

DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES BAJO EL ARTÍCULO 13 AUTORIZADAS POSTERIORMENTE A LAS DEL REGLAMENTO (UE) N° 432/2012. Revisado agosto de 2017.

Nutriente, sustancia, alimento o categoría de alimentos	Declaración	Condiciones de uso	Condiciones o restricciones de uso del alimento, declaración complementaria o advertencia	Referencia del dictamen de EFSA	Norma comunitaria
α-ciclodextrina	El consumo de α-ciclodextrina como parte de una comida que contenga almidón contribuye a reducir el aumento de la glucemia posterior a la misma.	La declaración puede utilizarse para alimentos que contengan al menos 5 g de α-ciclodextrina por 50 g de almidón en una porción cuantificada como parte de la comida. Para que un producto pueda llevar esta declaración, deberá informarse al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene tomando α-ciclodextrina como parte de la comida.		2012;10(6):2713	Reglamento (UE) N° 536/2013 de 11 de junio

<p>Ácido docosahexaenoico (DHA)</p>	<p>El DHA ayuda a mantener unos niveles normales de triglicéridos en la sangre.</p>	<p>Esta declaración solo puede utilizarse en alimentos que aporten una ingesta diaria de 2 g de DHA y que contengan DHA en combinación con ácido eicosapentaenoico (EPA). Para que un producto pueda llevar esta declaración, deberá informarse al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 2 g de DHA. Cuando la declaración se haga sobre complementos alimenticios y/o alimentos enriquecidos, también deberá informarse al consumidor de que no debe superar una ingesta diaria suplementaria de 5 g de EPA y DHA combinados.</p>	<p>Esta declaración no puede utilizarse en alimentos destinados a los niños.</p>	<p>2010;8(10):1734</p>	<p>Reglamento (UE) N° 536/2013 de 11 de junio</p>
<p>Ácido docosahexaenoico y ácido eicosapentaenoico (DHA/EPA)</p>	<p>El DHA y el EPA contribuyen a mantener una tensión arterial normal.</p>	<p>Esta declaración solo puede utilizarse en alimentos que aporten una ingesta diaria de 3 g de EPA y DHA. Para que un producto pueda llevar esta declaración, deberá informarse al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de EPA y DHA. Cuando la declaración se haga sobre complementos alimenticios y/o alimentos enriquecidos, también deberá informarse al consumidor de que no debe</p>	<p>Esta declaración no puede utilizarse en alimentos destinados a los niños.</p>	<p>2009; 7(9):1263 2010;8(10):1796</p>	<p>Reglamento (UE) N° 536/2013 de 11 de junio</p>

		superar una ingesta diaria suplementaria de 5 g de EPA y DHA combinados.			
Ácido docosahexaenoico y ácido eicosapentaenoico (DHA/EPA)	El DHA y el EPA contribuyen a mantener unos niveles normales de triglicéridos en la sangre.	Esta declaración solo puede utilizarse en alimentos que aporten una ingesta diaria de 2 g de EPA y DHA. Para que un producto pueda llevar esta declaración, deberá informarse al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 2 g de EPA y DHA. Cuando la declaración se haga sobre complementos alimenticios y/o alimentos enriquecidos, también deberá informarse al consumidor de que no debe superar una ingesta diaria suplementaria de 5 g de EPA y DHA combinados.	Esta declaración no puede utilizarse en alimentos destinados a los niños.	2009; 7(9):1263 2010;8(10):1796	Reglamento (UE) N° 536/2013 de 11 de junio

