

# DECLARACIÓN DE REDUCCIÓN DEL RIESGO DE ENFERMEDAD

## “Declaraciones relativas a la REDUCCIÓN DEL COLESTEROL SANGUÍNEO”

Actualmente existen dos declaraciones relativas a la REDUCCIÓN DEL COLESTEROL SANGUÍNEO (mayo 2017).

- “La sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta disminuye/reduce el colesterol en la sangre”.
- “El Betaglucano de Avena / Betaglucano de Cebada disminuye/reduce el colesterol sanguíneo”.
- “Los Fitosteroles / Ésteres de fitoestanoles disminuyen/reducen la colesterolemia”.

“Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo de cardiopatías coronarias”

En la siguiente tabla se indica la declaración de propiedades saludables autorizada relativa a reducir el colesterol sanguíneo específica para cada nutriente o componente, 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  |
|--|--|--|--|
| <b>Ácidos grasos monoinsaturados y/o poliinsaturados</b> | “La sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta disminuye/reduce el colesterol en la sangre. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo de cardiopatías coronarias”. | <a href="#">Alto contenido de Grasas Insaturadas</a> | Frutos secos, aceites de semillas, algunos pescados. |



|                              |  |  |   |
|------------------------------|--|--|---|
| <b>Betaglucano de Avena</b>  | “El betaglucano de avena disminuye/reduce el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias”  | El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de betaglucano de avena. La declaración puede utilizarse para alimentos que contienen al menos 1 g de betaglucano de avena por cada porción cuantificada.   | Faltan datos de la presencia de este compuesto en la avena comercial  |
| <b>Betaglucano de Cebada</b> | “El betaglucano de cebada disminuye/reduce el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias” | El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de betaglucano de cebada. La declaración puede utilizarse para alimentos que contienen al menos 1 g de betaglucano de cebada por cada porción cuantificada. | Faltan datos de la presencia de este compuesto en la cebada comercial |



---

## Fitoesteroles

“Los fitosteroles disminuyen/reducen la colesterolemia. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias”

El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 1,5 a 3 g de fitoesteroles. Solo podrá hacerse referencia a la magnitud del efecto para los alimentos incluidos en las siguientes categorías: grasas amarillas para untar, productos lácteos, mayonesa y aliños para ensaladas. En este caso, deberá comunicarse al consumidor la variación «del 7 % al 10 %» para los alimentos que aporten una ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de fitoesteroles o la variación «del 10 % al 12,5 %» para los alimentos que aporten una ingesta diaria de 2,5 a 3 g de fitoesteroles, así como el período a partir del cual se obtiene el efecto: «de dos a tres semanas».

No existen alimentos naturales que contengan estos componentes en cantidades suficientes.



|                               |  |  |   |
|-------------------------------|--|--|---|
| <b>Ésteres de fitoestanol</b> | “Los ésteres de fitoestanol disminuyen/reducen la colesterolemia. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias” | El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 1,5 a 3 g de fitoesteroles. Solo podrá hacerse referencia a la magnitud del efecto para los alimentos incluidos en las siguientes categorías: grasas amarillas para untar, productos lácteos, mayonesa y aliños para ensaladas. En este caso, deberá comunicarse al consumidor la variación «del 7 % al 10 %» para los alimentos que aporten una ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de fitoesteroles o la variación «del 10 % al 12,5 %» para los alimentos que aporten una ingesta diaria de 2,5 a 3 g de fitoesteroles, así como el período a partir del cual se obtiene el efecto: «de dos a tres semanas». | 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 384/2010](#) DE LA COMISIÓN de 5 de mayo de 2010 sobre la autorización o denegación de autorización de determinadas declaraciones de propiedades saludables en los alimentos relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.
- [Reglamento \(UE\) No 983/2009](#) DE LA COMISIÓN de 21 de octubre de 2009 sobre la autorización o denegación de autorización de determinadas declaraciones de propiedades saludables en los alimentos relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.
- [Reglamento \(UE\) No 1160/2011](#) DE LA COMISIÓN de 14 de noviembre de 2011 sobre la autorización o denegación de autorización de determinadas declaraciones de propiedades saludables en los alimentos relativas a la reducción del riesgo de enfermedad.
- [Reglamento \(UE\) No 1048/2012](#) DE LA COMISIÓN de 8 de noviembre de 2012 sobre la autorización de una declaración de propiedades saludables en los alimentos relativa a la reducción del riesgo de enfermedad.
- [Reglamento \(UE\) No 1226/2014](#) DE LA COMISIÓN de 17 de noviembre de 2014 sobre la autorización de una declaración de propiedades saludables en los alimentos relativa a la reducción del riesgo de enfermedad.
- [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.

