

Guía de declaraciones de propiedades saludables en los alimentos, relacionadas con factores de riesgo de enfermedades crónicas.



Enero de 2013_ V_1.0



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD



Salud Pública del Gobierno Vasco

Elaborado por: Alumnas del master 2011-2012 de Seguridad alimentaria

Leire Bravo
Estíbaliz Rubio

Dirigido por:

Lucía Diaz de Lezana. Técnico de evaluación de riesgos. Departamento de Salud
Javier García. Jefe de protección de salud. Departamento de Salud

e-mail de contacto: luciadiazdelezana@ej-gv.es



INDICE

Introducción	3
Objetivo	3
Información de las tablas	4
Enfermedades emergentes no transmisibles por los alimentos (ENT)	5
Declaraciones relacionadas con las ENT	7
Enfermedades cardiovasculares	7
Declaraciones relacionadas con el colesterol	
Declaraciones relacionadas con el Aparato Circulatorio	
Declaraciones relacionadas con la Tensión Arterial	
Recomendaciones preventivas	
Obesidad	18
Declaraciones relacionadas con el Metabolismo Energético	
Declaraciones relacionadas con Dietas bajas en calorías	
Estrategias de prevención	
Diabetes mellitus de tipo II	26
Declaraciones relacionadas con el Metabolismo de la glucosa	
Recomendaciones preventivas	
Enfermedades de la Cavidad Bucal	31
Declaraciones relacionadas con problemas bucales	
Osteoporosis	36
Declaraciones relacionadas con la Osteoporosis	
Recomendaciones para prevenir fracturas osteoporóticas	

Declaraciones no relacionadas con las ENT.	40
Declaraciones relacionadas con la función celular.....	41
Declaraciones relacionadas con el Sistema Reproductor y el Embarazo.....	46
Declaraciones relacionadas con el Sistema Nervioso.....	47
Declaraciones relacionadas con el mantenimiento del cuerpo en general.	52
Declaraciones relacionadas con las funciones motoras.....	60
Declaraciones relacionadas con el Sistema Inmunitario.....	67
Declaraciones relacionadas con el metabolismo.....	68
Declaraciones relacionadas con el Aparato digestivo.....	83
Declaraciones relacionadas con la vista.....	89
Información complementaria (IDR, IDA, Efectos adversos)	90
Asociaciones entre sustancia/hábito/nutriente y ENT.	101
Tablas de composición de Alimentos.	106
Bibliografía.	107



INTRODUCCIÓN

Se ha publicado en mayo de 2012, el Reglamento Europeo que establece la lista de declaraciones de propiedades saludables autorizadas de los alimentos, el Reglamento 432/2012 (1).

Una de las finalidades básicas del reglamento, es conseguir un alto nivel de protección del consumidor, enfrentado en muchas ocasiones a mensajes en los etiquetados de los alimentos cuya efectividad y seguridad se ponía en duda.

La publicación de este Reglamento, establece la lista de las declaraciones saludables que, en base a los criterios de seguridad y evaluación científica, la Unión Europea considera como la lista de declaraciones autorizadas.

No obstante en muchos casos la declaración saludable está unida a exigencias de tipo nutricional que puede hacer dudar al consumidor sobre las características nutricionales del alimento que oferta un beneficio en salud.

Por ello, en este documento se recoge de una forma unificada, la información de interés para los consumidores que pretendan obtener a través de los alimentos un beneficio en salud, tanto en población sana como población con factores de riesgo de enfermedades crónicas, pero siempre haciendo énfasis sobre el conjunto poblacional.

Las 222 declaraciones del Reglamento 432/2012 se han dividido en función de su contenido en dos grandes grupos, las declaraciones que tengan relación con la Enfermedades crónicas no transmisibles por los alimentos (ENT) y las demás declaraciones, las cuales están divididas a su vez por el aparato o función al que hagan referencia.

A su vez, para las ENT se establecen unas recomendaciones de prevención publicadas por la OMS.

OBJETIVO

Mejorar el conocimiento por parte del consumidor, industrias alimentarias, personal sanitario, etc. de las características, efectividad y posibles efectos adversos, de los alimentos que son objeto de declaraciones de salud.



INFORMACIÓN DE LAS TABLAS

Tablas de declaraciones: la información de estas tablas proviene del Reglamento 432/2012 (1) fundamentalmente. Mientras que en el apartado de “Condiciones de la declaración” en dicho Reglamento, se deriva a varias normativas (2), en este documento se ha unificado la información de todos ellos para dejar claras las condiciones que debe cumplir un alimento para poder llevar la declaración de salud que se le atribuye a la sustancia en cuestión.

Las sustancias que estén subrayadas con un color azul oscuro, es que tienen un lugar en las tablas de información complementaria.

Tablas de información complementaria: en estas tablas aparece la IDR, la IDA y los Efectos adversos para muchas de las sustancias a las que se hace referencia en el Reglamento 432/2012 (1). La IDR se establece según la Directiva 90/496/CEE (2), mientras que la IDA y muchos de los efectos adversos se recogen de un informe de la EFSA (4) que se recoge en la bibliografía del documento. Para aquellas sustancias a las que la EFSA no hace referencia en dicho informe, se le remite a la tercera tabla.

Tabla de asociaciones entre nutriente/alimento y enfermedades crónicas no transmisibles: esta tabla proviene de un informe de la OMS (3).



ENFERMEDADES EMERGENTES NO TRANSMISIBLES (ENT) POR LOS ALIMENTOS

La dieta y la nutrición son muy importantes para promover y mantener la buena salud a lo largo de toda la vida. Las enfermedades crónicas tales como la **obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la osteoporosis y las enfermedades dentales**; son las que están relacionadas con el régimen alimentario y la nutrición y representan la mayor carga para la salud pública, ya sea por su costo directo para la sociedad y el gobierno o por su impacto en años de vida ajustados en función de la discapacidad (AVAD). A nivel mundial ya está ocurriendo que el 79% de todas las defunciones son por enfermedades crónicas.

Las enfermedades crónicas son en gran medida enfermedades prevenibles. Además del tratamiento médico apropiado para los ya afectados, se considera que la **prevención** primaria es la acción más sostenible para hacer frente a esta epidemia en todo el mundo. Mientras que la edad, el sexo y la vulnerabilidad genética son elementos no modificables, gran parte de los riesgos asociados a la edad y el sexo pueden ser aminorados. Tales riesgos incluyen factores conductuales (régimen alimentario, inactividad física, consumo de tabaco y consumo de alcohol), factores biológicos (dislipidemia, hipertensión, sobrepeso e hiperinsulinemia) y, por último, factores sociales.

Los criterios generales para un diálogo con la industria alimentaria se resumen en lo siguiente: menos grasas saturadas; más frutas y verduras; etiquetado eficiente de los alimentos; e incentivos para la comercialización y producción de alimentos más saludables. Al trabajar con colaboradores de las empresas de publicidad, los medios de difusión y el mundo del espectáculo, es preciso resaltar la importancia de los mensajes claros y no ambiguos dirigidos a los niños y los jóvenes.

Las estrategias alimentarias para disminuir las ENT a nivel mundial deben estar encaminadas a garantizar la seguridad alimentaria para todos y a propiciar el consumo de cantidades adecuadas de alimentos inocuos y de buena calidad.

Intervenciones a lo largo de la vida

Hay numerosos datos científicos que destacan la necesidad de aplicar un enfoque que abarque toda la vida a la prevención y el control de las enfermedades crónicas.



A partir de la información disponible, es posible afirmar lo siguiente:

- Los regímenes alimentarios insalubres, la inactividad física y el tabaquismo son comportamientos de riesgo confirmados de enfermedades crónicas.
- Está firmemente establecido que la hipertensión, la obesidad y las dislipidemias son factores de riesgo de cardiopatía coronaria, accidentes cerebrovasculares y diabetes.
- Los nutrientes y la actividad física influyen en la expresión génica y pueden definir la vulnerabilidad.
- Los principales factores de riesgo biológicos y comportamentales surgen y actúan en etapas tempranas de la vida y siguen teniendo efectos nocivos a lo largo de la misma.
- Los principales factores biológicos de riesgo pueden seguir afectando a la salud de la generación siguiente.
- Es importante asegurar un entorno nutricional postnatal suficiente y adecuado.
- A nivel mundial, se observa una tendencia al aumento de la prevalencia de numerosos factores de riesgo, especialmente de la obesidad, la inactividad física y, en el mundo en desarrollo en particular, el tabaquismo.
- Intervenciones preventivas en etapas tempranas de la vida reportan beneficios de por vida.
- El mejoramiento de los regímenes alimentarios y la actividad física en los adultos y las personas de edad reducirá los riesgos de muerte y discapacidad asociados a las enfermedades crónicas.
- La prevención secundaria mediante la dieta y la actividad física es una estrategia complementaria que retrasa la progresión de las enfermedades crónicas existentes y disminuye la mortalidad y la carga de morbilidad provocadas por esas enfermedades.

(3)



DECLARACIONES RELACIONADAS CON LAS ENT

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son el principal responsable de la carga mundial de morbilidad por enfermedades no transmisibles. La OMS atribuye actualmente la tercera parte de las defunciones registradas a nivel mundial a esas enfermedades.

El exceso de peso, la obesidad central, la hipertensión, las dislipidemias, la diabetes y la baja forma cardiorrespiratoria se encuentran entre los factores biológicos que más contribuyen al incremento del riesgo.

El **colesterol** de la sangre y los tejidos procede de dos fuentes: la dieta y la síntesis endógena. Las principales fuentes alimentarias son la grasa de los lácteos, la carne y la yema de huevo. El colesterol de la dieta no es indispensable, y se aconseja mantener una ingesta lo más baja posible.

Los esteroides vegetales de la dieta impiden la absorción de colesterol. En cambio, los ácidos grasos saturados y trans elevan el colesterol total y el de las lipoproteínas de baja densidad (LDL).

La fibra alimentaria es una mezcla heterogénea de polisacáridos y lignina que no puede ser digerida contribuyendo a reducir el colesterol total y el LDL en el plasma.

La **hipertensión** es uno de los principales factores de riesgo de cardiopatía coronaria y de los dos tipos de accidente cerebrovascular (isquémico y hemorrágico). La ingesta de sodio está directamente asociada a la tensión arterial. (3)



I. Declaraciones relacionadas con el colesterol

a) La sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. El ácido oleico, los ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados son grasas insaturadas.

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Ácido oleico	Ácido <u>graso monoinsaturado</u>	--	Alto contenido en grasas insaturadas: Mínimo 70% de los ácidos grasos del producto deben ser grasas insaturadas y estas grasas insaturadas deben suponer el 20% del valor energético del producto.	--
Ácidos grasos monoinsaturados (AGM)/poliinsaturados (AGP)	Sin superar la IDA	--	Alto contenido en grasas insaturadas: Mínimo 70% de los ácidos grasos del producto deben ser grasas insaturadas y estas grasas insaturadas deben suponer el 20% del valor energético del producto.	--



b) Mantiene los niveles normales de colesterol sanguíneo (...)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Ácido alfa(α)-linolénico	Ácido graso poliinsaturado	2 g	Fuente de ácidos grasos omega-3: Mínimo 0,3 g de ácido alfa-linolénico por 100 g y 100 kcal de producto; o al menos 40 mg de la suma de EPA y DHA por 100g y por 100 kcal de producto. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--
Ácido linoleico	Ácido graso poliinsaturado	10 g	Alimentos que aporten un mínimo de 1,5 g de ácido linoleico por 100 g y 100 kcal. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--
Alimentos con un contenido reducido/bajo de ácidos grasos saturados		--	Bajo contenido de grasas saturadas: La suma de AGS y AG Trans \leq 1,5 g en 100 g para los productos sólidos y a \leq 0,75 g en 100 ml para productos líquidos. En todo caso no debe exceder el 10% del valor energético del producto, o Contenido reducido de ácidos grasos saturados: Mínimo 30 % de reducción de grasas saturadas en comparación con un producto similar.	--
Betaglucanos	Polisacárido - Fibra soluble	3 g	Alimentos que contengan un mínimo de 1 g de betaglucanos procedentes de avena y/o salvado de avena y/o cebada y/o salvado de cebada. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--



