"Fuente de Vitamina E"

"Solamente podrá declararse que un alimento es una fuente de vitamina E, 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 la Vitamina E constituya una cantidad significativa en el alimento se toma el valor de referencia de nutrientes (VRN), que en este caso es de 12 mg (Reglamento (UE) No 1169/2011, Anexo XIII).

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

Alimentos sólidos y distintos a las bebidas	15% VRN	1,8 *mg E / 100 g o 100 ml alimento*
Bebidas	7,5% VRN	*0,9 mg E / 100 ml bebida*
Si el envase solo contiene una porción	15% VRN	*1,8 mg E / porción*

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

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Aceites y Grasas	Todos los aceites. Margarina.	
Cereales	Centeno y maíz. Germen y salvado de trigo.	
Condimentos y Especias	Pimienta blanca, orégano, pimentón y nuez moscada. Menta fresca y albahaca.	Las especias pueden considerarse una buena alternativa a la sal, aunque su uso esperado no aporte valores significativos de vitamina E en la dieta.
Frutas	Aceitunas, aguacate, moras y arándanos.	
Frutos secos	TODOS los frutos secos.	Excepciones: • Castañas
Huevos	Yema de huevo.	
Lácteos	Mantequilla.	
Legumbres	Garbanzos y soja secos.	

Pescados y Mariscos	Anguila, huevas frescas y salmón. Algunos crustáceos y moluscos: calamar, pulpo, cangrejos, nécoras, gambas, camarón, y langostinos.
Verduras y Hortalizas	Boniato, espinacas y espárragos verdes.

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.