

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Fuente de Magnesio”

“Solamente podrá declararse que un alimento es una fuente de [magnesio](#), 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 [Magnesio](#) constituya una cantidad significativa en el alimento se toma el valor de referencia de nutrientes (VRN), que en este caso es de 375 mg (Reglamento (UE) No 1169/2011, Anexo XIII).

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

Alimentos sólidos y distintos a las bebidas	----->	15% VRN	----->	56,25 mg Mg / 100 g o 100 ml alimento
Bebidas	----->	7,5% VRN	----->	28,125 mg Mg / 100 ml bebida
Si el envase solo contiene una porción	----->	15% VRN	----->	56,25 mg Mg / porción

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



GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Cereales	Arroz y trigo integral, avena, cebada, centeno y maíz. En general, sus derivados: pan (avena y trigo integral), pasta integral, harina (avena, cebada, centeno, y trigo integral) y gofio. Germen y salvado de trigo.	
Condimentos y Especies	La mayoría de las especias secas: albahaca, clavo, comino, curry, chile en polvo, nuez moscada, orégano, pimienta, romero o tomillo. Menta fresca.	Las especias pueden considerarse una buena alternativa a la sal, aunque su uso esperado no aporte valores significativos de magnesio en la dieta.
Frutas	Dátil fresco e higo chumbo. Albaricoques e higos desecados.	
Frutos Secos	TODOS los frutos secos.	
Legumbres	En general, TODAS las legumbres.	Excepciones: <ul style="list-style-type: none"> • Guisantes frescos
Pescados y Mariscos	Morralla, pez espada y caracoles.	



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.

