

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Alto Contenido de Vitamina K”

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

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

Alimentos sólidos y distintos a las bebidas	----->	30% VRN	----->	22,50 μ g K / 100 g o 100 ml alimento
Bebidas	----->	15% VRN	----->	11,25 μ g K / 100 ml bebida
Si el envase solo contiene una porción	----->	30% VRN	----->	22,50 μ g K / porción

NOTA.- Se tienen pocos datos de la cantidad de vitamina K en los alimentos.

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

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
---------------------	-----------	---------------

Aceites y grasas

Aceite de canola, aceite de soja.



Fruta	Kiwi. Ciruela desecada, arándanos desecados.
Frutos secos	Anacardos.
Legumbres	Soja, alubia carilla.
Verduras y Hortalizas	Espárragos, judías verdes, rúcula, zanahoria, lechuga, hojas de nabo, acelgas, apio, hojas de remolacha, berro, achicoria, broccoli, endivias, cebollino, escarola, cebolla verde, habas, bulbo de hinojo, puerros, algas, chirivías., coles, espinacas, coliflor.

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.
- "USDA Food Composition Databases". Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Disponible en: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true>

