, otras grasas y aceites similares” seguido del grupo de “Confitería de chocolate y azúcar, barritas energéticas, postres y *toppings* dulces” y, en tercer lugar, los “Aperitivos salados”.

Grasas saturadas

Y, por ende, el grupo de “Mantequilla, otras grasas y aceites similares” es el que más grasas saturadas aportan, seguidos del grupo de “Quesos” y del grupo de “Confitería de chocolate y azúcar, barritas energéticas, postres y *toppings* dulces”.

Hidratos de carbono

Los grupos “Pasta, fideos, *noodles*, arroz y otros cereales: frescos o en seco”, “Cereales de desayuno” y “Aperitivos salados” son los que más hidratos de carbono proporcionan.

Azúcares totales

Sin embargo, los que más cantidad de azúcares totales proporcionan por cada 100 g ó 100 mL son los grupos de “Confitería de chocolate y azúcar, barritas energéticas, postres y *toppings* dulces”, “Helados, polos y sorbetes” y “Tartas, galletas dulces y pastas; otros productos de panadería y bollería dulce; preparados en polvo para repostería”.

Proteínas

En cuanto al contenido en proteínas, el grupo que más aporta es el grupo de los “Quesos” seguido de las “Carnes, pescados y similares” tanto frescos o congelados como transformados.

Sal

Por último, indicar que el grupo de las “Carnes, pescados y similares: transformados” son los que más cantidad de sal aportan por cada 100 g ó 100 mL seguido de los “Aperitivos salados” y “Quesos”.

Tabla 3. Información nutricional de alimentos y bebidas según clasificación OMS-Europa

por cada 100 g ó 100 mL

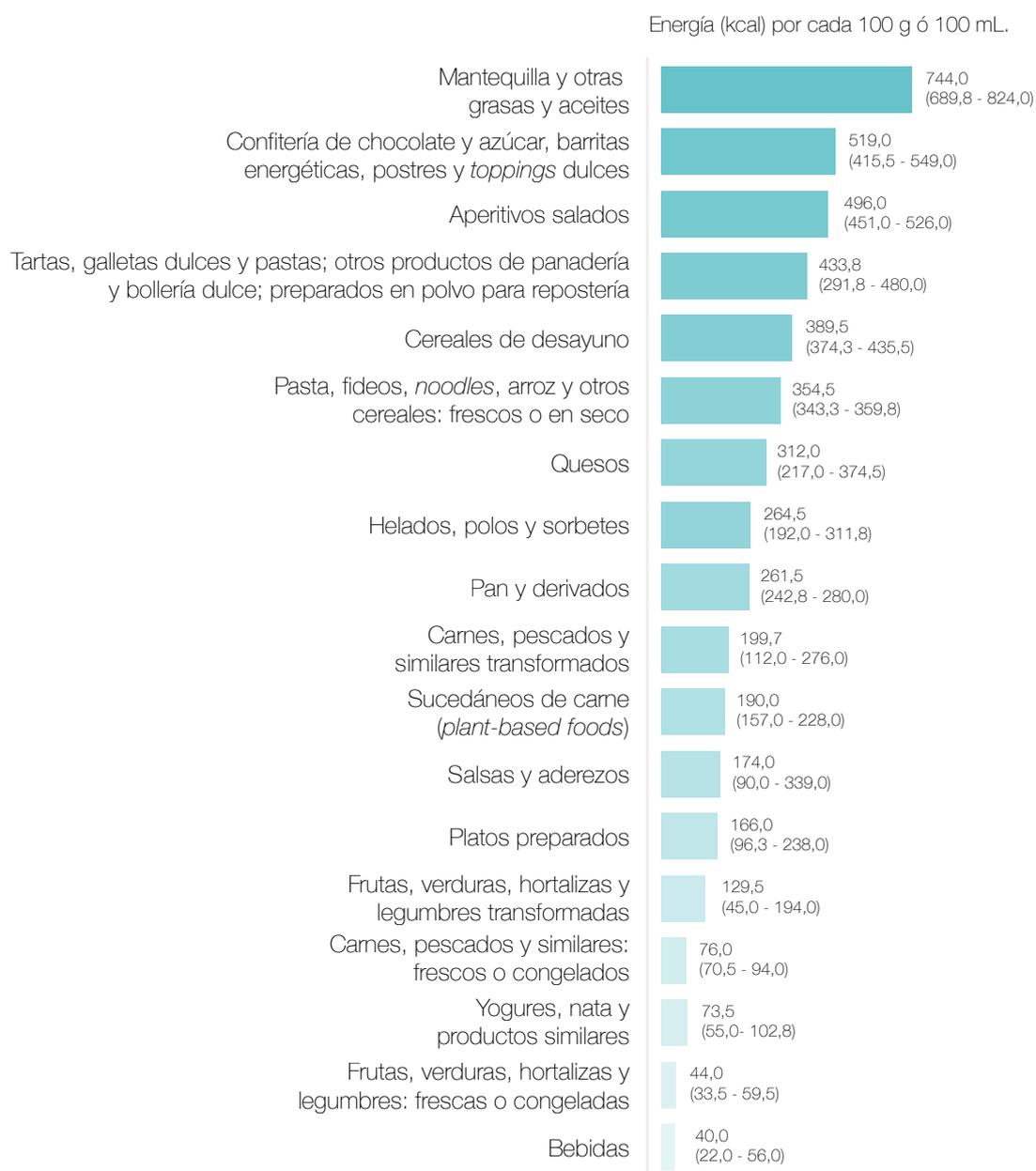
	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De los cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Confitería de chocolate y azúcar, barras energéticas, postres y toppings dulces	519,0 (415,5 - 549,0)	29,8 (14,9 - 35,0)	11,0 (3,0 - 18,0)	56,0 (44,7 - 65,0)	44,0 (25,0 - 53,0)	6,6 (4,4 - 9,0)	0,1 (0,0 - 0,3)
Tartas, galletas dulces y pastas; otros productos de panadería y bollería dulce; preparados en polvo para repostería	433,8 (291,8 - 480,0)	18,0 (8,8 - 24,0)	5,2 (2,2 - 12,0)	56,0 (38,8 - 64,0)	22,0 (16,0 - 31,0)	5,5 (4,0 - 6,7)	0,5 (0,2 - 0,8)
