

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Alto Contenido de Grasas Insaturadas”

“Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas insaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 70 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas insaturadas y las grasas insaturadas aportan más del 20 % del valor energético del producto”.

Se considera un alimento con *ALTO CONTENIDO DE GRASAS INSATURADAS (RICO EN GRASAS INSATURADAS)* si cumple las siguientes condiciones:

- Las grasas insaturadas suponen al menos el *70 % del total de grasas*. Para conocer el porcentaje de grasas insaturadas utilizamos la siguiente fórmula:

$$\% \text{ Grasas insaturadas} = \frac{\text{Grasas monoinsaturadas} + \text{Grasas poliinsaturadas}}{\text{Grasa total}} \times 100$$

- Y las grasas insaturadas aportan más de *20 kcal por cada 100 kcal*. Para saber la equivalencia en calorías basta con multiplicar los gramos por 9.

NOTA.- Para simplificar los cálculos hemos utilizado grasas en lugar de ácidos grasos, con resultados equivalentes.

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



GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Cereales	Harina de soja y semillas de lino.	
Condimentos y Especias	Curry, guindilla, pimentón y semillas de sésamo.	Las especias pueden considerarse una buena alternativa a la sal, aunque su uso esperado no aporte valores significativos de fibra a la dieta.
Frutas	Aguacate, aceitunas y chufas.	El contenido de grasa de estas frutas está entre 12 y 30 %.
Frutos secos	TODOS los frutos secos. Pipas de calabaza.	Excepción: <ul style="list-style-type: none"> • Castaña (por su bajo contenido de grasa: 2,7%)
Grasas	En general, todos los aceites (semillas, oliva e hígado de bacalao).	Excepción: <ul style="list-style-type: none"> • Aceite de coco • Aceite de palma
Legumbres	Brotos de soja y soja seca.	El resto de legumbres no lo cumple puesto que contienen bajos niveles de grasa.



Pescados y Mariscos

Anguila, angulas, bacalao fresco, bonito, caballa, carpa, huevas frescas, jurel, lija, mero, salmón, sargo y trucha. Centollo.

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 \(CE\) 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.
- [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.

