

# DECLARACIONES

## Propiedades beneficiosas de los alimentos

Ana Belén Ropero Lara



Desde hace varias décadas en España hemos sufrido los abusos cometidos en el marketing y publicidad de los alimentos, en los que cualquier fabricante atribuía propiedades beneficiosas para la salud a sus productos basándose en supuestos teóricos o en algún estudio aislado. A finales de 2006 la Comisión Europea decidió poner coto a semejantes especulaciones y estableció un procedimiento por el cual se solicitan y se autorizan este tipo de afirmaciones que pueden utilizarse en la venta de alimentos. El pilar

fundamental de este procedimiento es la evaluación de esos supuestos efectos beneficiosos por parte de un panel de expertos de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, [EFSA](#), que, tras revisar los trabajos de investigación aportados, deciden si está suficientemente demostrado o no.

Estas afirmaciones son un tipo de “declaraciones” que la Unión Europea define como “cualquier mensaje o representación que... sugiera o dé a entender que un alimento posee unas características específicas”. Se establecen varios tipos de declaraciones (Tabla 1) que vienen reguladas por el [Reglamento \(UE\) nº 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo](#) y cuya aplicación se extiende al “etiquetado, la presentación o la publicidad de los alimentos”.

Habitualmente las declaraciones se refieren a un componente y no al alimento en sí. En la mayoría de las ocasiones ese componente que se destaca o del que se cita alguna relación con la salud es un nutriente (proteínas, fibra, vitaminas...). La autorización de una declaración por parte de la Unión Europea viene acompañada de una serie de condiciones que debe cumplir el alimento para hacer uso de ella. El requisito de aplicación general es que debe indicarse la cantidad del componente del alimento objeto de la declaración. Además, debe contener una cantidad mínima o máxima de dicho compuesto que establece específicamente la UE cuando autoriza cada declaración.



CALCIO

Tabla 1.- Tipos de declaraciones y ejemplos

Tipos de Declaraciones	Ejemplo
D. Nutricionales	“Bajo contenido de grasa”
D. Propiedades Saludables	“El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales”
D. Reducción del riesgo de enfermedad	“Se ha demostrado que el betaglucano de avena disminuye/reduce el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias”
D. Relativas al desarrollo y la salud de los niños	“El yodo contribuye al crecimiento normal de los niños”

Uno de los aspectos más importantes en el uso de las declaraciones es la forma de expresión empleada. Debería utilizarse el texto de la declaración tal cual está autorizado por la UE; sin embargo, se permite cierta flexibilidad siempre y cuando se mantenga el significado, sin ambigüedades ni engaños. Es habitual, aunque ilegal, la exageración de los efectos, así como incluir en el texto algún componente característico de ese producto, cuyos efectos no han sido demostrados. Así mismo, se prohíbe atribuir propiedades medicinales a los alimentos, ni la capacidad para curar una enfermedad.

### Declaraciones Nutricionales

Las declaraciones nutricionales son todas aquellas afirmaciones que se hacen de los alimentos en las que se destaca la presencia o ausencia de algún nutriente. El uso de estas declaraciones está estrechamente regulado por los reglamentos [nº 1924/2006](#) del Parlamento Europeo y del Consejo, [nº 1047/2012](#) y [nº 116/2010](#) de la Comisión. Para un listado completo de las mismas, pulsa en el [enlace](#).

El uso de este tipo de declaraciones entraña escasa dificultad, puesto que se trata de un listado cerrado al que la Unión Europea va añadiendo sin necesidad de participación de ninguna entidad externa. Algunos de



los términos alternativos que se pueden utilizar están ya incluidos en el propio reglamento o, como en el caso de la AESAN ([AECOSAN](#)), se han hecho aclaraciones posteriores.

**Tabla 2.- Flexibilidad en la terminología en las Declaraciones Nutricionales**

Declaración Nutricional	Términos equivalentes
“Fuente de” [nutriente] *	“Contiene”, “con”, “enriquecido con”, “añadido”, “restituido”
“Alto contenido de” [nutriente] *	“Rico en”
“Sin grasa”	“0% materia grasa”
“Sin aporte energético”	“Sin calorías”

\* Estas equivalencias se incluyeron en el reglamento de origen o en la aclaración posterior de la AESAN

### Declaraciones de Salud

Es necesario hacer una pequeña aclaración inicial. Por razones prácticas, en este texto y en BADALI se engloba bajo el término Declaración de Salud las declaraciones de propiedades saludables, las de reducción de riesgo de enfermedad y las relacionadas con el desarrollo y la salud de los niños.

