

DECLARACIONES NUTRICIONALES

Por "**declaración nutricional**" se entiende cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas por:

- ✓ El valor energético (valor calórico) que proporciona o que proporciona en un grado reducido o aumentado o que no proporciona.
- ✓ Los nutrientes que contiene, o que contiene en proporción reducida o aumentada, o que no contiene.

Las declaraciones nutricionales pueden estar incluidas de manera voluntaria en el etiquetado de los productos por parte de quien lo comercialice, siempre que cumpla con el requisito correspondiente.

DECLARACIONES NUTRICIONALES APROBADAS¹

- **BAJO VALOR ENERGÉTICO**

Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo valor energético, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 40 kcal (170 kJ)/100 g en el caso de los sólidos o más de 20 kcal (80 kJ)/100 ml en el caso de los líquidos. Para los edulcorantes de mesa se aplicará un límite de 4 kcal (17 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa (una cucharadita de sacarosa aproximadamente).

- **VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO**

Solamente podrá declararse que un alimento posee un valor energético reducido, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el valor energético se reduce, como mínimo, en un 30 %, con una indicación de la característica o características que provocan la reducción del valor energético total del alimento.

- **SIN APORTE ENERGÉTICO**

Solamente podrá declararse que un alimento carece de aporte energético, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 4 kcal (17 kJ)/100 ml. Para los edulcorantes de mesa se aplicará un límite de 0,4 kcal (1,7 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa (una cucharadita de sacarosa aproximadamente).

- **BAJO CONTENIDO DE GRASA**

Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de grasa, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 3 g de grasa por 100 g en el caso de los sólidos o 1,5 g de grasa por 100 ml en el caso de los líquidos (1,8 g de grasa por 100 ml para la leche semidesnatada).

- **SIN GRASA**

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».

¹ Reglamento (CE) Nº 1924/2006 y otros Reglamentos que lo amplían.

- **BAJO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS**

Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de grasas saturadas, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans en el producto no es superior a 1,5 g/100 g para los productos sólidos y a 0,75 g/100 ml para los productos líquidos, y en cualquier caso la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no deberá aportar más del 10 % del valor energético.

- **SIN GRASAS SATURADAS**

Solamente podrá declararse que un alimento no contiene grasas saturadas, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si la suma de grasas saturadas y de ácidos grasos trans no es superior a 0,1 g por 100 g o 100 ml.

- **BAJO CONTENIDO DE AZÚCARES**

Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de azúcares, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 5 g de azúcares por 100 g en el caso de los sólidos o 2,5 g de azúcares por 100 ml en el caso de los líquidos.

- **SIN AZÚCARES**

Solamente podrá declararse que un alimento no contiene azúcares, 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 azúcares por 100 g o 100 ml.

- **SIN AZÚCARES AÑADIDOS**

Solamente podrá declararse que no se han añadido azúcares a un alimento, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si no se ha añadido al producto ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes. Si los azúcares están naturalmente presentes en los alimentos, en el etiquetado deberá figurar asimismo la siguiente indicación: «CONTIENE AZÚCARES NATURALMENTE PRESENTES».

- **BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL**

Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de sodio/ sal, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,12 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml. Por lo que respecta a las aguas distintas de las aguas minerales naturales cuya composición se ajuste a las disposiciones de la Directiva 80/777/CEE, este valor no deberá ser superior a 2 mg de sodio por 100 ml.

- **MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL**

Solamente podrá declararse que un alimento posee un contenido muy bajo de sodio/sal, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,04 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml. Esta declaración no se utilizará para las aguas minerales naturales y otras aguas.

- **SIN SODIO/ SIN SAL**

Solamente podrá declararse que un alimento no contiene sodio o sal, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,005 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g.

- **SIN SODIO AÑADIDO/ SIN SAL AÑADIDA**

Solamente podrá declararse que no se han añadido sodio o sal a un alimento, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si no se ha añadido al producto sodio o sal, ni ingrediente alguno con sodio o sal añadidos, y siempre que el producto no contenga más de 0,12 g de sodio, o su valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml.

- **FUENTE DE FIBRA**

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.

- **ALTO CONTENIDO DE FIBRA**

Solamente podrá declararse que un alimento posee un alto contenido de fibra, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo 6 g de fibra por 100 g o 3 g de fibra por 100 kcal.

- **FUENTE DE PROTEÍNAS**

Solamente podrá declararse que un alimento es fuente de proteínas, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si las proteínas aportan como mínimo el 12 % del valor energético del alimento.

