

**LISTA DE DECLARACIONES NUTRICIONALES AUTORIZADAS Y
CONDICIONES APLICABLES**

DECLARACIÓN NUTRICIONAL	CONDICIONES O RESTRICCIONES DE UTILIZACIÓN DEL ALIMENTO, DECLARACIÓN COMPLEMENTARIA O ADVERTENCIA
NATURALMENTE / NATURAL	El alimento contiene de forma natural la sustancia a la que se refiere la declaración.
SIN GRASA	No contiene más de 0,5 g de grasa por 100 g o 100 ml. Las declaraciones expresadas como "X % sin grasa" están prohibidas.
BAJO CONTENIDO DE GRASA	No contiene más de 3 g de grasa por 100 g en el caso de los sólidos o 1,5 g de grasa por 100 ml en el caso de los líquidos (1,8 g de grasa por 100 ml para la leche semidesnatada).
BAJO CONTENIDO GRASAS SATURADAS	La suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no es superior a 1,5 g por 100 g para los productos sólidos y a 0,75 g por 100 ml para los productos líquidos. La suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no debe aportar más del 10 % del valor energético.
SIN GRASAS SATURADAS	La suma de grasas saturadas y de ácidos grasos trans no es superior a 0,1 g por 100 g o 100 ml.
ALTO CONTENIDO DE GRASAS MONOINSATURADAS	Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas monoinsaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 45 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas monoinsaturadas y éstas aportan más del 20 % del valor energético del producto.
ALTO CONTENIDO DE GRASAS POLIINSATURADAS	Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas poliinsaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 45 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas poliinsaturadas y éstas aportan más del 20 % del valor energético del producto.

ALTO CONTENIDO DE GRASAS INSATURADAS	Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas insaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 70 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas insaturadas y éstas aportan más del 20 % del valor energético del producto.
BAJO VALOR ENERGÉTICO	No contiene más de 40 Kcal (170 kJ) por 100 g en el caso de los sólidos o más de 20 Kcal (80 kJ) por 100 ml en el caso de los líquidos. Para los edulcorantes de mesa el límite es de 4 Kcal (17 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa.
VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO	El valor energético se reduce, como mínimo, en un 30 %.
SIN APORTE ENERGÉTICO	No contiene más de 4 Kcal (17 kJ) por 100 ml. Para los edulcorantes de mesa el límite es de 0,4 Kcal (1,7 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa.
BAJO CONTENIDO DE AZÚCARES	No contiene más de 5 g de azúcar por 100 g en el caso de los sólidos o 2,5 g de azúcar por 100 ml en el caso de los líquidos.
SIN AZÚCARES	No contiene más de 0,5 g de azúcar por 100 g o 100 ml.
SIN AZÚCARES AÑADIDOS	No se ha añadido ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes. Si los azúcares están presentes en los alimentos, en el etiquetado deberá figurar asimismo la siguiente indicación: "contiene azúcares naturalmente presentes".
LIGHT / LITE (LIGERO)	Cumple las mismas condiciones que las establecidas para el término "contenido reducido". La declaración deberá estar acompañada por una indicación de la característica o características que hacen que el alimento sea "light".
FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES]	Contiene como mínimo una cantidad significativa de vitaminas o minerales.
ALTO CONTENIDO DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES]	Contiene como mínimo dos veces el valor de la fuente de (nombre de vitaminas o de minerales).

FUENTE DE FIBRA	El producto contiene como mínimo 3 g de fibra por 100 g o, como mínimo, 1,5 g de fibra por 100 Kcal.
ALTO CONTENIDO DE FIBRA	El producto contiene como mínimo 6 g de fibra por 100 g o 3 g de fibra por 100 Kcal.
BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL	No contiene más de 0,12 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o 100 ml. En el caso de las aguas distintas de las aguas minerales naturales, este valor no deberá ser superior a 2 mg de sodio por 100 ml.
SIN SODIO/SAL	No contiene más de 0,005 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o 100 ml.
MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL	No contiene más de 0,04 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o 100 ml. Esta declaración no debe utilizarse para las aguas minerales y otras aguas.
FUENTE DE PROTEÍNAS	Las proteínas aportan como mínimo el 12 % del valor energético del alimento.
ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS	Las proteínas aportan como mínimo el 20 % del valor energético del alimento.
FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3	Solamente podrá declararse que un alimento es fuente de ácidos grasos omega-3 o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene al menos 0,3 g de ácido alfa-linolénico por 100 g y por 100 kcal, o al menos 40 mg de la suma de ácido eicosapentanoico y ácido decosahexanoico por 100 g y por 100 kcal.
ALTO CONTENIDO DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3	Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de ácidos grasos omega-3 o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene al menos 0,6 g de ácido alfa-linolénico por 100 g y por 100 kcal, o al menos 80 mg de la suma de ácido eicosapentanoico y ácidodecosahexanoico por 100 g y por 100 kcal.
CONTENIDO REDUCIDO DE [NOMBRE DEL NUTRIENTE]	La reducción del contenido es de, como mínimo, el 30 % en comparación con un producto similar, excepto para micronutrientes, en los que será admisible una diferencia del 10 % en los valores de referencia establecidos como cantidades diarias recomendadas, así como para el sodio, o el valor

	equivalente para la sal, en que será admisible una diferencia del 25 %.
CONTIENE [NOMBRE DEL NUTRIENTE O SUSTANCIA]	Solamente podrá declararse que un alimento contiene un nutriente u otra sustancia, para los que no se establezcan condiciones específicas en el Reglamento, si el producto cumple todas las disposiciones aplicables previstas en el presente Reglamento, y en particular en el artículo 5. Por lo que respecta a las vitaminas y minerales, se aplicarán las condiciones correspondientes a la declaración «fuente de».
MAYOR CONTENIDO DE [NOMBRE DEL NUTRIENTE]	Solamente podrá declararse que se ha incrementado el contenido de uno o más nutrientes, distintos de vitaminas o minerales, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto cumple las condiciones previstas para la declaración «fuente de» y el incremento de su contenido es de, como mínimo, el 30% en comparación con un producto similar.