

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Bajo Contenido de Grasas Saturadas”

“Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de [grasas saturadas](#), así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans en el producto no es superior a 1,5 g/100 g para los productos sólidos y a 0,75 g/100 ml para los productos líquidos, y en cualquier caso la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no deberá aportar más del 10 % del valor energético.”

Por lo tanto, podrá utilizarse esta declaración si el alimento cumple estas dos condiciones en comparación con productos similares:

- La suma de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans no es superior a 1.5 g/100 g para productos sólidos y 0.75 g/100ml para los productos líquidos.
- La suma de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans no aporta más del 10 % del valor energético.

GRASAS TRANS EN LOS ALIMENTOS

La única base de datos de alimentos españoles que incluye la cantidad de ácidos grasos trans es [BEDCA](#); sin embargo, son pocos los alimentos de los que se tienen datos. Por esta razón se ha consultado la Base de Datos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, puesto que es de esperar que las diferencias en los alimentos naturales o poco procesados sean mínimas.

En la siguiente tabla se incluyen los alimentos naturales o poco procesados de los que hay garantía que cumplen con esta declaración, aunque no se descarta que existan excepciones no citadas.



GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Cereales	Arroz, avena, cebada, centeno. Pasta, harinas y pan.	Excepciones <ul style="list-style-type: none"> • Pasta al huevo
Frutas	TODAS las frutas	La cantidad de grasa saturada es menor del 1% Excepciones <ul style="list-style-type: none"> • Aguacate, aceitunas, coco
Legumbres	TODAS las legumbres	Excepción <ul style="list-style-type: none"> • Soja
Verduras y hortalizas	TODAS las verduras y hortalizas	La cantidad de grasa saturada es menor del 1%

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.

