

Declaraciones nutricionales

(Nutrition claims)

Las declaraciones nutricionales aparecen en el frente del empaque de los alimentos y bebidas. Estas se deben utilizar únicamente cuando el productor ha demostrado que la presencia, ausencia o contenido reducido de una sustancia posee un efecto benéfico, que ha sido evidenciado científicamente.

A continuación, se presenta una tabla con el significado de las declaraciones nutricionales que aparecen con mayor frecuencia.

Tabla 1. Significado de las declaraciones nutricionales

| Categoría | Declaración nutricional / <i>Nutrition Claim</i> | Significado |
|-----------|--|--|
| Varios | Buena fuente / <i>Good source</i> | 10 - 19% RDD/porción |
| | Saludable / <i>Healthy</i> | Bajo en grasa, grasa saturada, grasas trans, colesterol y sodio ≥10% RDD/porción de Vitamina A, C, Fe, Ca, Proteína y fibra |
| | Alto en, rico en, excelente Fuente de / <i>High in, rich in, excellent source</i> | ≥20% RDD/porción |
| | Menos, menor, reducido / <i>Less, fewer, reduced</i> | ≥25% menos al alimento de referencia |
| | <i>Light</i> | 1/3 de las calorías o 1/2 de grasa del alimento de referencia |
| | Más, extra / <i>More, extra</i> | ≥10% RDD/porción que el alimento de referencia |
| Energía | Bajo valor energético, bajo en calorías / <i>Low calorie</i> | ≤40 kcal/porción de alimentos sólidos ≤20 kcal/porción de líquidos ≤4 kcal/porción para edulcorantes artificiales |
| | Valor energético reducido / <i>Reduced calorie</i> | ≤25% menos calorías que el alimento de referencia |
| | Libre de calorías / <i>Calorie free</i> | ≤4 kcal/porción ≤0.4 kcal/porción para edulcorantes artificiales |
| Azúcar | Sin azúcar / <i>Sugar free</i> | <0.5g azúcar /porción |
| | Sin azúcar añadido / <i>No sugar added</i> | No se ha añadido al producto ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes. |

| | | |
|--------------------------------|--|--|
| Grasa y colesterol | Libre de colesterol / <i>Cholesterol free</i> | <2 mg de colesterol y \leq 2 mg de grasas saturadas y/o trans |
| | Libre de grasa / <i>Fat free</i> | <0.5g/porción |
| | Menos grasas saturadas / <i>Less saturated fat</i> | \leq 25% menos grasas saturadas y/o trans que el alimento de referencia |
| | Bajo en colesterol / <i>Low cholesterol</i> | \leq 20 mg y <2g grasas saturadas/porción |
| | Bajo en grasa / <i>Low fat</i> | \leq 3 g/porción |
| | Bajo contenido de grasas saturadas / <i>Low saturated fat</i> | \leq 1.5 g grasas saturadas/porción <0.5 grasas trans/porción O, que la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no aporte más del 10 % de las kcal. |
| | Reducido en colesterol / <i>Reduced cholesterol</i> | \leq 25% menos colesterol y/o trans que el alimento de referencia y \leq 2g grasas saturadas/porción |
| | Libre de grasas saturadas/ <i>Saturated fat free</i> | <0.5g grasas saturadas /porción y <0.5g grasas trans /porción |
| | Libre de grasas trans/ <i>Trans fat free</i> | <0.5g grasas saturadas /porción y <0.5g grasas trans /porción |
| | Fuente de ácidos grasos omega 3 / <i>Source of omega 3</i> | \geq 0.3 g de ácido alfa-linolénico/porción o \geq 40 mg de ácido eicosapenanoíca + ácido decosahexanoíca/porción |
| Grasa en carnes y pollo | <i>Extra lean</i> | <5g grasa total/porción |
| | <i>Lean</i> | <10g grasa total/porción |
| Fibra | Alto en fibra / <i>High fiber</i> | \geq 6 g/porción |
| | Buena fuente de fibra / <i>Good source of fiber</i> | 2.5 - 4.9g/porción |
| | Más fibra / <i>More fiber</i> | \geq 2.5/porción que el alimento de referencia |
| Lactosa | Libre de lactosa / <i>Lactose free</i> | |
| Gluten | Libre de gluten / <i>Gluten free</i> | |
| Sodio | Bajo contenido de sodio / <i>Low sodium content</i> | <0.12g de sodio/porción |
| | Libre de sodio / <i>Sodium free</i> | <0.005g de sodio/porción |

Traducido y adaptado a partir de las siguientes fuentes de información: Sizer FS (2013), Declaraciones Nutricionales y Saludables (CAC/GL 23-1997), Declaraciones Nutricionales AECOSAN autorizadas y las condiciones de uso fijadas en el anexo del reglamento CE N°1924/2006 y reglamento CE N° 116/2010 y FDA Label Claims for Conventional Foods and Dietary Supplements