

# Las tablas de composición de alimentos cómo punto de partida orientativo para el cálculo de necesidades energéticas

Para poder valorar la ingesta de energía y nutrientes de una población, así como planificar su alimentación, resultan de gran utilidad las tablas y bases de datos de composición de alimentos.

Las tablas de composición de alimentos recogen información sobre la composición en calorías, nutrientes y otras sustancias que contienen los alimentos.

Esta información se utiliza principalmente para diseñar dietas de personas y de colectivos (tanto sanos como con necesidades especiales), con la finalidad de mejorar su alimentación, atendiendo a las recomendaciones nutricionales del momento para una alimentación saludable.

También se utilizan en el diseño de políticas nutricionales, investigaciones, estudios de dieta total, nuevos productos y como información de interés para el consumidor, que cada vez muestra un mayor interés por los alimentos que consume.

Entre las diversas tablas de composición de alimentos que existen se pueden encontrar diferencias en cuanto a los datos que proporcionan. Esto es debido, entre otros factores, a la variedad de planta o animal que se analiza, el sistema de producción utilizado, la frescura o el momento de crecimiento en el que se encuentran, las técnicas que se hayan utilizado para su determinación y los valores promedios utilizados, por ejemplo.

Hay que tener en cuenta que los datos de las tablas de mayor confianza internacional proceden de alimentos que no se producen en nuestro país. Por esta razón es importante trabajar con aquellas tablas de composición que proporcionen datos de alimentos con una mayor proximidad geográfica.

Todo esto hace que las tablas de composición de alimentos sean herramientas de valoración y de planificación de dietas con un carácter orientativo, pero no por ello menos útiles. Además, están sometidas a revisiones y actualizaciones en cuanto a composición de los alimentos y nuevas

recomendaciones provenientes de organismos oficiales, nacionales e internacionales, competentes en materia de nutrición.

La base de datos española de composición de alimentos, BEDCA, se puede consultar en su página web: <http://www.bedca.net>

Por tanto, como vemos las tablas y bases de datos de composición de alimentos son una herramienta de gran utilidad para realizar la evaluación del estado nutricional de una población.

Desde esta perspectiva, los datos que suministran estas bases de datos son útiles para diseñar políticas nutricionales, investigar en nutrición, realizar estudios de dieta total, diseñar nuevos productos e incluso para proporcionar información de interés a los consumidores, cada vez más preocupados por conocer las características de los alimentos que consumen.

Existen muchísimas bases de datos sobre tablas de composición nutricional:

- [BEDCA](#) : Base de datos española de composición de alimentos construida por una red de investigadores (red BEDCA) conforme a los estándares europeos de la red de excelencia europea EuroFir y ha contado con la coordinación y financiación de la AESAN.
- [EUROFIR](#): La asociación EuroFIR AISBL tiene como objetivos el desarrollo, gestión, publicación y explotación de los datos de composición de alimentos, y la promoción de la cooperación internacional y la armonización a través de la mejora de la calidad de los datos, de los sistemas de búsqueda y de los estándares. Su origen está en el proyecto European Food Information Resource Network (2005-2010) en el que participaron 48 organizaciones (académicas, de investigación y empresas) de 27 países europeos. A través de su portal web se puede acceder a bases de datos de composición de diversos países europeos.
- [INFOODS](#): La Red Internacional de Datos sobre Alimentación (INFOODS) se formó en 1984 con el patrocinio de la Universidad de las Naciones Unidas y con el objetivo de estimular y coordinar actividades para mejorar la calidad y disponibilidad de datos adecuados y fiables de composición de alimentos. INFOODS también recopila bases de datos internacionales y dispone de un directorio de tablas y bases de datos elaboradas en diversos países y clasificadas por regiones (Asia, África, Norteamérica y Caribe, Europa, Iberoamérica, Oriente Medio y Oceanía).