

DECLARACIÓN DE PROPIEDADES SALUDABLES

“Declaraciones de propiedades ANTIOXIDANTES”

Actualmente existen dos declaraciones de propiedades ANTIOXIDANTES (mayo 2017).

- “El Cobre / Manganeso / Riboflavina / Vitamina C / Selenio / Vitamina E / Zinc contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo”.
- “Los polifenoles del aceite de oliva contribuyen a la protección de los lípidos de la sangre frente al daño oxidativo”.

NOTA.- La propiedad antioxidante de estos compuestos se ejerce a nivel celular y no está permitido afirmar que ello tiene efectos concretos en funciones biológicas específicas, previene la aparición de enfermedades, ni retrasa el envejecimiento.

En la siguiente tabla se indica la declaración de propiedades saludables autorizada de propiedades antioxidantes específica para cada nutriente o compuesto, 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
Cobre (Cu)	“El Cobre contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo”.	Fuente de Cobre	Quesos, legumbres, frutos secos, cereales integrales



<u>Manganeso</u> (Mn)	“El manganeso contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo”	<u>Fuente de Manganeso</u>	Cereales, frutos secos, legumbres, remolacha frambuesas y piña.
Polifenoles del aceite de oliva	“Los polifenoles del aceite de oliva contribuyen a la protección de los lípidos de la sangre frente al daño oxidativo”	Aceite de oliva que contenga un mínimo de 5 mg de hidroxitirosol y sus derivados (por ejemplo, un complejo de oleuropeína o tirosol) por 20 g de aceite de oliva. Se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 20 g de aceite de oliva	Aceite de oliva virgen que demuestre que cumple la condición
<u>Riboflavina</u> (Vitamina B2)	“La riboflavina contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo”	<u>Fuente de Riboflavina</u>	Carnes, huevos, almendras, anacardos, centeno, habas lentejas
<u>Vitamina C</u>	“La Vitamina C contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo”.	<u>Fuente de Vitamina C</u>	Menta y perejil, cítricos, frutos rojos, melón, melocotón, kiwi, caqui, membrillo, jínjol, chirimoya, mango, papaya, verduras y hortalizas, guisantes frescos, brotes de soja.



<u>Vitamina E</u>	“La Vitamina E contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo”	<u>Fuente de Vitamina E</u>	Frutos secos, aceites vegetales, yema de huevo.
<u>Selenio</u> (Se)	“El Selenio contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo”.	<u>Fuente de Selenio</u>	Pescados, mariscos, cereales integrales.
<u>Zinc</u> (Zn)	“El Zinc contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo”.	<u>Fuente de Zinc</u>	Carnes, cereales, huevos, mariscos, legumbres, frutos secos.

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.

