

DECLARACIÓN DE PROPIEDADES SALUDABLES

“Declaraciones relativas a la PIEL”

Actualmente existen tres declaraciones RELATIVAS A LA PIEL (mayo 2017).

- “La Biotina / Niacina / Riboflavina / Vitamina A / Yodo / Zinc contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales”.
- “El Cobre contribuye a la pigmentación normal de la piel”.
- “La Vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de la piel”.

En la siguiente tabla se indica la declaración de propiedades saludables autorizada relativa a la piel 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
Biotina	“La Biotina contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales”.	Fuente de Biotina	Huevos, frutos secos



<u>Cobre</u>	“El Cobre contribuye a la pigmentación normal de la piel”.	Fuente de Cobre	Quesos, legumbres, frutos secos, cereales integrales
<u>Niacina</u> (Vitamina B3, PP)	“La Niacina contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales”.	Fuente de Niacina	Carnes, pescados y mariscos, cereales
<u>Riboflavina</u> (Vitamina B2)	““La Riboflavina contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales”.”	Fuente de Riboflavina	Carnes, huevos, almendras, anacardos, centeno, habas lentejas
<u>Vitamina C</u>	“La Vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de la piel”.	Fuente de Vitamina C	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 A</u>	“La Vitamina A contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales”.	Fuente de Vitamina A	Huevos, hígados, quesos madurados.
<u>Yodo (I)</u>	“El Yodo contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales”.	Fuente de Yodo	Pescados, mariscos, huevos.



Zinc (Zn)	““El Zinc contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales”.	<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 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.

