

# DECLARACIÓN NUTRICIONAL

## “Contenido Reducido de [Nutriente]”

“Solamente podrá declararse que se ha reducido el contenido de uno o más nutrientes, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si la reducción del contenido es de, como mínimo, el 30 % en comparación con un producto similar, excepto para micronutrientes, en los que será admisible una diferencia del 10 % en los valores de referencia establecidos en la Directiva 90/496/CEE, así como para el sodio, o el valor equivalente para la sal, en que será admisible una diferencia del 25 %.”

Por lo tanto, podrá utilizarse esta la declaración *CONTENIDO REDUCIDO DE [NUTRIENTE] (MENOS [NUTRIENTE])* declaración si el alimento contiene una reducción del nutriente especificado, en comparación con productos similares, de los siguientes porcentajes:

NUTRIENTE (general)	VITAMINAS Y MINERALES (micronutrientes)	SODIO (SAL) *
Mínima del 30%	Mínima del 10%	Mínima del 25%

\* El equivalente de sal se calcula multiplicando el valor de sodio por 2,5.

En el caso de la [energía](#), las [grasas saturadas](#) y el [azúcares](#), existen otras condiciones especiales que regula el Reglamento (CE) No 1047/2012 y que se pueden consultar en los textos correspondientes.



## EL EQUIPO BADALI OPINA

Según la normativa citada, es perfectamente posible indicar que un alimento tiene contenido reducido de [hidratos de carbono](#) (distintos de los azúcares añadidos), [fibra](#), ácidos grasos omega 3, [proteínas](#) o incluso [minerales](#) y [vitaminas](#). Sin embargo, consideramos que no tiene sentido dado que todos estos nutrientes son necesarios dentro de una [dieta equilibrada](#) y no tiene sentido elegir alimentos, por ejemplo, con contenido reducido de [calcio](#) o proteínas. Por el contrario, consideramos que esta declaración nutricional debería restringirse a aquellos nutrientes cuyo consumo debe moderarse: [grasa](#), [grasa saturada \(trans\)](#), [azúcar](#), [sodio](#) y [energía](#).

## ALIMENTOS NATURALES

En alimentos naturales esta declaración es de uso limitado debido a que en éstos no puede disminuir la cantidad de un nutriente a menos que sufra algún tipo de manipulación o procesamiento. Por lo tanto, los alimentos procesados y los que contienen varios ingredientes son de los que puede elaborarse una versión con contenido reducido de algún nutriente.

## EJEMPLOS GENERALES

En la siguiente tabla se presentan algunos ejemplos de alimentos con contenido reducido de algún nutriente.

ALIMENTO ORIGINAL	ALIMENTO CON CONTENIDO REDUCIDO	OBSERVACIONES
<b>Embutidos</b>	Embutidos sin sal añadida	Los embutidos tipos jamón york o los elaborados con pechuga de pollo o pavo contienen aditivos que proporcionan sodio, como los nitritos y nitratos. Por lo tanto, incluso en el caso en que no se añada sal, la cantidad de sodio puede verse poco afectada.



<b>Leche entera</b>	Leche desnatada y semidesnatada	Se elimina parte de la grasa y, por tanto, disminuye la energía.
<b>Margarina</b>	Margarina con contenido reducido de grasa	Los ingredientes principales de la margarina son los aceites y grasas, por lo que una menor proporción de estos consigue un contenido reducido de grasas. Para conseguir un producto similar al original es necesaria la adición de otros ingredientes como emulsionantes y espesantes.
<b>Patatas fritas</b>	Chips con contenido reducido de grasa	La absorción de grasa por parte de las patatas fritas es difícilmente modificable, por lo tanto, habitualmente el proceso de elaboración cambia y se consigue un producto diferente. Las patatas fritas pasan a ser chips elaboradas a partir de masa de patatas y otros ingredientes, con cantidades variables de aceites o grasas.
<b>Salsas</b>	Salsas con contenido reducido de grasa	Los ingredientes principales de las salsas suelen ser los aceites y grasas, por lo que una menor proporción de estos consigue un contenido reducido de grasas. Para conseguir un producto similar al original es necesaria la adición de otros ingredientes como emulsionantes y espesantes.
<b>Verduras enlatadas</b>	Verduras enlatadas con contenido reducido de sal	Generalmente los enlatados llevan sal añadida. Basta con disminuir la cantidad o incluso no añadirle sal.



## 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.
- Base de Datos de Alimentos, [BADALI](#).