Aperitivos salados	496,0 (451,0 - 526,0)	25,0 (17,0 - 31,0)	3,0 (2,1 - 4,5)	58,0 (51,0 - 65,9)	2,6 (1,2 - 4,5)	7,3 (6,0 - 12,0)	1,5 (1,1 - 2,0)
Bebidas	40,0 (22,0 - 56,0)	0,3 (0,0 - 1,6)	0,1 (0,0 - 5,0)	5,7 (4,2 - 10,0)	4,9 (3,0 - 8,8)	0,5 (0,1 - 3,1)	0,1 (0,0 - 0,1)
Helados, polos y sorbetes	264,5 (192,0 - 311,8)	13,0 (9,2 - 17,3)	8,4 (6,1 - 11,9)	27,7 (23,0 - 34,0)	23,2 (19,1 - 26,0)	3,5 (2,4 - 4,1)	0,2 (0,1 - 0,2)
Cereales de desayuno	389,5 (374,3 - 435,5)	5,9 (2,3 - 14,4)	1,3 (0,5 - 3,9)	70,0 (62,3 - 79,8)	18,0 (7,6 - 25,0)	8,0 (6,8 - 10,0)	0,6 (0,2 - 0,8)
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)
Quesos	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)
Platos preparados	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)
Mantequilla y otras grasas y aceites	744,0 (689,8 - 824,0)	82,0 (76,3 - 91,6)	26,2 (14,0 - 55,0)	0,5 (0,0 - 0,5)	0,4 (0,0 - 0,5)	0,4 (0,0 - 0,7)	0,0 (0,0 - 0,7)
Pan y derivados	261,5 (242,8 - 280,0)	4,2 (3,0 - 6,2)	0,7 (0,5 - 1,1)	45,0 (40,7 - 49,3)	4,3 (3,0 - 6,7)	9,0 (5,4 - 9,7)	1,1 (1,0 - 1,2)
Pasta, fideos, <i>noodles</i> , arroz y otros cereales: frescos o en seco	354,5 (343,3 - 359,8)	1,9 (1,5 - 2,7)	0,4 (0,3 - 0,6)	72,0 (64,3 - 74,0)	3,0 (0,9 - 3,5)	12,0 (9,1 - 12,0)	0,0 (0,0 - 0,1)
Carnes, pescados y similares: frescos o congelados	76,0 (70,5 - 94,0)	0,9 (0,5 - 1,9)	0,2 (0,1 - 0,4)	0,0 (0,0 - 1,0)	0,0 (0,0 - 0,0)	17,0 (15,4 - 18,5)	0,3 (0,2 - 0,6)
Carnes, pescados y similares: transformados	199,7 (112,0 - 276,0)	12,0 (3,5 - 22,0)	2,5 (0,9 - 6,2)	1,4 (0,5 - 3,9)	0,6 (0,3 - 1,3)	17,5 (13,0 - 21,2)	1,9 (1,3 - 2,3)
Frutas, verduras, hortalizas y legumbres: frescas o congeladas	44,0 (33,5 - 59,5)	0,4 (0,3 - 0,9)	0,1 (0,0 - 0,2)	5,5 (4,3 - 7,6)	2,2 (1,4 - 2,8)	2,6 (1,8 - 3,5)	0,1 (0,0 - 0,2)
Frutas, verduras, hortalizas y legumbres: transformadas	129,5 (45,0 - 194,0)	0,3 (0,0 - 1,4)	0,0 (0,0 - 0,3)	12,9 (4,2 - 47,0)	4,5 (0,7 - 41,0)	1,0 (0,5 - 2,4)	0,1 (0,0 - 0,9)
Sucedáneos de carne (<i>plant-based foods</i>)	190,0 (157,0 - 228,0)	9,2 (6,5 - 13,0)	1,3 (0,9 - 1,8)	12,0 (4,0 - 19,0)	1,0 (0,5 - 1,9)	12,0 (8,9 - 17,0)	1,2 (0,8 - 1,5)
Salsas y aderezos	174,0 (90,0 - 339,0)	8,9 (2,6 - 33,0)	1,8 (0,2 - 5,8)	7,7 (4,5 - 14,0)	4,4 (2,0 - 8,5)	1,5 (0,9 - 3,0)	1,2 (0,9 - 1,8)

Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

» Energía

Figura 1. Contenido de energía por grupos de alimentos y bebidas según clasificación OMS-Europa

por cada 100 g o 100 mL



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartilico).

Figura 2. Contenido de grasas por grupos de alimentos y bebidas según clasificación OMS-Europa

por cada 100 g o 100 mL

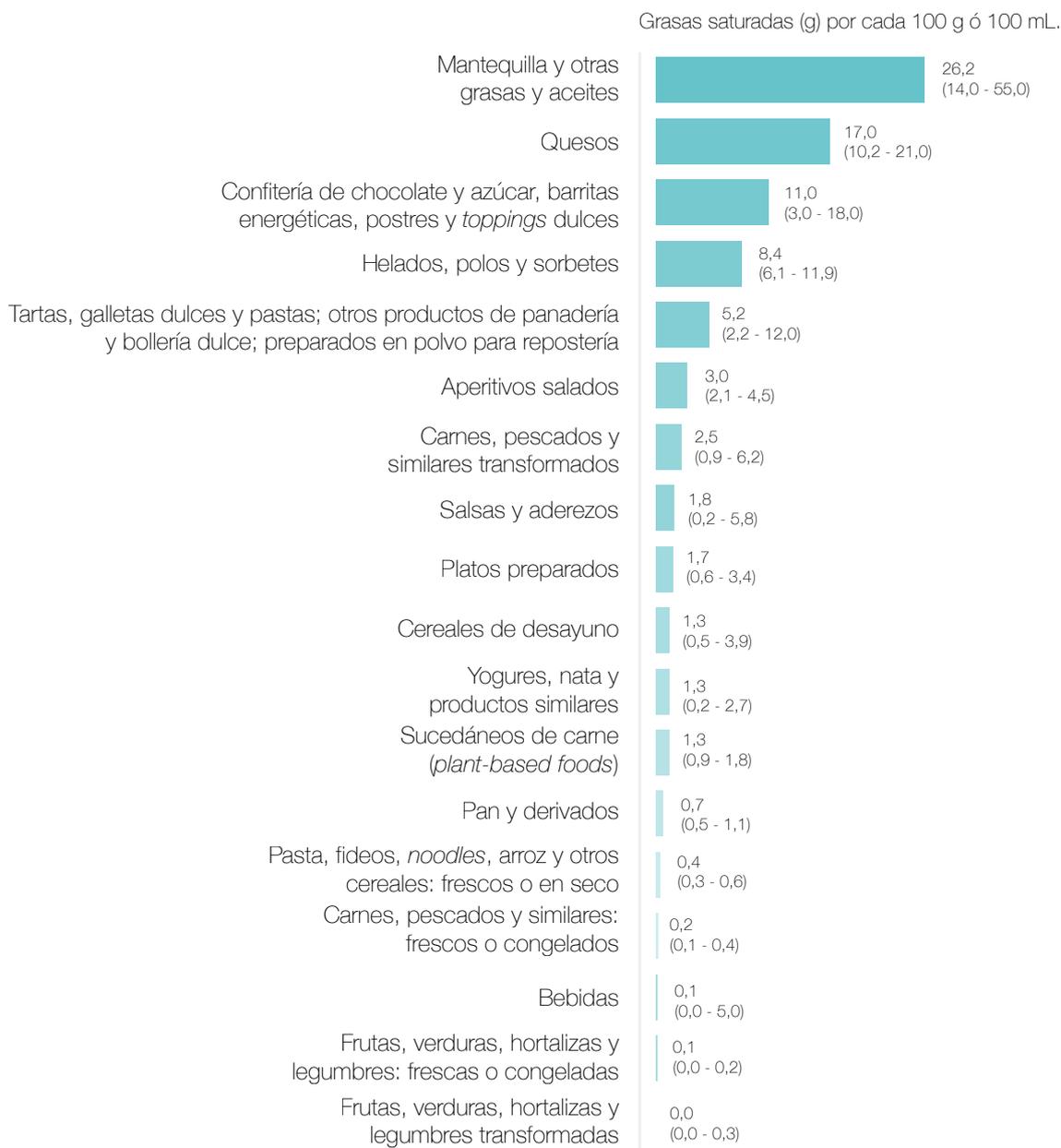


Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

» Grasas saturadas

Figura 3. Contenido de grasas saturadas por grupos de alimentos y bebidas según clasificación OMS-Europa

por cada 100 g o 100 mL

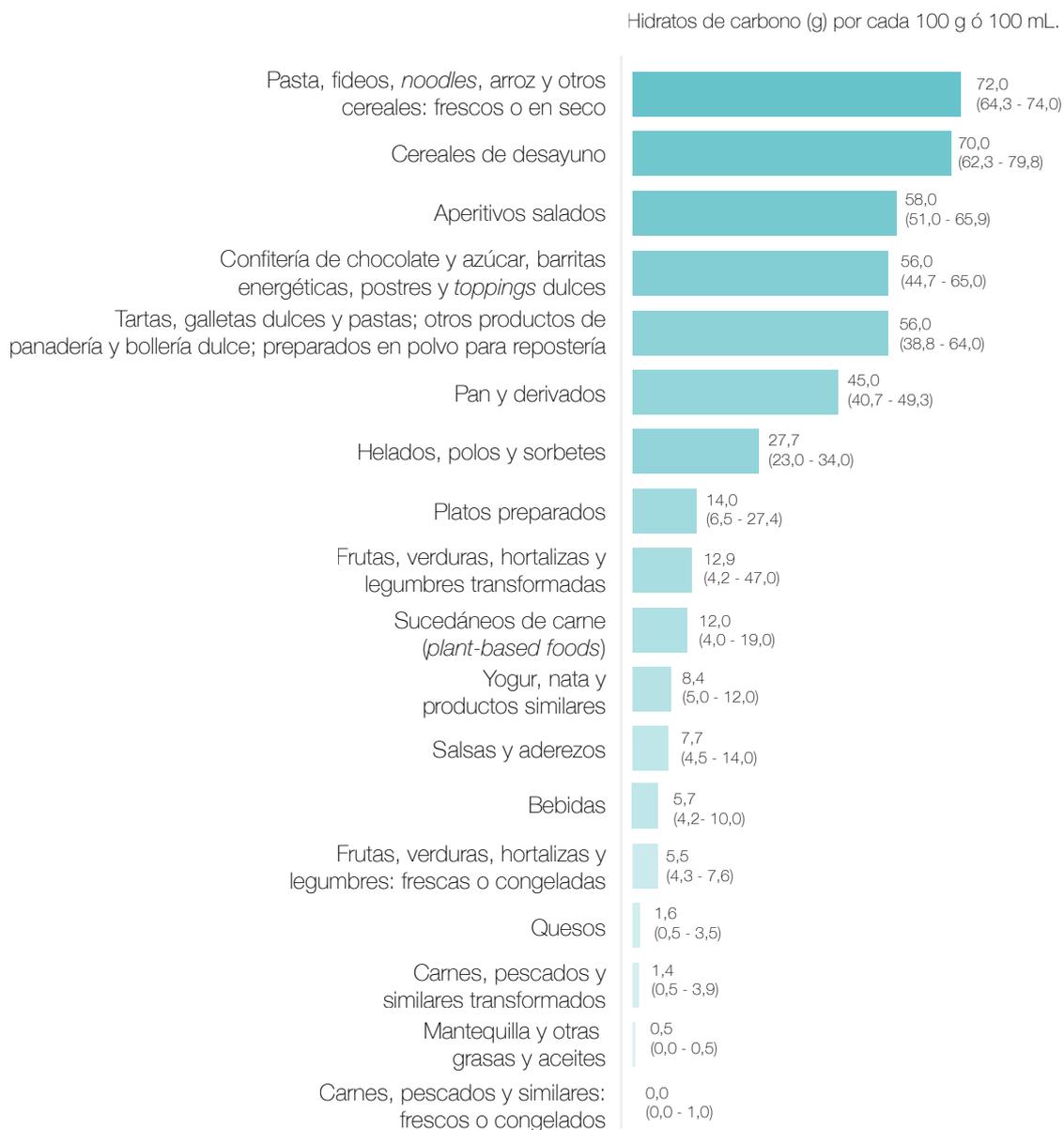


Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

» Hidratos de carbono

Figura 4. Contenido de hidratos de carbono por grupos de alimentos y bebidas según clasificación OMS-Europa

