

Categorías de alimentos/bebidas y límites de contenido en nutrientes establecidos en el perfil nutricional de la Región Europea de la OMS para cada categoría de alimentos.

DEFINICIÓN DE LA CATEGORÍA	LÍMITES ESTABLECIDOS POR 100G					
	Grasa total	Ácidos grasos saturados	Azúcares totales	Azúcares añadidos	Sodio	Energía (Kcal)
1. Chocolate y productos de confitería, barras energéticas, coberturas dulces y postres. (Incluye barras de cereales)	NO PERMITIDO					
2. Pasteles, galletas dulces y bollería; otros productos de pastelería, y polvos para prepararlos	NO PERMITIDO					
3. Aperitivos salados (incluyen frutos secos)				0	0,1	
4a. Zumos	NO PERMITIDO					
4b. Bebidas lácteas* (no incluye leches de fórmula o crecimiento). Bebidas de soja, avena, arroz	2,5			0		
4c. Bebidas energéticas	NO PERMITIDAS					
4d. Otras bebidas* (ej.: cola, agua de sabores)				0		
5. Helados	NO PERMITIDO					
6. Cereales de desayuno (ejemplos: copos de avena, maíz)	10		15		1,6	
7. Yogures, leche fermentada, nata y productos similares (ej.: queso fresco, yogur líquido, kephir)	2,5	2,0	10		0,2	

8. Quesos (curado y semicurado, tierno, fresco como ricota y mozzarella)	20					1,3
9. Alimentos preparados y de conveniencia y platos compuestos (ejemplos: pizza, lasaña, sándwiches preparados)	10	4		10		1 225
10. Mantequilla y otras grasas y aceites		20				1,3
11. Pan, productos de pan y pan tostado	10			10		1,2
12. Pasta fresca o seca, arroz y granos	10			10		1,2
13. Carne fresca y congelada, aves, pescado y similares (huevos)	PERMITIDO					
14. Carnes, aves y pescado procesados y similares	20					1,7
15. Fruta, hortalizas frescas y congeladas y legumbres	PERMITIDO					
16. Frutas, hortalizas y legumbres procesadas (incluye fruta seca, mermelada, patatas fritas congeladas)	5			10	0	1
17. Salsas y aderezos (kétchup, mayonesa, soja, mostaza)	10				0	1

Además no deben contener edulcorantes