

# DECLARACIÓN NUTRICIONAL

## “Alto Contenido de Magnesio”

“Solamente podrá declararse que un alimento posee un alto contenido de [magnesio](#), así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo dos veces el valor de la [«Fuente de Magnesio»](#).”

De esta forma, se considera un alimento con *ALTO CONTENIDO DE MAGNESIO (Mg) (RICO EN MAGNESIO)* si *al menos* contiene:

Alimentos sólidos y distintos a las bebidas	----->	30% VRN	----->	112,5 mg Mg / 100 g o 100 ml alimento
Bebidas	----->	15% VRN	----->	56,25 mg Mg / 100 ml bebida
Si el envase solo contiene una porción	----->	30% VRN	----->	112,5 mg Mg / porción

A continuación se muestran los alimentos naturales o poco procesados que cumplen esta condición.

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Cereales	Arroz y trigo integral, avena, centeno y maíz. Pasta integral. Germen y salvado de trigo.	



<b>Condimentos y Especias</b>	Albahaca, clavo, comino, curry, chile en polvo, nuez moscada, orégano, pimienta negra, romero o tomillo.	Las especias pueden considerarse una buena alternativa a la sal, aunque su uso esperado no aporte valores significativos de magnesio en la dieta.
<b>Frutos Secos</b>	TODOS los frutos secos.	
<b>Legumbres</b>	En general, TODAS las legumbres.	Excepciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guisantes frescos</li> <li>• Soja fresca y brotes de soja</li> </ul>

## Referencias

- [Reglamento \(CE\) No 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.
- [Reglamento \(UE\) No 1169/2011](#) de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.
- [BEDCA](#) - Base de datos española de composición de alimentos.
- “Tabla de composición de los alimentos”. Fco. J. Mataix Verdú. Universidad, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. 2003/2011.
- “Tablas de composición de alimentos”. Nutricia.