por cada 100 g o 100 mL

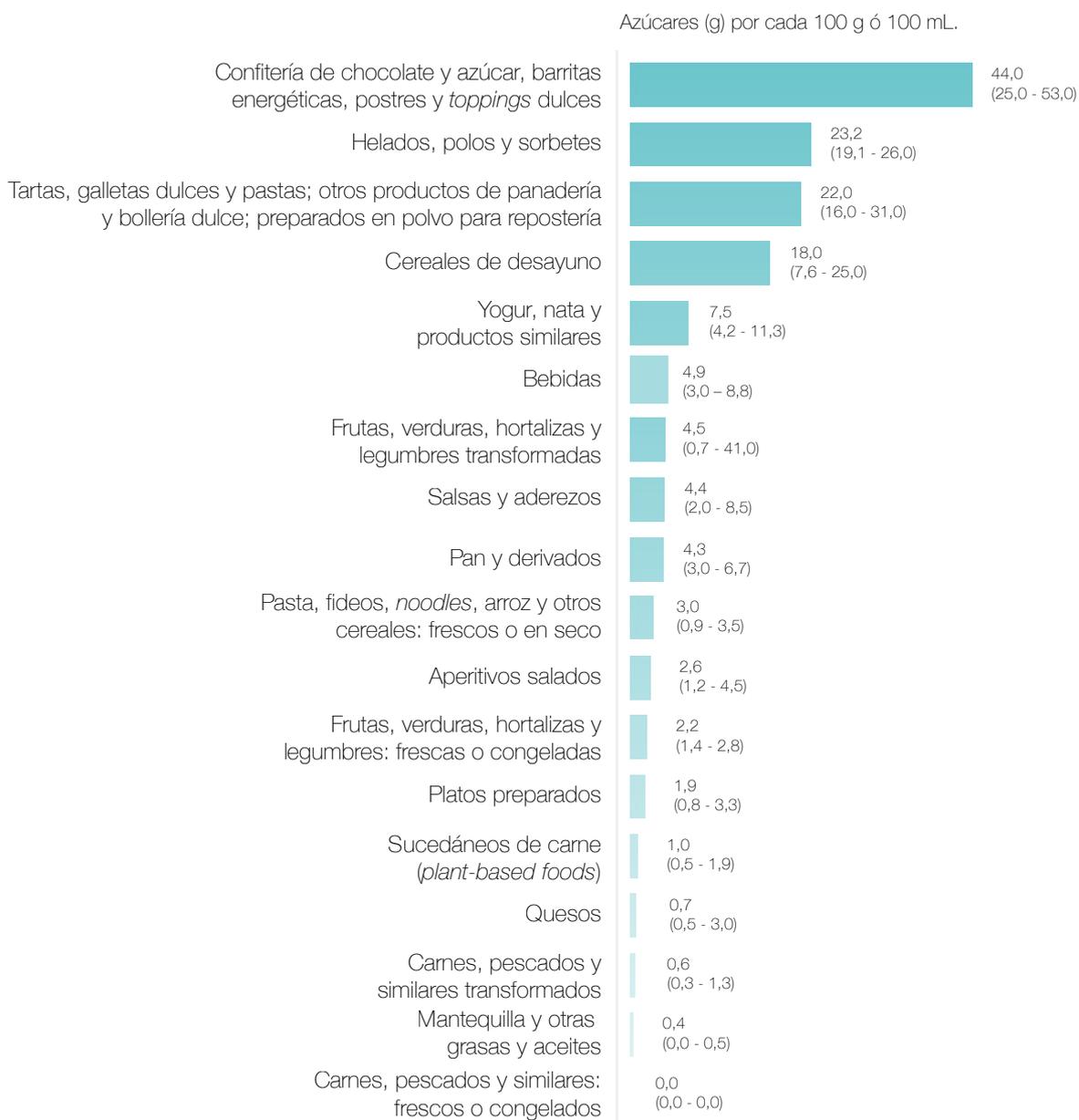


Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

» Azúcares totales

Figura 5. Contenido de azúcares totales por grupos de alimentos y bebidas según clasificación OMS-Europa

