

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Alto Contenido de Vitaminas”

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

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

Alimentos sólidos y distintos a las bebidas	----->	15% VRN / 100 g o 100 ml alimento
Bebidas	----->	7,5% VRN / 100 ml bebida
Si el envase solo contiene una porción	----->	15% VRN / porción

En la siguiente tabla se indican los valores de cada vitamina que debe tener un alimento para poder declararse *ALTO CONTENIDO DE VITAMINAS*. Para más detalles ver los textos individuales pinchando en cada vitamina.

VITAMINA	Alimentos sólidos y distintos a las bebidas (cantidad por 100 g o 100 ml)	Bebidas (cantidad por 100 ml)	Si el envase solo contiene una porción (cantidad por porción)
Tiamina (Vitamina B1)	0,330 mg	0,165 mg	0,330 mg



<u>Riboflavina (Vitamina B2)</u>	0,42 mg	0,21 mg	0,42 mg
<u>Niacina (Vitamina B3, PP)</u>	4,8 mg	2,4 mg	4,8 mg
<u>Ácido Pantoténico (Vitamina B5)</u>	1,8 mg	0,9 mg	1,8 mg
<u>Vitamina B6 (Piridoxina)</u>	0,42 mg	0,21 mg	0,42 mg
<u>Biotina (Vitamina B8, H)</u>	15 µg	7,5 µg	15 µg
<u>Ácido fólico (Vitamina B9)</u>	60 µg	30 µg	60 µg
<u>Vitamina B12</u>	0,750 µg	0,375 µg	0,750 µg
<u>Vitamina A</u>	240 µg	120 µg	240 µg
<u>Vitamina C</u>	24 mg	12 mg	24 mg
<u>Vitamina D</u>	1,5 µg	0,75 µg	1,5 µg
<u>Vitamina E</u>	3,6 mg	1,8 mg	3,6 mg



Vitamina K

22,50 µg

11,25 µg

22,50 µg

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.

