

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Alto Contenido de Ácidos Grasos Omega-3”

“Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de ácidos grasos omega-3 o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene al menos 0.6 g de ácido alfa-linolénico por 100 g y por 100 kcal, o al menos 80 mg de la suma de ácido eicosapentanoico y ácido docosahexanoico por 100 g por 100 kcal.

Se considera un alimento *ALTO CONTENIDO DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 (RICO EN ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3)* si cumple una de estas dos condiciones:

- Tener al menos 0.6 g de ácido alfa-linolénico (AAL ó ALA) por 100 g y por 100 kcal o
- Tener al menos 80 mg de la suma de EPA + DHA por 100 g y 100 kcal.

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

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Aceites y grasas	Aceite de lino, colza y soja.	Por su contenido de AAL/ALA

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.