

# DECLARACIÓN DE PROPIEDADES SALUDABLES

## “Declaraciones relativas al METABOLISMO DEL CALCIO”

Actualmente existen dos declaraciones RELATIVAS AL METABOLISMO DEL CALCIO (mayo 2017).

- “La Vitamina D contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo.”
- “La vitamina D contribuye al mantenimiento de niveles normales de calcio en sangre.”

En la siguiente tabla se indica la declaración de propiedades saludables autorizada relativa al metabolismo del calcio específica para cada nutriente o producto, las condiciones de uso y los alimentos naturales más característicos que la cumplen. Para más detalles, ver los textos individuales correspondientes pinchando en los enlaces.

| NUTRIENTE                  | DECLARACIÓN AUTORIZADA                                                                  | CONDICIÓN                            | ALIMENTOS                |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| <a href="#">Vitamina D</a> | “La vitamina D contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo.” | <a href="#">Fuente de Vitamina D</a> | Huevos, pescados grasos. |
|                            | “La vitamina D contribuye al mantenimiento de niveles normales de calcio en sangre.”    | <a href="#">Fuente de Vitamina D</a> | Huevos, pescados grasos. |



**NOTA.-** La ingesta excesiva de vitaminas y minerales puede tener efectos perjudiciales para la salud. Por esta razón la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha establecido ingestas máximas tolerables para algunas vitaminas y minerales (ver referencias). Un consumo de alguna de estas por encima de esos valores podría tener efectos adversos para la salud. Es difícil superar estas ingestas máximas con alimentos naturales, puede sí pueden conseguirse con suplementos o incluso alimentos fortificados.

## 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.
- [EU Register of nutrition and health claims made on foods](#). Comisión Europea. Consultado en mayo de 2017.
- [Reglamento \(UE\) No 432/2012](#) DE LA COMISIÓN de 16 de mayo de 2012 por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.
- [Reglamento \(UE\) No 1169/2011](#) de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.
- [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 sustancias determinadas a los alimentos.
- [“Tolerable upper intake levels for vitamins and minerals”](#). European Food Safety Authority (EFSA). 2006.
- [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.