(...) Mantiene los niveles normales de colesterol sanguíneo (...)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	Advertencias complementarias
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	
<u>Fitosteroles</u> y <u>fitostanoles</u>	Esteroles de origen vegetal	> 0,8 g	Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	
Glucomanano de Konjac	<u>Fibra</u> extraída de la planta Konjac	4 g	Alimentos que aporten una ingesta diaria de 4 g de glucomanano. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	Peligro de asfixia para personas con problemas de deglución o para personas que la tomen con una ingesta de líquido inadecuado. Recomendar tomar el producto con mucha agua para que el producto llegue al estómago.
Goma guar	Polisacárido - <u>Fibra</u> soluble	10 g	Alimentos que aporten una ingesta diaria de 10 g de goma guar. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	
Hidroxipropil metilcelulosa	<u>Celulosa modificada</u>	5 g	Alimentos que aporten una ingesta diaria de 5 g de hidroxipropil metilcelulosa. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	
Pectinas	Polisacárido - <u>Fibra</u> soluble	6 g	Alimentos que aporten una ingesta diaria de 6 g de pectina. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	



(...) Mantiene los niveles normales de colesterol sanguíneo

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<i>Monascus purpureus</i> (del arroz de levadura roja)	Levadura	10 mg de monacolina K procedente de preparados fermentados de arroz de levadura roja	Alimentos que aporten una ingesta diaria de 10 mg de monacolina K del arroz de levadura roja. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--
Quitosano	Polisacárido - Fibra insoluble	3 g	Alimentos que aporten una ingesta diaria de 3 g de quitosano. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--



II. Declaraciones relacionadas con el Aparato Circulatorio

a) Contribuye al funcionamiento normal del corazón

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Ácido eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA)	<u>Ácidos grasos poliinsaturados</u>	250 mg de EPA y DHA	Fuente de ácidos grasos omega-3: Mínimo 0,3 g de ácido alfa-linolénico por 100 g y 100 kcal de producto; o al menos 40 mg de la suma de EPA y DHA por 100g y por 100 kcal de producto. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--
<u>Tiamina</u>	Vitamina B1	Sin superar la IDA	Fuente de tiamina: Mínimo 0,165 mg de tiamina por 100 g o 100 ml de producto	--



b) Contribuye a la coagulación sanguínea normal

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Calcio (Ca)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Calcio: Mínimo 120 mg de Calcio por 100 g o 100 ml de producto	
Vitamina K	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina K: Mínimo 11,25 µg de Vitamina K por 100 g o 100 ml de producto	--

c) Ayuda a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Nueces	Fruto seco	30 g	Alimentos que aporten una ingesta diaria de 30 g de nueces. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--



d) Contribuye a la formación normal del colágeno para el funcionamiento normal de los vasos sanguíneos

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Vitamina C</u>	Vitamina hidrosoluble	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina C: Mínimo 9 mg de Vitamina C por 100 g o 100 ml de producto	--

e) Contribuye al metabolismo normal de la homocisteína (...)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Betaína</u>	Cofactor/Auxiliar metabólico	1,5 g	Alimentos que contengan >500 mg de betaína por porción cuantificada. Se informará al consumidor de la dosis efectiva	Se informará al consumidor de que una ingesta diaria superior a 4 g puede aumentar considerablemente los niveles de colesterol sanguíneo.



(...) Contribuye al metabolismo normal de la homocisteína

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Colina</u>	Vitamina B7	Sin superar la IDA	Alimentos que contienen un mínimo de 82,5 mg de colina por cada 100 g o 100 ml, o bien por cada porción individual de comida	--
<u>Folatos</u>	Ácido fólico o Vitamina B9	Sin superar la IDA	Fuente de Folatos: Mínimo 30 µg de folatos (ácido fólico) por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina B12</u>	Cobalamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B12: Mínimo 0,375 µg de vitamina B12 por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina B6</u>	Piridoxina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B6: Mínimo 0,21 mg de vitamina B6 por 100 g o 100 ml de producto	--



III. Declaraciones relacionadas con la Tensión Arterial

a) Contribuye a mantener la tensión arterial normal

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Alimentos con un contenido bajo o reducido de sodio		--	Bajo contenido de sodio/sal: Alimento \leq 0,12 g de sodio o el equivalente de sal por 100 g o por 100 ml. Las aguas distintas de las aguas minerales naturales, no podrán superar 2 mg de sodio por 100 ml. Contenido reducido de sodio/sal: Mínimo 25 % de reducción de sodio, o el valor equivalente para la sal, en comparación con un producto similar.	--
<u>Potasio (K)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Potasio: Mínimo 300 mg de Potasio por 100 g o 100 ml de producto	--



Recomendaciones para prevenir las Enfermedades Cardiovasculares (3)

- Consumir frutas y verduras: protección contra la cardiopatía coronaria y el accidente cerebrovascular.
- Consumir pescado: menor riesgo de cardiopatía coronaria.
- Consumir frutos secos: menor riesgo de cardiopatía coronaria. Debido a su alto contenido energético, el consejo de incluir estos alimentos en la dieta debe supeditarse al balance energético deseado.
- Menos consumo de grasas: Para alcanzar más fácilmente las metas de reducción de la ingesta de ácidos grasos saturados y trans, así como para evitar exceso de peso.
- Consumir fibra alimentaria (PNA): en frutas, verduras y cereales.
- No consumir alcohol: En cantidades bajas a moderadas reduce el riesgo de cardiopatía coronaria. Sin embargo, la existencia de otros riesgos cardiovasculares y para la salud asociados al alcohol impiden la recomendación de consumirlo.
- Realizar actividad física: asociación con un menor riesgo de cardiopatía coronaria, con independencia de que se considere la duración o la intensidad del esfuerzo.

©Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco



OBESIDAD Y SOBREPESO

Casi todos los países padecen actualmente una epidemia de obesidad cada vez más importante entre los adultos jóvenes y los niños. Los riesgos de sufrir **diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión** aumentan de forma sostenida con el incremento de peso.

El aumento de la industrialización, la urbanización y la mecanización que tiene lugar en la mayoría de los países del mundo va asociado a cambios de la dieta y los hábitos; en particular, las dietas contienen cada vez más alimentos ricos en grasas y energía y los modos de vida son más sedentarios.

Entre los hábitos alimentarios que se han relacionado con el exceso de peso y la obesidad figuran la frecuencia de las comidas y de los tentempiés entre comidas, los episodios de ingestión compulsiva de alimentos, las comidas fuera de casa y la lactancia materna exclusiva (efecto positivo). Entre los factores relacionados con los nutrientes cabe citar las grasas, el tipo de carbohidratos (incluidos los refinados como el azúcar), el índice glucémico de los alimentos, y la fibra. Los aspectos ambientales tienen una importancia clara, ya que muchos entornos se están haciendo cada vez más «obesogénicos».

Hay pruebas convincentes de que la actividad física regular protege contra un aumento de peso perjudicial, mientras que los modos de vida sedentarios, lo favorecen. La eficacia a largo plazo de la mayoría de las estrategias alimentarias de pérdida de peso son inciertas a menos que se vean acompañadas por cambios de los hábitos relacionados con la actividad física y la alimentación. La OMS considera que, para conseguir un grado óptimo de salud, la meta para los individuos debería ser mantener el IMC en el intervalo 18,5-24,9 kg/m². (3)



I. Declaraciones relacionadas con el Metabolismo Energético

a) Contribuye al metabolismo energético normal (...)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Ácido pantoténico</u>	Vitamina B5	Sin superar la IDA	Fuente de Ácido pantoténico: Mínimo 0,9 mg de ácido pantoténico por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Biotina</u>	Vitamina grupo B	Sin superar la IDA	Fuente de Biotina: Mínimo 7,5 µg de biotina por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Calcio (ca)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Calcio: Mínimo 120 mg de Calcio por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Cobre (Cu)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Cobre: Mínimo 0,15 mg de cobre por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Fósforo (P)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Fósforo: Mínimo 105 mg de fósforo por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Hiero (Fe)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Hierro: Mínimo 2,1 mg de hierro por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Magnesio (Mg)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Magnesio: Mínimo 56,25 mg de magnesio por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Manganeso (Mn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Manganeso: Mínimo 0,3 mg de manganeso por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Niacina</u>	Vitamina B3	Sin superar la IDA	Fuente de Niacina: Mínimo 2,4 mg de niacina por 100 g o 100 ml de producto	--



(...) Contribuye al metabolismo energético normal

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Riboflavina</u>	Vitamina B2	Sin superar la IDA	Fuente de Riboflavina: Mínimo 0,294 mg de riboflavina por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Tiamina</u>	Vitamina B1	Sin superar la IDA	Fuente de Tiamina: Mínimo 0,165 mg de tiamina por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina B12</u>	Cobalamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B12: Mínimo 0,375 µg de vitamina B12 por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina B6</u>	Piridoxina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B6: Mínimo 0,21 mg de vitamina B6 por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina C</u>	Vitamina hidrosoluble	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina C: Mínimo 9 mg de Vitamina C por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Yodo (I)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Yodo: Mínimo 22,5 µg de yodo por 100 g o 100 ml de producto	--



b) Contribuye al metabolismo normal de los macronutrientes

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Cromo	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Cromo: Mínimo 6 µg de cromo por 100 g o 100 ml de producto	--
Zinc	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Mínimo 1,5 mg de zinc por 100 g o 100 ml de producto	--
Biotina	Vitamina grupo B	Sin superar la IDA	Fuente de Biotina: Mínimo 7,5 µg de biotina por 100 g o 100 ml de producto	--

c) Contribuye al metabolismo normal de los lípidos

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Colina	Vitamina B7	Sin superar la IDA	Alimentos que contienen un mínimo de 82,5 mg de colina por cada 100 g o 100 ml, o bien por cada porción individual de comida	--



d) Contribuye al metabolismo normal de los ácidos grasos

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Zinc (Zn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Mínimo 1,5 mg de zinc por 100 g o 100 ml de producto	--

e) Contribuye al metabolismo normal de los hidratos de carbono

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Zinc (Zn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Mínimo 1,5 mg de zinc por 100 g o 100 ml de producto	--

f) Contribuye al metabolismo normal de proteínas y del glucógeno

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Vitamina B6</u>	Piridoxina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B6: Mínimo 0,21 mg de vitamina B6 por 100 g o 100 ml de producto	--



II. Declaraciones relacionadas con Dietas bajas en calorías

a) Ayuda a adelgazar cuando se sigue una dieta baja en calorías

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Glucomanano de Konjac</u>	<u>Fibra</u> extraída de la planta Konjac	3 g en tres dosis de 1 g, junto con uno o dos vasos de agua antes de las comidas cuando se sigue una dieta baja en calorías	Alimentos que contengan 1 g de glucomanano por porción cuantificada. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	Peligro de asfixia para personas con problemas de deglución o para personas que lo tomen con una ingesta de líquido inadecuado. Recomendar tomar el producto con mucha agua para que el producto llegue al estómago.
Sustitutivos de comidas para el control del peso		Reemplazo de dos comidas al día por sustitutivos de la comida	Alimentos empleados en dietas de bajo valor energético para reducción de peso que utilizados de acuerdo con las instrucciones del fabricante, sustituyen dos comidas de la dieta diaria.	--



b) Contribuye a mantener el peso después de haber adelgazado con una dieta baja en calorías

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Sustitutivos de comidas para el control del peso		Reemplazo de una comida al día con el sustitutivo de la comida	Alimentos empleados en dietas de bajo valor energético para reducción de peso que utilizados de acuerdo con las instrucciones del fabricante, sustituye una comida de la dieta diaria.	--

© Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco



Estrategias generales para la prevención de la obesidad (3)

Para la prevención de la obesidad en los lactantes y los niños pequeños las principales estrategias son las siguientes:

- promover la lactancia materna exclusiva;
- evitar la adición de azúcares y almidones a la leche del biberón;
- enseñar a las madres a aceptar la capacidad de su hijo para regular el aporte calórico, en lugar de alimentarlo hasta que haya acabado el plato;
- asegurar la ingesta de micronutrientes necesaria para promover un crecimiento lineal óptimo.

En el caso de los niños y los adolescentes, para prevenir la obesidad es necesario:

- promover un estilo de vida activo;
- limitar las horas de televisión;
- fomentar el consumo de frutas y verduras;
- restringir la ingesta de alimentos ricos en energía y pobres en micronutrientes;
- restringir la ingesta de refrescos azucarados.

La recomendación para los individuos es que acumulen al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana. En cambio, para prevenir el aumento de peso después de una pérdida de peso importante se necesitan probablemente unos 60-90 minutos al día.



DIABETES MELLITUS II

La diabetes de tipo 2, antes conocida como diabetes no insulino dependiente (DMNID), es la responsable de la mayoría de los casos de diabetes en el mundo. Aparece cuando la producción de insulina no basta para compensar la anomalía subyacente, que no es sino una mayor resistencia a su acción.

Las fases tempranas de la diabetes de tipo 2 se caracterizan por una producción excesiva de insulina. A medida que progresa la enfermedad, los niveles de insulina pueden disminuir como resultado de una insuficiencia parcial de las células beta del páncreas, productoras de esa hormona.