por cada 100 g o 100 mL

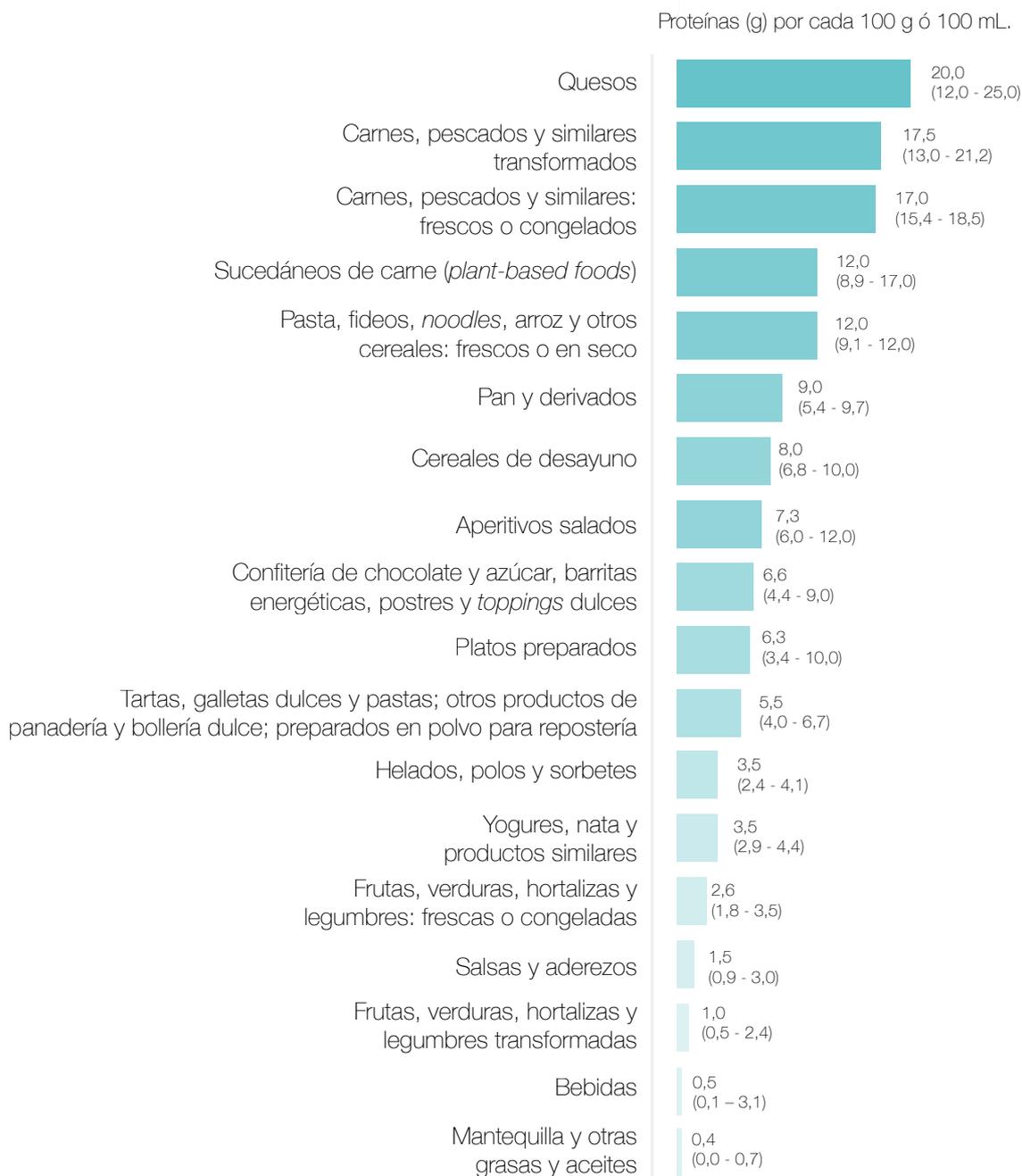


Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

» Proteínas

Figura 6. Contenido de proteínas por grupos de alimentos y bebidas según clasificación OMS-Europa

por cada 100 g o 100 mL



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartilico).

Figura 7. Contenido de sal por grupos de alimentos y bebidas según clasificación OMS-Europa

por cada 100 g o 100 mL



Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

➤ **Información nutricional por subgrupo de alimentos y bebidas según clasificación OMS-Europa**

Tabla 4. Información nutricional: Confitería de chocolate y azúcar, barras energéticas, postres y toppings dulces 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)
Confitería de chocolate y azúcar, barras energéticas, postres y toppings dulces	519,0 (415,5 - 549,0)	29,8 (14,9 - 35,0)	11,0 (3,0 - 18,0)	56,0 (44,7 - 65,0)	44,0 (25,0 - 53,0)	6,6 (4,4 - 9,0)	0,1 (0,0 - 0,3)
Azúcar de mesa	396,0 (380,0 - 400,0)	0,0 (0,0 - 1,9)	0,0 (0,0 - 0,0)	95,0 (93,0 - 100,0)	95,0 (93,0 - 100,0)	0,0 (0,0 - 0,4)	0,0 (0,0 - 0,0)
Barritas de cereales y similares	467,0 (418,0 - 509,3)	19,0 (15,0 - 28,6)	8,6 (5,0 - 11,2)	61,0 (44,0 - 67,0)	24,5 (15,8 - 32,2)	7,1 (6,1 - 9,3)	0,4 (0,1 - 0,6)
Confitería de azúcar	365,0 (319,3 - 484,3)	1,7 (0,5 - 27,7)	1,3 (0,1 - 3,1)	70,1 (50,8 - 83,0)	45,5 (6,2 - 57,0)	3,5 (0,1 - 7,4)	0,0 (0,0 - 0,1)
Confitería de chocolate	545,0 (521,0 - 565,0)	33,0 (29,5 - 38,0)	17,2 (15,0 - 21,0)	52,0 (41,9 - 57,0)	47,0 (35,0 - 52,0)	7,3 (5,9 - 9,2)	0,1 (0,0 - 0,3)
Cremas de frutos secos	-	-	-	-	-	-	-
Untables de chocolate y similares	540,5 (511,8 - 549,3)	31,0 (29,0 - 33,0)	5,8 (4,7 - 7,7)	57,0 (52,0 - 61,5)	52,6 (7,5 - 56,8)	4,6 (4,2 - 7,1)	0,1 (0,0 - 0,2)

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

Tabla 5. Información nutricional: Tartas, galletas dulces y pastas; otros productos de panadería y bollería dulce 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)
Tartas, galletas dulces y pastas; otros productos de panadería y bollería dulce; preparados en polvo para repostería	433,8 (291,8 - 480,0)	18,0 (8,8 - 24,0)	5,2 (2,2 - 12,0)	56,0 (38,8 - 64,0)	22,0 (16,0 - 31,0)	5,5 (4,0 - 6,7)	0,5 (0,2 - 0,8)
Galletas dulces	473,0 (449,0 - 499,0)	19,0 (16,0 - 24,0)	7,7 (2,1 - 12,3)	65,5 (62,0 - 69,5)	24,0 (18,0 - 32,9)	6,5 (5,7 - 7,2)	0,7 (0,5 - 0,9)
Pastas y hojaldres dulces	503,5 (446,3 - 525,0)	28,0 (23,8 - 30,0)	13,0 (10,0 - 17,0)	56,0 (49,0 - 60,3)	25,0 (12,8 - 34,0)	5,7 (3,8 - 6,8)	0,5 (0,3 - 0,8)
Postres a base de tofu y otros postres <i>plant-based</i>	96,0 (85,0 - 109,0)	2,3 (2,1 - 3,0)	0,6 (0,3 - 1,0)	14,5 (12,0 - 18,0)	11,0 (7,0 - 15,0)	3,2 (1,0 - 3,6)	0,1 (0,1 - 0,1)
Postres cocinados	136,0 (108,5 - 174,3)	4,0 (2,6 - 7,0)	2,4 (1,4 - 4,6)	20,0 (17,0 - 23,9)	16,2 (13,9 - 20,0)	3,5 (2,9 - 4,8)	0,2 (0,1 - 0,2)
Preparados en polvo para elaboración de productos de panadería dulce	-	-	-	-	-	-	-
Escones y bollos	348,5 (198,8 - 403,0)	18,0 (5,6 - 23,6)	2,4 (0,7 - 3,1)	40,0 (32,3 - 41,1)	3,6 (1,7 - 11,6)	5,8 (4,1 - 6,0)	1,2 (0,9 - 1,4)
Tartas y bizcochos	414,0 (369,5 - 447,5)	20,0 (14,5 - 24,0)	7,2 (3,8 - 12,0)	52,0 (48,0 - 56,1)	28,0 (22,0 - 34,0)	5,3 (4,4 - 6,0)	0,6 (0,4 - 0,8)
Tortitas, gofres y similares	-	-	-	-	-	-	-

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

➤ **Información nutricional por subgrupo de alimentos y bebidas según clasificación OMS-Europa**

Tabla 7. Información nutricional: Bebidas por cada 100 g ó 100 mL.