Ciruelas pasas (Prunus domestica L.)	Las ciruelas pasas contribuyen al tránsito intestinal normal.	Esta declaración solo puede utilizarse en alimentos que aporten una ingesta diaria de 100 g de ciruelas pasas. Para que un producto pueda llevar esta declaración, deberá informarse al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 100 g de ciruelas pasas.		2012;10(6):2712	Reglamento (UE) N° 536/2013 de 11 de junio
Fructosa	El consumo de alimentos que contienen fructosa produce un menor aumento de glucosa en la sangre que el consumo de alimentos que contienen sacarosa o glucosa	Para que un producto pueda llevar esta declaración, debe tratarse de un alimento o bebida azucarado en el que la glucosa y/o sacarosa se hayan sustituido por fructosa, de modo que la reducción del contenido de glucosa y/o sacarosa en el alimento o bebida sea como mínimo del 30 %.		2011;9(6):2223	Reglamento (UE) N° 536/2013 de 11 de junio
Hidratos de carbono	Los hidratos de carbono contribuyen a mantener una función cerebral normal	Para que un producto pueda llevar esta declaración, deberá informarse al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 130 g de hidratos de carbono de todas las fuentes. Esta declaración podrá utilizarse en alimentos que contengan un mínimo de 20 g de hidratos de carbono que sean metabolizados por los	La declaración no se utilizará en los productos alimenticios con un contenido de azúcares del 100 %.	2011;9 (6): 2226	Reglamento (UE) N° 1018/2013 de 23 de octubre

		seres humanos, excepto los polialcoholes, por porción cuantificada y que sean conformes con las declaraciones de propiedades nutritivas "BAJO CONTENIDO DE AZÚCAR" o "SIN AZÚCARES AÑADIDOS", que figuran en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.			
Fibra de remolacha azucarera	La fibra de remolacha azucarera contribuye a que aumente el volumen de las heces.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos con alto contenido de la citada fibra, de acuerdo con la declaración ALTO CONTENIDO DE FIBRA que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.		2011;9(12):2468	Reglamento (UE) N° 40/2014 de 17 de enero
Hidratos de carbono	Los hidratos de carbono contribuyen a la recuperación de la función muscular normal (contracción) después de un ejercicio físico de gran intensidad o de larga duración que conduce a la fatiga muscular y al agotamiento del glucógeno almacenado en los músculos esqueléticos.	Esta declaración solo puede utilizarse en alimentos que aporten hidratos de carbono que sean metabolizados por las personas (lo que excluye a los polialcoholes). Se informará al consumidor de que el efecto benéfico se obtiene al consumir hidratos de carbono de todas las fuentes en una ingesta total de 4 g por kg de peso corporal, en dosis tomadas	La declaración solo podrá utilizarse en alimentos destinados a personas adultas que hayan realizado un ejercicio físico de gran intensidad o de larga duración que conduzca a la fatiga muscular y al agotamiento del glucógeno almacenado en los	2013;11(10):3409	Reglamento (UE) 2015/7 de la Comisión de 6 de enero

		antes de transcurridas cuatro horas (o, como máximo, seis) después de finalizar un ejercicio físico de gran intensidad o de larga duración que conduzca a la fatiga muscular y al agotamiento del glucógeno almacenado en los músculos esqueléticos.	músculos esqueléticos.		
Hidratos de carbono no fermentables	Consumir alimentos o bebidas que contienen <nombre de todos los hidratos de carbono no fermentables utilizados> en lugar de hidratos de carbono fermentables contribuye a mantener la mineralización de los dientes.	Para que un producto pueda llevar la declaración, en esos alimentos o bebidas deben sustituirse los hidratos de carbono fermentables (1**) por hidratos de carbono no fermentables (2***) en tales cantidades que con el consumo de dichos alimentos o bebidas no disminuya el pH de la placa dental por debajo de 5,7 durante el consumo y hasta 30 minutos después. (1**) Se definen como fermentables aquellos hidratos de carbono o mezclas de los mismos que, al consumirse en alimentos o bebidas, hacen disminuir el pH de la placa dental por debajo de 5,7 — determinado in vivo o in situ mediante las pertinentes pruebas de telemetría— por fermentación bacteriana durante el consumo y hasta		2013; 11(7):3329	Reglamento de Ejecución (UE) 2016/854 de la Comisión de 30 de mayo