Entre las complicaciones de la diabetes de tipo 2 figuran la **ceguera**, la **insuficiencia renal**, las **ulceraciones del pie**, que pueden desembocar en **gangrena y amputación**, y un riesgo sensiblemente mayor de **infecciones, cardiopatías y accidentes cerebrovasculares**. Si antes era una enfermedad propia de personas de mediana edad y ancianos, la diabetes de tipo 2 ha aumentado recientemente de forma vertiginosa en todos los grupos de edad.

La diabetes de tipo 2 se debe a una interacción de factores genéticos y ambientales. Los aumentos más espectaculares de la diabetes de tipo 2 se están dando en sociedades en las que la dieta ha sufrido grandes cambios y paralelamente ha disminuido la actividad física y han aumentado los casos de sobrepeso y obesidad.

En todas las sociedades, el sobrepeso y la obesidad están asociados a un mayor riesgo de diabetes de tipo 2, sobre todo cuando el exceso de adiposidad tiene distribución central.

El antecedente de diabetes materna, parece aumentar el riesgo de sufrir diabetes más adelante, mientras que el aumento de la actividad física reduce el riesgo de padecer diabetes de tipo 2 con independencia del grado de adiposidad. (3)



I. Declaraciones relacionadas con el Metabolismo de la glucosa

a) Contribuye a mantener los niveles normales de glucosa en sangre

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Cromo	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Cromo: Mínimo 6 µg de cromo por 100 g o 100 ml de producto	--

b) Contribuye a reducir la subida de glucosa en sangre después de comer (...)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Almidón resistente	Almidón - Fibra insoluble	--	Alimentos en los que el almidón digerible haya sido reemplazado por un almidón resistente, de modo que el contenido final de almidón resistente constituya al menos un 14 % del almidón total	--



(...) Contribuye a reducir la subida de glucosa en sangre después de comer

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Arabinosilanos producidos a partir del albumen de trigo	Polisacáridos de la capa interna del grano de trigo	Consumir como parte de la comida fibra con alto contenido de arabinosilano producido a partir del albumen de trigo	Alimentos que contengan >8 g de fibra con alto grado de arabinosilanos producidos a partir del albumen de trigo* por 100 g de hidratos de carbono presentes en una porción cuantificada en una comida. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--
Betaglucanos procedentes de avena y cebada	Polisacáridos - Fibra soluble	Consumir como parte de la comida betaglucanos procedentes de avena o cebada	Alimentos que contienen un mínimo de 4 g de betaglucanos procedentes de avena o cebada por cada 30 g de hidratos de carbono presentes en una porción cuantificada como parte de la comida.	--
Hidroxipropil metilcelulosa	Celulosa modificada	4 g	Alimentos que contengan 4 g de hidroxipropil metilcelulosa por porción cuantificada en una comida. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--
Pectinas	Polisacárido - Fibra soluble	10 g	Alimentos que contengan 10 g de pectinas por porción cuantificada. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--



* Al menos un 60 % de arabinosilanos en peso

c) Provoca un menor aumento de la glucosa en sangre después de su ingestión en comparación con los alimentos o bebidas que llevan azúcar

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Edulcorantes intensos, xilitol, sorbitol, manitol, maltitol, lactitol, isomaltosa, eritritol, sucralosa y polidextrosa; D-tagatosa e isomaltulosa	Sustitutos del azúcar	--	<p>Contenido reducido de azúcar: Alimento y bebida donde se han sustituido los azúcares por edulcorantes intensos y/o xilitol y/o sorbitol y/o manitol y/o maltitol y/o lactitol y/o isomaltosa y/o eritriol y/o sucralosa y/o polidextrosa de manera que la reducción de azúcares en comparación con un producto similar sea >30 %.</p>	--



Recomendaciones para prevenir la Diabetes tipo II (3)

- En lactantes y niños pequeños promoción de la lactancia materna exclusiva
- Prevención/tratamiento del sobrepeso y la obesidad, particularmente en los grupos de alto riesgo.
- Mantenimiento de un IMC óptimo ($21-23 \text{ kg/m}^2$), es decir, en los valores inferiores del intervalo de normalidad y evitar el aumento de peso ($> 5 \text{ kg}$) durante la vida adulta.
- Reducción de peso voluntaria en los individuos preobesos u obesos con problemas de intolerancia a la glucosa
- Práctica de una actividad física de resistencia de intensidad entre moderada y alta durante al menos una hora diaria la mayoría de los días de la semana.
- Garantizar que la ingesta de grasas saturadas no supere el 10% del total de energía y, para los grupos de alto riesgo, que la ingesta de grasas sea inferior al 7% de la energía total.
- Lograr una ingesta adecuada de PNA (cereales integrales, leguminosas, frutas y verduras). Se recomienda una ingesta diaria mínima de 20 g.

©Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco



ENFERMEDADES DE LA CAVIDAD BUCAL

Las enfermedades dentales representan entre el 5% y el 10% del gasto total en atención de salud superando el costo del tratamiento de las ECV, el cáncer y la osteoporosis en los países industrializados.

Aunque no ponen en peligro la vida, las enfermedades dentales tienen un efecto pernicioso en la calidad de vida desde la infancia hasta la ancianidad, pues influyen en la autoestima, la capacidad para alimentarse, la nutrición y la salud.

La gravedad de la caries de raíz es grave en adultos mayores, pero con el creciente envejecimiento de la población pasa a ser un importante motivo de preocupación para la salud pública en el futuro.

El estado nutricional afecta a los dientes antes de que broten, aunque esa influencia es mucho menos importante que el efecto local de la dieta en los dientes ya formados, y el factor de riesgo más importante para la aparición de periodontopatías es una mala higiene bucodental.

La caries dental se produce debido a la desmineralización del esmalte y la dentina causada por los ácidos orgánicos formados por las bacterias de la placa dental durante el metabolismo de los azúcares de los alimentos.

La saliva favorece la remineralización si el pH de la boca se mantiene lo suficientemente alto durante bastante tiempo. Si, por el contrario, el entorno se mantiene ácido demasiado tiempo, domina la desmineralización y el esmalte se va haciendo más poroso hasta que por último se produce una lesión de caries. En la aparición de la caries también interviene la susceptibilidad del diente, el perfil bacteriano de la boca y la cantidad y calidad de la saliva.

La erosión dental es la pérdida progresiva e irreversible de tejido dental duro, que se va desgastando por procesos químicos en la superficie de los dientes por ácidos sin intervención bacteriana. La acidogenicidad de un alimento no debe interpretarse como una medida directa de su potencial para provocar caries. (3)



I. Declaraciones relacionadas con problemas bucales

a) Disminuye la sequedad bucal

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Chicle sin azúcar</u>		Mascar 20 minutos al día después de la comida o bebida.	Sin azúcar: Si el producto no contiene más de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--

b) Contribuye al funcionamiento normal de las encías

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Vitamina C</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina C: Si el alimento contiene como mínimo 12 mg de vitamina C	--

c) Contribuye al mantenimiento normal de los dientes

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Calcio (Ca)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Calcio: Si el alimento contiene como mínimo 120 mg de calcio	--
<u>Fósforo (P)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Fósforo: Si el alimento contiene como mínimo 105 mg de fósforo	--
<u>Magnesio (Mg)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Magnesio: Si el alimento contiene como mínimo 56,25 mg de magnesio	--
<u>Vitamina D</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina D: Si el alimento contienen como mínimo 0,75 mg de vitamina D	--

d) Mantiene la mineralización de los dientes (...)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Chicle sin azúcar</u>		Mascar 20 minutos al día después de la comida o bebida.	Sin azúcar: Si el producto no contiene más de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--



(...) Mantiene la mineralización de los dientes (...)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Edulcorantes intensos: xilitol, sorbitol, manitol, maltitol, lactilol, isomaltosa, eritriol, sucralosa y polidextrosa; D-tagatosa e isomaltulosa	Sustitutos del azúcar	Aquella que no disminuya el pH de la boca a menos de 5,7.	Nombre del sustituto del azúcar: Reemplazar azúcares de alimentos o bebidas por sustitutos del azúcar en cantidades que el consumo no disminuya el pH de la placa a menos de 5,7 durante la ingestión ni en los 30 minutos posteriores	--
Fluoruro	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de fluoruro: Si el alimento contiene como mínimo 0,525 mg de fluoruros	--

e) Neutraliza la placa ácida (...)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Chicle sin azúcar		Mascar 20 minutos al día después de la comida o bebida.	Sin azúcar: Si el producto no contiene más de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--



(...) Neutraliza la placa ácida (...)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Chicle sin azúcar</u> con carbamida		Mascar 20 minutos al día después de la comida o bebida.	Sin azúcar: Si el producto no contiene más de 0,5 g de azúcares por 100 g. Cada unidad de chicle sin azúcar debe contener un mínimo de 20 mg de carbamida. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--

© Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco



OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad que afecta a muchos millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por una baja masa ósea y por el deterioro de la microestructura el tejido óseo, lo que produce fragilidad del hueso y el consiguiente aumento del riesgo de fracturas.

Las fracturas causadas por la osteoporosis son una de las principales causas de morbilidad y discapacidad en las personas de edad y, en el caso de las fracturas de cadera, pueden abocar a una muerte prematura, aunque la osteoporosis de por sí no suele poner en peligro la vida. Está previsto que la incidencia vaya a cuadruplicarse antes de 2050 debido al número creciente de personas de edad.

La relación entre dieta y osteoporosis parece sólo moderada, aunque tanto el calcio como la vitamina D son importantes, al menos en las poblaciones de más edad.

El calcio es uno de los principales minerales formadores de hueso, de ahí que sea indispensable suministrarlo en cantidades apropiadas en todas las etapas de la vida. La vitamina D se obtiene a partir de los alimentos o mediante síntesis en la piel por acción de la luz solar.

Muchos otros nutrientes y factores alimentarios pueden ser importantes para la salud del hueso a largo plazo y la prevención de la osteoporosis. (3)



I. Declaraciones relacionadas con la osteoporosis

a) Contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los huesos

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Vitamina C</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina C: Si el alimento contiene como mínimo 12 mg de vitamina C	--

b) Contribuye al mantenimiento de los niveles de calcio en sangre en condiciones normales

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Vitamina D</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina D: Si el alimento contiene como mínimo 0,75 mg de vitamina D	--



c) Mantenimiento de los huesos en condiciones normales

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Calcio (Ca)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Calcio: Si el alimento contiene como mínimo 120 mg de calcio	--
<u>Fósforo (P)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Fósforo: Si el alimento contiene como mínimo 105 mg de fósforo	--
<u>Manganeso (Mn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Mnaganeso: Si el alimento contiene como mínimo 0,3 mg de manganeso	--
<u>Proteínas</u>	Macromolécula	Sin superar la IDA	Fuente de Proteínas: Si las proteínas aportan como mínimo el 12% del valor energético del alimento	--
<u>Vitamina D</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina D: Si el alimento contiene como mínimo 0,75 mg de vitamina D	--
<u>Vitamina K</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de VitaminaK: Si el alimento contiene como mínimo 11,25 mg de vitamina K	--
<u>Zinc (Zn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Si el alimento contiene como mínimo 1,5 mg de zinc	--



Recomendaciones para prevenir fracturas osteoporóticas (3)

- aumentar la actividad física;
- reducir la ingesta de sodio;
- aumentar el consumo de frutas y verduras;
- mantener un peso corporal saludable;
- evitar el tabaco;
- limitar el consumo de alcohol.

Existen pruebas convincentes de que la actividad física, en particular aquella que mantiene o incrementa la potencia muscular, la coordinación y el equilibrio como determinantes importantes de la propensión a las caídas, es beneficiosa para prevenir las fracturas osteoporóticas. Además, una actividad regular de levantamiento de pesos a lo largo de toda la vida aumenta la masa ósea máxima durante la juventud y ayuda a conservar la masa ósea más adelante en la vida.

© Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco



DECLARACIONES NO RELACIONADAS CON LAS ENT

A continuación, se pasará a exponer el resto de Declaraciones a las que se hacen referencia en el reglamento 432/2012 según la función o el aparato del cuerpo humano al que hagan referencia siguiendo el siguiente orden:

- Declaraciones relacionadas con la función celular
- Declaraciones relacionadas con el Sistema Reproductor y el Embarazo
- Declaraciones relacionadas con el Sistema Nervioso
- Declaraciones relacionadas con la fatiga
- Declaraciones relacionadas con el mantenimiento del cuerpo en general
- Declaraciones relacionadas con las funciones motoras
- Declaraciones relacionadas con el Sistema Inmunitario
- Declaraciones relacionadas con el metabolismo
- Declaraciones relacionadas con el Aparato digestivo
- Declaraciones relacionadas con la vista

© Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco



I. Declaraciones relacionadas con la función celular

a) Contribuye a la diferenciación celular

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Vitamina A</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina A: Si el alimento contienen como mínimo 120 µg de vitamina A	--

b) Contribuye a la división celular (...)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Folatos</u>	Vitamina B9	Sin superar la IDA	Fuente de Ácido Fólico: Si el alimento contiene como mínimo 30 µg de ácido fólico	--
<u>Hierro (Fe)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Hierro: Si el alimento contiene como mínimo 2,1 mg de hierro	--
<u>Magnesio (Mg)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Magnesio: Si el alimento contiene como mínimo 56,25 mg de magnesio	--
<u>Vitamina B12</u>	Cobalamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B12: Alimentos que contienen como mínimo 0,375 µg de vitamina B12	--



(...) Contribuye a la división celular

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Vitamina D</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina D: Si el alimento contiene como mínimo 0,75 µg de vitamina D	--
<u>Zinc (Zn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Alimentos que contienen como mínimo 1,5 mg de zinc	--

c) Contribuye a la diferenciación y división celular

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Calcio (Ca)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Calcio: Si el alimento contiene como mínimo 120 mg de calcio	--

d) Contribuye a la formación de células sanguíneas

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Folatos</u>	Vitamina B9	Sin superar la IDA	Fuente de Ácido Fólico: Si el alimento contiene como mínimo 30 µg de ácido fólico	--



e) Contribuye a la formación de glóbulos rojos

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Vitamina B12	Cobalamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B12: Alimentos que contienen como mínimo 0,375 µg de vitamina B12	--
Vitamina B6	Piridoxina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B6: Alimentos que contienen como mínimo 0,21 mg de vitamina B6	--

f) Contribuye a la formación de glóbulos rojos y hemoglobina

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Hierro (Fe)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Hierro: Si el alimento contienen como mínimo 2,1 mg de hierro	--

g) Contribuye al funcionamiento normal de las membranas celulares

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Fósforo (P)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Fósforo: Si el alimento contiene como mínimo 105 mg de fósforo	--



h) Contribuye al mantenimiento de los glóbulos rojos

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Riboflavina	Vitamina B2	Sin superar la IDA	Fuente de Riboflavina: Si el alimento contiene como mínimo 0,21 mg de riboflavina	--

i) Contribuye a la síntesis normal del ADN

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Zinc (Zn)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Alimentos que contienen como mínimo 1,5 mg de zinc	--

j) Contribuye al transporte normal del hierro

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Cobre (Cu)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Cobre: Si el alimento contiene como mínimo 0,15 mg de cobre	--



k) Contribuye al transporte normal del oxígeno

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Hierro (Fe)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Hierro: Si el alimento contiene como mínimo 2,1 mg de hierro	--

© Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco



II. Declaraciones relacionadas con el sistema reproductor y embarazo

a) Contribuye a la espermatogénesis normal

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Selenio	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Selenio: Si el alimento contiene como mínimo 8,25 µg de selenio	--

b) Contribuye al crecimiento de tejidos maternos durante el embarazo

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Folatos	Vitamina B9	Sin superar la IDA	Fuente de Folatos: Si el alimento contiene como mínimo 30 µg de ácido fólico	--

© Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco



III. Declaraciones relacionadas con el sistema nervioso

A. Declaraciones relacionadas con el Sistema Nervioso Central

a) Contribuye a la función cognitiva normal

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Hierro (Fe)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Hierro: Alimentos que contienen como mínimo 2,1 mg de hierro	--
<u>Yodo (I)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Yodo: Alimentos que contienen como mínimo 22,5 µg de yodo	--
<u>Zinc (Zn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Alimentos que contienen como mínimo 1,5 mg de zinc	--

b) Contribuye al funcionamiento normal del cerebro

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Ácido docosahexaenoico (DHA)	<u>Ácido graso esencial poliinsaturado (omega-3)</u>	250 mg	Alimentos que contienen como mínimo 40 mg de DHA por 100 g y por 100 Kcal. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--



c) Contribuye al funcionamiento normal de los neurotransmisores

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Calcio (Ca)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Calcio: Alimentos que contienen como mínimo 120 mg de calcio	--

d) Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso (...)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Cobre (Cu)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Cobre: Alimentos que contienen como mínimo 0,15 mg de cobre	--
<u>Biotina</u>	Vitamina del grupo B	Sin superar la IDA	Fuente de Biotina: Alimentos que contienen como mínimo 7,5 µg de biotina	--
<u>Magnesio (Mg)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Magnesio: Alimentos que contienen como mínimo 56,25 mg de magnesio	--
<u>Niacina</u>	Vitamina B3	Sin superar la IDA	Fuente de Niacina: Alimentos que contienen como mínimo 2,4 mg de niacina	--
<u>Potasio (K)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de potasio: Alimentos que contienen como mínimo 300 mg de potasio	--
<u>Riboflavina</u>	Vitamina B2	Sin superar la IDA	Fuente de Riboflavina: Alimentos que contienen como mínimo 0,21 mg de riboflavina	--
<u>Tiamina</u>	Vitamina B1	Sin superar la IDA	Fuente de Tiamina: Alimentos que contienen como mínimo 0,165 mg de tiamina	--



(...) Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Vitamina B12	Cobalamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B12: Alimentos que contienen como mínimo 0,375 μ g de vitamina B12	--
Vitamina B6	Piridoxina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B6: Alimentos que contienen como mínimo 0,21 mg de vitamina B6	--
Vitamina C	Vitamina hidrosoluble	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina C: Alimentos que contienen como mínimo 12 mg de vitamina C	--
Yodo (I)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Yodo: Alimentos que contienen como mínimo 22,5 μ g de yodo	--

e) Mantenimiento de las funciones físicas y cognitivas

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Agua		2,0 L ²	Se informará al consumidor de la dosis efectiva	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a aguas minerales naturales

² Dato obtenido de la Guía de la alimentación saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria



f) Contribuye a un rendimiento intelectual normal

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Ácido pantoténico	Vitamina B5	Sin superar la IDA	Fuente de Ácido pantoténico: Si el alimento contiene como mínimo 0,9 mg de ácido.	--

B. Declaraciones relacionadas con la función psicológica

a) Contribuye a la función psicológica normal (...)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Biotina	Vitamina del grupo B	Sin superar la IDA	Fuente de Biotina: Si el alimento contiene como mínimo 7,5 µg de biotina	--
Folatos	Vitamina B9	Sin superar la IDA	Fuente de Ácido Fólico: Si el alimento contiene como mínimo 30 µg de ácido fólico	--
Magnesio (Mg)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Magnesio: Si el alimento contiene como mínimo 56,25 mg de magnesio	--
Niacina	Vitamina B3	Sin superar la IDA	Fuente de Niacina: Alimentos que contienen como mínimo 2,4 mg de niacina	--
Tiamina	Vitamina B1	Sin superar la IDA	Fuente de Tiamina: Alimentos que contienen como mínimo 0,165 mg de tiamina	--
Vitamina B12	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B12: Alimentos que contienen como mínimo 0,375 µg de vitamina B12	--



(...) Contribuye a la función psicológica normal

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Vitamina B6</u>	Piridoxina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B6: Alimentos que contienen como mínimo 0,21 mg de vitamina B6	--
<u>Vitamina C</u>	Vitamina hidrosoluble	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina C: Alimentos que contienen como mínimo 12 mg de vitamina C	--

© Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco



IV. Declaraciones relacionadas con el mantenimiento del cuerpo en general

A. Declaraciones relacionadas con la fatiga

a) Alivia la sensación de desfase horario (*jet lag*)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Melatonina	Hormona	0,5 mg	Alimentos que tengan un mínimo de 0,5 mg de melatonina. Debe tomarse poco antes de acostarse el primer día de viaje y unos cuantos días después.	--

b) Contribuye a la conciliación del sueño

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Melatonina	Hormona	1 mg	Alimentos que tengan un mínimo de 1 mg de melatonina. Debe tomarse poco antes de irse a dormir.	--



c) Contribuye a disminuir el cansancio y la fatiga

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Ácido pantoténico</u>	Vitamina B5	Sin superar la IDA	Fuente de Ácido pantoténico: Si el alimento contiene como mínimo 0,9 mg de ácido pantoténico	--
<u>Folatos</u>	Vitamina B9	Sin superar la IDA	Fuente de Ácido Fólico: Si el alimento contiene como mínimo 30 µg de ácido fólico	--
<u>Hierro (Fe)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Hierro: Si el alimento contiene como mínimo 2,1 mg de hierro	--
<u>Magnesio (Mg)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Magnesio: Si el alimento contiene como mínimo 36,25 mg de magnesio	--
<u>Niacina</u>	Vitamina B3	Sin superar la IDA	Fuente de Niacina: Si el alimento contiene como mínimo 2,4 mg de niacina	--
<u>Riboflavina</u>	Vitamina B2	Sin superar la IDA	Fuente de Riboflavina: Si el alimento contiene como mínimo 0,21 mg de riboflavina	--
<u>Vitamina B12</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B12: Si el alimento contiene como mínimo 0.375 µg de vitamina B12	--
<u>Vitamina B6</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B6: Si el alimento contiene como mínimo 0,21 mg de vitamina B6	--
<u>Vitamina C</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina C: Si el alimento contiene como mínimo 12 mg de vitamina C	--



B. Declaraciones relacionadas con las funciones corporales generales

a) Contribuye al mantenimiento del equilibrio ácido-base

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Zinc (Zn)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Alimentos que contienen como mínimo 1,5 mg de zinc	--

b) Contribuye al mantenimiento del equilibrio electrolítico

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Magnesio (Mg)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Magnesio: Alimentos que contienen como mínimo 56,25 mg de magnesio	--



c) Ayuda en la regulación de la temperatura corporal

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Agua		2,0 L ²	Se informará al consumidor de la dosis efectiva	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a aguas minerales naturales

² Dato obtenido de la Guía de la alimentación saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

C. Declaraciones relacionadas con los antioxidantes (...)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Cobre (Cu)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Cobre: Si el alimento contiene como mínimo 0,15 mg de cobre	--
Manganeso (Mn)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Manganeso: Si el alimento contiene como mínimo 0,3 mg de manganeso	--
Polifenoles del aceite de oliva	Antioxidante	20 g de aceite de oliva	Solo en aceite de oliva que contenga un mínimo de 5 mg de hidroxitirosol y sus derivados por 20 g de aceite de oliva. Se informará al consumidor de la dosis efectiva	--
Riboflavina	Vitamina B2	Sin superar la IDA	Fuente de Riboflavina: Si el alimento contiene como mínimo 0,21 mg de riboflavina	--
Selenio (Se)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Selenio: Si el alimento contiene como mínimo 8,25 µg de selenio	--



(...) Declaraciones relacionadas con los antioxidantes

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Vitamina C	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina C: Alimentos que contienen como mínimo 12 mg de vitamina C	--
Vitamina E	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina E: Si el alimento contiene como mínimo 1,8 mg de vitamina E	--
Zinc (Zn)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Alimentos que contienen como mínimo 1,5 mg de zinc	--

D. Declaraciones relacionadas con el cabello

a) Contribuye al mantenimiento del cabello en condiciones normales

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Biotina	Vitamina grupo B	Sin superar la IDA	Fuente de Biotina: Mínimo 7,5 µg de biotina por 100 g o 100 ml de producto	--
Selenio (Se)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Selenio: Mínimo 8,25 µg de selenio por 100 g o 100 ml de producto	--
Zinc (Zn)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Mínimo 1,5 mg de zinc por 100 g o 100 ml de producto	--



b) Contribuye a la pigmentación normal del cabello

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Cobre (Cu)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Cobre: Mínimo 0,15 mg de cobre por 100 g o 100 ml de producto	--

E. Declaraciones relacionadas con las mucosas

a) Contribuye al mantenimiento de las mucosas en condiciones normales

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Biotina</u>	Vitamina grupo B	Sin superar la IDA	Fuente de Biotina: Mínimo 7,5 µg de biotina por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Niacina</u>	Vitamina B3	Sin superar la IDA	Fuente de Niacina: Mínimo 2,4 mg de niacina por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Rivoflavina</u>	Vitamina B2	Sin superar la IDA	Fuente de Rivoflavina: Mínimo 0,294 mg de rivoflavina por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina A</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina A: Mínimo 120 µg de vitamina A por 100 g o 100 ml de producto	--



