

DECLARACIÓN DE PROPIEDADES SALUDABLES

“Declaraciones relativas al MANTENIMIENTO DE LOS NIVELES NORMALES DE COLESTEROL”

Actualmente existen dos declaraciones relativas al MANTENIMIENTO DE LOS NIVELES NORMALES DE COLESTEROL (mayo 2017).

- “El Ácido alfa-linolénico / Ácido linoleico / Ácido Oleico / Ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados / Betaglucanos / Fitoesteroles y Fitostanoles / Glucomanano de Konjac / Goma guar / Hidroxipropil metilcelulosa / *Monascus purpureus* / Pectinas / Quitosano contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”.
- “Un menor consumo de grasas saturadas contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”.

En la siguiente tabla se indica la declaración de propiedades saludables autorizada relativa al mantenimiento de los niveles normales de colesterol específica para cada nutriente o alimento, 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
Ácido alfa-linolénico	“El Ácido alfa-linolénico contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”	Fuente de ácido alfa-linolénico según Fuente de Ácidos grasos Omega-3	Aceite de lino, colza y soja



Ácido linoleico	“El Ácido linoleico contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”	Alimentos que aporten un mínimo de 1,5 g de ácido linoleico por 100 g y 100 Kcal. Se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 10 g de ácido linoleico.	Aceites de semillas, frutos secos.
Ácido Oleico	“El Ácido Oleico contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”	Alto contenido de Grasas Insaturadas	Frutos secos, aceites de semillas, algunos pescados.
Ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados	“Los Ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”	Alto contenido de Grasas Insaturadas	Frutos secos, aceites de semillas, algunos pescados.
Alimentos con un contenido bajo o reducido de ácidos grasos saturados	“Un menor consumo de grasas saturadas contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”.	Bajo contenido de Grasas Saturadas o Contenido reducido de Grasas Saturadas	Frutas, verduras, legumbres, cereales.



Betaglucanos	“Los Betaglucanos contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”	Contenido mínimo de 1 g de betaglucanos procedentes de avena, salvado de avena, cebada o salvado de cebada, o bien de mezclas de estos betaglucanos por porción cuantificada. Se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de estos compuestos.	[Faltan datos de la presencia de este compuesto en alimentos naturales]
Fitoesteroles y Fitostanoles	“Los Fitoesteroles y Fitostanoles contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”	Se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria mínima de 0,8 g de fitosteroles o fitostanoles.	[No existen alimentos naturales que contengan estos componentes en cantidades suficientes]
Glucomanano de Konjac	“El Glucomanano de Konjac contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”	Alimentos que aporten una ingesta diaria de 4 g de glucomanano. Se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 4 g de glucomanano.	[No existen alimentos naturales que contengan este componente en estas cantidades]
Goma guar	“La Goma guar contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”	Alimentos que aporten una ingesta diaria de 10 g de goma guar. Se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 10 g de goma guar.	[Faltan datos de la presencia de este compuesto en alimentos naturales]



Hidroxipropil metilcelulosa	“La Hidroxipropil metilcelulosa contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”	Alimentos que aporten una ingesta diaria de 5 g de hidroxipropil metilcelulosa. Se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 5 g de hidroxipropil metilcelulosa.	[Faltan datos de la presencia de este compuesto en alimentos naturales]
<i>Monascus purpureus</i> (del arroz de levadura roja)	“El <i>Monascus purpureus</i> contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”	Alimentos que aporten una ingesta diaria de 10 mg de monacolina K del arroz de levadura roja. Se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 10 mg de este compuesto.	[No existen alimentos naturales que contengan estos componentes en cantidades suficientes]
Pectinas	“Pectinas contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”	Alimentos que aporten una ingesta diaria de 6 g de pectinas. Se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 6 g de pectinas.	[Faltan datos de la presencia de este compuesto en alimentos naturales]
Quitosano	“El Quitosano contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”	Alimentos que aporten una ingesta diaria de 3 g de quitosano. Se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de quitosano.	[No existen alimentos naturales que contengan estos componentes en cantidades suficientes]



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.
- [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.

