

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Sin Azúcares”

“Solamente podrá declararse que un alimento no contiene [azúcares](#), así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml.”.

Se considera un alimento *SIN AZÚCARES* si no contiene más de 0.5 g de azúcares/ 100 g o 100 ml.

AZÚCARES EN LOS ALIMENTOS

En la actualidad se cuenta con muy poca información del contenido de azúcares en los alimentos, de modo que la tabla se irá completando según se disponga de más datos.

En azúcares se incluyen todos los monosacáridos y disacáridos: [sacarosa](#) (azúcar de mesa), [lactosa](#), [glucosa](#), [fructosa](#), [maltosa](#). Los azúcares están presentes de forma natural en los alimentos de origen vegetal.

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

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Aceites y grasas	TODOS	



Carnes	TODA la carne fresca	Los hidratos de carbono que contienen las vísceras (riñón, corazón, hígado, sesos) son glucógeno.
Cereales	Arroz	
Huevos	Huevos enteros de gallina, codorniz, pato y pavo	
Pescados y Mariscos	En general, TODO el pescado y el marisco frescos	Excepciones • Ostras

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.
- [Base de datos de composición de alimentos](#) ("Food Composition Database"). Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