- **ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS**

Solamente podrá declararse que un alimento posee un alto contenido de proteínas, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si las proteínas aportan como mínimo el 20 % del valor energético del alimento.

- **FUENTE DE ... [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES]**

Solamente podrá declararse que un alimento es una fuente de vitaminas y/o minerales, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo una cantidad significativa tal como se define en el Anexo de la Directiva 90/496/CEE o una cantidad establecida por las excepciones concedidas en virtud del artículo 6 del Reglamento (CE) n.º 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, [sobre la adición de vitaminas, minerales y otras determinadas sustancias a los alimentos].

- **ALTO CONTENIDO DE... [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES]**

Solamente podrá declararse que un alimento posee un alto contenido de vitaminas y/o minerales, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo dos veces el valor de la «fuente de [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] y/o [NOMBRE DE LOS MINERALES]».

- **CONTIENE ... [NOMBRE DEL NUTRIENTE U OTRA SUSTANCIA]**

Solamente podrá declararse que un alimento contiene un nutriente u otra sustancia, para los que no se establezcan condiciones específicas en el presente Reglamento, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto cumple todas las disposiciones aplicables previstas en el presente Reglamento. Por lo que respecta a las vitaminas y minerales, se aplicarán las condiciones correspondientes a la declaración «fuente de».

- **MAYOR CONTENIDO DE... [NOMBRE DEL NUTRIENTE]**

Solamente podrá declararse que se ha incrementado el contenido de uno o más nutrientes, distintos de vitaminas o minerales, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto cumple las condiciones previstas para la declaración «fuente de» y el incremento de su contenido es, como mínimo, el 30 % en comparación con un producto similar.

- **CONTENIDO REDUCIDO DE... [NOMBRE DEL NUTRIENTE]**

Solamente podrá declararse que **se ha reducido el contenido de uno o más nutrientes**, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si la reducción del contenido es de, como mínimo, el 30 % en comparación con un producto similar, excepto para micronutrientes, en los que será admisible una diferencia del 10 % en los valores de referencia establecidos en la Directiva 90/496/CEE, así como para el sodio, o el valor equivalente para la sal, en que será admisible una diferencia del 25 %.

- Solamente podrá declararse «**contenido reducido de grasas saturadas**», así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si:

a) la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans en el producto objeto de la declaración es, como mínimo, un 30 % inferior a la de un producto similar, y

b) el contenido de ácidos grasos trans en el producto objeto de la declaración es igual o inferior al de un producto similar.

- Solamente podrá declararse «**contenido reducido de azúcares**», así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el aporte energético del producto objeto de la declaración es igual o inferior al de un producto similar.

- **LIGHT/LITE (LIGERO)**

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

- **NATURALMENTE/NATURAL**

Cuando un alimento reúna de forma natural la condición o las condiciones establecidas en el presente Anexo para el uso de una declaración nutricional, podrá utilizarse el término «naturalmente/natural» antepuesto a la declaración.

- **FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3**

Solamente podrá declararse que un alimento es fuente de ácidos grasos omega-3 o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene al menos 0,3 g de ácido alfa-linolénico por 100 g y por 100 kcal, o al menos 40 mg de la suma de ácido eicosapentanoico y ácido docosahexanoico por 100 g y por 100 kcal.

- **ALTO CONTENIDO DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3**

Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de ácidos grasos omega-3 o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene al menos 0,6 g de ácido alfa-linolénico por 100 g y por 100 kcal, o al menos 80 mg de la suma de ácido eicosapentanoico y ácido docosahexanoico por 100 g y por 100 kcal.

- **ALTO CONTENIDO DE GRASAS MONOINSATURADAS**

Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas monoinsaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 45 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas monoinsaturadas y las grasas monoinsaturadas aportan más del 20 % del valor energético del producto.

- **ALTO CONTENIDO DE GRASAS POLIINSATURADAS**

Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas poliinsaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 45 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas poliinsaturadas y las grasas poliinsaturadas aportan más del 20 % del valor energético del producto.

- **ALTO COTENIDO DE GRASAS INSATURADAS**

Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas insaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 70 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas insaturadas y las grasas insaturadas aportan más del 20 % del valor energético del producto.

INFORMACIÓN VOLUNTARIA SOBRE LA AUSENCIA O PRESENCIA REDUCIDA DE GLUTEN*

El etiquetado de los productos alimenticios puede incluir información voluntaria sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos, como sigue:

- ⇒ **SIN GLUTEN**, significa que el contenido de gluten no sobrepasa los 20 mg/kg y por tanto es apto para las personas con intolerancia al gluten (celiacos).



