

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Fuente de Fósforo”

“Solamente podrá declararse que un alimento es una fuente de [fósforo](#), 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 [Fósforo](#) constituya una cantidad significativa en el alimento se toma el valor de referencia de nutrientes (VRN), que en este caso es de 700 mg (Reglamento (UE) No 1169/2011, Anexo XIII).

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

Alimentos sólidos y distintos a las bebidas	----->	15% VRN	----->	105 mg P / 100 g o 100 ml alimento
Bebidas	----->	7,5% VRN	----->	52,5 mg P / 100 ml bebida
Si el envase solo contiene una porción	----->	15% VRN	----->	105 mg P / porción

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



GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Carnes	En general, TODA la carne fresca.	Excepciones: • Tocino, panceta y algunas vísceras de cerdo • Callos de ternera.
Cereales	Arroz y trigo integrales, avena, cebada, centeno y maíz. En general, sus derivados: pan, pasta, harinas y gofio. Sémola, germen y salvado de trigo.	
Condimentos y Especies	Azafrán, albahaca, clavo, comino, curry, chile en polvo, nuez moscada, orégano, tomillo, pimienta y pimentón.	Las especias pueden considerarse una buena alternativa a la sal, aunque su uso esperado no aporte valores significativos de fósforo en la dieta.
Frutas	Albaricoque y melocotón desecados.	
Frutos Secos	TODOS los frutos secos.	
Huevos	Huevos enteros y yema de huevo.	

Lácteos	En general, los yogures y los quesos madurados, azules y de pasta blanda (brie, camembert).	
Legumbres	En general, TODAS las legumbres.	Excepciones: • Brotes de soja
Pescados y Mariscos	TODO el pescado y marisco frescos.	
Verduras y Hortalizas	Ajo, champiñones y setas.	

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.