		<p>30 minutos después. (2***)Se definen como no fermentables aquellos hidratos de carbono o mezclas de los mismos que, al consumirse en alimentos o bebidas, no hacen disminuir el pH de la placa dental por debajo de un valor prudencial de 5,7 — determinado in vivo o in situ mediante las pertinentes pruebas de telemetría— por fermentación bacteriana durante el consumo y hasta 30 minutos después.</p>			
Hidratos de carbono no digeribles	<p>Tras consumir alimentos o bebidas que contienen <nombre de todos los hidratos de carbono no digeribles utilizados> en lugar de azúcares se induce una hiperglucemia menor que cuando se consumen alimentos o bebidas que contienen azúcar.</p>	<p>Para que un producto pueda llevar la declaración, en esos alimentos o bebidas deben sustituirse los azúcares por hidratos de carbono no digeribles, que no se hidrolizan ni se absorben en el intestino delgado, de modo que dichos alimentos o bebidas contengan cantidades reducidas de azúcares, como mínimo, en los niveles mencionados en la declaración CONTENIDO REDUCIDO DE [NOMBRE DEL NUTRIENTE] que figura en el anexo del Reglamento (CE) N° 1924/2006.</p>		<p>2014; 12(1):3513. 2014; 12(10):3838. 2014; 12(10):3839</p>	<p>Reglamento de Ejecución (UE) 2016/854 de la Comisión de 30 de mayo</p>

Creatina	El consumo diario de creatina puede reforzar el efecto del entrenamiento de resistencia en la fuerza muscular en adultos mayores de 55 años.	<p>Se informará al consumidor de que: —esta declaración está dirigida a los adultos mayores de 55 años que realicen regularmente un entrenamiento de resistencia; — el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de creatina en combinación con un entrenamiento de resistencia, que permite un aumento de la carga de trabajo a lo largo del tiempo y que debe realizarse al menos tres veces por semana durante varias semanas, con una intensidad de al menos un 65 %-75 % de la carga de una repetición máxima(*).</p> <p>(*). La carga de una repetición máxima es el peso máximo que una persona puede levantar o la fuerza máxima que puede ejercer en un solo levantamiento</p>	Esta declaración solo puede utilizarse en alimentos destinados a los adultos mayores de 55 años que realicen regularmente un entrenamiento de resistencia.	2016; 14(2):4400	Reglamento de Ejecución (UE) 2017/672 de la Comisión de 7 de abril de 2017
----------	--	---	--	------------------	---

Lactitol	El lactitol contribuye al funcionamiento normal del intestino al aumentar la frecuencia de las deposiciones	Esta declaración solo puede utilizarse en complementos alimenticios que contienen 10 g de lactitol en una única porción diaria cuantificada. Para que un producto pueda llevar esta declaración, se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene tomando 10 g de lactitol en una dosis diaria	Esta declaración no puede utilizarse en alimentos destinados a los niños	2015;13(10):4252	Reglamento de Ejecución (UE) 2017/676 de la Comisión de 10 de abril de 2017
----------	---	--	--	------------------	--

DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES YA AUTORIZADAS BAJO EL ARTÍCULO 13 DEL REGLAMENTO (UE) N° 432/2012 Y CUYAS CONDICIONES DE USO HAN SIDO MODIFICADAS POSTERIORMENTE. Revisado agosto de 2017.