Las Declaraciones de Salud son todas aquellas afirmaciones en las que se relaciona un alimento con algún beneficio para la salud, ya sea en adultos o niños. La Unión Europea autoriza las declaraciones que se pueden hacer previa solicitud por parte de los interesados y tras consultar la opinión científica de la EFSA. Un listado de todas las declaraciones, tanto las autorizadas como las que no lo han sido, se puede consultar en el Registro que la Comisión Europea ha creado a tal efecto (pincha en el [enlace](#)).



La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, EFSA, evalúa las declaraciones de salud bajo petición de empresas y emite una opinión científica en la que se basa la Comisión Europea para autorizarlas o no. La autorización contiene la declaración específica y viene acompañada de unas condiciones que debe cumplir un alimento para hacer uso de ella. La Comisión Europea ha

venido emitiendo una serie de documentos con el fin de asistir en el uso correcto de este tipo de declaraciones.

### Las Declaraciones en BADALI

A pesar de la existencia de la normativa europea que regula la información que se le debe proporcionar al consumidor, incluidas las declaraciones que se hacen de los alimentos, lo cierto es que aún es muy frecuente la atribución indebida de beneficios para la salud con uso comercial. Por esta razón, en BADALI se incluye un análisis detallado de las declaraciones que se hacen de cada uno de los productos incluidos. Este análisis se hace en base a los reglamentos mencionados anteriormente. Si estas declaraciones son correctas, ese alimento se incluye en un listado especial al que se puede acceder desde la página de inicio de BADALI a través de las opciones [“Declaraciones Nutricionales”](#) o [“Declaraciones de Salud”](#).



Una peculiaridad a destacar de los análisis de las declaraciones que se hacen en BADALI es que van acompañadas de opciones alternativas de alimentos naturales o poco procesados de los que se pueden hacer la misma declaración. De esta forma desde BADALI se fomenta el consumo de alimentos naturales al poner de manifiesto que no es necesario acudir a alimentos procesados para conseguir determinadas propiedades nutricionales, puesto que generalmente los alimentos naturales también las poseen.

### Autora

- Dra. Ana Belén Roper. Profesora de Nutrición y Bromatología de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Directora del proyecto [BADALI](#).

### Referencias

- [Reglamento \(CE\) nº 1924/2006](#) del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006
- Registro de la Unión Europea de declaraciones nutricionales y de salud de los alimentos. Acceso en junio de 2016. [www.ec.europa.eu/nuhclaims/](http://www.ec.europa.eu/nuhclaims/)
- [Reglamento \(UE\) No 1169/2011](#) de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

- [Reglamento \(CE\) No 1047/2012](#) de la Comisión de 8 de noviembre de 2012 por el que se modifica el Reglamento (CE) No 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo en lo relativo a la lista de declaraciones nutricionales.
- [Reglamento \(CE\) No 116/2010](#) de la Comisión de 9 de febrero de 2010 por el que se modifica el Reglamento (CE) No 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo en lo relativo a la lista de declaraciones nutricionales.
- [Decisión de ejecución de la Comisión de 24 de enero de 2013](#) por la que se adoptan directrices para la aplicación de las condiciones específicas relativas a las declaraciones de propiedades saludables establecidas en el artículo 10 del Reglamento (CE) nº 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo.
- [“Guidance on the implementation of regulation N° 1924/2006 on nutrition and health claims made on foods. Conclusions of the standing committee on the food chain and animal health”](#). 2007.
- [“Principios generales de flexibilidad en la redacción de declaraciones de propiedades saludables”](#). 2012.
- [“Nota interpretativa sobre el empleo de la mención “enriquecido/a” y similares “rico en” en el etiquetado de productos alimenticios”](#). AESAN 2012.
- [“Documento de orientación para las autoridades competentes en materia de control del cumplimiento de la legislación de la UE... por lo que respecta al establecimiento de tolerancias para los valores nutricionales declarados en la etiqueta”](#). 2012. Comisión Europea.

## Imágenes

- Ilustraciones de alimentos.- Copyright Eva Marquina Berenguer.
- Ilustraciones de nutrientes.- Ana Belén Roperó Lara. Licencia Creative Commons: Reconocimiento – NoComercial – SinObraDerivada (by-nc-nd)