F. Declaraciones relacionadas con la piel

a) Contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Biotina</u>	Vitamina grupo B	Sin superar la IDA	Fuente de Biotina: Mínimo 7,5 µg de biotina por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Niacina</u>	Vitamina B3	Sin superar la IDA	Fuente de Niacina: Mínimo 2,4 mg de niacina por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Rivoflavina</u>	Vitamina B2	Sin superar la IDA	Fuente de Rivoflavina: Mínimo 0,294 mg de rivoflavina por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina A</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina A: Mínimo 120 µg de vitamina A por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Yodo (I)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Yodo: Mínimo 22,5 µg de yodo por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Zinc (Zn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Mínimo 1,5 mg de zinc por 100 g o 100 ml de producto	--

b) Contribuye a la pigmentación normal de la piel

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Cobre (Cu)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Cobre: Mínimo 0,15 mg de cobre por 100 g o 100 ml de producto	--



c) Contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de la piel

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Vitamina C	Vitamina hidrosoluble	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina C: Mínimo 9 mg de Vitamina C por 100 g o 100 ml de producto	--

G. Declaraciones relacionadas con las uñas

d) Contribuye al mantenimiento de las uñas en condiciones normales

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Selenio (Se)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Selenio: Mínimo 8,25 µg de selenio por 100 g o 100 ml de producto	--
Zinc (Zn)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Mínimo 1,5 mg de zinc por 100 g o 100 ml de producto	--



V. Declaraciones relacionadas con las funciones motoras

A. Declaraciones relacionadas con el aparato locomotor

a) Contribuye al mantenimiento del tejido conectivo en condiciones normales

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Cobre (Cu)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Cobre: Mínimo 0,15 mg de cobre por 100 g o 100 ml de producto	--

b) Contribuye a la formación normal del tejido conectivo

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Manganeso (Mn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Manganeso: Mínimo 0,3 mg de manganeso por 100 g o 100 ml de producto	--



c) Contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los cartílagos

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Vitamina C</u>	Vitamina hidrosoluble	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina C: Mínimo 9 mg de Vitamina C por 100 g o 100 ml de producto	--

d) Contribuye al funcionamiento normal de los músculos

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Calcio (Ca)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Calcio: Mínimo 120 mg de Calcio por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Magnesio (Mg)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Magnesio: Mínimo 56,25 mg de magnesio por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina D</u>	Vitamina lipídica	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina D: Mínimo 0,75 µg de Vitamina D por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Potasio (K)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Potasio: Mínimo 300 mg de Potasio por 100 g o 100 ml de producto	--



e) Contribuye a que aumente la masa muscular

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Proteínas	Macronutriente	Sin superar la IDA	Fuente de proteínas: Alimento que aporte como mínimo el 12 % de su valor energético en forma de proteínas.	--

f) Contribuye a conservar la masa muscular

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Proteínas	Macronutriente	Sin superar la IDA	Fuente de proteínas: Alimento que aporte como mínimo el 12 % de su valor energético en forma de proteínas.	--

g) Contribuye a la síntesis proteica normal

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Magnesio (Mg)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Magnesio: Mínimo 56,25 mg de magnesio por 100 g o 100 ml de producto	--
Zinc (Zn)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Mínimo 1,5 mg de zinc por 100 g o 100 ml de producto	--



B. Declaraciones relacionadas con el sistema óseo

a) Funcionamiento normal de los huesos (contribuye a la formación de colágeno)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Vitamina C</u>	Vitamina hidrosoluble	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina C: Si el alimento contiene como mínimo 12 mg de vitamina C	--

b) Mantenimiento de los huesos en condiciones normales (...)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Calcio (Ca)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Calcio: Si el alimento contiene como mínimo 120 mg de calcio	--
<u>Fósforo (P)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Fósforo: Si el alimento contiene como mínimo 105 mg de fósforo	--
<u>Manganeso (Mn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Manganeso: Si el alimento contiene como mínimo 0,3 mg de manganeso	--
<u>Proteínas</u>	Macromolécula	Sin superar la IDA	Fuente de proteínas: Si las proteínas aportan como mínimo el 12% del valor energético del alimento	--
<u>Vitamina D</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina D: Si el alimento contiene como mínimo 0,75 µg de vitamina D	--



(...) Mantenimiento de los huesos en condiciones normales

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Vitamina K</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina K: Si el alimento contiene como mínimo 11,25 µg de vitamina K	--
<u>Zinc</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Si el alimento contiene como mínimo 1,5 mg de zinc	--

c) Mantenimiento de niveles de calcio en sangre en condiciones normales

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Vitamina D</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina D: Si el alimento contiene como mínimo 0,75 µg de vitamina D	--



C. Declaraciones relacionadas con la práctica de ejercicio físico

a) Mejora el rendimiento físico en series sucesivas de ejercicios breves de alta intensidad

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	
<u>Creatina</u>	Acido orgánico que provee de energía directa a las células musculares	3 g	Alimento que aporte una ingesta diaria de 3 g de creatina. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	Advertencias complementarias Solo para alimentos para adultos que realicen ejercicio de alta intensidad

b) Contribuyen a mantener el nivel de resistencia en ejercicios que requieren una resistencia prolongada

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	
<u>Soluciones electrolíticas a base de hidratos de carbono</u>		--	Estas soluciones deben contener: - entre 80 y 350 Kcal/l procedentes de hidratos de carbono - al menos el 75 % de la energía debe derivarse de hidratos de carbono que provoquen una respuesta glucémica alta* - entre 20 y 50 mmol/l (460-1150 mg/l) de sodio - 330 mOsm/kg de agua	--



c) Mejoran la absorción de agua durante el ejercicio físico

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Soluciones electrolíticas a base de hidratos de carbono</u>		--	Estas soluciones deben contener: - entre 80 y 350 Kcal/l procedentes de hidratos de carbono - al menos el 75 % de la energía debe derivarse de hidratos de carbono que provoquen una respuesta glucémica alta* - entre 20 y 50 mmol/l (460-1150 mg/l) de sodio - 330 mOsm/kg de agua	--

* Como la glucosa, los polímeros de glucosa y la sacarosa.

d) Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario durante el ejercicio físico intenso y después de éste

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Vitamina C</u>	Vitamina hidrosoluble	200 mg sumados a la ingesta diaria recomendada (IDR)	Alimentos que aporten 200 mg diarios de vitamina C. Se deberá informar al consumidor de la dosis efectiva.	--



VI. Declaraciones relacionadas con el sistema inmunitario

a) Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Cobre (Cu)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Cobre: Mínimo 0,15 mg de cobre por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Folatos</u>	Ácido fólico o Vitamina B9	Sin superar la IDA	Fuente de Folatos: Mínimo 30 µg de folatos (ácido fólico) por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Hierro (Fe)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Hierro: Mínimo 2,1 mg de hierro por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Selenio (Se)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Selenio: Mínimo 8,25 µg de selenio por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina A</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina A: Mínimo 120 µg de vitamina A por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina B12</u>	Cobalamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B12: Mínimo 0,375 µg de vitamina B12 por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina B6</u>	Piridoxina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B6: Mínimo 0,21 mg de vitamina B6 por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina C</u>	Vitamina hidrosoluble	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina C: Mínimo 9 mg de Vitamina C por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina D</u>	Vitamina lipídica	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina D: Mínimo 0,75 µg de Vitamina D por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Zinc (Zn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Mínimo 1,5 mg de zinc por 100 g o 100 ml de producto	--



VII. Declaraciones relacionadas con el Metabolismo

A. Declaraciones relacionadas con el Metabolismo Energético

a) Contribuye al metabolismo energético normal (...)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Ácido pantoténico</u>	Vitamina B5	Sin superar la IDA	Fuente de Ácido pantoténico: Mínimo 0,9 mg de ácido pantoténico por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Biotina</u>	Vitamina grupo B	Sin superar la IDA	Fuente de Biotina: Mínimo 7,5 µg de biotina por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Calcio (ca)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Calcio: Mínimo 120 mg de Calcio por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Cobre (Cu)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Cobre: Mínimo 0,15 mg de cobre por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Fósforo (P)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Fósforo: Mínimo 105 mg de fósforo por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Hierro (Fe)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Hierro: Mínimo 2,1 mg de hierro por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Magnesio (Mg)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Magnesio: Mínimo 56,25 mg de magnesio por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Manganeso (Mn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Manganeso: Mínimo 0,3 mg de manganeso por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Niacina</u>	Vitamina B3	Sin superar la IDA	Fuente de Niacina: Mínimo 2,4 mg de niacina por 100 g o 100 ml de producto	--



(...) Contribuye al metabolismo energético normal

Sustancia/Alimento		Dosis	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es	efectiva/día	Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Riboflavina</u>	Vitamina B2	Sin superar la IDA	Fuente de Rivo flavinas: Mínimo 0,294 mg de rivo flavina por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Tiamina</u>	Vitamina B1	Sin superar la IDA	Fuente de Tiamina: Mínimo 0,165 mg de tiamina por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina B12</u>	Cobalamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B12: Mínimo 0,375 µg de vitamina B12 por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina B6</u>	Piridoxina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B6: Mínimo 0,21 mg de vitamina B6 por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina C</u>	Vitamina hidrosoluble	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina C: Mínimo 9 mg de Vitamina C por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Yodo (I)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Yodo: Mínimo 22,5 µg de yodo por 100 g o 100 ml de producto	--



b) Contribuye al metabolismo normal de los macronutrientes

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Cromo</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Cromo: Mínimo 6 µg de cromo por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Zinc</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Mínimo 1,5 mg de zinc por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Biotina</u>	Vitamina grupo B	Sin superar la IDA	Fuente de Biotina: Mínimo 7,5 µg de biotina por 100 g o 100 ml de producto	--

c) Contribuye al metabolismo normal de los lípidos

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Colina</u>	Vitamina B7	Sin superar la IDA	Alimentos que contienen un mínimo de 82,5 mg de colina por cada 100 g o 100 ml, o bien por cada porción individual de comida	--



d) Contribuye al metabolismo normal de los ácidos grasos

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Zinc (Zn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Mínimo 1,5 mg de zinc por 100 g o 100 ml de producto	--

e) Contribuye al metabolismo normal de los hidratos de carbono

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Zinc (Zn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Mínimo 1,5 mg de zinc por 100 g o 100 ml de producto	--



f) Contribuye al metabolismo normal de proteínas

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Vitamina B6</u>	Piridoxina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B6: Mínimo 0,21 mg de vitamina B6 por 100 g o 100 ml de producto	--

B. Declaraciones relacionadas con el Metabolismo y Síntesis de compuestos

a) Ayuda a regenerar la forma reducida de la vitamina E

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Vitamina C</u>	Vitamina hidrosoluble	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina C: Mínimo 9 mg de Vitamina C por 100 g o 100 ml de producto	--



b) Contribuye a síntesis y metabolismo normal de la vitamina D, hormonas esteroideas y algunos neurotransmisores.

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Ácido pantoténico</u>	Vitamina B5	Sin superar la IDA	Fuente de Ácido pantoténico: Mínimo 0,9 mg de ácido pantoténico por 100 g o 100 ml de producto	--

c) Contribuye al metabolismo de la vitamina A

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Zinc (Zn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Mínimo 1,5 mg de zinc por 100 g o 100 ml de producto	--



d) Contribuye a la síntesis normal de aminoácidos (a.a.)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Folatos	Ácido fólico o Vitamina B9	Sin superar la IDA	Fuente de Folatos: Mínimo 30 µg de folatos (ácido fólico) por 100 g o 100 ml de producto	--

e) Contribuye al metabolismo normal de los aminoácidos azufrados

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Molibdeno	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Molibdeno: Mínimo 7,5 µg de molibdeno por 100 g o 100 ml de producto	--

f) Contribuye a la síntesis normal de la cisteína

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Vitamina B6	Piridoxina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B6: Mínimo 0,21 mg de vitamina B6 por 100 g o 100 ml de producto	--



g) Contribuye al metabolismo normal de la homocisteína

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Betaína</u>	Cofactor/Auxiliar metabólico	1,5 g	Alimentos que contengan >500 mg de betaína por porción cuantificada. Se informará al consumidor de la dosis efectiva	Se informará al consumidor de que una ingesta diaria superior a 4 g puede aumentar considerablemente los niveles de colesterol sanguíneo.
<u>Colina</u>	Vitamina B7	Sin superar la IDA	Alimentos que contienen un mínimo de 82,5 mg de colina por cada 100 g o 100 ml, o bien por cada porción individual de comida	--
<u>Folatos</u>	Ácido fólico o Vitamina B9	Sin superar la IDA	Fuente de Folatos: Mínimo 30 µg de folatos (ácido fólico) por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina B12</u>	Cobalamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B12: Mínimo 0,375 µg de vitamina B12 por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina B6</u>	Piridoxina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B6: Mínimo 0,21 mg de vitamina B6 por 100 g o 100 ml de producto	--



h) Contribuye a la síntesis proteica normal

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Magnesio (Mg)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Magnesio: Mínimo 56,25 mg de magnesio por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Zinc (Zn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zonc: Mínimo 1,5 mg de zinc por 100 g o 100 ml de producto	--

i) Contribuye al metabolismo normal de hierro

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Riboflavina</u>	Vitamina B2	Sin superar la IDA	Fuente de Rivo flavina: Mínimo 0,294 mg de rivo flavina por 100 g o 100 ml de producto	--
<u>Vitamina A</u>	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina A: Mínimo 120 µg de vitamina A por 100 g o 100 ml de producto	--



j) Contribuye al metabolismo normal del glucógeno y de proteínas

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Vitamina B6	Piridoxina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B6: Mínimo 0,21 mg de vitamina B6 por 100 g o 100 ml de producto	--

C. Declaraciones relacionadas con el Metabolismo de la Glucosa

a) Contribuye a mantener los niveles normales de glucosa en sangre

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Cromo	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Cromo: Mínimo 6 µg de cromo por 100 g o 100 ml de producto	--



b) Contribuye a reducir la subida de glucosa en sangre después de comer (...)

