

13. Las declaraciones que figuren en el etiquetado del alimento que pretende adquirir **no pueden atribuirle al alimento las propiedades de prevenir, tratar o curar** enfermedades humanas, ya que éstas son propiedades restringidas a los medicamentos.
14. Las declaraciones **no pueden** hacer referencia al ritmo o a la magnitud de la pérdida de peso.
15. **Asegúrese de que comprende bien el significado** de las declaraciones para que no le induzcan a error. Con el fin de que sean mejor comprendidas por el consumidor, se permite cierta **flexibilidad** en la redacción de las declaraciones de propiedades saludables. Sin embargo, la declaración no podrá hacerse “más fuerte” que la autorizada. Por ejemplo, “*la vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario*” se puede sustituir por “*la vitamina C desempeña un papel en...*” o por “*la vitamina C ayuda a...*” pero no por “*la vitamina C estimula...*” o por “*la vitamina C optimiza...*”. Asimismo, las declaraciones deben ser realizadas sólo para el nutriente, sustancia, alimento o categoría de alimento para las que hayan sido autorizadas y no para el producto. Por ejemplo, se podría decir: “*el calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales*” o bien “*la marca comercial X® contiene calcio que contribuye a...*” pero no “*la marca comercial X® contribuye a...*” ni “*la marca comercial X® contribuye a.... La marca comercial X® contiene calcio*”.
16. Es esencial que lleve una alimentación variada y equilibrada ya que los productos por separado tienen una importancia relativa respecto del conjunto de la dieta. Por ello, una declaración nunca podrá fomentar el consumo excesivo de un alimento, ni ser incoherente con las políticas de Salud Pública o con los principios generalmente aceptados en materia de nutrición.

Recomendaciones a los consumidores para la comprensión de las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables que figuran en el etiquetado de los alimentos



1. Una **declaración** es cualquier mensaje o representación pictórica, gráfica o simbólica, no obligatorio con arreglo a la legislación comunitaria o nacional, que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee unas características específicas.
2. Una **declaración nutricional** es cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo del aporte energético (que proporciona o no) o de los nutrientes u otras sustancias (que contiene o no) o que aporta en grado reducido o aumentado, como por ejemplo *“light”* y *“fuente de fibra”*.
3. Una **declaración de propiedades saludables** es cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que existe alguna relación entre una categoría de alimentos, un alimento, o uno de sus constituyentes, y la salud. Por ejemplo, *“la vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario”*.
4. Las **declaraciones de reducción de riesgo de enfermedad** son aquellas que afirman, sugieren o dan a entender que el consumo de una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes reduce significativamente un factor de riesgo de aparición de una enfermedad humana. Por ejemplo, *“se ha demostrado que los fitoesteroles disminuyen/reducen la colesterolemia. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias”*.
5. Las **declaraciones de propiedades saludables generales** son aquellas que no se refieren a un efecto beneficioso específico y no han sido autorizadas expresamente, como por ejemplo *“bueno para tu piel”*. Por ello, **busque en la etiqueta la declaración de propiedades saludables específica autorizada que debe acompañar a la genérica obligatoriamente**, por ejemplo *“la niacina contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales”*, para saber exactamente cuál es el efecto beneficioso.
6. Un **símbolo o un dibujo**, por ejemplo un hueso, también se considera una declaración de tipo general, por lo que también debe de buscar la declaración específica para el mismo, por ejemplo *“el calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales”*.
7. Las **declaraciones nutricionales comparativas** son aquellas que comparan el contenido energético o de alguno de sus nutrientes entre alimentos de la misma categoría. Por ejemplo, margarina y mantequilla.
8. En el **etiquetado, presentación o publicidad de los alimentos sólo pueden figurar aquellas declaraciones nutricionales y de propiedades saludables autorizadas** de acuerdo con el Reglamento (CE) N^o 1924/2006.
9. Las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables autorizadas en la Unión Europea han sido previamente **evaluadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)**.
10. Puede **consultar las declaraciones autorizadas** en el Registro comunitario de declaraciones (<http://ec.europa.eu/nuhclaims/>) así como en la web AECOSAN: http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/cadena_alimentaria/detalle/registro_comunitario_declaraciones.shtml.
11. Es muy importante **leer detenidamente el etiquetado de los alimentos** ya que, en ocasiones, las declaraciones van acompañadas de advertencias y/o restricciones para un consumo seguro del mismo.
12. También puede encontrar en el etiquetado **información de la cantidad de alimento que necesita consumir** para obtener el efecto beneficioso y de cómo hacerlo. Por ejemplo, la declaración nutricional *“fuente de fibra”* sólo se puede hacer si el alimento contiene, como mínimo 3 g de fibra por 100 g ó, como mínimo, 1,5 g de fibra por 100 kcal, ya que esta es la cantidad mínima necesaria para que produzca el efecto beneficioso. De igual manera, la declaración de propiedades saludables *“el calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales”* sólo se puede realizar si el alimento aporta, como mínimo, el 15% de la ingesta de referencia del calcio, es decir, 120 mg por cada 100 g en el caso de los productos distintos de las bebidas (o el 7,5% de la ingesta de referencia –60 mg– en el caso de las bebidas), que es la cantidad necesaria para que se produzca el efecto fisiológico beneficioso.