



FACULTAD DE FARMACIA

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE

TRABAJO FIN DE GRADO

**DECLARACIONES DE REDUCCIÓN DEL RIESGO DE
ENFERMEDAD EN EL ETIQUETADO DE ALIMENTOS
Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS**

Autor: Sara Rodríguez Tierno

Fecha: Junio 2020

Tutor: Virginia Fernández Ruíz

ÍNDICE

1 - Resumen.....	2
2 - Introducción y antecedentes.....	2
3 - Objetivos.....	5
4 - Material y métodos.....	5
5 - Resultados y discusión.....	6
5.1 - <u>Declaraciones de reducción del riesgo de enfermedad en complementos alimenticios...</u>	7
5.2 - <u>Declaraciones de reducción del riesgo de enfermedad en alimentos funcionales.....</u>	10
● Alimentos con betaglucano de avena.....	13
● Alimentos con ésteres de estanol o fitoestanoles.....	14
● Alimentos con ésteres vegetales o fitoesteroles.....	15
6. Conclusiones.....	18
7. Bibliografía.....	19

1 - **RESUMEN:**

La sociedad actual se encuentra inmersa en la búsqueda de nuevos productos que, asociados a una dieta equilibrada y variada, ayuden a promocionar su salud, con el objetivo de alcanzar un óptimo estado de salud. Los principales productos a los que se asocia un efecto beneficioso son, en su mayoría, complementos alimenticios y alimentos funcionales. Por ello, este tipo de artículos deben presentar un etiquetado adecuado para que el consumidor pueda adquirirlos con la total certeza de que van a producir el efecto beneficioso buscado.

En el presente trabajo, se marcó como objetivo la realización de una revisión bibliográfica de la legislación vigente que regula la utilización de las declaraciones de reducción del riesgo de enfermedad, para posteriormente realizar un ensayo de campo y comprobar si una serie de complementos alimenticios y alimentos comercializados vía *online* cumplían con dicha legislación. Tras seleccionar los productos a estudio, se compararon las alegaciones que aparecían en el etiquetado de estos artículos con las dispuestas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), para evaluar si eran correctas y, además, si se utilizaban de forma adecuada. Tras la detección de algunos incumplimientos, se considera necesario reforzar el control por parte de las autoridades competentes con el fin de garantizar una transparencia completa al consumidor, gracias a lo cual este se sentirá seguro y con confianza.

Palabras clave: etiquetado, declaración de propiedades saludables, declaración de reducción del riesgo de enfermedad, complemento alimenticio, alimento funcional, legislación.

2 - **INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES:**

Con el aumento de la esperanza de vida y la aparición de nuevas patologías, cada vez es más común el uso de complementos alimenticios y ciertos alimentos para promocionar el estado de salud, tanto adquiridos de forma directa *in situ* como a través de las distintas plataformas *online*. Las etiquetas son uno de los principales medios de comunicación entre consumidores y empresarios, ya que recoge la información obligatoria (denominación del producto, fecha de caducidad o de consumo preferente, empresa, lote...) y también las alegaciones de salud o de propiedades saludables. Sin embargo, muchas empresas utilizan estos mensajes como un instrumento de comercialización, siendo muy confusa e incluso errónea la información que aparece en sus etiquetados.

La directiva 2002/46/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 10 de junio de 2002, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de complementos alimenticios, define el término <<complemento alimenticio>> como *“los productos alimenticios cuyo fin sea complementar la dieta normal y consistentes en fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias que tengan un efecto nutricional o fisiológico, en forma simple o combinada, comercializados en forma dosificada, es decir cápsulas, pastillas, tabletas, píldoras y otras formas similares, bolsitas de polvos, ampollas de líquido, botellas con cuentagotas y otras formas similares de líquidos y polvos que deben tomarse en pequeñas cantidades unitarias.”*¹

Teniendo en cuenta la creciente tendencia al consumo de este tipo de productos con el objetivo de alcanzar una dieta óptima que facilite conseguir un excelente estado de salud, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)² remarca que los complementos alimenticios no pueden suponer la sustitución de una dieta variada y equilibrada, debido a que esta puede aportar todos los nutrientes necesarios. Además, los complementos alimenticios deben tomarse a las dosis adecuadas, es decir, tienen que ajustarse a las dosis diarias recomendadas, porque una ingesta excesiva y continuada podría dar lugar a efectos dañinos para la salud. Debido a ello, es muy importante que en el etiquetado se indiquen unos niveles máximos que no presenten un riesgo para los consumidores. Tampoco hay que olvidar que los compuestos responsables del efecto beneficioso deberán estar presentes en cantidades que garanticen el propósito con el que se están utilizando. Los complementos alimenticios no necesitan autorización para poder ser comercializados, pero el responsable de la comercialización sí debe notificar su puesta en el mercado a las autoridades competentes, con el fin de poder conseguir un buen control de todos estos productos.³

Este tipo de productos se pueden encontrar en farmacias y parafarmacias, cuyos profesionales pueden orientar acerca de la mejor manera de utilizarlos con el objetivo de complementar una dieta equilibrada y variada para alcanzar un buen estado de salud y, con ello, una mayor calidad de vida. No obstante, también se pueden conseguir en otros establecimientos como supermercados, además de múltiples páginas de venta online, medios de venta que son más cómodos de acceder en el tipo de sociedad en el que se vive actualmente, lo cual da una gran importancia a la necesidad de tener un etiquetado legible para el consumidor, que no pueda llevar a engaños, ya que a través de estos portales es más difícil adquirir un correcto asesoramiento.

Además de complementos alimenticios, también existen numerosos alimentos con alegaciones de ser beneficiosos en el cuidado de ciertos problemas de salud, y la mayoría son comercializados en supermercados, tanto *in situ* como *online*. Siguiendo el mismo criterio, estos alimentos tienen que contar con un correcto etiquetado que permita conocer lo que se está consumiendo y si realmente aportarán el fin requerido.

