

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Valor Energético Reducido”

“Solamente podrá declararse que un alimento posee un [valor energético](#) reducido, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el valor energético se reduce, como mínimo, en un 30 %, con una indicación de la característica o características que provocan la reducción del valor energético total del alimento.”

Por lo tanto, podrá utilizarse la declaración *VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO (MENOS CALORÍAS)* si el alimento cumple estas dos condiciones en comparación con productos similares:

- Su valor energético ha disminuido en al menos el 30%.
- Indica la característica que hace que el alimento cumpla esa declaración nutricional.

ALIMENTOS NATURALES

En alimentos naturales esta declaración es de uso limitado debido a que en éstos no puede disminuir el valor energético a menos que sufra algún tipo de manipulación o procesado. Por lo tanto, los alimentos procesados y los que contienen varios ingredientes son de los que puede elaborarse una versión con valor energético reducido.

EJEMPLOS GENERALES

En la siguiente tabla se presentan algunos ejemplos de alimentos con valor energético reducido y algunas aclaraciones de posibles confusiones.



ALIMENTO ORIGINAL	ALIMENTO CON VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO	OBSERVACIONES
Bebidas de frutas	Bebidas de frutas con valor energético reducido	Se reduce la cantidad de azúcares, que se sustituyen por edulcorantes sintéticos y, por lo tanto, la energía. Es habitual la creencia de que las bebidas de frutas sin azúcares añadidos son similares a los zumos, pero sin esos azúcares. Sin embargo, ambos productos son diferentes. Los zumos no llevan azúcar añadida, mientras que las bebidas de frutas o los néctares contienen zumo junto con otros ingredientes como agua y azúcar.
Bebidas refrescantes	Bebidas refrescantes con valor energético reducido	Se reduce la cantidad de azúcares, que se sustituyen por edulcorantes sintéticos y, por lo tanto, la energía.
Leche entera	Leche desnatada y semidesnatada	Se elimina parte de la grasa y, por tanto, disminuye la energía.
Margarina	Margarina con valor energético reducido	Los ingredientes principales de la margarina son los aceites y grasas, por lo que una menor proporción de estos consigue un valor energético reducido. Para conseguir un producto similar al original es necesaria la adición de otros ingredientes como emulsionantes y espesantes.



Patatas fritas	Chips con valor energético reducido	La absorción de grasa por parte de las patatas fritas es difícilmente modificable, por lo tanto, habitualmente el proceso de elaboración cambia y se consigue un producto diferente. Las patatas fritas pasan a ser chips elaboradas a partir de masa de patatas y otros ingredientes, con cantidades variables de aceites o grasas y, por lo tanto, de valor energético.
Salsas	Salsas con valor energético reducido	Los ingredientes principales de las salsas suelen ser los aceites y grasas, por lo que una menor proporción de estos consigue un valor energético reducido. Para conseguir un producto similar al original es necesaria la adición de otros ingredientes como emulsionantes y espesantes.

AZÚCARES Y POLIALCOHOLES

Una tendencia habitual en la industria alimentaria es sustituir los azúcares añadidos por edulcorantes polialcoholes en chocolates, galletas y bollería. En estos casos se trata de alimentos con contenido reducido de azúcares, comparados con productos similares, pero no se consigue una reducción del valor energético puesto que los polialcoholes también proporcionan energía. En la tabla adjunta se ilustra esta situación.



ALIMENTO ORIGINAL	ALIMENTO MODIFICADO	OBSERVACIONES
Chocolate	Chocolate sin azúcares añadidos	El azúcar se sustituye por edulcorantes polialcoholes; sin embargo, no se consigue un valor energético reducido porque los polialcoholes también proporcionan energía.
Galletas	Galletas sin azúcares añadidos	

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.
- Base de Datos de Alimentos, [BADALI](#).

