

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Alto Contenido de Grasas Poliinsaturadas”

“Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas poliinsaturadas 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 poliinsaturadas y las grasas poliinsaturadas aportan más del 20 % del valor energético del producto.”

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

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

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

- Y las grasas poliinsaturadas 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 Especies	Guindilla y semillas de sésamo.	Las especias pueden considerarse una buena alternativa a la sal, aunque su uso esperado no aporte valores significativos de grasas poliinsaturadas en la dieta.
Frutos Secos	Nueces, piñones y pipas de girasol. Pipas de calabaza.	
Grasas	Aceite de semillas (algodón, girasol, maíz, soja, germen de trigo y semilla de uva).	
Legumbres	Brotos de soja y soja seca.	El resto de legumbres no lo cumple puesto que contienen bajos niveles de grasa.
Pescados y Mariscos	Mero y sargo.	

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.