El principal tipo de alimentos comercializados con este fin son los alimentos funcionales, los cuales, según la Guía de Alimentos Funcionales, avalada y publicada por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)⁴, son *“aquellos que, con independencia de aportar nutrientes, han demostrado científicamente que afectan beneficiosamente a una o varias funciones del organismo, de manera que proporcionan un mejor estado de salud y bienestar.”*⁵ Al igual que los complementos alimenticios, deben introducirse dentro de una dieta variada y equilibrada y en las cantidades adecuadas.

El etiquetado de los complementos y alimentos debe ser claro y fiable, y debe ajustarse a los requisitos recogidos en los distintos Reglamentos y sus posteriores modificaciones establecidas por el Parlamento Europeo y el Consejo de la Unión Europea. Los más importantes se detallan a continuación.

Según el Reglamento (CE) nº1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de diciembre de 2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos se entenderá por declaración *“cualquier mensaje o representación que no sea obligatorio con arreglo a la legislación comunitaria o nacional, incluida cualquier forma de representación pictórica, gráfica o simbólica, que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee unas características específicas.”*⁶ Además, este reglamento distingue entre tres tipos de declaración:

- Declaración nutricional: hace referencia a *“cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo del aporte energético (valor calórico) que proporciona, en un grado reducido o incrementado, o que no proporciona, y/o de los nutrientes u otras sustancias que contiene, en proporciones reducidas o incrementadas, o que no contiene.”*⁶ Por ejemplo; *“Contenido reducido en azúcares.”*⁶
- Declaración de propiedades saludables: es *“cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que existe una relación entre una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes, y la salud.”*⁶ Por ejemplo; *“El ácido alfa-linolénico contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.”*⁷
- Declaración de reducción del riesgo de enfermedad: se refiere a *“cualquier declaración de propiedades saludables que afirme, sugiera o dé 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.”*⁶ Por ejemplo; *“El chicle sin azúcar ayuda a reducir la desmineralización dental. La desmineralización dental es un factor de riesgo en el desarrollo de la caries dental.”*⁸

El Reglamento (UE) nº1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011 expone que *“las etiquetas de los alimentos deben ser claras y comprensibles para ayudar a los consumidores que deseen tomar sus decisiones respecto a la alimentación y la dieta con mayor conocimiento de causa. Los estudios muestran que una buena legibilidad es un factor importante a la hora de potenciar al máximo la influencia que la información de la etiqueta puede tener en el público y que una información ilegible sobre el producto es una de las principales causas de descontento de los consumidores con las etiquetas de los alimentos. Por consiguiente, es preciso elaborar un criterio global a fin de incluir todos los aspectos relacionados con la legibilidad, incluido el tamaño de letra, el color y el contraste.”*⁹

Finalmente, respecto a las alegaciones que se pueden incluir en el etiquetado de alimentos y complementos, el Reglamento (UE) nº432/2012⁷ de la Comisión de 16 de mayo de 2012, 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, e incluye un anexo con declaraciones de propiedades saludables aprobadas recogidas en una tabla junto con sus condiciones de uso correcto.

Los complementos alimenticios y los alimentos funcionales con alegaciones autorizadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)¹⁰ para reducir el riesgo de padecer

una enfermedad podrían utilizarse para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas (EC), así como promover y mantener el estado de salud humana, el bienestar y la calidad de vida. Podrían representar otra opción viable en el manejo de las enfermedades crónicas en combinación con medicamentos bajo la supervisión siempre de un profesional de la salud, valorando caso a caso la relación beneficio-riesgo y costo-efectividad más favorable para cada enfermedad crónica.¹¹

3 - **OBJETIVOS:**

El objetivo principal del presente estudio es recopilar mediante revisión bibliográfica, y un estudio de campo, aquellos aspectos más relevantes que justifiquen la importancia del etiquetado en los alimentos, evaluando el uso de las alegaciones de reducción de riesgo de enfermedad en el etiquetado de complementos alimenticios y alimentos funcionales comercializados vía *online* y su adecuación a la legislación vigente.

Para el desarrollo de este objetivo principal se abordaron los siguientes objetivos parciales:

- Entender e interpretar adecuadamente las alegaciones del etiquetado de los alimentos de acuerdo a la legislación en vigor.
- Evaluar la situación actual del uso de las alegaciones de disminución de riesgo de enfermedad reflejadas en el etiquetado de diferentes complementos alimenticios y alimentos funcionales comercializados vía *online* así como su adecuación a la legislación vigente.

Además, en función de los resultados obtenidos, se persigue valorar si es necesario reforzar dicha legislación y verificar si es suficientemente clara y transparente para el consumidor.

4 - **MATERIAL Y MÉTODOS:**

Se ha realizado un estudio bibliográfico con el fin de conocer la normativa que a día de hoy rige un adecuado etiquetado de los alimentos con respecto a las declaraciones de propiedades saludables y declaraciones de reducción del riesgo de enfermedad en alimentos y complementos alimenticios. Para ello, se han consultado los siguientes reglamentos: Reglamento (CE) nº1924/2006⁶ del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de diciembre de 2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, Reglamento (UE) nº1169/2011⁹ del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, y Reglamento (UE) nº432/2012⁷ 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, todos ellos recogidos en el Diario Oficial de la Unión Europea.

Además, se han utilizado diferentes bases de datos como AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición)², BOE (Boletín Oficial del Estado)¹¹, FAO ("*Food and Agriculture Organization of the United Nations*", conocida en español como Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura)¹² y EFSA ("*European Food Safety Authority*" o Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria)¹³ para ampliar la información.

A continuación, se ha procedido a la realización de un estudio de campo de diferentes complementos alimenticios y alimentos de venta *online*. Para realizar este ensayo, se ha elegido el establecimiento “*El Corte Inglés*” como fuente de información, ya que se trata de un amplio grupo de distribución de múltiples y diferentes productos conocido en todo el territorio nacional. Las secciones elegidas para obtener los productos sometidos a estudio han sido su parafarmacia¹⁴ y su supermercado¹⁵. En la parte de parafarmacia solo se evaluaron complementos alimenticios, mientras que en el supermercado se analizaron tanto complementos alimenticios como alimentos.

