

# DECLARACIÓN NUTRICIONAL

## “Alto Contenido de Fósforo”

“Solamente podrá declararse que un alimento posee un alto contenido de [fósforo](#), 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 fósforo»](#).”

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

Alimentos sólidos y distintos a las bebidas	----->	30% VRN	----->	210 mg P / 100 g o 100 ml alimento
Bebidas	----->	15% VRN	----->	105 mg P / 100 ml bebida
Si el envase solo contiene una porción	----->	30% VRN	----->	210 mg P / porción

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

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
<b>Carnes</b>	En general, la carne magra de cerdo y vacuno y la carne de ave.	La cantidad de fósforo varía dependiendo de la parte del animal.  Excepciones: <ul style="list-style-type: none"><li>• Codorniz y gallina.</li></ul>



<b>Cereales</b>	Arroz y trigo integrales, avena, cebada, centeno y maíz. En general, sus derivados: pasta integral, harina y gofio. Germen y salvado de trigo.	
<b>Condimentos y Especias</b>	Azafrán, albahaca, comino, curry, chile en polvo, nuez moscada, pimienta y pimentón.	Las especias pueden considerarse una buena alternativa a la sal, aunque su uso esperado no aporte valores significativos de fósforo en la dieta.
<b>Frutos Secos</b>	En general, TODOS los frutos secos.	
<b>Huevos</b>	Huevos enteros y yema de huevo.	
<b>Lácteos</b>	En general, los quesos madurados, azules y de pasta blanda (brie, camembert).	
<b>Legumbres</b>	En general, TODAS las legumbres.	Excepciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guisantes frescos</li> <li>• Brotes de soja</li> </ul>



---

## Pescados y Mariscos

La mayoría del marisco y algunos pescados frescos: abadejo, arenque, besugo, bonito, caballa, gallo, huevas frescas, lenguado, lija, lubina, mero morralla, mújol, palometa, pescadilla, pez espada, salmón, salmonete o sardina.

Excepciones:

- Almejas, berberechos, chirlas, ostras o pulpo.
- 

## 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.

