

DECLARACIÓN DE PROPIEDADES SALUDABLES

“Declaraciones relativas al CANSANCIO Y LA FATIGA”

Actualmente existe una única declaración RELATIVA AL CANSANCIO Y LA FATIGA (junio 2016).

“El Hierro / Magnesio / Ácido pantoténico / Folatos / Niacina / Riboflavina (vit B2) / Vitamina B12 / Vitamina B6 / Vitamina C ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga”.

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 |
|---|---|--|---|
| <u>Ácido fólico</u> (Folatos, Vitamina B9) | “Los folatos ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga”. | <u>Fuente de Folatos</u> | Verduras, frutos secos, huevos, legumbres frambuesa, fresa, fresón, mango, moras, |
| <u>Ácido Pantoténico</u> (Vitamina B5) | “El Ácido pantoténico ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga” | <u>Fuente de Ácido pantoténico</u> | Carnes, huevos, legumbres y cereales |



| | | | |
|---|---|---|--|
| <u>Hierro</u> (Fe) | “El hierro ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga”. | <u>Fuente de Hierro</u> | Carnes, cereales, huevos, legumbres, frutos secos moluscos bivalvos |
| <u>Magnesio</u> (Mg) | “El magnesio contribuye al mantenimiento de los dientes en condiciones normales.” | <u>Fuente de Magnesio</u> | Cereales, especies secas, frutas secas, frutos secos, legumbres, alcachofas, acelga y espinacas |
| <u>Niacina</u> (Vitamina B3, PP) | “La niacina ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga” | <u>Fuente de Niacina</u> | Carnes, pescados y mariscos, cereales |
| <u>Riboflavina</u> (Vitamina B2) | “La riboflavina (vitamina B2) ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga” | <u>Fuente de Riboflavina</u> | Carnes, huevos, almendras, anacardos, centeno, habas lentejas |
| <u>Vitamina B12</u> | “La vitamina B12 ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga”. | <u>Fuente de Vitamina B12</u> | Carnes, huevos, lácteos, pescado. |
| <u>Vitamina B6</u> (Piridoxina) | “La vitamina B6 ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga” | <u>Fuente de Vitamina B6</u> | Carnes, pescado y marisco, cereales, frutos secos, legumbres, patata, boniato, coliflor, coles de bruselas |
| <u>Vitamina C</u> | “La vitamina C ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga” | <u>Fuente de Vitamina C</u> | Verduras y muchas frutas. |



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 julio de 2016.
- [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.

