



la información, un Componente Esencial
Para la salud





¿QUÉ SON LAS “DECLARACIONES NUTRICIONALES”?

Una DECLARACIÓN NUTRICIONAL es cualquier mensaje o representación que no sea obligatorio, incluida cualquier forma de representación pictórica, gráfica o simbólica, que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee unas características específicas, con motivo del aporte energético (valor calórico) que proporciona y/o de los nutrientes u otras sustancias que contiene.



Vitaminas y sales minerales que pueden declararse y sus cantidades diarias recomendadas (CDR)¹

Vitamina A (retinol) μg 800

Vitamina D μg 5

Vitamina E mg 10

Vitamina C mg 60

Vitamina B 1 (tiamina) mg 1,4

Vitamina B 2 (Riboflavina) mg 1,6

Vitamina B3 (Niacina) mg 18

Vitamina B 6 mg 2

Vitamina B 9 (fólico y folatos) μg 200

Vitamina B 12 (cianocobalamina) μg 1

Biotina mg 0,15

Ácido pantoténico mg 6

Calcio mg 800

Fósforo mg 800

Hierro mg 14

Magnesio mg 300

Zinc mg 15

Yodo μg 150

Por regla general, para decidir lo que constituye una cantidad significativa se considera un 15 % de la cantidad recomendada especificada en este Anexo y suministrada por 100 g o 100 ml o por envase si éste contiene una única porción.

¹ Real Decreto 1275/2003 de 10 de octubre (BOE nº 246 de 14 de octubre)
Real Decreto 930/1992 de 17 de julio (BOE nº 187 de 5 de agosto)



¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES DECLARACIONES NUTRICIONALES, Y QUÉ SIGNIFICAN?

VALOR ENERGÉTICO

➤ BAJO VALOR ENERGÉTICO

No contiene más de 40 kcal (170 kJ) por 100 g en el caso de los sólidos o más de 20 kcal (80 kJ) por 100 ml en el caso de los líquidos. Para los edulcorantes de mesa el límite es de 4 kcal (17 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa (una cucharadita de sacarosa aproximadamente).

➤ VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO

El valor energético **se reduce, como mínimo**, en un 30 %.

➤ SIN APOORTE ENERGÉTICO

No contiene más de 4 kcal (17 kJ) por 100 ml. Para los edulcorantes de mesa el límite es 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

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

No contiene más de 0,5 g de grasa por 100 g o 100 ml. Las declaraciones expresadas como «X % sin grasa» están prohibidas.

➤ BAJO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS

La suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans **no es superior** a 1,5 g por 100 g para los productos sólidos y a 0,75 g por 100 ml para los productos líquidos. La suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no debe aportar más del 10 % del valor energético.

➤ SIN GRASAS SATURADAS

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 AZÚCAR

No contiene más de 5 g de azúcar por 100 g en el caso de los sólidos o 2,5 g de azúcar por 100 ml en el caso de los líquidos.

➤ SIN AZÚCAR

No contiene más de 0,5 g de azúcar por 100 g o 100 ml.

➤ SIN AZÚCARES AÑADIDOS

No se ha añadido 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».

GRASA

AZÚCAR



SODIO/SAL

- > **BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL**
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, este valor no deberá ser superior a 2 mg de sodio por 100 ml.
- > **MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL**
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 debe utilizarse para las aguas minerales naturales y otras aguas.
- > **SIN SODIO O SIN SAL**
No contiene más de 0,005 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g.

FIBRA

- > **FUENTE DE FIBRA**
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**
Contiene como mínimo 6 g de fibra por 100 g o 3 g de fibra por 100 kcal.

PROTEÍNAS

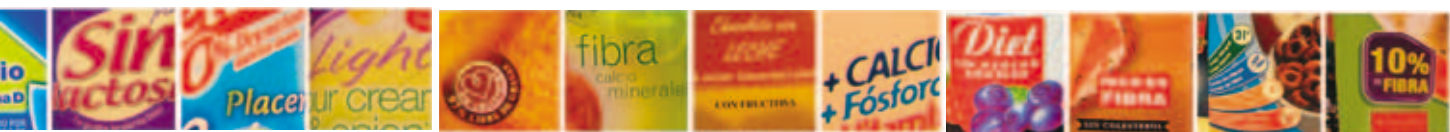
- > **FUENTE DE PROTEÍNAS**
Las proteínas aportan **como mínimo** el 12 % del valor energético del alimento.
- > **ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS**
Las proteínas aportan **como mínimo** el 20 % del valor energético del alimento.

VITAMINAS

- > **FUENTE DE [nombre de vitaminas o de minerales]**
Contiene **como mínimo** una cantidad significativa de vitaminas o minerales (véase tabla de Vitaminas y Minerales).
- > **ALTO CONTENIDO DE [nombre de vitaminas o de minerales]**
Contiene como mínimo dos veces el valor de la «fuente de <nombre de vitaminas o de minerales>».

NUTRIENTES

- > **CONTENIDO REDUCIDO DE < nombre de nutriente >**
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 como cantidades diarias recomendadas, así como para el sodio, o el valor equivalente para la sal, en que será admisible una diferencia del 25 %.



LIGHT

➤ LIGHT/LITE (LIGERO)

Cumple las mismas condiciones que las establecidas para el término «**contenido reducido**». La declaración deberá estar acompañada por una indicación de la característica o características que hacen que el alimento sea «light» o «lite» (ligero).

NATURAL

➤ NATURALMENTE/ NATURAL

El alimento reúne **de forma natural** la sustancia a la que se refiere la declaración.

Reglamento CE 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y propiedades saludables en los alimentos (30.12.2006 Diario Oficial de la Unión Europea L 404/25)



Objetivos en materia de consumo de nutrientes de la población

Factor alimentario	Objetivo (% de energía total, salvo que se estipule de otro modo)
Grasas totales	15% - 30%
Ácidos grasos saturados	< 10%
Ácidos grasos poliinsaturados	6% - 10%
Ácidos grasos trans	< 1%
Ácidos grasos monoinsaturados	Cálculo: grasas totales - (ácidos grasos saturados + ácidos grasos poliinsaturados + ácidos grasos trans)
Hidratos de carbono totales	55% - 75%
Azúcares libres	< 10%
Proteínas	10% - 15%
Colesterol	< 300 mg al día
Cloruro sódico (sodio)	< 5 g al día (< 2 g al día)
Frutas y verduras	≥ 400 g al día
Fibra	25 g al día



www.juntadeandalucia.es/salud