

# DECLARACIÓN NUTRICIONAL

## “Fuente de Calcio”

“Solamente podrá declararse que un alimento es una fuente de [calcio](#), así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo una cantidad significativa tal como se define en el Anexo de la Directiva 90/496/CEE o una cantidad establecida por las excepciones concedidas en virtud del artículo 6 del Reglamento (CE) nº 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, [sobre la adición de vitaminas, minerales y otras determinadas sustancias a los alimentos]”

Para que el calcio constituya una cantidad significativa en el alimento se toma el valor de referencia de nutrientes (VRN), que en este caso es de 800 mg (Reglamento (UE) No 1169/2011, Anexo XIII).

De esta forma, se considera que un alimento es *FUENTE DE CALCIO (Ca) (CON, CONTIENE O ENRIQUECIDO CON CALCIO)* si *al menos* contiene:

Alimentos sólidos y distintos a las bebidas	----->	15% VRN	----->	120 mg Ca / 100 g o 100 ml alimento
Bebidas	----->	7,5% VRN	----->	60 mg Ca / 100 ml bebida
Si el envase solo contiene una porción	----->	15% VRN	----->	120 mg Ca / porción

NOTA.- Aquí sólo se valora la cantidad de calcio, sin tener en cuenta la biodisponibilidad de éste en los alimentos (absorción, metabolismo, excreción, etc.), que es lo que condiciona la cantidad de calcio que finalmente podemos utilizar para nuestras funciones biológicas (Véase texto “[Biodisponibilidad de los nutrientes](#)”)



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

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
<b>Frutos secos</b>	Almendras, avellanas y castañas. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre 120 y 270 mg / 100 g.</li> </ul>	
<b>Lácteos</b>	Leche, yogures y queso. <ul style="list-style-type: none"> <li>• En general, los lácteos superan los 120 mg de calcio / 100 g. La leche y los yogures contienen alrededor de 120 mg / 100 ml o 100 g. Los quesos varían entre 100 y 1200 mg /100 g.</li> </ul>	Los quesos desnatados proporcionan menor aporte de grasa.
<b>Legumbres</b>	Garbanzos, alubias y soja. <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 120 a 240 mg / 100 g.</li> </ul>	
<b>Pescados y Mariscos</b>	Algunos pescados frescos: alacha, boga, breca, cabrilla, cale, salema o vieja. También algunos moluscos y crustáceos: almejas y berberechos, pulpo, gambas, langostinos, vieiras u ostras. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varían de 120 a 2048 mg / 100 g.</li> </ul>	En general, los pescados con espinas comestibles contienen más calcio.



## 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 1169/2011](#) de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.
- [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.