Con respecto a los criterios de inclusión, se han seleccionado aquellos complementos alimenticios y alimentos funcionales dirigidos a prevenir o mejorar enfermedades que afecten al sistema cardiovascular y al sistema óseo, además de los alimentos y complementos alimenticios que contenían vitaminas y minerales. La razón por la que se ha hecho esta elección deriva de la tabla que recoge las declaraciones de propiedades saludables autorizadas relativas a la reducción de riesgo de enfermedad (art.14.1.a)¹⁶, en la que se puede apreciar que la mayoría de sustancias están dirigidas a disminuir los factores de riesgo que conllevan enfermedades relacionadas con el sistema cardiovascular (reducción del colesterol) y el sistema óseo (prevención de la desmineralización ósea, del riesgo de caídas y de la debilidad muscular).

De cada producto se analizó tanto la etiqueta presente en el mismo como la información aportada en su descripción/publicidad de venta *online*, ya que ambos apartados van a orientar al consumidor antes de su compra. Se han remarcado aquellos productos que contaban con algún tipo de declaración y seleccionado los que presentaban una alegación de reducción del riesgo de enfermedad, los cuales han sido los que se han estudiado en profundidad. Finalmente, se han ido evaluando uno a uno para comprobar si las declaraciones presentes cumplían con los requisitos dispuestos acorde a la legislación vigente.

5 - RESULTADOS Y DISCUSIÓN:

En el presente estudio se analizó el etiquetado y la descripción/publicidad del producto para la venta *online* de 250 complementos alimenticios y 75 alimentos funcionales. Se seleccionaron aquellos que presentaban algún tipo de declaración de propiedades saludables o de reducción de un factor de riesgo de enfermedad, y estas últimas fueron las evaluadas para comprobar si cumplían con la legislación vigente.

Según el artículo 14 del Reglamento (CE) nº1924/2006⁶ del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se pueden hacer declaraciones de reducción del riesgo de enfermedad cuando esté autorizada su inclusión en la lista de alegaciones de este tipo, junto con las condiciones necesarias que permiten su uso. El procedimiento que regula dicha autorización está recogido en los artículos del 15 al 18 del mismo reglamento, en los cuales se explica cómo solicitar la autorización y las condiciones de rechazo o aprobación de la misma. Además, se expone que en el caso de las declaraciones de reducción del riesgo de

enfermedad es necesario incluir en el etiquetado o en la presentación del producto que una enfermedad tiene diversos factores de riesgo, por lo que la modificación de uno solo puede tener efectos beneficiosos sobre la misma o no.

5.1 - **Declaraciones de reducción del riesgo de enfermedad en complementos alimenticios:**

Se ha revisado el etiquetado y la descripción del producto para la venta *online* de 250 complementos alimenticios de la cadena distribuidora “El Corte Inglés,” 151 de su parafarmacia¹⁴ y 99 de su supermercado¹⁵.

En la parafarmacia, de los 151 productos revisados se seleccionaron 44 productos cuyas alegaciones estaban dirigidas al sistema cardiovascular y 107 al sistema óseo. Entre ellos, se encontraron 73 con declaraciones de propiedades saludables y 4 con declaraciones de reducción del riesgo de enfermedad, todos ellos dirigidos a prevenir dolencias relacionadas con el sistema cardiovascular (*Tabla I*).

En el supermercado se seleccionaron 31 complementos alimenticios cuyas alegaciones estaban dirigidas al sistema cardiovascular, 56 al sistema óseo y 12 que contenían vitaminas y/o minerales. Se identificaron 43 con declaraciones de propiedades saludables y ninguno con declaración de reducción de un factor de riesgo de enfermedad.

En total, fueron evaluados 250 complementos alimenticios, de los cuales 75 estaban dirigidos a la prevención y/o mejora de enfermedades relacionadas con el sistema cardiovascular, 163 con el sistema óseo y 12 contenían vitaminas y/o minerales. Se encontraron 116 declaraciones de propiedades saludables (46,4%), 4 declaraciones de reducción de un factor de riesgo de enfermedad (1,6%) y el resto sin declaración (52%) (*Figura I*).

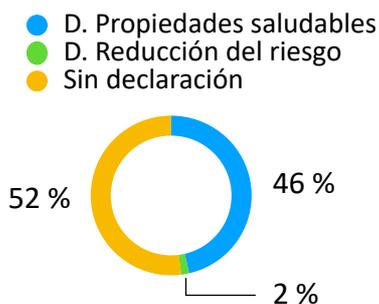


Figura I - Proporciones de cada tipo de declaración encontradas en el total de complementos alimenticios estudiados.

En particular, de los 75 complementos alimenticios dirigidos a mejorar el sistema cardiovascular, 36 presentaban un etiquetado con declaraciones de propiedades saludables (48%) y 4 con declaraciones de reducción del riesgo de enfermedad (5,33%). En el caso del sistema óseo, de los 163, 73 tenían declaraciones de propiedades saludables (44,8%), y de los 12 que contenían vitaminas y/o minerales, 7 presentaban también declaraciones de propiedades saludables (58,33%).

Tabla 1 - Declaración de reducción del riesgo de enfermedad presente en el etiquetado del complemento alimenticio frente a la declaración de reducción del riesgo de enfermedad autorizada por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)¹⁰.

