

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Fuente de Ácido Fólico (Vitamina B9)”

“Solamente podrá declararse que un alimento es una fuente de [ácido fólico](#), 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 [Ácido fólico](#) constituya una cantidad significativa en el alimento se toma el valor de referencia de nutrientes (VRN), que en este caso es de 200 µg (Reglamento (UE) No 1169/2011, Anexo XIII).

De esta forma, se considera que un alimento es *FUENTE DE ÁCIDO FÓLICO (B9) (CON, CONTIENE O ENRIQUECIDO CON ÁCIDO FÓLICO)* si *al menos* contiene:

Alimentos sólidos y distintos a las bebidas	----->	15% VRN	----->	30 µg B9 / 100 g o 100 ml alimento
Bebidas	----->	7,5% VRN	----->	15 µg B9 / 100 ml bebida
Si el envase solo contiene una porción	----->	15% VRN	----->	30 µg B9 / porción

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



GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Carnes	Hígado y riñón. Carne de pato.	
Cereales	Avena y trigo integrales, avena, cebada y centeno. En general, derivados de cereales: pan (trigo integral, maíz, cebada y avena), pasta y harina (centeno y avena). Germen y salvado de trigo.	
Condimentos y Especias	Menta y perejil frescos. Albahaca.	Las especias pueden considerarse una buena alternativa a la sal, aunque su uso esperado no aporte valores significativos de ácido fólico en la dieta.
Frutas	Frambuesas, fresa, fresón, moras y mango.	
Verduras y Hortalizas	Verduras de hoja verde (berro, escarola, lechuga, espinacas, grelos), endivias, calabacín, alcachofas, brócoli, boniato, chirivía, colinabo, espárrago, col (lisa, rizada, lombarda, de bruselas), coliflor, judías verdes, puerro, zanahoria, rábanos y remolacha.	El consumo diario recomendado de frutas y verduras es de 300 a 400 gramos por lo que, en conjunto, la cantidad ingerida a partir de estos alimentos supone una fuente importante de ácido fólico.



Frutos secos	TODOS los frutos secos.
Huevos	Huevos enteros y yema de huevo.
Lácteos	Quesos azules (brie, cabrales, roquefort)
Legumbres	En general, TODAS las legumbres.

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.

