

Declaraciones Nutricionales y Propiedades Saludables de los Alimentos

¿QUÉ ES UNA DECLARACIÓN NUTRICIONAL?

Una declaración nutricional es cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas por **ALGUNO** de los siguientes motivos:

- ▶ Por el aporte energético (valor calórico):
 - que proporciona,
 - que proporciona en grado reducido o incrementado,
 - o que no proporciona.
- ▶ Por los nutrientes u otras sustancias:
 - que contiene,
 - que contiene en proporciones determinadas,
 - o que no contiene.

Sólo se puede incluir una declaración nutricional si el alimento cumple con la condición que se le aplica a la declaración nutricional.

Consulta [aquí](#) las declaraciones nutricionales autorizadas y las condiciones que se les aplican.

Ejemplos:

Fuente de fibra

«Fuente de fibra» Condición: Solamente podrá declararse que un alimento es «fuente de fibra», así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo 3 g de fibra por 100 g o, como mínimo, 1,5 g de fibra por 100 kcal.

Light

«Light» Condición: Las declaraciones en las que se afirme que un producto es «light» (ligero), y cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, deberá cumplir las mismas condiciones que las establecidas para el término «Contenido reducido»; así mismo, la declaración deberá estar acompañada por una indicación de la característica o características que hacen que el alimento sea «light» o «lite» (ligero).

Sin Grasa

«Sin grasa» Condición: Solamente podrá declararse que un alimento **no contiene grasa**, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene «más de 0,5 g de grasa por 100 g o 100 ml. No obstante, **se prohibirán las declaraciones expresadas como «x% sin grasa».**

Declaraciones nutricionales autorizadas

NATURALMENTE / NATURAL
 BAJO VALOR ENERGÉTICO
 VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO
 SIN APORTE ENERGÉTICO
 BAJO CONTENIDO DE GRASA
 SIN GRASA
 SIN GRASAS SATURADAS
 BAJO CONTENIDO GRASAS SATURADAS
 LIGHT / LITE (LIGERO)
 SIN AZÚCARES AÑADIDOS
 BAJO CONTENIDO DE AZÚCARES
 SIN AZÚCARES
 ALTO CONTENIDO DE FIBRA
 FUENTE DE FIBRA
 ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS
 FUENTE DE PROTEÍNAS
 FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [DE LOS MINERALES]
 ALTO CONTENIDO DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [MINERALES]
 MAYOR CONTENIDO DE [NOMBRE DEL NUTRIENTE]
 CONTENIDO REDUCIDO DE [NOMBRE DEL NUTRIENTE]
 FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA3
 ALTO CONTENIDO DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA3
 ALTO CONTENIDO DE GRASAS MONOINSATURADAS
 ALTO CONTENIDO DE GRASAS POLIINSATURADAS
 ALTO CONTENIDO DE GRASAS INSATURADAS
 CONTIENE [NOMBRE DEL NUTRIENTE O SUSTANCIA]
 BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL
 MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL
 SIN SODIO/SAL

Reglamento (CE) n.º 1924/2006 sobre declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos

¿QUÉ ES UNA DECLARACIÓN DE PROPIEDADES SALUDABLES?

Una declaración de propiedades saludables es cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que **existe alguna relación entre una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes y la salud.**

La vitamina C ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

Ejemplos: «La vitamina C ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga»

«La vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario».

Existe cierta flexibilidad en la redacción de las declaraciones de propiedades saludables para una mejor comprensión del consumidor. Por ejemplo, puede sustituirse esta declaración: «*La vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario*» por estas: «La vitamina C ayuda a...», «La vitamina C optimiza a...», o «La vitamina C estimula a...».

Declaraciones de propiedades saludables bajo el ámbito del artículo 13.1

Estas declaraciones de propiedades saludables describen o se refieren a:

- ▶ Crecimiento, desarrollo y funciones corporales.
- ▶ Funciones psicológicas y comportamentales.
- ▶ Adelgazamiento, control de peso, disminución de la sensación de hambre, aumento de la sensación de saciedad, o reducción del aporte energético de la dieta.



Declaraciones basadas en pruebas científicas

Ejemplo

También existen las declaraciones del tipo anterior basadas en pruebas científicas recientemente obtenidas y/o que incluyan una solicitud de protección de datos sujetos a derechos de propiedad industrial.

El concentrado de tomate soluble en agua contribuye a mantener la agregación de plaquetas normal, lo cual favorece una buena circulación sanguínea

Declaración de reducción de riesgo de enfermedad

Ejemplos

Las declaraciones de propiedad saludable relativas a la reducción de riesgo de una enfermedad son aquellas que afirman, sugieren o dan a entender que **el consumo de una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus componentes reduce significativamente un factor de riesgo de aparición de una enfermedad.**

Se ha demostrado que los fitoesteroles disminuyen / reducen la colesterolemia. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias

Se ha demostrado que la goma de mascar edulcorada con 100% de xilitol reduce la placa dental. Un contenido/nivel elevado de placa dental constituye un factor de riesgo en el desarrollo de caries en los niños

Declaraciones de propiedades saludables relativas al desarrollo y salud de los niños

Ejemplos


Las declaraciones de propiedades saludables relativas al desarrollo y salud de los niños son aquellas dirigidas a menores (hasta los 18 años), basadas en datos científicos válidos exclusivamente para niños o que se utilicen en productos exclusivamente dirigidos a ellos (preparados de continuación, etc.).