Denominación producto	Componente al que se le atribuye la alegación	Alegación presente en el etiquetado del producto	Alegación autorizada por la EFSA ¹⁰
<u>Aquilea Colesterol</u>	Esteroles vegetales	“Los esteroles vegetales reducen la absorción del colesterol exógeno.”	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. ¹⁶
<u>Lecitina de soja</u>	Lecitina de soja	“Combate el colesterol. La lecitina mejora la circulación y ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre.”	-----
<u>Oxicol</u>	Monocolina K Extracto de olivo Extracto de uva	“El primer complemento alimenticio capaz de actuar simultáneamente reduciendo los niveles de Colesterol total, LDL y LDL oxidado. Todo ello gracias a su alto contenido de activos que trabajan conjuntamente para disminuir la cantidad de colesterol en la sangre.”	-----
<u>Oxicol omega plus</u>	Ácidos grasos omega-3	“Oxicol Plus Omega contribuye a reducir los niveles de triglicéridos en sangre por su alto contenido en ácidos grasos omega-3 y a normalizar los niveles de colesterol gracias a la monacolina K. Reduce y normaliza eficazmente el colesterol elevado, así como el oxicolesterol que se pega a las arterias.”	Se ha demostrado que la sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta disminuye/reduce el colesterol en la sangre. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo de cardiopatías coronarias. ¹⁶

Las declaraciones de los productos recogidos en la *tabla 1* se pueden incluir en el etiquetado si cumplen con los requisitos dispuestos por la EFSA¹⁰, los cuales se encuentran recogidos en

el artículo 14.1 del Reglamento (CE) nº1924/2006⁶, bajo el nombre de “condiciones de uso,” e indican en qué situaciones se pueden hacer declaraciones de reducción del riesgo de enfermedad. Con el fin de comprobar si se cumplían con dichas condiciones de uso, se realizó un análisis de cada producto, tanto cualitativo como cuantitativo, es decir, se evaluó si contenía tanto el componente responsable de la acción beneficiosa como la cantidad necesaria, con el fin de determinar si tanto la declaración como la manera en la que esta se utilizaba eran las correctas.

Análisis cualitativo y cuantitativo de los complementos alimenticios de la *tabla I*:

- **Aquilea colesterol:** la declaración presente en el etiquetado es compatible con la declaración dispuesta por la EFSA¹⁰. En cuanto a las condiciones de uso, hay que informar al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 1,5g a 3g de fitoesteroles, lo cual está mencionado en el etiquetado. La dosis diaria recomendada es de 1 stick/día, el cual contiene 1,5g de esteroides vegetales, por lo que se puede utilizar la declaración de reducción de riesgo de enfermedad. Este producto no hacía referencia a la magnitud del efecto debido a que, como encontramos en las condiciones de uso, solo podrá señalarse la magnitud del efecto para alimentos que se incluyan dentro de las categorías grasas amarillas para untar, productos lácteos, mayonesa y aliños para ensalada.
- **Lecitina de soja:** esta sustancia no está recogida dentro de la tabla de declaraciones de reducción de riesgo de enfermedad del artículo 14.1 del Reglamento (CE) nº1924/2006⁶ del Parlamento Europeo y del Consejo, por lo que su declaración no es válida y no debería estar incluida en su etiquetado.
- **Oxicol:** la declaración presente en el etiquetado del producto no podría utilizarse ya que los activos no se encuentran dentro de las sustancias permitidas por la EFSA¹⁰ para realizar una declaración de reducción del riesgo de enfermedad. No obstante, estos productos presentan las siguientes declaraciones de propiedades saludables, recogidas en el artículo 13 del Reglamento (UE) nº432/2012⁷ de declaraciones de propiedades saludables distintas de las de reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños, y autorizadas por el mismo reglamento:
 - Monocolina K: “La monocolina K del arroz de levadura roja contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.”¹⁷
 - Polifenoles del aceite de oliva (extracto de olivo): “Los polifenoles del aceite de oliva contribuyen a la protección de los lípidos de la sangre frente al daño oxidativo.”¹⁷

La dosis diaria recomendada es de una cápsula al día, preferiblemente antes de acostarse, y cada cápsula contiene 10mg de monocolina K y 72mg de extracto de olivo, el cual presenta 5mg de hidroxitirosol. Tanto los 10mg de monocolina K como los 5mg de hidroxitirosol son las cantidades diarias mínimas necesarias para poder realizar la declaraciones de propiedades saludables mencionadas con anterioridad. Así, este producto contiene los compuestos necesarios para poder realizar esta tipo de declaración pero no puede utilizar una declaración de reducción de un factor de riesgo de

enfermedad como lo hace porque no contiene ninguna sustancia con este beneficio y la alegación de reducción de riesgo no está autorizada por EFSA¹⁰.

- **Oxicol omega plus:** en el etiquetado se expresa que se reducen tanto los triglicéridos como el colesterol. En cambio, en la declaración dispuesta por la EFSA¹⁰ sobre los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados solo se hace referencia a la reducción del colesterol si se sustituyen grasas saturadas por insaturadas, sin incluir ninguna referencia a los triglicéridos, por lo que la mención de que se reducen los triglicéridos habría que suprimirla porque no estaría autorizada.

Existen tres declaraciones incorrectas, las cuales deberían ser revisadas y corregidas con el fin de alcanzar una total transparencia con el consumidor. Los complementos con declaraciones de reducción de un factor de riesgo de enfermedad solo representan un 2% del total, sin embargo, al analizar los productos con este tipo de alegación, más de la mitad de los encontrados están etiquetados/publicitados de forma incorrecta y pueden provocar equívocos entre los consumidores. Por eso, a pesar de que el porcentaje de este tipo de productos sea muy reducido, estos resultados avalan la necesidad de hacer una revisión exhaustiva y pormenorizada de cada uno de ellos, tal y como se propone en el presente estudio.

El Reglamento (CE) nº1924/2006⁶ indica que estas declaraciones deben de cumplirse no solo en el etiquetado del producto, sino también en la publicidad del mismo a través de cualquier medio. En este sentido, cabe destacar que todas las incorrecciones o imprecisiones aparecen en la **descripción del producto**, no en la parte del etiquetado del mismo visible para el consumidor, ya que al tratarse de un portal *online* no siempre se puede visualizar el producto al completo. Por ello, puede que se trate de un problema de la red distribuidora, en este caso “El Corte Inglés,”¹⁴ y no de un error propio del fabricante del producto, lo que hace necesario que se lleve a cabo una inspección para evaluar si es el producto el que está mal etiquetado, lo que conllevaría un cambio en su presentación para poder corregirlo, o si se trata de una incorrecta aplicación de la ley en referencia a la publicidad del producto aportada por el canal de venta, con lo que solo haría falta que se dirigiesen acciones correctivas hacia esta última.

