

1.3. DECLARACIÓN DE PROPIEDADES NUTRICIONAIS E SAUDABLES

jmlorenzo@ceteca.net

rubenagregan@ceteca.net

noemiechegaray@ceteca.net

Fundación Centro Tecnolóxico da Carne de Galicia

1. Normativa
2. Definicións
3. Principios xerais das declaracións
4. Condicións xerais para o uso das declaracións
5. Declaracións comparativas
6. Declaracións nutricionais autorizadas
7. Declaracións de propiedades saudables
8. Procedemento para a obtención do permiso de declaración

O proxecto InnoMeatEdu (2022-1-ES01-KA220-HED-000087202) foi financiado co apoio da Comisión Europea. Esta publicación reflicte unicamente as opinións do autor/a, e o apoio da Comisión Europea para a elaboración desta publicación non implica a aprobación do seu contido nin se fai responsable do uso que poida facerse da información aquí contida.

1. Normativa

REGULAMENTO (CE) No 1924/2006 DO PARLAMENTO EUROPEO E DO CONSELLO de 20 de decembro de 2006 relativo as declaracións nutricionais e de propiedades saudables nos alimentos



2. Definicións

DECLARACION: calquera mensaxe ou representación non obrigatoria, incluída calquera forma de representación pictórica, gráfica ou simbólica, que afirme, suxira ou de a entender que un alimento ten unhas características específicas diferenciadoras.

NUTRIENTE: cada un dos macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas e graxas), fibra, sodio, vitaminas e minerais.

DECLARACIÓN NUTRICIONAL: calquera declaración que afirme, suxira ou de a entender que un alimento posúe propiedades nutricionais beneficiosas con respecto de:

- O aporte enerxético
- Os nutrientes ou outras substancias

DECLARACIÓN DE PROPIEDADES SAUDABLES: calquera declaración que afirme, suxira ou de a entender que existe unha relación entre unha categoría de alimentos, un alimento ou un dos seus constituíntes e a saúde.

DECLARACIÓN DE REDUCCIÓN DO RISCO DE ENFERMIDADE: calquera declaración de propiedades saudables que afirme, suxira ou de a entender que o consumo dunha categoría de alimentos, un alimento ou un dos seus constituíntes reduce significativamente un factor de risco de aparición dunha enfermidade humana.

3. Principios xerais das declaracións

- Non deberán ser falsas, ambiguas ou enganosas
 - P.e.: *“Sin colesterol” ou “baixo en graxa”*
- Non poden dar lugar a dúbida sobre a seguridade e/ou a adecuación nutricional de outros alimentos.
 - P.e.: *“Este alimento contén menos graxas có da competencia, jevite a obesidade!”*
- Non poderán alentar ou aprobar o consumo excesivo dun alimento
 - P.e.: *“Ideal para o crecemento”, “axuda a perder peso”*
- Non se pode afirmar, suxerir ou dar a entender que unha dieta equilibrada e variada non pode proporcionar cantidades adecuadas de nutrientes.
 - ❖ Excepción para nutrientes que non podan ser proporcionados de forma adecuada cunha dieta equilibrada e variada.
- Non deberá facerse alusión a cambios nas funcións corporais que puideran xerar alarma no consumidor, tanto de forma escrita como a través de representacións pictóricas, gráficas ou simbólicas.
 - P.e.: *“Diminúe o cansancio e a fatiga” ou “Contribue o mantemento ou consecución dun peso corporal saudable”*

4. Condicións xerais para o uso de declaracións

- Soamente se autorizará o uso de declaracións nutricionais e de propiedades saudables si:
 - Se demostrou que a presenza, ausencia ou contido reducido dun alimento ou categoría, nutriente ou outra substancia ten un efecto nutricional ou fisiolóxico beneficioso corroborado mediante datos científicos aceptados.
 - p.e.: *“Calcio para o fortalecemento de ósos e dentes”*.
 - O nutriente está contido no produto final nunha concentración significativa ou de non existir normativa ó respecto nunha cantidade que produza o efecto nutricional ou fisiolóxico declarado e corroborado cientificamente.
 - Cando sexa oportuno debe facerse alusión a que o nutriente ou substancia declarada está nunha forma asimilable polo organismo.
 - A cantidade de produto normalmente consumido aporta a cantidade significativa do nutriente ou substancia á que se refire a declaración.
- Soamente se autorizará o uso de declaracións nutricionais e de propiedades saudables se se espera que o consumidor medio entenda a mensaxe.
- As declaracións nutricionais e de propiedades saudables farán referencia ós alimentos listos para o seu consumo de conformidade coas instrucións do fabricante.

5. Declaracións comparativas

- Soamente poderán compararse alimentos da mesma categoría
- Pódense comparar alimentos da mesma ou distintas marcas
- Deberase facer mención á diferencia en cantidade do nutriente en cuestión e ó valor enerxético.
- A comparativa ten que ser feita coa mesma cantidade de alimento
- Soamente poderán facerse declaracións comparativas cando ó outro alimento/s non ten permitido facer unha declaración por mor da súa composición.