	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De las cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Aperitivos salados	496,0 (451,0 - 526,0)	25,0 (17,0 - 31,0)	3,0 (2,1 - 4,5)	58,0 (51,0 - 65,9)	2,6 (1,2 - 4,5)	7,3 (6,0 - 12,0)	1,5 (1,1 - 2,0)
Chips de patata, vegetales o cereales	516,0 (504,8 - 528,0)	30,8 (28,6 - 32,0)	3,3 (3,0 - 3,5)	52,5 (50,8 - 54,1)	1,0 (0,5 - 2,3)	6,2 (6,0 - 6,5)	1,2 (1,0 - 1,4)
Crackers y galletas saladas	427,5 (380,5 - 482,0)	12,0 (5,0 - 21,0)	1,7 (0,7 - 3,0)	64,8 (59,8 - 72,2)	2,7 (1,7 - 5,1)	10,0 (7,7 - 12,0)	1,7 (1,3 - 2,1)
Frutos secos y semillas	567,0 (484,8 - 623,8)	43,7 (27,3 - 54,0)	5,0 (3,6 - 6,4)	12,8 (4,9 - 47,0)	3,4 (2,3 - 5,3)	18,2 (12,0 - 24,0)	1,4 (0,1 - 2,0)
Otros productos de aperitivo extrusionados	494,0 (464,5 - 519,0)	25,0 (18,0 - 28,0)	2,9 (2,1 - 3,4)	61,2 (57,0 - 68,4)	2,5 (1,2 - 4,1)	6,0 (5,1 - 6,9)	1,5 (1,2 - 2,1)
Otros aperitivos salados	-	-	-	-	-	-	-

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

Tabla 7. Información nutricional: Bebidas por cada 100 g ó 100 mL.

	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De las cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Bebidas	40,0 (22,0 - 56,0)	0,3 (0,0 - 1,6)	0,1 (0,0 - 5,0)	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 (40,3 - 50,0)	0,1 (0,0 - 0,1)	0,0 (0,0 - 0,0)	10,0 (9,0 - 11,4)	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)	1,7 (0,9 - 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 (12,0 - 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)	10,1 (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).

➤ Información nutricional por subgrupo de alimentos y bebidas según clasificación OMS-Europa

Tabla 8. Información nutricional: Helados, polos y sorbetes por cada 100 g ó 100 mL.

	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De las cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Helados, polos y sorbetes	264,5 (192,0 - 311,8)	13,0 (9,2 - 17,3)	8,4 (6,1 - 11,9)	27,7 (23,0 - 34,0)	23,2 (19,1 - 26,0)	3,5 (2,4 - 4,1)	0,2 (0,1 - 0,2)
Helados a base de agua	85,0 (74,0 - 91,0)	0,2 (0,0 - 0,8)	0,1 (0,0 - 0,7)	20,0 (18,3 - 22,0)	17,0 (16,0 - 20,5)	0,1 (0,0 - 0,5)	0,0 (0,0 - 0,0)
Helados a base de lácteos o bebidas vegetales	272,0 (200,0 - 314,0)	14,0 (10,0 - 18,0)	8,9 (6,9 - 12,0)	29,0 (24,0 - 34,0)	23,5 (20,0 - 26,0)	3,7 (2,6 - 4,2)	0,2 (0,1 - 0,3)

Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

Tabla 9. Información nutricional: Cereales de desayuno por cada 100 g ó 100 mL.

	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De las cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Cereales de desayuno	389,5 (374,3 - 435,5)	5,9 (2,3 - 14,4)	1,3 (0,5 - 3,9)	70,0 (62,3 - 79,8)	18,0 (7,6 - 25,0)	8,0 (6,8 - 10,0)	0,6 (0,2 - 0,8)
Cereales de desayuno mínimamente procesados	367,0 (357,0 - 374,0)	4,8 (1,4 - 8,0)	1,0 (0,2 - 1,3)	64,0 (58,0 - 78,0)	1,2 (1,0 - 4,4)	12,0 (7,4 - 13,0)	0,0 (0,0 - 0,3)
Cereales de desayuno procesados	398,0 (379,5 - 448,5)	6,1 (2,5 - 15,0)	1,8 (0,6 - 4,0)	70,0 (63,7 - 80,0)	20,2 (14,0 - 25,5)	7,9 (6,8 - 9,1)	0,7 (0,3 - 0,8)

Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

Tabla 10. Información nutricional: Yogures, nata y productos similares por cada 100 g ó 100 mL.

	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De las 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).

➤ **Información nutricional por subgrupo de alimentos y bebidas según clasificación OMS-Europa**

Tabla 11. Información nutricional: Quesos por cada 100 g ó 100 mL.

	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De las cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quesos	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).

Tabla 12. Información nutricional: Platos preparados por cada 100 g ó 100 mL.

	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De las cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Platos preparados	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).

➤ **Información nutricional por subgrupo de alimentos y bebidas según clasificación OMS-Europa**

Tabla 13. Información nutricional: Mantequilla, otras grasas y aceites similares por cada 100 g ó 100 mL.

	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De las cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Mantequilla y otras grasas y aceites	744,0 (689,8 - 824,0)	82,0 (76,3 - 91,6)	26,2 (14,0 - 55,0)	0,5 (0,0 - 0,5)	0,4 (0,0 - 0,5)	0,4 (0,0 - 0,7)	0,0 (0,0 - 0,7)
Aceites vegetales	824,0 (822,0 - 900,0)	92,0 (91,0 - 100,0)	14,0 (12,1 - 14,0)	0,0 (0,0 - 0,0)	0,0 (0,0 - 0,0)	0,0 (0,0 - 0,0)	0,0 (0,0 - 0,0)
Mantequilla, mezclas de mantequilla, margarina y aceites untables	727,0 (543,0 - 743,0)	80,0 (60,0 - 82,0)	54,0 (26,2 - 56,5)	0,5 (0,5 - 0,9)	0,5 (0,4 - 0,7)	0,6 (0,5 - 0,7)	0,4 (0,0 - 1,0)

Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

Tabla 14. Información nutricional: Pan y derivados por cada 100 g ó 100 mL.

