

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Sin Azúcares Añadidos”

“Solamente podrá declararse que no se han añadido [azúcares](#) a un alimento, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si no se ha añadido al producto ningún [monosacárido](#) ni [disacárido](#), ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes. Si los azúcares están naturalmente presentes en los alimentos, en el etiquetado deberá figurar asimismo la siguiente indicación: «CONTIENE AZÚCARES NATURALMENTE PRESENTES»”.

Se considera un alimento *SIN AZÚCARES AÑADIDOS* si no se le ha adicionado ningún tipo de azúcar ni ningún alimento que se utilice para endulzar (miel). Los alimentos pueden contenerlos de forma natural, lo que debe indicarse con la frase *CONTIENE AZÚCARES NATURALMENTE PRESENTES*.

**LOS ALIMENTOS NATURALES QUE NO HAN SUFRIDO NINGÚN TIPO DE PROCESAMIENTO
NO LLEVAN AZÚCARES AÑADIDOS.**

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.	
Carnes	TODA la carne fresca.	



Cereales	Arroz y trigo, preferentemente integral, avena, cebada, centeno y maíz. En general, derivados de cereales integrales: pan, pasta, harina y gofio. Germen y salvado de trigo.	
Condimentos y Especias	Especias secas, por ejemplo: albahaca, azafrán, canela, clavo, comino, curry, nuez moscada, orégano, pimentón, pimienta, romero, tomillo. Hierbas aromáticas frescas. Vinagre de vino y de manzana.	Las especias pueden considerarse una buena alternativa a la sal.
Frutas	TODAS las frutas frescas y desecadas.	
Frutos Secos	TODOS los frutos secos.	
Huevos	Huevos enteros, clara y yema de huevo.	
Lácteos	Leche, yogures “sin azúcar”, queso y mantequilla.	
Legumbres	TODAS las legumbres.	
Pescados y Mariscos	TODOS los pescados y mariscos frescos.	



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.

