

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Bajo Contenido de Sodio/Sal”

“Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de [sodio/sal](#), así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,12 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml. Por lo que respecta a las aguas distintas de las aguas minerales naturales cuya composición se ajuste a las disposiciones de la Directiva 80/777/CEE, este valor no deberá ser superior a 2 mg de sodio por 100 ml.”

Por lo tanto:

- Se considera un alimento con *BAJO CONTENIDO DE SODIO*, si contiene un *máximo de 0,12 g sodio / 100 g ó 120 mg sodio / 100 g*.
- Se considera un alimento con *BAJO CONTENIDO DE SAL*, si contiene un *máximo de 0,3 g sal / 100 g ó 300 mg sal / 100 g*.

Para saber cuál es el equivalente de sal a partir del valor de sodio, se multiplicará éste por 2,5.

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

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Aceites y Grasas	TODOS los aceites. Margarina “sin sal” y mantequilla “sin sal”.	



Carnes	En general, TODA la carne fresca.	Se preferirá el consumo de carnes con bajo contenido de grasa. Excepciones: <ul style="list-style-type: none"> • Vísceras, tocino de cerdo.
Cereales	Arroz, trigo, avena, cebada, centeno y maíz. En general derivados de cereales: pan “sin sal”, pasta, harinas y almidón. Sémola, salvado y germen de trigo.	
Condimentos y Especies	Pimienta, tomillo, romero, orégano, mostaza, curry, canela, nuez moscada, pimentón, vinagre.	Las especias pueden considerarse una buena alternativa a la sal.
Frutas	TODAS las frutas frescas y desecadas.	Excepciones: Aceitunas
Frutos secos	TODOS los frutos secos “al natural”.	
Huevos	Yema de huevo.	
Lácteos	Leche y yogur.	



Legumbres	TODAS las legumbres.	
Otros alimentos	Agua mineral	
Pescados y Mariscos	La mayoría del pescado fresco.	Excepciones: Alacha, breca, cabrilla, cale, gallo, raya, salema, vieja.
Verduras y Hortalizas	En general, TODAS las verduras y hortalizas frescas.	

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.
- [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.