5.2 - **Declaraciones de reducción del riesgo de enfermedad en alimentos funcionales:**

Todos los alimentos analizados pertenecían también a la cadena distribuidora “El Corte Inglés,” en concreto a su sección de supermercado¹⁵ en su portal de venta *online*.

Se estudiaron 76 alimentos, 29 contenían componentes beneficiosos para el sistema cardiovascular (betaglucano de avena, omega-3, fitoesteroles y fitoestanol) y 47 contenían componentes beneficiosos para el sistema óseo (calcio y/o vitamina D). Se identificaron 15 con declaraciones de propiedades saludables (19,7%) y 8 con declaraciones de reducción de un factor de riesgo de enfermedad (10,5%) (*Figura II*).

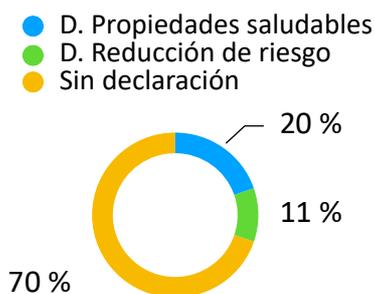


Figura II - Proporciones de cada tipo de declaración encontradas en el total de alimentos estudiados.

En concreto, de los 29 alimentos destinados al sistema cardiovascular, 8 presentaban declaraciones de propiedades saludables (27,6%) y 8 declaraciones de reducción de factor de enfermedad (24,1%). Por otro lado, de los 47 alimentos dirigidos al sistema óseo, 8 presentaban declaraciones de propiedades saludables (17%) y ninguno contaba con declaraciones de reducción de factor de riesgo de enfermedad.

Las declaraciones de reducción de factor de riesgo de enfermedad evaluadas están todas correctamente etiquetadas y sus alegaciones son equivalentes con las autorizadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)¹⁰ (Tabla II).

Tabla II - Declaración de reducción del riesgo de enfermedad presente en el etiquetado del alimento frente a la declaración de reducción del riesgo de enfermedad autorizada por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)¹⁰.

Denominación producto	Componente al que se le atribuye la alegación	Alegación presente en el etiquetado del producto	Alegación autorizada por la EFSA ¹⁰
<u>Galletas avenacol</u>	Betaglucano de avena	“Ayuda a reducir el colesterol de forma 100% natural.”	Se ha demostrado que el betaglucano de avena disminuye/reduce el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias. ¹⁶
<u>Oatibix avena suave</u>	Betaglucano de avena	“El betaglucano de avena disminuye el colesterol sanguíneo.” “Se ha demostrado que el betaglucano de avena reduce el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias.”	Se ha demostrado que el betaglucano de avena disminuye/reduce el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias. ¹⁶

Denominación producto	Componente al que se le atribuye la alegación	Alegación presente en el etiquetado del producto	Alegación autorizada por la EFSA ¹⁰
<u>Barrita benecol</u>	Ésteres de estanol	“El éster de estanol vegetal reduce el colesterol. El colesterol alto es un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias.”	Se ha demostrado que los ésteres de fitoestanol disminuyen/ reducen la colesterolemia. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias. ¹⁶
<u>Bebida danacol</u>	Esteroles vegetales	“Reduce el colesterol. Las enfermedades de corazón poseen múltiples factores de riesgo y la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener, o no, un efecto beneficioso.”	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. ¹⁶
<u>Bebida kaicucol</u>	Ésteres de esteroles vegetales	“Se ha demostrado que los ésteres de fitoesteroles reducen la colesterolemia. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias. Las cardiopatías coronarias poseen múltiples factores de riesgo y la alteración de uno de estos factores de riesgo, puede tener o no un efecto benéfico.”	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. ¹⁶
<u>Leche naturcol</u>	Esteroles vegetales	“Reduce tu colesterol. Un menor consumo de grasas saturadas ayuda a mantener los niveles de colesterol en sangre.”	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. ¹⁶

Denominación producto	Componente al que se le atribuye la alegación	Alegación presente en el etiquetado del producto	Alegación autorizada por la EFSA ¹⁰
<u>Margarina pro-activ</u>	Esteroles vegetales	“Con esteroles vegetales. Reduce el colesterol.”	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. ¹⁶
<u>Bebida láctea pro-activ</u>	Esteroles vegetales	“Con esteroles vegetales añadidos. Reducen el colesterol. Redúcelo en 3 semanas.”	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. ¹⁶

Como podemos observar, más de la mitad atribuyen su efecto beneficioso al contenido de esteroles vegetales (62,5%), mientras que dos productos lo hacen al betaglucano de avena (25%) y tan solo uno a los ésteres de estanol (12,5%).

Al igual que los complementos alimenticios, además de que las declaraciones de reducción el riesgo de enfermedad presentes en el etiquetado de los alimentos funciones deben ser equivalentes a las dispuestas por la EFSA¹⁰, también tienen que seguir una serie de condiciones de usos (*Tablas III, IV y V*). Como en el caso anterior, las declaraciones autorizadas junto con sus condiciones de uso se encuentran recogidas en el artículo 14.1. del Reglamento (CE) nº 1924/2006⁶.

- Alimentos que contienen betaglucano de avena:

La condición de uso es la siguiente: *“Debe informarse al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3g de betaglucano de avena. La declaración puede utilizarse para alimentos que contienen al menos 1g de betaglucano de avena por porción cuantificada.”*¹⁶

Tal y como se puede observar en la *tabla III*, en ambos productos se informa al consumidor de que la ingesta diaria recomendada para conseguir el efecto beneficioso es de 3g de betaglucano de avena, y ambos contienen la cantidad mínima (1g) por porción para poder utilizar la alegación, por lo que la declaración se puede utilizar y lo hacen de forma correcta.

