

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Sin Sodio o Sin Sal”

“Solamente podrá declararse que un alimento no contiene [sodio](#) o [sal](#), así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,005 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g.”

Por lo tanto:

- Se considera un alimento *SIN SODIO*, si contiene un *máximo de 0,005 g sodio / 100 g ó 5 mg sodio / 100 g*.
- Se considera un alimento *SIN SAL*, si contiene un *máximo de 0,0125 g sal / 100 g ó 12,5 mg sal / 100 g*.

Para saber cuál es el equivalente de sal a partir del valor de sodio, se multiplicará éste por 2,5.

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

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Cereales	Arroz, de preferencia integral, avena, cebada, harinas (maíz, trigo –integral-, centeno, cebada, arroz), pan “sin sal”, pasta, salvado y germen de trigo.	



Condimentos y Especies	Pimienta blanca.	
Frutas	TODAS las frutas frescas.	Excepciones: <ul style="list-style-type: none"> • Frutas desecadas (uvas pasas, higos secos, ciruelas, etc.) • Melón • Aceitunas
Frutos secos	TODOS los frutos secos “al natural”.	
Grasas	TODOS los aceites. Mantequilla “sin sal” y margarina “sin sal”.	
Legumbres	Guisantes y soja.	
Otros alimentos	Agua mineral.	
Verduras y Hortalizas	Patata, batata, tapioca, endivia, canónigos, espárragos, col y coles de bruselas, cebollas, achicoria, puerro, berenjena, calabaza, calabacín, pimiento, judía verde, cebollino.	



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 1047/2012](#) de la Comisión de 8 de noviembre de 2012 por el que se modifica el Reglamento (CE) no 1924/2006 en lo relativo a la lista de declaraciones nutricionales.
- [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.