Nutriente, sustancia, alimento o categoría de alimentos	Declaración	Condiciones de uso	Condiciones o restricciones de uso del alimento, declaración complementaria o advertencia	Referencia del dictamen de EFSA	Norma comunitaria
Sustitutivos de comidas para el control del peso	La sustitución de una de las comidas principales del día por un sustitutivo de la comida en una dieta baja en calorías contribuye a mantener el peso después de la pérdida de peso.	<p>Para que un producto pueda llevar esta declaración, debe cumplir los siguientes requisitos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Contenido energético El contenido energético no será inferior a 200 kcal (840 kJ) ni superior a 250 kcal (1 046 kJ) por comida (*). 2. Contenido de materia grasa y composición La energía obtenida de la grasa no será superior al 30 % del total del valor energético disponible del producto. El ácido linoleico (en forma de glicéridos) no será inferior a 1 g. 3. Contenido de proteína y composición Las proteínas contenidas en el producto proporcionarán como mínimo el 25 % y como máximo el 50 % del valor energético del 	<p>Para que un producto pueda llevar esta declaración, se informará al consumidor de la importancia de mantener una adecuada ingesta diaria de líquidos y del hecho de que dichos productos sirven para el uso al que se destinan únicamente como parte de una dieta baja en calorías, y otros alimentos son parte necesaria de dicha dieta. Para lograr el efecto declarado, una de las comidas principales</p>	2010; 8(2):1466 2015; 13(11):4287	<p>Reglamento (UE) 2016/1413 de la Comisión de 24 de agosto de 2016.</p> <p>Corregido por</p> <p>Reglamento (UE) 2017/1407 de la Comisión de 1 de agosto de 2017.</p>

		<p>producto. El índice químico de las proteínas será igual al fijado por la Organización Mundial de la Salud para las "Necesidades de energía y de proteínas". Informe de una reunión conjunta OMS/FAO/UNU. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 1985 (Serie de Informes Técnicos de la OMS, 724):</p> <p>Tabla de necesidades de aminoácidos (g/100 g proteína)</p> <p>Cistina + metionina 1,7 Histidina 1,6 Isoleucina 1,3 Leucina 1,9 Lisina 1,6 Fenilalanina + tirosina 1,9 Treonina 0,9 Triptófano 0,5 Valina 1,3</p> <p>Por "índice químico" se entenderá la proporción menor entre la cantidad de cada aminoácido esencial de la proteína de prueba y la cantidad de cada aminoácido correspondiente de la proteína de referencia. Si el</p>	<p>de cada día debe reemplazarse por el sustitutivo correspondiente.</p>		
--	--	---	--	--	--

		<p>índice químico es inferior al 100 % del de la proteína de referencia, los niveles mínimos de proteínas deberán aumentarse proporcionalmente. En cualquier caso, el índice químico de la proteína será por lo menos igual al 80 % del de la proteína de referencia. En todos los casos podrán añadirse aminoácidos únicamente para incrementar el valor nutritivo de las proteínas y solo en las proporciones necesarias para tal fin.</p> <p>4. Vitaminas y minerales El alimento deberá proporcionar al menos el 30 % de las cantidades de los valores de referencia de nutrientes de vitaminas y minerales por comida, según se establece en el anexo XIII del Reglamento (UE) Nº 1169/2011. Este requisito no se aplicará al fluoruro, el cromo, el cloruro y el molibdeno. La cantidad de sodio por comida proporcionada por el producto</p>			
--	--	---	--	--	--

		será de al menos 172,5 mg. La cantidad de potasio por comida proporcionada por el producto será de al menos 500 mg(**).			
Sustitutivos de comidas para el control del peso	La sustitución de dos de las comidas principales del día por un sustitutivo en una dieta baja en calorías ayuda a perder peso.	<p>Para que un producto pueda llevar esta declaración, debe cumplir los siguientes requisitos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Contenido energético El contenido energético no será inferior a 200 kcal (840 kJ) ni superior a 250 kcal (1 046 kJ) por comida(*). 2. Contenido de materia grasa y composición La energía obtenida de la grasa no será superior al 30 % del total del valor energético disponible del producto. El ácido linoleico (en forma de glicéridos) no será inferior a 1 g. 3. Contenido de proteína y composición Las proteínas contenidas en el producto proporcionarán como mínimo el 25 % y como máximo el 50 % del valor energético del producto. El índice químico de las proteínas será igual al fijado por la Organización 	Para que un producto pueda llevar esta declaración, se informará al consumidor de la importancia de mantener una adecuada ingesta diaria de líquidos y del hecho de que dichos productos sirven para el uso al que se destinan únicamente como parte de una dieta baja en calorías, y otros alimentos son parte necesaria de dicha dieta. Para lograr el efecto declarado, dos de las comidas principales de cada día deben reemplazarse por el sustitutivo	2010; 8(2):1466 2015; 13(11):4287	Reglamento (UE) 2016/1413 de la Comisión de 24 de agosto de 2016