Tabla III - Otras menciones que aparecen en el etiquetado de los alimentos con betaglucano de avena diferentes a la declaración de reducción del riesgo de enfermedad.

Denominación del producto	Menciones adicionales en el etiquetado
<u>Galletas avenacol</u>	“El consumo regular de 3g de betaglucano de avena al día reduce los niveles de colesterol sanguíneo. Una ración de galletas con Avenacol (50g, equivalente a 6 galletas de la variedad Rústica, o 3 galletas de la variedad Digestive) aportan 1g de betaglucano. Es importante seguir una alimentación variada y equilibrada y un estilo de vida activo y saludable.”
<u>Oatibix avena suave</u>	“Una ración (40g) de Oatibix proporciona 1,6g de betaglucanos de la avena que supone la mitad de la ingesta diaria recomendada (3g).”

- Alimentos que contienen ésteres de estanol o fitoestanoles:

La condición de uso es la siguiente: *“Debe informarse al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 1,5 a 3g de fitoestanoles. Solo podrá hacerse referencia a la magnitud del efecto para los alimentos incluidos en las siguientes categorías: grasas amarillas para untar, productos lácteos, mayonesa y aliños para ensaladas. Cuando se haga referencia a la magnitud del efecto, deberá comunicarse al consumidor la variación “del 7% al 10%” para los alimentos que aporten una ingesta diaria de 1,5 a 2,4g de fitoestanoles o la variación “del 10% al 12,5%” para los alimentos que aporten una ingesta diaria de 2,5 a 3g de fitoestanoles, así como el período a partir del cual se obtiene el efecto: “de dos a tres semanas.”*¹⁶

Tabla IV - Otras menciones que aparecen en el etiquetado de los alimentos con fitoestanoles diferentes a la declaración de reducción del riesgo de enfermedad.

Denominación del producto	Menciones adicionales en el etiquetado
<u>Barrita benecol</u>	“El efecto beneficioso se logra con una ingesta diaria de 1,5-3g de estanoles vegetales. Benecol debe consumirse como parte de un estilo de vida saludable y una dieta variada y equilibrada.”

Se informa correctamente de la cantidad necesaria para obtener el efecto beneficioso. Contiene la cantidad requerida para utilizar esta declaración, ya que la cantidad recomendada es de una barrita al día (40g), la cual contiene 1,6g de estanoles vegetales (4g de estanoles vegetales por cada 100g de producto). No se hace referencia a la magnitud del efecto, ni tampoco se podría hacer porque no está recogida dentro de los productos permitidos. Por lo tanto, la declaración se puede utilizar y se hace de forma adecuada.

- Alimentos que contienen ésteres vegetales o fitoesteres:

La condición de uso es la siguiente: *“Debe informarse al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 1,5 a 3g de fitoesteres. Solo podrá hacerse referencia a la magnitud del efecto para los alimentos incluidos en las siguientes categorías: grasas amarillas para untar, productos lácteos, mayonesa y aliños para ensaladas. Cuando se haga referencia a la magnitud del efecto, deberá comunicarse al consumidor la variación “del 7% al 10%” para los alimentos que aporten una ingesta diaria de 1,5 a 2,4g de fitoesteres o la variación “del 10% al 12,5%” para los alimentos que aporten una ingesta diaria de 2,5 a 3 g de fitoesteres, así como el período a partir del cual se obtiene el efecto: “de dos a tres semanas”*.¹⁶

Tabla V - Otras menciones que aparecen en el etiquetado de los alimentos con fitoesteres además de la declaración de reducción del riesgo de enfermedad.

Denominación producto	Menciones adicionales en el etiquetado
<u>Bebida danacol</u>	“Un Danacol contiene 1,6g de esteroides vegetales. Debe evitarse un consumo >3g de esteroides vegetales añadidos al día. Las enfermedades de corazón poseen múltiples factores de riesgo y la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener, o no, un efecto beneficioso. El efecto beneficioso puede ser obtenido con un consumo diario de 1,5g hasta 3g de esteroides/estanoles vegetales. El consumo diario de 1,5g hasta 2,4g de esteroides vegetales reduce el colesterol LDL de 7% a 10% en 2 a 3 semanas.”
<u>Bebida kaicucol</u>	“Kaicucol contiene ésteres de esteroles vegetales que reducen el nivel de colesterol en sangre entre un 7% y un 10%, tras un periodo de entre 2 a 3 semanas de ingesta. Se ha demostrado que los esteroides de fitoesteroles reducen la colesterolemia. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias. Las cardiopatías coronarias poseen múltiples factores de riesgo y la alteración de uno de estos factores de riesgo, puede tener o no un efecto benéfico. “Para una efectiva reducción de nivel de colesterol, se aconseja un aporte diario de 1,5 a 3g de fitoesteres, no superior a 3g.”
<u>Leche naturcol*</u>	“No se recomienda el consumo diario de más de 3g de esteroides vegetales. Un menor consumo de grasas saturadas ayuda a mantener los niveles de colesterol en sangre.”

Denominación producto	Menciones adicionales en el etiquetado
<u>Margarina pro-activ</u>	“La enfermedad cardiovascular es multifactorial por lo que puede necesitar mejorar más de un factor para reducir el riesgo. Sustituir grasas saturadas por insaturadas en la alimentación reduce el colesterol (las grasas mono y poliinsaturadas son grasas insaturadas).” “Los esteroides vegetales han demostrado reducir el colesterol. Una ingesta diaria de 1,5g a 2,4g de esteroides vegetales reduce el colesterol del 7% al 10% de 2 a 3 semanas. Cada ración (10g) de Flora ProActiv Original contiene 0,54g de esteroides vegetales. 3 raciones contienen suficientes esteroides vegetales para reducir el colesterol. No se recomienda el consumo diario de más de 3g de esteroides vegetales.”
<u>Bebida láctea pro-activ</u>	“Ingrediente que reduce el colesterol entre un 7% y un 10% en 2 o 3 semanas. No se debe consumir más de 3g de esteroides vegetales al día. Cada ración (250ml) de Flora pro.activ contiene 0.75g de esteroides vegetales añadidos. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias. Las enfermedades cardiovasculares poseen múltiples factores de riesgo y la alteración de uno de ellos puede tener o no un efecto benéfico.”