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Almidón resistente	Almidón - Fibra insoluble	--	Alimentos en los que el almidón digerible haya sido reemplazado por un almidón resistente, de modo que el contenido final de almidón resistente constituya al menos un 14 % del almidón total	--
Arabinosilanos producidos a partir del albumen de trigo	Polisacáridos de la capa interna del grano de trigo	Consumir como parte de la comida fibra con alto contenido de arabinosilano producido a partir del albumen de trigo	Alimentos que contengan >8 g de fibra con alto grado de arabinosilanos producidos a partir del albumen de trigo* por 100 g de hidratos de carbono presentes en una porción cuantificada en una comida.	--
Betaglucanos procedentes de avena y cebada	Polisacáridos - Fibra soluble	Consumir como parte de la comida betaglucanos procedentes de avena o cebada	Alimentos que contienen un mínimo de 4 g de betaglucanos procedentes de avena o cebada por cada 30 g de hidratos de carbono presentes en una porción cuantificada como parte de la comida.	--



(...) Contribuye a reducir la subida de glucosa en sangre después de comer

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Hidroxipropil metilcelulosa	Celulosa modificada	4 g	Alimentos que contengan 4 g de hidroxipropil metilcelulosa por porción cuantificada en una comida. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--
Pectinas	Polisacárido - Fibra soluble	10 g	Alimentos que contengan 10 g de pectinas por porción cuantificada. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--

* Al menos un 60 % de arabinosilanos en peso



c) Provoca un menor aumento de la glucosa en sangre después de su ingestión en comparación con los alimentos o bebidas que llevan azúcar

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Edulcorantes intensos, xilitol, sorbitol, manitol, maltitol, lactitol, isomaltosa, eritritol, sucralosa y polidextrosa; D-tagatosa e isomaltulosa	Sustitutos del azúcar	--	<p>Contenido reducido de azúcar: Alimento y bebida donde se han sustituido los azúcares por edulcorantes intensos y/o xilitol y/o sorbitol y/o manitol y/o maltitol y/o lactitol y/o isomaltosa y/o eritritol y/o sucralosa y/o polidextrosa de manera que la reducción de azúcares en comparación con un producto similar sea >30 %.</p>	--



D. Declaraciones relacionadas con el Metabolismo de la Función Hormonal

a) Ayuda a regular la actividad hormonal

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Vitamina B6	Piridoxina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina B6: Mínimo 0,21 mg de vitamina B6 por 100 g o 100 ml de producto	--

b) Contribuye a la función tiroidea normal

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Selenio (Se)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Selenio: Mínimo 8,25 µg de selenio por 100 g o 100 ml de producto	--
Yodo (I)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Yodo: Mínimo 22,5 µg de yodo por 100 g o 100 ml de producto	--



c) Contribuye a la producción normal de hormonas tiroideas

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Yodo (I)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Yodo: Mínimo 22,5 µg de yodo por 100 g o 100 ml de producto	--

d) Contribuye al mantenimiento de niveles normales de testosterona

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Zinc (Zn)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Mínimo 1,5 mg de zinc por 100 g o 100 ml de producto	--



VIII. Declaraciones relacionadas con el Aparato Digestivo

A. Declaraciones relacionadas con la Digestión

a) Contribuye a una digestión normal mediante la producción de ácido clorhídrico en el estómago

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Cloruro</u>	Compuestos químicos con un átomo de Cloro en estado de oxidación -1	Sin superar la IDA	Fuente de Cloruro: Mínimo 120 mg de cloruros por 100 g o 100 ml de producto	No puede utilizarse esta declaración si el cloruro procede del cloruro sódico (sal común).

b) Contribuye al funcionamiento normal de las enzimas digestivas

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Calcio (Ca)</u>	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Calcio: Mínimo 120 mg de Calcio por 100 g o 100 ml de producto	--



c) Contribuye al funcionamiento normal del intestino

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Fibra de centeno	Fibra alimentaria	Sin superar la IDA	Alto contenido de fibra: Alimentos que contengan ≥ 3 g de fibra de centeno por 100 g o, $\geq 1,5$ g de fibra de centeno por 100 Kcal.	--

d) Contribuye a la aceleración del tránsito intestinal

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Fibra de salvado de trigo	Fibra alimentaria	10 g	Alto contenido de Fibra: Alimentos que contengan ≥ 3 g de fibra de salvado de trigo por 100 g o, $\geq 1,5$ g de fibra de salvado de trigo por 100 Kcal. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--
Lactulosa	Azúcar con efecto laxante	10 g en una única ingesta	Alimentos que contengan 10 g de lactulosa por porción cuantificada. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--



e) Contribuye a que aumente el volumen de las heces

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Fibra de salvado de trigo	Fibra alimentaria	Sin superar la IDA	Alto contenido en fibra: Alimentos que contengan ≥ 3 g de fibra de salvado de trigo por 100 g o, $\geq 1,5$ g de fibra de salvado de trigo por 100 Kcal.	--
Fibra del grano de avena	Fibra alimentaria	Sin superar la IDA	Alto contenido en fibra: Alimentos que contengan ≥ 3 g de fibra del grano de avena por 100 g o, $\geq 1,5$ g de fibra del grano de avena por 100 Kcal.	--
Fibra del grano de cebada	Fibra alimentaria	Sin superar la IDA	Alto contenido en fibra: Alimentos que contengan ≥ 3 g de fibra del grano de cebada por 100 g o, $\geq 1,5$ g de fibra del grano de cebada por 100 Kcal.	--

f) Contribuye a reducir una flatulencia excesiva después de comer

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Carbón activo	Adsorbente carbonáceo	1 g 30 minutos antes de la comida + 1 g poco después de la comida	Alimentos que contengan 1 g de carbón activo por porción cuantificada. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--



g) Contribuye a mantener la función hepática normal

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Colina	Vitamina B7	Sin superar la IDA	Alimentos que contienen un mínimo de 82,5 mg de colina por cada 100 g o 100 ml, o bien por cada porción individual de comida	--

B. Declaraciones relacionadas con la Absorción de nutrientes

a) Mejora la absorción del hierro

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Vitamina C	Vitamina hidrosoluble	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina C: Mínimo 9 mg de Vitamina C por 100 g o 100 ml de producto	--



b) Contribuye a mejorar la absorción del hierro cuando se toman con otros alimentos que aporten este mineral

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Carne o pescado</u>		50 g junto con alimentos que contengan hierro no hemínico	Alimentos que contengan un mínimo de 50 g de carne o pescado por porción cuantificada. Se informará al consumidor de la dosis efectiva.	--

c) Contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
<u>Vitamina D</u>	Vitamina lipídica	Sin superar la RDA	Fuente de Vitamina D: Mínimo 0,75 µg de Vitamina D por 100 g o 100 ml de producto	--



C. Declaraciones relacionadas con la Lactosa

a) Mejoran la digestión de la lactosa en las personas con problemas para digerir la lactosa

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Cultivos vivos del yogur: Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus y Streptococcus thermophilus	Bacterias beneficiosas para el organismo	--	El yogur o la leche fermentada deben contener un mínimo de 10^8 unidades formadoras de colonias de los microorganismos vivos por gramo	--
Enzima lactasa	Proteína que fragmenta la lactosa	--	Complementos alimenticios con una dosis mínima de 4500 unidades del FCC*, junto con instrucciones a la población destinataria de que la consuman con cada comida que contenga lactosa	Se informará a la población destinataria de que la tolerancia a la lactosa es de grado variable y de la conveniencia de consultar sobre el papel que desempeña esta sustancia en su dieta.

* Código de Sustancias Químicas en los Alimentos



IX. Declaraciones relacionadas con la vista

Mantiene la vista en condiciones normales

Sustancia/Alimento		Dosis efectiva/día	Normas de etiquetado	
Nombre	Qué es		Condiciones de la Declaración	Advertencias complementarias
Ácido docosahexaenoico (DHA)	Ácido graso poliinsaturado	250 mg	Alimentos que contienen un mínimo de 40 mg de DHA por 100g y por 100 Kcal. Se informará al consumidor de la dosis efectiva	--
Riboflavina	Vitamina B2	Sin superar la IDA	Fuente de Riboflavina: Mínimo 0,294 mg de riboflavina por 100 g o 100 ml de producto	--
Vitamina A	Vitamina	Sin superar la IDA	Fuente de Vitamina A: Mínimo 120 µg de vitamina A por 100 g o 100 ml de producto	--
Zinc (Zn)	Mineral	Sin superar la IDA	Fuente de Zinc: Mínimo 1,5 mg de zinc por 100 g o 100 ml de producto	--



INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

A continuación, se muestran en tablas todas las sustancias para las que existe declaraciones de salud especificando su IDR (Ingesta Diaria Recomendada), IDA (Ingesta Diaria Admisible) y posibles efectos adversos tanto en el caso de que haya una deficiencia del nutriente como un exceso.

La IDR es el valor de ingesta de nutrientes diario estimado para cubrir las necesidades de nutrientes del 98% de los individuos aparentemente sanos en una etapa de la vida y en un sexo determinado. (6)

La IDA es el nivel máximo de ingesta individual procedente de todas las fuentes de un nutriente cuyas probabilidades de provocar efectos nocivos para la salud en humanos se consideran reducidas. (4)

Los efectos adversos se pueden definir como el cambio en la morfología, psicología, crecimiento o desarrollo del organismo desemboca en un deterioro de la capacidad funcional. (4) (6)

©Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco



Nutriente (1)	IDR (2)	IDA(4)	Efectos Adversos (4)
Ácido pantoténico	6 mg	No se ha podido establecer	Con ingestas muy elevadas (10-20 g/día): diarrea y retención de agua.
Ácidos grasos monoinsaturados	grasas totales de la dieta – (ácidos grasos saturados + ácidos grasos poliinsaturados + ácidos grasos trans)	--	Resumen de las asociaciones establecidas entre determinadas sustancias, alimentos y hábitos con Enfermedades Crónicas no Transmisibles.
Ácidos grasos poliinsaturados	6-10 % de la Energía total de la dieta	--	Resumen de las asociaciones establecidas entre determinadas sustancias, alimentos y hábitos con Enfermedades Crónicas no Transmisibles.
Ácidos grasos poliinsaturados omega 3	1-2 % de la Energía total de la dieta	--	Resumen de las asociaciones establecidas entre determinadas sustancias, alimentos y hábitos con Enfermedades Crónicas no Transmisibles.
Ácidos grasos poliinsaturados omega 6	5-8 % de la Energía total de la dieta	--	Resumen de las asociaciones establecidas entre determinadas sustancias, alimentos y hábitos con Enfermedades Crónicas no Transmisibles.
Ácidos grasos saturados	Menos de 10 % de la Energía total de la dieta	--	Resumen de las asociaciones establecidas entre determinadas sustancias, alimentos y hábitos con Enfermedades Crónicas no Transmisibles.
Agua	2 L	--	--
Azúcares libres	< 10 % de la Energía total	--	Resumen de las asociaciones establecidas entre determinadas sustancias, alimentos y hábitos con Enfermedades Crónicas no Transmisibles.
Betaína	--	--	--



