

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Alto Contenido de Grasas Monoinsaturadas”

“Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas monoinsaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 45 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas monoinsaturadas y las grasas monoinsaturadas aportan más del 20 % del valor energético del producto.”

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

- Las grasas monoinsaturadas suponen el *45 % del total de grasas*. Para conocer el porcentaje de grasas monoinsaturadas se utiliza la siguiente fórmula:

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

- Y las grasas monoinsaturadas 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
Carnes	Chuletas, manitas, panceta, pierna y tocino de cerdo. Chuletas y lomo de ternera. Carne de gallina. Carne de pato. Lengua de buey.	
Frutas	Aguacate, aceitunas y chufas.	El contenido de grasa de estas frutas está entre 12 y 30 %.
Frutos Secos	Almendras, anacardos, avellanas, cacahuetes y pistachos.	
Grasas	Aceites vegetales (oliva, cacahuete y colza), marinos (hígado de bacalao) y manteca de cerdo.	
Huevos	Huevos enteros y yema de huevo.	
Pescados y Mariscos	Angulas, arenque, caballa y salmón.	

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.