- ⇒ **MUY BAJO EN GLUTEN**, significa que es un producto para personas con intolerancia al gluten (celiacos), cuyos ingredientes procedentes del trigo, centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas, han sido tratados de forma especial para eliminar el gluten, de forma que el contenido en gluten del alimento no sobrepase de 100 mg/Kg.

Requisitos adicionales para los alimentos que contienen avena:

La avena contenida en un producto sin gluten o muy bajo en gluten, deberá haber sido específicamente elaborada para evitar la contaminación por trigo, centeno, cebada o sus variedades híbridas, y su contenido de gluten no sobrepase los 20 mg/kg

*Reglamento (UE) N° 1155/2013 y Reglamento (UE) N° 828/2014

DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES

Por "**declaración de propiedades saludables**" se entiende cualquier declaración que afirme, sugiera o de a entender que existe una relación entre una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes y la salud.

Por "**declaración de reducción del riesgo de enfermedad**" se entiende cualquier declaración de propiedades saludables que afirme, sugiera o dé a entender que el consumo de una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes, reduce significativamente un factor de riesgo de aparición de una enfermedad humana.

Para realizar declaraciones de propiedades saludables estas tienen que haber sido previamente **autorizadas**. Para su autorización, la empresa o empresas interesadas deben haber realizado una solicitud conforme a un procedimiento establecido. Las solicitudes son evaluadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria quien emite un dictamen. La Comisión Europea aprueba y publica en el Diario Oficial de la Unión Europea, tanto las solicitudes que son autorizadas, en cuyo caso incluyen el texto de la declaración autorizada, junto a las condiciones de uso y advertencias si las hubiera, como aquellas que son denegadas, ya sea porque no han podido ser demostradas o no haber sido suficientemente demostradas.

Tales declaraciones están asociadas a un determinado alimento, ingrediente o sustancia, presente de forma natural en el alimento o bien añadido al mismo, entre los que se incluyen por ejemplo, las vitaminas, los minerales, las fibras de cereales, los esteroides vegetales que reducen el colesterol, los polifenoles del aceite, las ciruelas pasas, las nueces, la carne, el pescado... entre otros muchos.

ETIQUETADO DE ALIMENTOS CON ESTEROLES/ ESTANOLES VEGETALES AÑADIDOS²

Los alimentos con esteroles/estanoles vegetales añadidos están destinados exclusivamente a personas que desean **reducir su nivel de colesterol en sangre**.

Se ha establecido que a partir de 3 gramos diarios, no existe beneficio para la salud y sin embargo una ingesta superior a dicha cantidad puede producir efectos indeseados.

Para evitar dicho perjuicio y otros derivados del consumo, **las etiquetas** de los alimentos e ingredientes alimentarios a los que se hayan añadido fitosteroles, ésteres de fitosterol, fitostanoles o ésteres de fitostanol, **deberán incluir las siguientes frases:**

- 1) En el mismo campo visual que el nombre y fácil lectura: «con esteroles vegetales añadidos o con estanoles vegetales añadidos».
- 2) «El producto no está destinado a personas que no necesiten controlar su nivel de colesterol en la sangre».
- 3) «Debe evitarse un consumo superior a 3 g/día de esteroles o estanoles vegetales añadidos».
- 4) «Los pacientes que toman medicación para reducir su colesterolemia sólo deben consumir el producto bajo control médico».
- 5) «El producto puede no ser nutricionalmente adecuado para las mujeres embarazadas o que amamantan y los niños menores de cinco años».
- 6) «El producto debe consumirse como parte de una dieta equilibrada y variada que incluya el consumo regular de fruta y verdura para ayudar a mantener los niveles de carotenoides».
- 7) En la lista de ingredientes se indicará el contenido de fitosteroles, ésteres de fitosterol, fitostanoles o ésteres de fitostanol añadidos (expresado en porcentaje ó en gramos de esteroles vegetales o estanoles vegetales libres por 100 g ó 100 ml de alimento).
- 8) Se incluirá una definición de porción del alimento o del ingrediente alimentario en cuestión (de preferencia en g o ml), indicándose la cantidad de esteroles vegetales o estanoles vegetales que contiene cada porción.



² Reglamentos (CE) N° 608/2004; N° 718/2013; 78/2014