Nutriente (1)	IDR (2)	IDA(4)	Efectos Adversos (4)
Biotina	50 µg	No se ha podido establecer	Si no se llega a la IDR: alopecia y problemas cutáneos (dermatitis seborreica, eritema periorifical e infección fúngica); efectos en el sistema nervioso central (depresión, letargo, dolor muscular, hiperestesia y parestesia); y en niños, además de caída de cabello y problemas cutáneos, aparecen síntomas de hipotonía, letargo y retraso en el desarrollo.
Calcio	800 mg	2500 mg	<p>Si no se llega a la IDR: hipertensión, arterioesclerosis, enfermedad de Alzheimer, distrofia muscular, Diabetes mellitus y tumores malignos.</p> <p>Si se supera la IDA: Síndrome de leche y alcalinos (ingesta de leche enriquecida con calcio y antiácidos) que produce alcalosis metabólica e hipercalcemia (que a su vez produce pérdida de apetito, pérdida de peso, náuseas, estreñimiento, poliuria, polidipsia, hipostenuria, deshidratación, fallo renal, nefrocalcinosis y nefrolitiasis, apatía, confusión, letargo y coma) y cálculos renales.</p> <p>Interacciones con otros minerales: inhibe la absorción del hierro y flúor, tiene un efecto negativo sobre la absorción del zinc, reduce la absorción intestinal y la excreción renal de magnesio e inhibe la absorción de fósforo.</p>
Carbón activo	--	--	--
Carne o pescado	6-8 raciones semanales de pescado + carne ¹	--	Resumen de las asociaciones establecidas entre determinadas sustancias, alimentos y hábitos con Enfermedades Crónicas no Transmisibles.
Celulosa modificada	--	--	--



Nutriente (1)	IDR (2)	IDA(4)	Efectos Adversos (4)
Chicle sin azúcar	--	--	Resumen de las asociaciones establecidas entre determinadas sustancias, alimentos y hábitos con Enfermedades Crónicas no Transmisibles.
Cloruro	800 mg	No se ha podido establecer	<p>Con un consumo excesivo de sal de mesa (Cloruro de sodio): aumento de la presión arterial, aumento de la susceptibilidad de efectos carcinogénicos de nitrosaminas e infección por <i>H.pylori</i>, acidosis, disfunción neurológica, cáncer de estómago y de nasofaringe y problemas en la salud ósea.</p> <p>Con un consumo excesivo de Cloruro de potasio: síntomas gastrointestinales (malestar, lesiones en la mucosa y ulceraciones) y cambios en la función cardíaca y síntomas en nervios periféricos.</p>
Cobre	1 mg	5 mg	<p>Si no se llega a la IDR: Anemia, neutropenia, problemas óseos, y menos frecuentemente hipopigmentación, problemas de crecimiento, aumento de las infecciones, alteración de la capacidad fagocítica de los neutrófilos, y problemas en el metabolismo de la glucosa y el colesterol.</p> <p>Si se supera la IDA: ingesta muy elevada en un día=toxicidad aguda: salivación, dolor gástrico, náuseas, vómitos, diarrea y gusto metálico.</p> <p>Si se supera la IDA: ingesta elevada prolongada: diarrea en niños, irritación gastrointestinal y fracaso hepático.</p>
Colina	--	--	--
Creatina	--	--	--
Cromo	40 µg	No se ha podido establecer	No se han descrito efectos adversos.



Nutriente (1)	IDR (2)	IDA(4)	Efectos Adversos (4)
Fibra total	Fibra total: > 25 g	--	Resumen de las asociaciones establecidas entre determinadas sustancias, alimentos y hábitos con Enfermedades Crónicas no Transmisibles.
Fitosteroles y Fitostanoles	--	--	--
Fluoruros	3,5 mg	7 mg	<p>Si se supera la IDA de manera prolongada: reducción de la resistencia ósea, aumento del riesgo de fracturas, fluorosis dental (aumento del flúor en los dientes y manchas blancas y estrías oscuras en la superficie dental) y fluororosis esquelética (asociado a deficiencia en la mineralización ósea y osteomalacia cuando la ingesta de calcio es baja): - Estado preclínico: asintomático y solo se ve aumento de la densidad ósea en radiografía. - Estados clínicos I y II: dolor y rigidez de articulaciones osteoesclerosis y calcificación de ligamentos. - Estado clínico III: fluorosis paralizante (restricción de movimientos, deformidades esqueléticas, calcificación de ligamentos, pérdida de masa muscular y síntomas neurológicos.</p> <p>Con una ingesta excesiva en un día = toxicidad aguda: síntomas gastrointestinales (náuseas, vómitos, dolor abdominal y diarrea), somnolencia, dolor de cabeza, poliuria, polidipsia, coma, convulsiones, paro cardíaco y muerte.</p>
Folatos	200 µg	1 mg	<p>Si no se llega a la IDR: Anemia megaloblástica y aumento del nivel de homocisteína plasmática (factor de riesgo de enfermedad cardiovascular).</p> <p>Si se supera la IDA: por ingesta excesiva en la dieta no se han descrito efectos adversos, pero por suplementos se han descrito secuelas neurológicas.</p>



Nutriente (1)	IDR (2)	IDA(4)	Efectos Adversos (4)
Fósforo	700 mg	No se ha podido establecer	<p>Si no se llega a la IDR: anorexia, anemia, debilidad muscular, dolor de huesos, raquitismo y ataxia.</p> <p>Si se supera la IDA: síntomas gastrointestinales (diarrea osmótica, náuseas, vómitos y dispepsia), aumento de la concentración de PTH (parathormona), hiperfosfatemia y disminución de la excreción de calcio.</p> <p>Interacción con la absorción de hierro, cobre y zinc. Además inhibe la absorción de fluoruro.</p>
Hierro	14 mg	No se ha podido establecer	<p>Si no se llega a la IDR: anemia, efectos adversos en el embarazo, problemas en el desarrollo psicomotor y en el rendimiento cognitivo y reducción de la función inmune.</p> <p>Con un consumo excesivo: síntomas gastrointestinales (náuseas, molestias gástricas, estreñimiento y diarrea), aumento de los niveles de hierro plasmático, supresión de la inmunidad celular, aumento de las infecciones y aumento del riesgo de morbilidad y mortalidad debido a enfermedades infecciosas.</p> <p>Con un consumo excesivo en un día = Intoxicación aguda: shock (debido a vasodilatación, fuga capilar y fallo cardíaco) y síntomas gastrointestinales (náuseas, vómitos, acidez, dolor gástrico, diarrea y estreñimiento).</p> <p>Con un consumo elevado de manera prolongada: hemocromatosis secundaria (posible relación con cáncer gastrointestinal).</p>



Nutriente (1)	IDR (2)	IDA(4)	Efectos Adversos (4)
Magnesio	375 mg	No se ha podido establecer	<p>Si no se llega a la IDR: desequilibrios en el resto de electrolitos, incremento del riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, hipertensión o aumento de riesgo de sufrir un ataque cardíaco fulminante y complicaciones gestacionales.</p> <p>Si se supera la IDA: por ingesta de alimentos no se han descrito efectos adversos, pero con suplementos, sí se le ha descrito efecto laxante y diarrea. Además su presencia disminuye la absorción de fluoruro.</p>
Manganeso	2 mg	No se ha podido establecer	La absorción oral es baja, pero se ha comprobado que produce efectos neurotóxicos.
Melatonina	--	--	--
Molibdeno	50 µg	0,6 mg	<p>Si no se llega a la IDR: Está asociado a cáncer esofágico.</p> <p>Si se supera la IDA: uricosemia, uricosuria y aumento de la incidencia de gota.</p>
Niacina	16 mg	Ácido nicotínico: 10 mg / Nicotinamida: 900 mg	
Nueces	--	--	Resumen de las asociaciones establecidas entre determinadas sustancias, alimentos y hábitos con Enfermedades Crónicas no Transmisibles.
Polifenoles	--	--	Resumen de las asociaciones establecidas entre determinadas sustancias, alimentos y hábitos con Enfermedades Crónicas no Transmisibles.
Potasio	2000 mg	No se ha podido establecer	<p>Si no se llega a la IDR: problemas gastrointestinales y renales, debilidad muscular, problemas en la función cardíaca (arritmia y fallo cardíaco), problemas mentales como depresión y confusión y retención de sodio (aumento de la presión sanguínea).</p> <p>Si se supera la IDA: síntomas gastrointestinales (incomodidad, lesiones en la mucosa y úlceras), aumento del potasio plasmático, cambios en la función cardíaca (fallo cardíaco), síntomas en nervios periféricos, cianosis, opresión en el pecho, hipercalemia, sensación de falta de aire y parestesia de manos y pies. En personas con problemas</p>



renales, se tienen efectos adversos sobre la función cardiaca.

Nutriente (1)	IDR (2)	IDA(4)	Efectos Adversos (4)
Proteínas	10-15 % de la energía total	--	--
Rivoflavina	1,4 mg	No se ha podido establecer	Si se supera la IDA: diarrea, poliuria, calambres abdominales y pigmentación amarilla de piel y pelo.
Selenio	55 µg	300 µg	Si se supera la IDA: Seleniosis (caída de pelo o uñas, manchas en dientes, lesiones de la piel y cambios en los nervios periféricos). Por ingestión durante largos periodos de tiempo provoca efectos gastrointestinales, ictericia y deterioro de los dientes.
Sodio	Sal (NaCl) < 5 g ²	No se ha podido establecer	Con un consumo excesivo de sal de mesa (Cloruro de sodio): aumento de la presión arterial, aumento de la susceptibilidad de efectos carcinogénicos de nitrosaminas e infección por <i>H.pylori</i> , acidosis, disfunción neurológica, cáncer de estómago y de nasofaringe y problemas en la salud ósea.
Tiamina	1,1 mg	No se ha podido establecer	No se han descrito efectos adversos.
Vitamina A	800 µg	3000 µg	Si no se llega a la IDR: Problemas visuales (ceguera nocturna y xeroftalmia) que pueden degenerar en una ceguera irreversible, retraso en el crecimiento, problemas cutáneos, afección del Sistema Inmune, y malformaciones congénitas en ojos, pulmones y sistemas cardiovasculares y urinarios. Si se supera la IDA: hipervitaminosis A, hinchazón de las fontanelas y presión intracraneal, hepatotoxicidad (manifestaciones iniciales: dolor de cabeza, dolor óseo y general, náuseas y piel seca), efectos en el metabolismo óseo (problemas en el esqueleto en niños, y de manera crónica produce osteoartritis), efectos en el metabolismo de lípidos (aumento de los triglicéridos en plasmas) y



teratogénesis.

Nutriente (1)	IDR (2)	IDA(4)	Efectos Adversos (4)
Vitamina B12	2,5 µg	No se ha podido establecer	<p>Si no se llega a la IDR: Anemia megaloblástica, deficiencia parcial o secundaria de folato y complicaciones neurológicas.</p> <p>Si se supera la IDA: No se han descrito efectos adversos.</p>
Vitamina B6	1,4 mg	25 mg	<p>Si no se llega a IDR: Retraso en el crecimiento, acrodinia (coloración rosada de pies y manos y dolor intenso en ellos), alopecia, anemia, cambios en los neurotransmisores, ataques y convulsiones.</p> <p>Si se supera la IDA: Fotosensibilidad.</p> <p>Si se supera por mucho la IDA (500 mg/día) o por poco pero durante largos periodos de tiempo: Síntomas neuronales, efectos sensoriales y motores.</p>
Vitamina C	80 mg	No se ha podido establecer	<p>Si no se llega a la IDR: Escorbuto en adultos (cuyos primeros síntomas son fatiga, anemia, y dolor articular y muscular; y a largo plazo se observa fragilidad capilar - sangrado de encías y hemorragias- y curación lenta de heridas) y enfermedad de Moeller-Barlow en niños con efectos en los tejidos óseos.</p> <p>Si se supera la IDA: síntomas gastrointestinales con distensión abdominal, flatulencias y diarrea.</p>
Vitamina D	5 µg	50 µg	<p>Si no se llega a la IDR: Raquitismo en niños y osteomalacia en adultos; y anemia y descenso de células de la médula ósea.</p> <p>Si se supera la IDA: Hipercalcemia que si se prolonga produce calcificación de tejidos blandos (riñón, vasos sanguíneos, corazón y pulmones) y que produce retraso en el crecimiento de los niños, irritabilidad, astenia, fiebre persistente, poliuria, polidipsia, deshidratación, hipertensión e insuficiencia renal. Además, afecta a los órganos (riñón, huesos, SNC y sistema cardiovascular), produce poliuria e hipercalcemia, nefrocalcinosis (depósitos de calcio en el riñón) e hipervitaminosis D (que</p>



su vez tiene efectos como la anorexia, pérdida de peso, cansancio, fatiga, desorientación, vómitos y estreñimiento).

