

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Contenido Reducido de Grasas Saturadas”

“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 %.”

“Solamente podrá declararse “contenido reducido de grasas saturadas”, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si:

- a) la suma de [ácidos grasos saturados](#) y de [ácidos grasos trans](#) en el producto objeto de la declaración es, como mínimo, un 30 % inferior a la de un producto similar, y
- b) el contenido de ácidos grasos trans en el producto objeto de la declaración es igual o inferior al de un producto similar.”

Por lo tanto, podrá utilizarse la declaración *CONTENIDO REDUCIDO DE GRASAS SATURADAS (MENOS GRASAS SATURADAS)* si el alimento cumple estas dos condiciones en comparación con productos similares:

- Su contenido de grasas saturadas y ácidos grasos trans ha disminuido en al menos el 30%.
- El contenido de ácidos grasos trans es igual o inferior.



GRASAS TRANS EN LOS ALIMENTOS

Uno de los inconvenientes principales para utilizar cualquier declaración nutricional referente a las grasas saturadas es la escasez de datos sobre la cantidad de ácidos grasos trans de los alimentos. Esto mismo sucede en el etiquetado, de modo que la ausencia de esta información impide que se pueda hacer este tipo de declaraciones sobre un producto.

ALIMENTOS NATURALES

En alimentos naturales esta declaración no puede utilizarse puesto que en estos no se puede disminuir la cantidad de grasas saturadas. Por lo tanto, los alimentos que contienen varios ingredientes son de los que puede elaborarse una versión con contenido reducido de grasas saturadas.

EJEMPLOS GENERALES

En el mercado existen pocos productos de los cuales se hace esta declaración nutricional. En un supuesto teórico, los alimentos idóneos para disminuir las grasas saturadas y las trans son aquellos que contienen altas cantidades de estos nutrientes: los quesos y chocolates, la bollería (tanto la industrial como la casera) y las frituras industriales. En el resto de alimentos, como las patatas fritas o las galletas, no existe una formulación estándar, ni un contenido de grasas saturadas y trans intrínseco al propio alimento, sino que viene condicionado por el aceite o grasa que se emplee.

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 1047/2012](#) de la Comisión de 8 de noviembre de 2012 relativo a la lista de declaraciones nutricionales.
- Base de Datos de Alimentos, [BADALI](#).

