

# DECLARACIÓN NUTRICIONAL

## “Fuente de Zinc”

“Solamente podrá declararse que un alimento es una fuente de [zinc](#), 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 [Zinc](#) constituya una cantidad significativa en el alimento se toma el valor de referencia de nutrientes (VRN), que en este caso es de 10 mg (Reglamento (UE) No 1169/2011, Anexo XIII).

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

Alimentos sólidos y distintos a las bebidas	----->	15% VRN	----->	1,5 mg Zn / 100 g o 100 ml alimento
Bebidas	----->	7,5% VRN	----->	0,75 mg Zn / 100 ml bebida
Si el envase solo contiene una porción	----->	15% VRN	----->	1,5 mg Zn / porción

NOTA.- Aquí sólo se valora la cantidad de zinc, sin tener en cuenta la biodisponibilidad de éste en los alimentos (absorción, metabolismo, excreción, etc.), que es lo que condiciona la cantidad de zinc 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>Carnes</b>	En general, TODA la carne fresca.	<p>La cantidad de zinc varía dependiendo de la parte del animal.</p> <p>Excepciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tocino de cerdo</li> <li>• Algunas vísceras</li> <li>• Muslo de pollo</li> </ul>
<b>Cereales</b>	Arroz y trigo integral, avena, cebada, centeno y maíz. En general, sus derivados integrales: pasta, harina (avena, cebada, trigo integral y centeno) y gofio. Germen y salvado de trigo.	
<b>Condimentos y Especias</b>	Albahaca, canela, comino, curry, chile en polvo, mostaza, nuez moscada, orégano, pimentón, pimienta negra, romero y tomillo.	Las especias pueden considerarse una buena alternativa a la sal, aunque su uso esperado no aporte valores significativos de zinc en la dieta.
<b>Frutos Secos</b>	En general TODOS los frutos secos	<p>Excepciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuez</li> </ul>



<b>Huevos</b>	Huevos enteros y yema de huevo.	
<b>Lácteos</b>	Algunos tipos de queso: madurados, azules (roquefort, cabrales) y de pasta blanda (brie, camembert).	
<b>Legumbres</b>	La mayoría de las legumbres secas: altramuces, guisantes, habas, alubias, lentejas y soja.	
<b>Pescados y Mariscos</b>	En general TODO el marisco	Excepciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Almejas y similares</li> <li>• Percebe</li> <li>• Vieira</li> </ul>

## 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.

