

DECLARACIÓN DE PROPIEDADES SALUDABLES

“Declaraciones relativas al funcionamiento de los MÚSCULOS y la MASA MUSCULAR”

Actualmente existen varias declaraciones RELATIVAS AL FUNCIONAMIENTO DE LOS MÚSCULOS Y LA MASA MUSCULAR (mayo 2017).

- “El Calcio /Potasio / Magnesio / Vitamina D contribuye al funcionamiento normal de los músculos.”
- “Las Proteínas contribuyen a que aumente la masa muscular.”
- “Las Proteínas contribuyen a conservar la masa muscular.”
- “Los Hidratos de Carbono contribuyen a la recuperación de la función muscular normal (contracción) después de un ejercicio físico de gran intensidad o de larga duración que conduce a la fatiga muscular y al agotamiento del glucógeno almacenado en los músculos esqueléticos.”

En la siguiente tabla se indica la declaración de propiedades saludables autorizada relativa al funcionamiento de los músculos y la masa muscular 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 contribuye al funcionamiento normal de los músculos.”	Fuente de Calcio	Leche, yogur, almendras, avellanas, castañas, garbanzos, alubias.



<u>Hidratos de carbono</u>	“Los hidratos de carbono contribuyen a la recuperación de la función muscular normal (contracción) después de un ejercicio físico de gran intensidad o de larga duración que conduce a la fatiga muscular y al agotamiento del glucógeno almacenado en los músculos esqueléticos.”	Alimentos que aporten hidratos de carbono que sean metabolizados por las personas (lo que excluye a los polialcoholes). El efecto benéfico se obtiene al consumir hidratos de carbono de todas las fuentes en una ingesta total de 4 g por kg de peso corporal, en dosis tomadas antes de transcurridas cuatro horas (o, como máximo, seis) después de finalizar un ejercicio físico de gran intensidad o de larga duración que conduzca a la fatiga muscular y al agotamiento del glucógeno almacenado en los músculos esqueléticos.	Cereales y derivados, legumbres.
<u>Magnesio</u> (Mg)	“El Magnesio contribuye al funcionamiento normal de los músculos.”	<u>Fuente de Magnesio</u>	Cereales, especies secas, frutas secas, frutos secos, legumbres, alcachofas, acelga y espinacas.
<u>Potasio</u> (K)	“El Potasio contribuye al funcionamiento normal de los músculos.”	<u>Fuente de K</u>	Carne, cereales integrales, verduras, frutos secos, legumbres.



<u>Proteínas</u>	“Las proteínas contribuyen a que aumente la masa muscular.”	Fuente de Proteínas	Legumbres, cereales integrales, carnes, pescados, mariscos, frutos secos, lácteos.
	“Las proteínas contribuyen a conservar la masa muscular.”	Fuente de Proteínas	Legumbres, cereales integrales, carnes, pescados, mariscos, frutos secos, lácteos.
<u>Vitamina D</u>	“La Vitamina D contribuye al funcionamiento normal de los músculos.”	Fuente de Vitamina D	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 \(UE\) 2015/7](#) DE LA COMISIÓN de 6 de enero de 2015 que autoriza una declaración de propiedades saludables de los alimentos distinta de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños, y modifica el Reglamento (UE) no 432/2012.
- [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.

