

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Fuente de Fibra”

“Solamente podrá declararse que un alimento es fuente de [fibra](#), así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo 3 g de fibra por 100 g o, como mínimo, 1,5 g de fibra por 100 kcal.”

Se considera que un alimento es *FUENTE DE FIBRA (CON, CONTIENE O ENRIQUECIDO CON FIBRA)* si contiene *al menos 3 g fibra / 100 g ó 1,5 g fibra / 100 Kcal.*

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

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Cereales	Arroz y trigo integrales, avena, cebada, centeno y maíz. En general, derivados de cereales integrales y refinados: pan, pasta y harinas. Sémola, germen y salvado de trigo.	Además de más fibra, los cereales integrales también contienen más vitaminas y minerales que los refinados.



Condimentos y Especias	Todas las especias, p.ej. pimentón, pimienta negra, chili, canela, tomillo, romero, orégano, nuez moscada, clavo.	Las especias pueden considerarse una buena alternativa a la sal, aunque su uso esperado no aporte valores significativos de fibra a la dieta.
Frutas	TODAS las frutas frescas y desecadas como regla general. <ul style="list-style-type: none"> • La cantidad de fibra oscila entre 1 y 12 g / 100 g para la fruta fresca, y de 6 a 17 g / 100 g para la fruta desecada. 	Excepciones: <ul style="list-style-type: none"> • Sandía • Uva
Frutos secos	La mayoría de los frutos secos. <ul style="list-style-type: none"> • Entre 6,5 y 14 g / 100 g. 	Excepciones: <ul style="list-style-type: none"> • Anacardos • Pipas • Piñones
Legumbres	TODAS las legumbres. <ul style="list-style-type: none"> • La cantidad de fibra varía entre 5 y 27 g / 100 g. 	Excepciones: <ul style="list-style-type: none"> • Brotes de soja
Verduras y Hortalizas	TODAS las verduras y hortalizas frescas. <ul style="list-style-type: none"> • En general, los valores de fibra varían entre 1,3 y 7,5 g / 100 g. 	Excepciones: <ul style="list-style-type: none"> • Ajo • Tapioca cruda.

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.
- [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.

