

# DECLARACIÓN NUTRICIONAL

## “Fuente de Vitaminas”

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

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

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

NOTAS.- La declaración nutricional “CONTIENE” tiene el mismo significado que “FUENTE DE”. En las siguientes tablas se indican los valores de cada vitamina que debe tener un alimento para poder declararse *FUENTE DE VITAMINAS*. Para más detalles ver los textos individuales pinchando en cada vitamina.



VITAMINA	Alimentos sólidos y distintos a las bebidas (cantidad por 100 g o 100 ml)	Bebidas (cantidad por 100 ml)	Si el envase solo contiene una porción (cantidad por porción)
<u>Tiamina (Vitamina B1)</u>	0,165 mg	0,0825 mg	0,165 mg
<u>Riboflavina (Vitamina B2)</u>	0,21 mg	0,105 mg	0,21 mg
<u>Niacina (Vitamina B3, PP)</u>	2,40 mg	1,20 mg	2,40 mg
<u>Ácido Pantoténico (Vitamina B5)</u>	0,90 mg	0,45 mg	0,90 mg
<u>Vitamina B6 (Piridoxina)</u>	0,21 mg	0,105 mg	0,21 mg
<u>Biotina (Vitamina B8, H)</u>	7,50 µg	3,75 µg	7,50 µg
<u>Ácido fólico (Vitamina B9)</u>	30 µg	15 µg	30 µg
<u>Vitamina B12</u>	0,375 µg	0,187 µg	0,375 µg
<u>Vitamina A</u>	120 µg	60 µg	120 µg



<u>Vitamina C</u>	12 mg	6 mg	12 mg
<u>Vitamina D</u>	0,75 µg	0,375 µg	0,75 µg
<u>Vitamina E</u>	1,8 mg	0,9 mg	1,8 mg
<u>Vitamina K</u>	11,25 µg	5,625 µg	11,25 µg

## 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.