	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De las cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Pan y derivados	261,5 (242,8 - 280,0)	4,2 (3,0 - 6,2)	0,7 (0,5 - 1,1)	45,0 (40,7 - 49,3)	4,3 (3,0 - 6,7)	9,0 (5,4 - 9,7)	1,1 (1,0 - 1,2)
Otros panes	303,0 (300,0 - 314,3)	6,4 (6,3 - 7,2)	1,8 (0,9 - 2,8)	50,5 (49,3 - 52,5)	1,8 (1,6 - 1,9)	7,9 (7,3 - 8,2)	1,6 (1,2 - 1,7)
Pan con levadura	250,0 (238,0 - 267,0)	3,6 (2,7 - 5,5)	0,7 (0,5 - 0,9)	43,0 (40,0 - 46,0)	3,8 (3,0 - 4,9)	9,0 (4,5 - 10,0)	1,1 (1,0 - 1,2)
Panes dulces y de pasas	282,0 (263,0 - 347,0)	5,4 (4,2 - 12,0)	1,1 (0,6 - 3,8)	49,0 (45,0 - 51,0)	7,7 (4,7 - 11,0)	9,2 (8,5 - 9,7)	1,0 (0,9 - 1,3)

Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

Tabla 15. Información nutricional: Pasta, fideos, *noodles*, arroz y otros cereales: frescos o en seco por cada 100 g ó 100 mL.

	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De las cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Pasta, fideos, <i>noodles</i>, arroz y otros cereales: frescos o en seco	354,5 (343,3 - 359,8)	1,9 (1,5 - 2,7)	0,4 (0,3 - 0,6)	72,0 (64,3 - 74,0)	3,0 (0,9 - 3,5)	12,0 (9,1 - 12,0)	0,0 (0,0 - 0,1)
Arroz y otros cereales	348,0 (342,5 - 356,5)	1,8 (1,2 - 2,8)	0,5 (0,3 - 0,6)	73,8 (70,5 - 75,0)	0,1 (0,0 - 1,4)	7,8 (6,9 - 9,4)	0,0 (0,0 - 0,0)
Pasta, fideos o <i>noodles</i> , frescos o en seco	358,0 (344,0 - 366,0)	1,9 (1,5 - 2,6)	0,4 (0,3 - 0,6)	70,9 (63,0 - 74,0)	3,2 (1,6 - 3,5)	12,0 (11,0 - 12,0)	0,0 (0,0 - 0,1)

Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

➤ **Información nutricional por subgrupo de alimentos y bebidas según clasificación OMS-Europa**

Tabla 16. Información nutricional: Carnes, pescados y similares transformados por cada 100 g ó 100 mL.

	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De las cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Carnes, pescados y similares: transformados	199,7 (112,0 - 276,0)	12,0 (3,5 - 22,0)	2,5 (0,9 - 6,2)	1,4 (0,5 - 3,9)	0,6 (0,3 - 1,3)	17,5 (13,0 - 21,2)	1,9 (1,3 - 2,3)
Carnes transformadas	200,0 (105,0 - 293,0)	13,0 (2,5 - 23,0)	4,6 (0,9 - 8,1)	1,5 (0,7 - 3,5)	0,9 (0,5 - 1,5)	17,0 (13,0 - 21,0)	2,1 (1,8 - 2,9)
Productos del mar transformados	197,5 (146,5 - 251,0)	11,0 (5,8 - 19,8)	1,8 (0,9 - 3,2)	0,9 (0,3 - 4,6)	0,0 (0,0 - 0,9)	18,0 (12,0 - 21,4)	1,2 (0,8 - 1,5)

Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

Tabla 17. Información nutricional: Frutas, verduras, hortalizas y legumbres: frescas o congeladas por cada 100 g ó 100 mL.

	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De las cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Frutas, verduras, hortalizas y legumbres: frescas o congeladas	44,0 (33,5 - 59,5)	0,4 (0,3 - 0,9)	0,1 (0,0 - 0,2)	5,5 (4,3 - 7,6)	2,2 (1,4 - 2,8)	2,6 (1,8 - 3,5)	0,1 (0,0 - 0,2)
Frutas, verduras y hortalizas: frescas o congeladas	38,0 (31,0 - 51,0)	0,4 (0,3 - 0,8)	0,1 (0,0 - 0,1)	5,4 (4,2 - 6,6)	2,1 (1,5 - 2,8)	2,2 (1,6 - 3,1)	0,1 (0,0 - 0,2)
Legumbres: frescas o congeladas	72,0 (56,5 - 91,0)	0,5 (0,3 - 1,0)	0,1 (0,0 - 0,2)	8,5 (7,4 - 12,3)	2,2 (1,3 - 3,7)	5,2 (3,2 - 5,9)	0,0 (0,0 - 0,2)

Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico). ** p<0,01 entre marca de distribución y de fabricante (test U Mann-Whitney).

Tabla 18. Información nutricional: Frutas, verduras, hortalizas y legumbres transformadas por cada 100 g ó 100 mL.

	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De las cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Frutas, verduras, hortalizas y legumbres	129,5 (45,0 - 194,0)	0,3 (0,0 - 1,4)	0,0 (0,0 - 0,3)	12,9 (4,2 - 47,0)	4,5 (0,7 - 41,0)	1,0 (0,5 - 2,4)	0,1 (0,0 - 0,9)
Confituras y mermeladas	181,5 (53,0 - 201,5)	0,0 (0,0 - 0,0)	0,0 (0,0 - 0,0)	44,0 (17,0 - 49,0)	42,5 (5,7 - 47,0)	0,5 (0,4 - 0,5)	0,0 (0,0 - 0,0)
Frutas	253,5 (61,0 - 317,0)	0,5 (0,0 - 1,0)	0,0 (0,0 - 0,3)	50,5 (14,0 - 70,0)	37,6 (11,9 - 62,0)	1,5 (0,5 - 2,8)	0,0 (0,0 - 0,0)
Frutas y verduras en puré o compota	-	-	-	-	-	-	-
Verduras, hortalizas y legumbres	77,0 (31,0 - 153,0)	0,8 (0,4 - 12,0)	0,1 (0,0 - 1,5)	4,7 (1,2 - 9,3)	0,8 (0,4 - 3,0)	1,7 (1,1 - 4,5)	0,8 (0,5 - 2,1)

Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

➤ **Información nutricional por subgrupo de alimentos y bebidas según clasificación OMS-Europa**

Tabla 19. Información nutricional: Sucedáneos de carne (*plant-based foods*) por cada 100 g ó 100 mL.