Nutriente (1)	IDR (2)	IDA(4)	Efectos Adversos (4)
Vitamina E	12 mg	300 mg	<p>Si no se llega a la IDR: en niños y prematuros produce vasculopatía proliferativa y en niños y adultos problemas neurológicos y hematológicos y cardiomiopatía.</p> <p>Si se supera la IDA: descenso de la coagulación sanguínea, aumento de la absorción de yodo por el tiroides y de los niveles plasmáticos (asintomático) y en pacientes con tumores endocrinos provoca cambios en los andrógenos.</p>
Vitamina K	75 µg	No se ha podido establecer	No se han descrito efectos adversos.
Yodo	150 µg	600 µg	<p>Si no se llega a la IDR: en adultos provoca bocio, bajos niveles de T4, disminución de la función cerebral, apatía, baja iniciativa y toma de decisiones; en fetos, la deficiencia en la madre provoca muerte fetal, abortos, defectos congénitos y creatinismo; en neonatos provoca mortalidad perinatal y neonatal y defectos congénitos; y en niños, provoca bocio, retardo en el crecimiento y en el desarrollo del sistema psicomotor.</p> <p>Si se supera a IDA: inhibición de la función tiroidea, bocio, hipotiroidismo o hipertiroidismo, acné, enfermedad de Hashimoto y reacciones alérgicas (urticaria, angioedema, polimialgia, conjuntivitis, rinitis, fiebre del yodo, dolor de cabeza, aumento del tamaño de las glándulas salivares, síntomas cerebrales e hipotensión).</p> <p>Si se supera la IDA durante largos periodos de tiempo: yodismo, síntomas de las glándulas salivares, irritación gastrointestinal, dermatitis acneiforme, gusto metálico, gingivitis, aumento de la salivación, conjuntivitis y edema de párpado.</p>



Nutriente (1)	IDR (2)	IDA(4)	Efectos Adversos (4)
Zinc	10 mg	25 mg	<p>Si no se llega a la IDR: problemas de disponibilidad de folato, retraso en el crecimiento y en la maduración sexual, diarrea, aumento de la susceptibilidad de infección, dermatitis, cambios en el comportamiento y alopecia.</p> <p>Si se supera la IDA --> ingesta muy elevada en un día = toxicidad aguda: síntomas gastrointestinales (náuseas, vómitos, dolor gástrico, calambres gastrointestinales y diarrea), letargo y ligero dolor de cabeza.</p> <p>Si se supera la IDA --> ingesta elevada prolongada: hipocupremia, leucopenia, neutropenia, anemia sideroblástica, descenso de las concentraciones de cobre plasmático (aumento de la excreción de cobre y descenso de la retención), alteraciones del metabolismo de las lipoproteínas y perjuicio de la función inmune.</p> <p>Si se supera la IDA --> ingesta muy elevada durante largos periodos de tiempo: anemia y cambios en los glóbulos rojos y blancos (como indicativo de deficiencia de cobre). Además, en pacientes con anemia falciforme y enfermedad celíaca desarrollan síntomas clínicos debido a la deficiencia del cobre como hipocupremia, anemia, neutropenia y leucopenia.</p>

1 Dato obtenido de la Guía de la alimentación saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

2 Se incluyen el sodio de todas las fuentes alimentarias



Asociaciones establecidas entre determinadas sustancias, alimentos y hábitos con Enfermedades Crónicas no Transmisibles (3)

Este documento, se basa en el estudio divulgado por la Organización Mundial de la Salud en su informe Técnico “*Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas*” del 2003, en el que se relacionan varios condicionantes de salud, entre ellos la ingesta de alimentos, con la salud frente a las enfermedades crónicas de mayor prevalencia. Se presenta en forma de tabla resumen de todos los determinantes referidos por el estudio de la OMS. El documento completo puede visitarse en la web: http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916_spa.pdf

Es de suma importancia que quede claro que estas asociaciones están estudiadas como medidas preventivas de alteraciones en el estado de salud. No se deben tomar como pautas de curación. En caso de sufrir un problema de salud hay que acudir al médico y, en su caso, consultar si estas asociaciones podrían o no ser un coadyuvante en su enfermedad.

Según los estudios analizados por la OMS, hay pruebas que con distinto nivel de seguridad (pruebas convincentes o pruebas probables), establecen el resultado de las asociaciones entre sustancia/alimento/hábito, y el beneficio o riesgo para determinada situación de salud. Esto se ha pretendido plasmar mediante colores siguiendo la siguiente leyenda:

	Aumento del riesgo convincente		Disminución del riesgo probable
	Aumento del riesgo probable		Disminución del riesgo convincente
	Probablemente no hay relación		No hay relación. Convincente.

La columna denominada “Respaldo de la EFSA”, se basa en el Reglamento (UE) nº 432/2012 (1) de la Comisión, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños. Lo que se pretende con esta columna, es explicar qué asociaciones establecidas por la OMS son declaradas también por la EFSA en dicho Reglamento y de cuales no se tiene constancia de datos como para respaldar o no a dicha asociación.



	Obesidad	Diabetes de tipo 2	ECV	Cáncer	Enfermedades dentales	Osteoporosis	Respaldo de la EFSA (1)
Energía y Grasas							
Ingesta elevada de alimentos con un alto contenido de energía	■						--
AGS		■	(1) ■				Sí para ECV
AG trans			■				--
Colesterol alimentario			■				--
Ácidos mirístico y palmítico			■				--
Ácido linoleico			■				Sí
Pescados y aceites de pescados (DHA y EPA)			■				Sí
Esteroles y estanoles vegetales			■				Sí
Ácido alfa-linolénico			■				Sí
Ácido oleico			■				Sí
Ácido esteárico			■				--
Frutos secos (no salados)			■				Sí en caso de nueces
Carbohidratos							
Ingesta elevada de PNA (3)	■	■	■				Sí para los tres casos
Azúcares libres (frecuencia y cantidad)					(2) ■		Sí
Goma de mascar sin azúcar					(2) ■		Sí (2*)
Almidón (4)					■		--
Cereales integrales			■				Sí (21)
Vitaminas							
Carencia de vitamínica C					(5) ■		Sí
Vitamina D					(6) ■	(7) ■	Sí para ambos casos
Suplemento de vitamina E			■				--
Folato			■				Sí para ECV (22)



	Obesidad	Diabetes de tipo 2	ECV	Cáncer	Enfermedades dentales	Osteoporosis	Respaldo de la EFSA (1)
Minerales							
Ingesta elevada de sodio							Sí
Alimentos conservados en sal				(8)			--
Potasio							Sí
Calcio						(7)	Sí
Fluoruro, local					(2)		Sí
Fluoruro, sistémico					(2)	(7)	Sí en Enf. Dentales
Fluoruro, exceso de					(6)		--
Hipocalcemia					(6)		Sí
Carne y pescado							
Carne en conserva				(9)			--
Pescado salado al estilo chino				(10)			--
Frutas (incluidas bayas) y verduras							
Frutas (incluidas bayas) y verduras	(11)	(11)		(12)			--
Frutas frescas enteras					(2)		--
Bebidas no alcohólicas							
Bebidas gaseosas y jugos de frutas edulcorados					(13)		Sí para Enf. Dentales
Bebidas (y alimentos) muy calientes				(14)			--
Café hervido sin filtrar							--
Bebidas alcohólicas							
Ingesta de alcohol alta			(15)	(16)		(7)	--
Ingesta de alcohol baja o moderada			(17)				--
Otros elementos transmitidos por los alimentos							
Aflatoxinas				(18)			--



	Obesidad	Diabetes de tipo 2	ECV	Cáncer	Enfermedades dentales	Osteoporosis	Respaldo de la EFSA (1)
Peso y actividad física							
Obesidad abdominal							--
Sobrepeso y obesidad				(19)			--
Pérdida de peso voluntaria en las personas obesas o con sobrepeso							--
Peso corporal bajo						(7)	--
Actividad física regular				(9)		(7)	--
Inactividad física/modo de vida sedentario				(20)			--
Otros factores							
Lactancia materna exclusiva							--
Diabetes materna							--
Retraso del crecimiento intrauterino							--
Buena higiene bucodental/ausencia de placa					(5)		--
Queso duro					(2)		--
Variables ambientales							
Hogar y entornos escolares facilitadores de la elección de alimentos saludables para los niños							--
Comercialización masiva de alimentos de alto contenido energético, y distribuidores de comida rápida							--
Condiciones socioeconómicas adversas							--



- (1) Datos resumidos también para determinados ácidos grasos; véanse los ácidos mirístico y palmítico.
- (2) Para la caries dental.
- (2*) Disminuye la sequedad bucal, mantiene la mineralización de los dientes y neutraliza la placa ácida.
- (3) Fibra alimentaria
- (4) Incluye alimentos feculentos cocinados y crudos, como el arroz, las papas y el pan. Excluye pasteles, galletas y tentempiés con azúcar agregado.
- (5) Para la periodontopatía.
- (6) Para defectos del desarrollo del esmalte.
- (7) Sólo en las poblaciones con alta incidencia de fracturas; se aplica a los hombres y las mujeres de más de 50-60 años de edad.
- (8) Para el cáncer de estómago.
- (9) Para el cáncer de colon y recto.
- (10) Para el cáncer nasofaríngeo.
- (11) Considerando el aporte de las frutas y verduras a los polisacáridos no feculentos.
- (12) Para el cáncer de la cavidad bucal, esófago, estómago, colon y recto.
- (13) Para la erosión dental.
- (14) Para el cáncer de la cavidad bucal, faringe y esófago.
- (15) Para los accidentes cerebrovasculares.
- (16) Para el cáncer de la cavidad bucal, faringe, laringe, esófago, hígado y mama.
- (17) Para la cardiopatía coronaria.
- (18) Para el cáncer hepático.
- (19) Para el cáncer de esófago, colon y recto, mama (en mujeres posmenopáusicas), endometrio y riñón.
- (20) Para el cáncer de mama.
- (21) Por la fibra alimentaria (PNA) que contienen los cereales integrales.
- (22) Por contribuir al metabolismo normal de la homocisteína, que es un factor de riesgo independiente demostrado (según la OMS) para la cardiopatía coronaria y probablemente también para el accidente cerebrovascular.



TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS (5)

Para todo aquel que quisiera buscar la composición de los alimentos con respecto a las sustancias mencionadas hasta ahora en este documento, se pone a su disposición el siguiente link donde podrá realizar las consultas oportunas.

Se trata de una base de datos publicada en la página web de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en la que han participado numerosos científicos.

<http://www.bedca.net/bdpub/index.php>

©Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco



BIBLIOGRAFÍA

(1) Reglamento (UE) N° 432/2012 de la Comisión de 16 de mayo de 2012 por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción de riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños. (Diario Oficial de la Unión Europea, L136/1, de 25-05-2012)

(2) Reglamento (UE) N° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y por el que se modifican los Reglamentos (CE) n o **1924/2006** y (CE) n o 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, y por el que se derogan la Directiva 87/250/CEE de la Comisión, la Directiva **90/496/CEE** del Consejo, la Directiva 1999/10/CE de la Comisión, la Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, las Directivas 2002/67/CE, y 2008/5/CE de la Comisión, y el Reglamento (CE) n o 608/2004 de la Comisión. (Diario Oficial de la Unión Europea, L 304/18, de 22-11-2011)

- Reglamento (CE) N° 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de diciembre de 2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. (Diario Oficial, L 404, de 30-12-2006, p.9)
- Directiva 90/496/CEE del Consejo, de 24 de Septiembre de 1990, relativa al etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios. (Diario Oficial, L 276, de 06-10-1990, p 40)
- Directiva 96/8/CE de la Comisión de 26 de febrero de 1996, relativa a los alimentos destinados a ser utilizados en dietas de bajo valor energético para reducción de peso.
- Directiva 2007/29/CE de la Comisión de 30 de mayo de 2007, por la que se modifica la Directiva 96/8/CE relativa a los alimentos destinados a ser utilizados en dietas de bajo valor energético para reducción de peso. (Diario Oficial de la Unión Europea, L 139/22, de 31-05-2007)



- (3) Organización Mundial de la Salud. DIETA, NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. Ginebra: OMS; 2003. Serie Informes Técnicos; 916. Disponible en [URL]: http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916_spa.pdf
- (4) European Food Safety Authority (EFSA). TOLERABLE UPPER INTAKE LEVELS FOR VITAMINS AND MINERALS. Scientific Committee on Food and Scientific Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. EFSA; 2006. Disponible en [URL]: <http://www.efsa.europa.eu/en/ndatopics/docs/ndatolerableuil.pdf>
- (5) Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Base de datos de Tablas de Composición de Alimentos BEDCA. AESAN; 2007. Disponible en [URL]: <http://www.bedca.net/bdpub/index.php>
- (6) Codex Alimentarius. Directrices sobre el etiquetado nutricional. Anexo aprobado en 2011. Disponible en [URL]: www.codexalimentarius.org/input/download/.../34/CXG_002s.pdf

©Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco