

PUBLICADAS LAS TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS ESPAÑOLES (BEDCA)

Ya se puede consultar la composición de más de 500 alimentos, los más consumidos por los españoles, en la **Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA)** que ha sido presentada por el Ministerio de Sanidad y Política Social en agosto de 2010.

La BEDCA recoge de forma unificada y de acuerdo a criterios científicos internacionales las tablas de composición de alimentos. Esta es una herramienta muy útil para evaluar el estado nutricional de una población y **contribuirá a formar e informar a los ciudadanos y a los especialistas relacionados con la nutrición.**

Los datos de estas tablas facilitan el diseño de políticas nutricionales, la investigación en Nutrición, los estudios de dieta total y **permiten informar a los consumidores, cada vez más preocupados por conocer las características de los alimentos que consumen.**

La BEDCA esta integrada en el proyecto europeo "EuroFIR" para la creación de una plataforma europea de bases de datos de composición de alimentos, en la que **los países participantes deben disponer de una base de datos propios armonizada.**

La Base de datos BEDCA reúne los datos del Ministerio de Sanidad y Política Social y Centros Nacionales de Investigación, así como de la industria del sector, a los que se unirán otros nuevos que se generen.

EL HUEVO EN LAS TABLAS DE LA BEDCA

La BEDCA recoge información amplia sobre la composición no del huevo y sus partes, y también de las preparaciones más habituales. Los datos se refieren a **100 g de parte comestible, para el huevo de gallina pasado por agua, la yema desecada, la clara cruda, el huevo escalfado, el frito, el revuelto, con mantequilla y la tortilla francesa.**

Además del huevo de gallina **se incorporan a la lista huevos de otras especies: pato, codorniz y pavo,** solo en la presentación de enteros y crudos.

Como detalle curioso, la BEDCA revisa a la **baja significativamente el nivel de colesterol** del huevo respecto de las tablas oficiales de composición de alimentos publicadas en 1995 por el Ministerio de Sanidad y Consumo. **De 410 mg se pasa a 380.**

Más información sobre la BEDCA en <http://www.bedca.net/archivos/triptico.pdf>

Consultas en el enlace <http://www.bedca.net>