

# DECLARACIÓN NUTRICIONAL

## “Bajo Contenido de Azúcares”

“Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de [azúcares](#), así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 5 g de azúcares por 100 g en el caso de los sólidos o 2,5 g de azúcares por 100 ml en el caso de los líquidos.”

Se considera un alimento con *BAJO CONTENIDO DE AZÚCARES*:

- Si contiene un *máximo de 5 g azúcares / 100 g*.
- Si contiene un *máximo de 2,5 g azúcares / 100 ml*

### AZÚCARES EN LOS ALIMENTOS

En la actualidad se cuenta con muy poca información del contenido de azúcares en los alimentos, de modo que la tabla se irá completando según se disponga de más datos.

En azúcares se incluyen todos los monosacáridos y disacáridos: [sacarosa](#) (azúcar de mesa), [lactosa](#), [glucosa](#), [fructosa](#), [maltosa](#). Los azúcares están presentes de forma natural en los alimentos de origen vegetal.

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

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Aceites y grasas	TODOS	



<b>Carnes</b>	TODA la carne fresca	Los hidratos de carbono que contienen las vísceras (riñón, corazón, hígado, sesos) son glucógeno.
<b>Cereales</b>	Todos los cereales y derivados: pan, pasta y harinas	
<b>Frutos secos</b>	TODOS los frutos secos	Excepción: • Castañas
<b>Huevos</b>	Huevos, clara y yema	
<b>Lácteos</b>	Leche, queso, yogur natural (no azucarado)	En general la leche y el yogur natural contienen cantidades de lactosa entre 3 y 6%.
<b>Legumbres</b>	TODAS las legumbres	
<b>Pescados y Mariscos</b>	TODO el pescado y el marisco frescos	
<b>Verduras y hortalizas</b>	En general, TODAS las verduras y hortalizas	Batata, boniato, calabacín, remolacha



## 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.
- [USDA Food Composition Database](#). (Base de datos de composición de alimentos). Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

