

GRASAS INSATURADAS

Están permitidas 3 tipos de declaraciones nutricionales relativas al contenido en **grasas insaturadas**:

- ▶ “**Alto contenido en grasas monoinsaturadas**” o equivalentes como “**Rico en grasas monoinsaturadas**”, etc
- ▶ “**Alto contenido en grasas poliinsaturadas**” o equivalentes como “**Rico en grasas poliinsaturadas**”, etc.
- ▶ “**Alto contenido en grasas insaturadas**” o equivalentes como “**Rico en grasas insaturadas**”, etc.

**ALTO CONTENIDO EN
GRASAS MONOINSATURADAS**



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Valores nutricionales medios		
	por 100 ml	por 250 ml (un vaso)
Valor energético:	218 kJ	546 kJ
	52 kcal	130 kcal
Grasas:	1,9 g	4,8 g
de las cuales:		
saturadas	0,3 g	0,8 g
monoinsaturadas	1,3 g	3,3 g
poliinsaturadas	0,2 g	0,5 g
Hidratos de carbono:	5,2 g	13 g
de los cuales azúcares:	5,2 g	13 g
Proteínas:	3,5 g	8,8 g
Sal:	0,14 g	0,35 g

**ALTO CONTENIDO
EN GRASAS
POLIINSATURADAS**



INFORMACIÓN NUTRICIONAL(*)		
	por 100g	*por ración 21g
VALOR ENERGÉTICO (kJ/Kcal)	1817/436	382/92
GRASAS (g)	21,8	4,6
de las cuales		
Ácidos grasos saturados (g)	3,3	0,7
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	8,6	1,8
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	11,8	2,5
HIDRATOS DE CARBONO (g)	52,3	11
de los cuales azúcares (g)	30,5	6,4
FIBRA ALIMENTARIA (g)	1	0,21
PROTEÍNAS (g)	6,8	1,4
SAL(g)	0,8	0,17

*Este envase contiene 12 raciones.

Las condiciones para poder declarar esta propiedad en un alimento son:

Al menos un 45% de los ácidos grasos del producto deben proceder de grasas monoinsaturadas y éstas deben aportar más del 20% de las calorías del producto.

Al menos un 45% de los ácidos grasos del producto deben proceder de grasas poliinsaturadas y éstas deben aportar más del 20% de las calorías del producto.

GRASAS INSATURADAS

En este aceite de oliva el 86% de las grasas son grasa insaturadas (78% monoinsaturadas y el 8% poliinsaturadas) y aportan el 86% de las calorías del producto.

ALTO CONTENIDO EN
GRASAS INSATURADAS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valor energético medio por 100 ml:	3.700 Kj (900 Kcal)
Grasas 100 g de las cuales:	
Saturadas:	14 g
Monoinsaturadas	78 g
Poliinsaturadas	8 g
Hidratos de Carbono, de los cuales:	
Azúcares:	0 g
Proteínas:	0 g
Sal:	0 g
Vitamina E:	15,5 mg (129 VRN)%

Las condiciones para poder declarar esta propiedad en un alimento son:

Al menos el 70% de los ácidos grasos del producto deben proceder de grasas insaturadas y éstas deben aportar más del 20 % de las calorías que aporte el producto.