6. Declaraciones nutricionales autorizadas

DECLARACIÓN	CONDICIONES DE USO
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».
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.

6. Declaraciones nutricionales autorizadas

DECLARACIÓN	CONDICIONES DE USO
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 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 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 o 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 O SIN SAL AÑADIDOS	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.

6. Declaraciones nutricionales autorizadas

DECLARACIÓN	CONDICIONES DE USO
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) no 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, y en particular en el artículo 5. 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 de, como mínimo, el 30 % en comparación con un producto similar.

6. Declaraciones nutricionales autorizadas

DECLARACIÓN	CONDICIONES DE USO
CONTENIDO REDUCIDO DE [NOMBRE DEL NUTRIENTE]	<p>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 %.</p> <p>«Solamente podrá declararse “contenido reducido de grasas saturadas”, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si:</p> <p>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</p> <p>b) el contenido de ácidos grasos trans en el producto objeto de la declaración es igual o inferior al de un producto similar.</p> <p>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.».</p>
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.

6. Declaraciones nutricionales autorizadas

DECLARACIÓN	CONDICIONES DE USO
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 CONTENIDO 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.».



6. Declaraciones nutricionales autorizadas

DECLARACIONES NUTRICIONALES

Reglamento (CE) nº 1924/2006 de 20 de diciembre de 2006

Mensajes que informan sobre las propiedades nutricionales de un alimento, relacionadas con **atribuciones saludables**

⚠ No son obligatorias → Reclamo de marketing

BAJO VALOR ENERGÉTICO

<40 kcal / 100 g | <20 kcal/ 100 ml
<4 kcal (edulcorados)

LIGHT o valor energético reducido

↓ 30 % kcal

SIN APORTE ENERGÉTICO

<4 kcal/ 100 ml
<0,4 kcal/ porción (edulcorados)

BAJO CONTENIDO EN AZÚCAR

<5 g/ 100 g | <2,5g/ 100 ml

SIN AZÚCAR

<0,5 g/ 100 g o 100 ml

SIN AZÚCARES AÑADIDOS

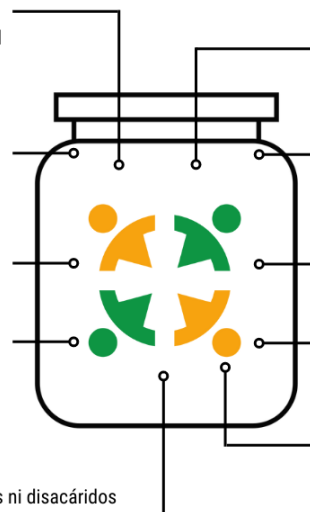
No se han añadido monosacáridos ni disacáridos
"Contiene azúcares naturalmente presentes"

FUENTE DE FIBRA

3g/ 100 g | 1,5g/ 100 kcal

ALTO CONTENIDO EN FIBRA

>6g/ 100 g | >3g/ 100 kcal



FUENTE DE PROTEÍNAS

>12 % valor energético

ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS

20 % valor energético

SIN SODIO O SAL

<0,005 g Na/ 100 g

Equivalente: 1 g sal = 0,4 g sodio

MUY BAJO CONTENIDO EN SODIO/SAL

<0,04 g Na/ 100 g o 100 ml

Equivalente: 1g sal = 0,4 g sodio

BAJO CONTENIDO EN SODIO/SAL

<0,12 g Na/ 100 g o 100 ml

Equivalente: 1 g sal = 0,4 g sodio

BAJO CONTENIDO EN GRASA

<3 g/ 100 g | <1,5g/ 100 ml

SIN GRASA

<0,5 g/ 100 g o 100 ml

BAJO EN GRASAS SATURADAS

Grasas trans + grasas saturadas

<1,5 g/ 100 g | <0,75 g/ 100 ml

SIN GRASAS SATURADAS

Grasas trans + grasas saturadas

<0,1g/ 100 g o 100 ml



7. Declaracións de propiedades saudables

- Soamente se permitirán as declaracións de propiedades saudables si se inclúe a seguinte información no etiquetado ou, de non existir, na presentación e publicidade.
 - ✓ Unha declaración a maiores na que se indique o importante dunha dieta variada e equilibrada e un estilo de vida saudable.
 - ✓ A cantidade de alimento e o patrón de consumo requeridos para obter o efecto beneficioso declarado.
 - ✓ De ser o caso, unha declaración extra dirixida ás persoas que deberían evitalo consumo do alimento
 - ✓ Unha advertencia en relación ós produtos que poden supor un risco para a saúde se se consumen en exceso.
- Calquera referencia a beneficios para a saúde dun nutriente ou alimento terá que ir acompañado dunha declaración de propiedades saudables.



7. Declaracións de propiedades saudables

Non se autorizarán as seguintes declaracións de propiedades saudables:

- As que suxiran que de non consumir un determinado alimento a saúde podería verse afectada.
- As que fagan referencia ó ritmo ou magnitude da perda de peso
- As que se refiran a recomendacións de médicos individuais ou outros profesionais da saúde.



8. Procedemento para a obtención do permiso de declaración