		<p>Mundial de la Salud para las "Necesidades de energía y de proteínas". Informe de una reunión conjunta OMS/FAO/UNU. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 1985 (Serie de Informes Técnicos de la OMS, 724):</p> <p>Tabla de necesidades de aminoácidos (g/100 g proteína)</p> <p>Cistina + metionina 1,7 Histidina 1,6 Isoleucina 1,3 Leucina 1,9 Lisina 1,6 Fenilalanina + tirosina 1,9 Treonina 0,9 Triptófano 0,5 Valina 1,3</p> <p>Por "índice químico" se entenderá la proporción menor entre la cantidad de cada aminoácido esencial de la proteína de prueba y la cantidad de cada aminoácido correspondiente de la proteína de referencia. Si el índice químico es inferior al 100 % del de la proteína de referencia, los niveles</p>	correspondiente.		
--	--	---	------------------	--	--

		<p>mínimos de proteínas deberán aumentarse proporcionalmente. En cualquier caso, el índice químico de la proteína será por lo menos igual al 80 % del de la proteína de referencia. En todos los casos podrán añadirse aminoácidos únicamente para incrementar el valor nutritivo de las proteínas y solo en las proporciones necesarias para tal fin.</p> <p>4. Vitaminas y minerales</p> <p>El alimento deberá proporcionar al menos el 30 % de las cantidades de los valores de referencia de nutrientes de vitaminas y minerales por comida, según se establece en el anexo XIII del Reglamento (UE) Nº 1169/2011. Este requisito no se aplicará al fluoruro, el cromo, el cloruro y el molibdeno. La cantidad de sodio por comida proporcionada por el producto será de al menos 172,5 mg. La cantidad de potasio por</p>			
--	--	--	--	--	--

		comida proporcionada por el producto será de al menos 500 mg(**).			
--	--	---	--	--	--

(*) Desde el 21 de julio de 2016 y hasta el 14 de septiembre de 2019, el contenido de energía del alimento no podrá ser menor de 200 kcal (840 kJ) y no excederá de 400 kcal (1 680 kJ).

(**) Desde el 21 de julio de 2016 y hasta el 14 de septiembre de 2019, el alimento deberá proporcionar al menos el 30 % de las cantidades de vitaminas y minerales por comida especificadas en el siguiente cuadro: Vitamina A (µg RE) 700 Vitamina D (µg) 5 Vitamina E (mg) 10 Vitamina C (mg) 45 Tiamina (mg) 1,1 Riboflavina (mg) 1,6 Niacina (mg-NE) 18 Vitamina B6 (mg) 1,5 Folato (µg) 200 Vitamina B12 (µg) 1,4 Biotina (µg) 15 Ácido pantoténico (mg) 3 Calcio (mg) 700 Fósforo (mg) 550 Hierro (mg) 16 Cinc (mg) 9,5 Cobre (mg) 1,1 Yodo (µg) 130 Selenio (µg) 55 Sodio (mg) 575 Magnesio (mg) 150 Manganeso (mg) 1
Desde el 21 de julio de 2016 y hasta el 14 de septiembre de 2019, la cantidad de potasio por comida proporcionada por el alimento será de al menos 500 mg.»