

DECLARACIÓN DE PROPIEDADES SALUDABLES

“Declaraciones relativas a la VISIÓN”

De esta forma existe actualmente una única declaración RELATIVA A LA VISIÓN (mayo 2017).

- “El DHA / Riboflavina / Vitamina A / Zinc contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales”.

En la siguiente tabla se indica la declaración de propiedades saludables autorizada relativa al cansancio y la fatiga 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
DHA	“El DHA contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales”	Alimentos que contienen un mínimo de 40 mg de DHA por 100 g y por 100 Kcal. Se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de DHA.	Pescados y mariscos.



<u>Riboflavina</u> (Vitamina B2)	“La Riboflavina contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales”	<u>Fuente de Riboflavina</u>	Carnes, huevos, almendras, anacardos, centeno, habas lentejas.
<u>Vitamina A</u>	“La Vitamina A contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales”.	<u>Fuente de Vitamina A</u>	Huevos, hígados, quesos madurados.
<u>Zinc</u> (Zn)	“El Zinc contribuye al mantenimiento de la visión 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 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.

