"Declaraciones relativas a la salud de los HUESOS"

Actualmente existen tres declaraciones RELATIVAS A LA SALUD DE LOS HUESOS (julio 2016).

- "El Calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales".
- "El Fósforo / Magnesio / Manganeso / Zinc / Proteínas / Vitamina D / Vitamina K contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales".
- "La Vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los huesos".

En la siguiente tabla se indica la declaración de propiedades saludables autorizada relativa a la salud de los huesos específica para cada nutriente, 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
Calcio (Ca)	"El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales"	Fuente de Calcio	Lácteos

Fosforo (P)	“El fosforo contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales”	Fuente de Fosforo	Carnes, cereales, huevos, pescados y mariscos, legumbres, frutos secos
Magnesio (Mg)	“El magnesio contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales”	Fuente de Magnesio	Cereales, frutos secos, legumbres
Manganeso (Mn)	“El manganeso contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales”	Fuente de Manganeso	Cereales, frutos secos, legumbres, remolacha frambuesas y piña.
Proteínas	“Las proteínas contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales”	Fuente de Proteínas	Carnes, cereales, huevos, pescados, legumbres, lácteos, frutos secos.
Vitamina C	“La vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los huesos”	Fuente de Vitamina C	Verduras y hortalizas frescas, mayoría de frutas y guisantes frescos.
Vitamina D	“La vitamina D contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales”	Fuente de Vitamina D	Hígado, huevos y yema de huevo, pescados grasos y langostinos.

Vitamina K	"La vitamina K contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales"	Fuente de Vitamina K	Kiwi, aguacate, moras, arándanos, granada, uvas, anacardos, avellanas, soja, verduras verdes (general).
Zinc (Zn)	"El zinc contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales"	Fuente de Zinc	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.