	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De las cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sucedáneos de carne (<i>plant-based foods</i>)	190,0 (157,0 - 228,0)	9,2 (6,5 - 13,0)	1,3 (0,9 - 1,8)	12,0 (4,0 - 19,0)	1,0 (0,5 - 1,9)	12,0 (8,9 - 17,0)	1,2 (0,8 - 1,5)
Otros sucedáneos de carne	200,0 (160,0 - 231,0)	10,0 (6,3 - 14,0)	1,3 (0,9 - 2,0)	13,3 (6,0 - 19,0)	1,2 (0,6 - 2,0)	11,0 (8,0 - 16,0)	1,2 (1,0 - 1,5)
Tofu y <i>tempeh</i>	160,5 (147,5 - 189,9)	8,8 (7,7 - 9,6)	1,4 (1,2 - 1,6)	1,7 (1,3 - 11,3)	0,5 (0,2 - 1,4)	15,2 (12,5 - 17,2)	0,1 (0,0 - 1,2)

Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

Tabla 20. Información nutricional: Salsas y aderezos por cada 100 g ó 100 mL.

	Energía (kcal)	Grasas (g)	De las cuales grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	De las cuales azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Salsas y aderezos	174,0 (90,0 - 339,0)	8,9 (2,6 - 33,0)	1,8 (0,2 - 5,8)	7,7 (4,5 - 14,0)	4,4 (2,0 - 8,5)	1,5 (0,9 - 3,0)	1,2 (0,9 - 1,8)
Aderezos, emulsiones	461,0 (246,0 - 657,0)	48,0 (19,5 - 71,5)	6,4 (2,1 - 9,6)	5,1 (1,5 - 12,5)	2,5 (0,6 - 7,1)	0,7 (0,4 - 1,4)	1,1 (0,1 - 1,4)
Caldo y salsas deshidratadas	246,5 (105,8 - 283,0)	5,8 (2,7 - 12,1)	3,0 (0,6 - 7,0)	25,1 (7,9 - 35,5)	5,6 (1,5 - 13,1)	5,6 (3,6 - 11,0)	21,0 (1,3 - 48,9)
Condimentos	183,0 (99,0 - 374,8)	11,0 (0,2 - 36,0)	1,2 (0,0 - 4,2)	11,4 (6,8 - 19,6)	6,9 (3,4 - 16,8)	1,4 (1,0 - 2,6)	1,8 (1,3 - 2,4)
Salsas para cocinar	90,0 (68,0 - 119,0)	5,0 (3,1 - 8,5)	0,6 (0,3 - 2,1)	7,3 (5,2 - 9,6)	4,8 (3,1 - 6,9)	1,5 (1,1 - 2,4)	1,0 (0,8 - 1,3)
Salsas para dippear	184,0 (149,0 - 256,0)	13,7 (12,3 - 20,0)	2,0 (1,7 - 2,6)	6,9 (2,9 - 11,0)	0,9 (0,5 - 2,0)	5,4 (1,9 - 6,7)	1,0 (0,8 - 1,1)

Los datos se presentan como mediana (rango intercuartílico).

Bibliografía

- Breda J, Castro LSN, Whiting S, Williams J, Jewell J, Engesveen K et al. Towards better nutrition in Europe: Evaluating progress and defining future directions. *Food Policy*. 1 de octubre de 2020;96:101887.
 - EuroFIR Food Classification Thesaurus, version LanguaLTM 2014-1.0. Disponible en: <https://www.eurofir.org/our-resources/eurofir-thesauri/>
 - Food and Agriculture Organization of the United Nations and Fundación Iberoamericana de Nutrición, Grasas y Ácidos Grasos en Nutrición Humana. Consulta de Expertos. 2012: Ginebra, Suiza.
 - Gressier, M., et al., What is the impact of food reformulation on individuals' behaviour, nutrient intakes and health status? A systematic review of empirical evidence. *Obes Rev*, 2020.
 - Gryakin Y, et al., Special focus: The health and economic impact of food reformulation, in OECD, The Heavy Burden of Obesity: The Economics of Prevention. 2019, OECD Publishing: Paris.
 - Leis R, et al., Estudio Nutricional en Población Infantil de España (EsNuPI). *Nutr Hosp* 2020. 37: p. 3.
 - Modelo de Perfil de Nutrientes (NPM 2023) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la Región de Europa, segunda edición (2023). Disponible en: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-6894-46660-68492>
 - Ordovás JM, et al., Informe GTM sobre la Práctica y la Investigación en Nutrición en Tiempos de la COVID-19. 2020.
 - Partearroyo T, et al., Sodium Intake from Foods Exceeds Recommended Limits in the Spanish Population: The ANIBES Study. *Nutrients*, 2019. 11(10): p. 2451.
 - PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Consumo. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/en/AECOSAN/web/nutricion/seccion/plan_colaboracion.htm
 - REGLAMENTO(UE)Nº1169/2011DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO, de 25 de octubre de 2011,sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. Disponible en: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32011R1169&qid=1695920973013>
 - REGLAMENTO (CE) Nº 1924/2006 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. Disponible en: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32006R1924&qid=1695984912481>
- Resultados de la evaluación final del cumplimiento de los acuerdos del Plan de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020. Estudio de composición de los alimentos y bebidas de los sectores de fabricación y distribución y análisis de las ofertas de menús y productos alimenticios en centros y establecimientos de restauración y distribución automática en 2021. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Consumo. Madrid, 2022. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/evaluacion_final_reduccion_nutrientes.pdf
- Ruiz E, et al., Dietary Intake of Individual (Free and Intrinsic) Sugars and Food Sources in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients*, 2017. 9(3): p. 275. 7.
 - Ruiz E, et al., Macronutrient Distribution and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients*, 2016. 8(3): p. 177.
 - Spiteri M, et al., Food reformulation and nutritional quality of food consumption: an analysis based on households panel data in France. *Eur J Clin Nutr*, 2018. 72(2): p. 228- 235.
 - World Health Organization, Guideline: Sugars intake for adults and children. 2015, Geneva.



CEU

*Instituto Universitario
Alimentación y Sociedad*