El calcio y la vitamina D son necesarios para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños

El hierro contribuye al desarrollo cognitivo de los niños

¿QUÉ SON LAS DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES GENERALES?

Son aquellas que **NO hacen referencia a ningún efecto beneficioso específico** y **NO han sido autorizadas expresamente**. Ejemplo: «Bueno para tu piel».

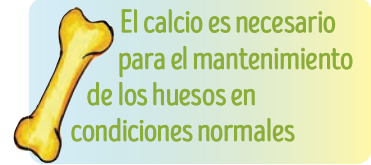
También una declaración de tipo general puede ser un **símbolo o dibujo**. 

Para asegurarnos del efecto beneficioso del alimento o del producto, **debemos fijarnos en que la declaración de propiedades saludables autorizada, como la declaración general, aparezca en el etiquetado**.

Ejemplo: «La niacina contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales».

La imagen debe acompañarse de la declaración de propiedades saludables autorizada como:

«El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales».



¿QUÉ ALIMENTOS PUEDEN INCLUIR LAS DECLARACIONES?

Las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables **se pueden aplicar a todos los productos alimenticios (envasados o no)**. Se incluye también a aquellos destinados a una **alimentación especial (dietéticos)**, los **complementos alimenticios**, las **aguas minerales naturales** y las **aguas destinadas al consumo humano**.



Condiciones de las declaraciones:

- ▶ Son voluntarias.
- ▶ Deben ser autorizadas de acuerdo con el Reglamento (CE) n1 1924/2006 y previamente evaluadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).
 - Motivos por los que se autoriza una declaración nutricional:
 - ▶ Se ha demostrado mediante pruebas científicas.
 - ▶ El nutriente o la sustancia, contenido o ausente en el producto, es en una cantidad significativa que se asimila por el organismo.
 - ▶ La cantidad del producto que razonablemente se consume, proporciona una cantidad significativa del nutriente o sustancia.
 - ▶ Se comprenden los efectos benéficos.
 - ▶ Se refiere a alimentos listos para el consumo.

Conviene leer atentamente el etiquetado de los alimentos porque algunas veces las declaraciones pueden venir acompañadas de advertencias y/o restricciones para un consumo seguro del mismo.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN LAS DECLARACIONES?

Las declaraciones nutricionales o de propiedades saludables autorizadas se puede encontrar en:



- ▶ el etiquetado;
- ▶ las comunicaciones comerciales;
- ▶ la presentación o la publicidad de los alimentos que se suministren al consumidor final, incluyendo los productos no envasados;
- ▶ las campañas publicitarias colectivas y de promoción (también las patrocinadas por autoridades públicas);
- ▶ las marcas registradas, el nombre comercial o la denominación de fantasía;
- ▶ los alimentos ofrecidos a las colectividades (en bares, restaurantes, comedores, hospitales, etc.).

EN EL ETIQUETADO PUEDE APARECER INFORMACIÓN SOBRE LA CANTIDAD DE ALIMENTO QUE ES NECESARIO CONSUMIR PARA OBTENER EL EFECTO BENEFICIOSO Y CÓMO HA DE HACERLO

Por ejemplo:

- ▶ Solamente podrá incluirse la declaración nutricional «Fuente de fibra» si el alimento contiene, como mínimo, 3 g de fibra por 100 g o, como mínimo, 1,5 g de fibra por 100 kcal.
- ▶ Solamente podrá incluirse la declaración de propiedades saludables «El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales» si el alimento aporta, como mínimo, el 15% de la ingesta de referencia del calcio, es decir, 120 mg por cada 100 g en el caso de los productos distintos de las bebidas (o el 7,5% de la ingesta de referencia -60 mg- en el caso de las bebidas), ya que esta es la cantidad adecuada para producir el efecto fisiológico beneficioso.

LAS DECLARACIONES NO DEBEN:

- ▶ Inducir a error, especialmente atribuyendo al producto propiedades preventivas, terapéuticas o curativas de una enfermedad humana, ya que son propiedades restringidas a los medicamentos.
- ▶ Ser falsas, ambiguas o engañosas.
- ▶ Dar lugar a dudas sobre la seguridad y/o la adecuación nutricional de otros alimentos.
- ▶ Alentar o animar a un consumo excesivo del alimento, o sugerir que pueden afectar a la salud si no se consume dicho alimento.
- ▶ Afirmar, sugerir o dar a entender que una dieta equilibrada y variada no puede proporcionar cantidades adecuadas de nutrientes en general.
- ▶ Referirse a cambios en las funciones corporales que pudieran alarmar en su consumo o causar miedo (con representaciones pictóricas, gráficas o simbólicas, o textualmente).
- ▶ Referirse al ritmo o a la magnitud de la pérdida de peso, o a las recomendaciones de médicos individuales o profesionales.



Quando se realiza una declaración nutricional o de propiedades saludables es obligatorio facilitar la información nutricional obligatoria. Véase la ficha de información nutricional. Pulse aquí.

Consulta las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables autorizadas en el [Registro comunitario de declaraciones](#), o bien, en la [web de AECOSAN](#)