

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Bajo Valor Energético”

“Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo [valor energético](#), así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 40 kcal/100 g en el caso de los sólidos o más de 20 kcal/100 ml en el caso de los líquidos. Para los edulcorantes de mesa se aplicará un límite de 4 [kcal](#) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa (una cucharadita de sacarosa aproximadamente).”

Se considera un alimento con *BAJO VALOR ENERGÉTICO (POCAS CALORÍAS)* si contiene un *máximo de 40 kcal / 100 g en alimentos sólidos o 20 kcal / 100 ml en alimentos líquidos*. En el caso especial de los *edulcorantes de mesa* si contienen como *máximo 4 kcal / porción*.

A continuación se muestran los alimentos naturales o poco procesados que cumplen esta condición.

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Bebidas no alcohólicas	Agua	
Condimentos y Especies	Vinagre	Excepciones: <ul style="list-style-type: none">• Vinagre balsámico



Frutas	Albaricoque, acerola, arándano, frambuesa, fresa y fresón, granada, grosella, guayaba, lima, limón, mandarina, melocotón, melón, membrillo, mora, naranja, papaya, pomelo y sandía.
Lácteos	Leche desnatada y yogur natural desnatado sin azúcares añadidos.
Verduras y Hortalizas	TODAS las verduras y hortalizas frescas.

Excepciones:

- Ajo
- Batata, patata, chirivía, cebolla, tapioca.
- Trufa

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.
- [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.

