

# DECLARACIÓN NUTRICIONAL

## “Fuente de Vitamina C”

“Solamente podrá declararse que un alimento es una fuente de [vitamina C](#), así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo una cantidad significativa tal como se define en el Anexo de la Directiva 90/496/CEE o una cantidad establecida por las excepciones concedidas en virtud del artículo 6 del 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 determinadas sustancias a los alimentos]”

Para que la [Vitamina C](#) constituya una cantidad significativa en el alimento se toma el valor de referencia de nutrientes (VRN), que en este caso es de 80 mg (Reglamento (UE) No 1169/2011, Anexo XIII).

De esta forma, se considera que un alimento es *FUENTE DE VITAMINA C (CON, CONTIENE O ENRIQUECIDO CON VITAMINA C)* si *al menos* contiene:

Alimentos sólidos y distintos a las bebidas	----->	15% VRN	----->	12 mg C / 100 g o 100 ml alimento
Bebidas	----->	7,5% VRN	----->	6 mg C / 100 ml bebida
Si el envase solo contiene una porción	----->	15% VRN	----->	12 mg C / porción

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



GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
<b>Condimentos y Especias</b>	Menta y perejil frescos.	Las especias pueden considerarse una buena alternativa a la sal, aunque su uso esperado no aporte valores significativos de vitamina C en la dieta.
<b>Frutas</b>	Cítricos (limón, lima, naranja, mandarina, pomelo y litchi), frutos rojos (frambuesas, grosellas, arándanos, fresas y fresones), melón, melocotón, kiwi, caqui, membrillo, jínjol, chirimoya, mango y papaya.	<p>El consumo diario recomendado de frutas y verduras es de 300 a 400 gramos por lo que, en conjunto, la cantidad ingerida a partir de estos alimentos supone una fuente importante de vitamina C.</p> <p>Debido a la sensibilidad de la vitamina C al tratamiento térmico, se recomienda la ingesta de frutas y verduras crudas.</p>
<b>Verduras y Hortalizas</b>	En general, TODAS las verduras y hortalizas frescas.	<p>Excepciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alcachofa, apio, berenjena, cardo, champiñones y setas, endivia, remolacha, pepino, tapioca y zanahoria.</li> </ul>
<b>Legumbres</b>	Guisantes frescos, brotes de soja y soja fresca.	



## 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.
- [Reglamento \(UE\) No 1169/2011](#) de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.
- [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.