** El producto “leche naturcol” podría hacer referencia e indicar la magnitud del efecto al tratarse de un producto lácteo, lo cuál está permitido según las condiciones de uso. Sin embargo, esto no estaba reflejado en su etiquetado.*

Cada etiquetado de los alimentos dispuestos en la *tabla V* cumple con las condiciones de usos dispuestas por la EFSA¹⁰, ya que todos informan de que el efecto beneficioso se obtiene consumiendo una dosis diaria de 1,5g a 3g de esteroides vegetales, ya sea literalmente o recomendado una dosis diaria mayor a 1,5g junto con la indicación de que no se recomienda consumir más de 3g diarios de fitoesteroides. En cuanto a la magnitud del efecto, todos pueden indicarla ya que hay cuatro productos lácteos y una grasa amarilla para untar, y todos lo tienen permitido.

A continuación, se recoge en la *tabla VI* la cantidad requerida del componente beneficioso para poder utilizar la declaración en todos los productos anteriormente mencionados con respecto a lo dispuesto por la EFSA¹⁰.

Tabla VI - Cantidad de sustancia beneficiosa diaria consumida, en función de la cantidad por ración y las raciones diarias recomendadas, frente a la cantidad necesaria para obtener el efecto beneficioso según la EFSA¹⁰.

Denominación producto	Cantidad de sustancia beneficiosa por ración	Raciones diarias recomienda	Cantidad diaria consumida	Cantidad requerida para obtener el efecto beneficioso ¹⁶
<u>Galletas avenacol</u>	1g de betaglucano de avena	3 raciones o 3-6 galletas (150g)	3g	3g
<u>Oatibix avena suave</u>	1,6g de betaglucano de avena	2 raciones (80g)	3,2g	3g
<u>Barrita benecol</u>	1,6g de estanoles vegetales	1 ración o 1 barrita (40g)	1,6g	1,5g-3g
<u>Bebida danacol</u>	1,6g de esteroides vegetales	1 ración o 1 botellita (96mL)	1,6g	1,5g-3g
<u>Bebida kaicucol</u>	1,6g de esteroides vegetales	1 ración o 1 botellita (65mL)	1,6g	1,5g-3g
<u>Leche naturcol</u>	0,8g* de esteroides vegetales	2 raciones o 2 vasos (500mL)	1,6g	1,5g-3g
<u>Margarina pro-activ</u>	0,54g de esteroides vegetales	3 raciones (30g)	1,62g	1,5g-3g
<u>Bebida láctea pro-activ</u>	0,75g de esteroides vegetales	3 raciones o 3 vasos (750mL)	2,25g	1,5g-3g

** Si se consume una única ración (0,8g de fitoesteroides) en lugar de dos (1,6g de fitoesteroides), no se conseguiría reducir el colesterol pero sí mantener los niveles de colesterol sanguíneo.*

Como podemos observar en la *tabla VI*, todos los alimentos estudiados recomiendan la cantidad diaria necesaria para poder utilizar la declaración.

A diferencia de lo que ocurrió con algunas declaraciones de reducción del riesgo de enfermedad presentes en la publicidad *online* de ciertos complementos alimenticios, en el caso de los alimentos funcionales no hay ninguna declaración que incumpla la legislación vigente al respecto, gracias a que todas son compatibles con las dispuestas por las autoridades competentes y siguen las condiciones que estas mismas han establecido para poder utilizarlas.

Tras todo este estudio, se puede concluir que no es muy frecuente la presencia de declaraciones de reducción de riesgo de enfermedad en el etiquetado de los alimentos y complementos alimenticios, lo cual se puede explicar debido a las estrictas normas que se exponen en todos los reglamentos mencionados y que no siempre son fáciles de cumplir. Por otro lado, es mucho más frecuente encontrar declaraciones de propiedades saludables, ya que en este caso el producto no necesita un componente al que se le atribuya la afirmación de ser capaz de reducir un determinado factor de riesgo para una enfermedad. Esto podría

explicar que la lista de las declaraciones de propiedades saludables sea mucho más extensa y, debido a ello, más accesible para que pueden ser utilizadas por diferentes productos que contengan las sustancias a las que se les atribuye el efecto beneficioso.

El fin último siempre es ser transparente y claro con el consumidor, para no llevarle a engaño y poder promocionar su salud de la forma más adecuada posible. Para ello, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)² ha incluido un nuevo recurso en su página web. Se trata de un buscador de alimentos para grupos específicos, complementos alimenticios y aguas minerales naturales comunicados en España. Anteriormente, esta información era exclusiva para las autoridades competentes, pero actualmente es de acceso público con el fin de aportar una mayor transparencia y darle más accesibilidad al consumidor. Consiste en un sistema de búsqueda avanzada en el que el consumidor puede localizar a la empresa responsable del producto y el número de registro como empresa española, así como su dirección.¹⁸

6 - CONCLUSIONES:

