

# DECLARACIÓN DE PROPIEDADES SALUDABLES

## “Declaraciones relativas al METABOLISMO ENERGÉTICO”

Actualmente existe una declaración RELATIVA AL METABOLISMO ENERGÉTICO (mayo 2019).

- “Acido Pantoténico / Biotina / Calcio / Cobre / Fósforo / Hierro / Magnesio / Manganeso / Niacina / Riboflavina / Tiamina / Vitamina B12 / Vitamina B6 / Vitamina C / Yodo contribuye al metabolismo energético normal”.

En la siguiente tabla se indica la declaración de propiedades saludables autorizada relativa al metabolismo energético 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
<a href="#">Ácido Pantoténico</a> (Vitamina B5)	“El Ácido pantoténico contribuye al metabolismo energético normal”	<a href="#">Fuente de Ácido pantoténico</a>	Carnes, huevos, legumbres y cereales
<a href="#">Biotina</a> (vitamina B8)	“La Biotina contribuye al metabolismo energético normal”.	<a href="#">Fuente de Biotina</a>	Huevos, frutos secos
<a href="#">Calcio</a> (Ca)	“El calcio contribuye al metabolismo energético normal”	<a href="#">Fuente de Calcio</a>	Leche, yogur, almendras, avellanas, castañas, garbanzos, alubias.



<b><u>Cobre</u></b> (Cu)	“El cobre contribuye al metabolismo energético normal”.	<a href="#">Fuente de Cobre</a>	Quesos, legumbres, frutos secos, cereales integrales
<b><u>Fosforo</u></b> (P)	“El fósforo contribuye al metabolismo energético normal”	<a href="#">Fuente de Fosforo</a>	Carnes, cereales, huevos, pescados y mariscos, legumbres, frutos secos
<b><u>Hierro</u></b> (Fe)	“El hierro contribuye al metabolismo energético normal”.	<a href="#">Fuente de Hierro</a>	Carnes, cereales, huevos, legumbres, frutos secos moluscos bivalvos
<b><u>Magnesio</u></b> (Mg)	“El magnesio contribuye al metabolismo energético normal.”	<a href="#">Fuente de Magnesio</a>	Cereales, especies secas, frutas secas, frutos secos, legumbres, alcachofas, acelga y espinacas
<b><u>Manganeso</u></b> (Mn)	“El manganeso contribuye al metabolismo energético normal”	<a href="#">Fuente de Manganeso</a>	Cereales, frutos secos, legumbres, remolacha frambuesas y piña.
<b><u>Niacina</u></b> (Vitamina B3, PP)	“La niacina contribuye al metabolismo energético normal”	<a href="#">Fuente de Niacina</a>	Carnes, pescados y mariscos, cereales
<b><u>Riboflavina</u></b> (Vitamina B2)	“La riboflavina contribuye al metabolismo energético normal”	<a href="#">Fuente de Riboflavina</a>	Carnes, huevos, almendras, anacardos, centeno, habas lentejas



<a href="#"><u>Tiamina</u></a> (Vitamina B1)	“La tiamina contribuye al metabolismo energético normal”	<a href="#"><u>Fuente de Tiamina</u></a>	Cereales integrales, legumbres y frutos secos.
<a href="#"><u>Vitamina B12</u></a>	“La vitamina B12 contribuye al metabolismo energético normal”.	<a href="#"><u>Fuente de Vitamina B12</u></a>	Carnes, huevos, lácteos, pescado.
<a href="#"><u>Vitamina B6</u></a> (Piridoxina)	“La vitamina B6 contribuye al metabolismo energético normal”	<a href="#"><u>Fuente de Vitamina B6</u></a>	Carnes, pescado y marisco, cereales, frutos secos, legumbres, patata, boniato, coliflor, coles de bruselas
<a href="#"><u>Vitamina C</u></a>	“La Vitamina C contribuye al metabolismo energético normal”.	<a href="#"><u>Fuente de Vitamina C</u></a>	Menta y perejil, cítricos, frutos rojos, melón, melocotón, kiwi, caqui, membrillo, jónjol, chirimoya, mango, papaya, verduras y hortalizas, guisantes frescos, brotes de soja.
<a href="#"><u>Yodo</u></a> (I)	“El Yodo contribuye al metabolismo energético normal”.	<a href="#"><u>Fuente de Yodo</u></a>	Pescados, mariscos, huevos.

**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 2019.
- [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.