- Tras la revisión bibliográfica realizada, se comprobó que la legislación vigente respecto a las declaraciones nutricionales es extensa, estricta y dinámica, es decir, se encuentra en continua supervisión, lo que implica el desarrollo de cambios cada cierto tiempo con el fin de mantenerla actualizada.
- Todos los alimentos analizados cumplían con la legislación vigente. Sin embargo, se detectaron cuatro complementos alimenticios cuyo etiquetado era correcto pero la descripción incluida en la publicidad de la empresa distribuidora de los mismos *online* no cumplía con los requisitos establecidos en las disposiciones legislativas vigentes. Por lo tanto, se puede afirmar que el uso de declaraciones de reducción del riesgo de enfermedad en el etiquetado y publicidad de complementos alimenticios comercializados vía *online* no siempre se adecua a lo dispuesto por la legislación vigente, encontrándose el incumplimiento detectado en los canales de distribución y no en las empresas de origen.
- El punto anterior muestra la necesidad de aumentar los controles de inspección así como las sanciones, no solo en las industrias alimentarias sino también en los canales de distribución de venta *online*, para comprobar que el etiquetado y la publicidad de los complementos alimenticios se adecua a la legislación vigente, con el fin de proteger a los consumidores, lo cual ayudará a aumentar la confianza y seguridad de los mismos. Además, es de vital importancia que los consumidores conozcan qué beneficios suponen para su salud los productos que están comprando, con el objetivo de que puedan escoger la opción informada que mejor se adapte a cada una de forma individualizada.
- La legislación es suficientemente clara y transparente para el consumidor con alto nivel de formación, con fácil acceso vía *online* para consumidores conocedores de este ámbito de conocimiento, residiendo principalmente el problema en el uso y aplicación de la ley vigente que hacen de la misma los fabricantes de los productos. No obstante, la legislación está conformada por diferentes reglamentos que van cambiando según surgen nuevos estudios, por eso es tan importante que haya un profesional cualificado encargado de

revisar la información incluida en las etiquetas, descripción y publicidad de los alimentos y suplementos puestos en venta para evitar así errores, incumplimientos y confusiones o engaños de cara al consumidor.

- Se han encontrado pocos alimentos y complementos alimenticios con declaraciones de reducción de un factor de riesgo de enfermedad, lo que se podría presentar para la industria alimentaria como una nueva vía de investigación para el futuro, con el fin de estudiar las posibilidades y viabilidad que presentan algunos complementos alimenticios y/ o alimentos gracias a sus componentes activos para mejorar el estado de salud o disminuir el riesgo de aparición de una enfermedad.
- Sería conveniente incluir nuevas estrategias de comunicación accesibles para todo tipo de consumidores con el fin de conseguir más transparencia hacia el consumidor mediante la puesta a su disposición de diferentes recursos y materiales e información adaptados, comprensibles y de fácil acceso, tales como la creación de nuevas plataformas *online* sobre interpretación de las etiquetas y sus descripciones.

7 - **BIBLIOGRAFÍA:**

1. Directiva 2002/46/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 10 de junio de 2002, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de complementos alimenticios. Diario Oficial de las Comunidades Europeas, núm. 183, pág. 51-57.
2. AESAN - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [internet]. 2020 [consultado el 13 de marzo de 2020]. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/complementos_alimenticios.htm#
3. AESAN - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [internet]. Complementos alimenticios. 2020 [consultado el 13 de marzo de 2020]. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm
4. FESNAD - Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética [internet]. 2020 [consultado el 31 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.fesnad.org/>
5. FESNAD - Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética [internet]. Guía de Alimentos Funcionales. 2016 [consultado el 31 de marzo de 2020]. Disponible en: https://www.fesnad.org/resources/files/Publicaciones/guia_alimentos_funcionales.pdf
6. Reglamento (CE) nº1924/2006 Del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. Diario Oficial de la Unión Europea, núm. 404, pág. 9-25.
7. Reglamento (UE) nº432/2012 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. Diario Oficial de la Unión Europea, núm. 136, pág. 1-40.

8. Reglamento (UE) nº665/2011 de la Comisión, de 11 de julio de 2011, sobre la autorización y la denegación de autorización de determinadas declaraciones de propiedades saludables en los alimentos y relativas a la reducción del riesgo de enfermedad. Diario Oficial de la Unión Europea, núm. 182, pág. 5-7.
9. Reglamento (UE) nº1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y por el que se modifican los Reglamentos (CE) nº1924/2006 y (CE) nº1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, y por el que se derogan la Directiva 87/250/CEE de la Comisión, la Directiva 90/496/CEE del Consejo, la Directiva 1999/10/CE de la Comisión, la Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, las Directivas 2002/67/CE, y 2008/5/CE de la Comisión, y el Reglamento (CE) no 608/2004 de la Comisión. Diario Oficial de la Unión Europea, núm. 304, pág. 18-63.
10. EFSA - Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria [internet]. 2020 [consultado el 15 de marzo de 2020]. Disponible en: <http://www.efsa.europa.eu/es>
11. Dominguez Diaz, L., Fernández-Ruiz, V., & Cámara, M. (2019). The frontier between nutrition and pharma: The international regulatory framework of functional foods, food supplements and nutraceuticals. *Critical reviews in food science and nutrition*, 1-9.
12. BOE - Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado [internet]. 2020 [consultado el 15 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.boe.es/>
13. FAO - Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [internet]. 2020 [consultado el 15 de marzo de 2020]. Disponible en: <http://www.fao.org/home/es/>
14. Parafarmacia El Corte Inglés [internet]. 2020 [consultado por última vez el 17 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.elcorteingles.es/parafarmacia/>
15. Supermercado El Corte Inglés [internet]. 2020 [consultado por última vez el 24 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.elcorteingles.es/supermercado/>
16. AESAN - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [internet]. Registro comunitario: Declaraciones saludables relativas a la reducción de un factor de riesgo de enfermedad (art. 14.1. a). 2019 [consultado el 13 de marzo de 2020]. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/Tabla_declaraciones_autorizadas_art14_1_a.pdf
17. AESAN - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [internet]. Registro comunitario: Declaraciones de propiedades saludables autorizadas bajo el artículo 13. 2019 [consultado el 13 de marzo de 2020]. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/Tabla_declaraciones_autorizadas_art13.pdf
18. AESAN - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [internet]. Productos alimenticios Comunicados / Notificados en España. 2020 [consultado el 1 de abril de 2020]. Disponible en: https://rgsa-web-aesan.mscbs.es/rgsa/formulario_producto_js.jsp