

ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Están permitidas 2 tipos de declaraciones nutricionales relativas al contenido en **ácidos grasos omega-3** :

- ▶ **“Fuente de ácidos grasos omega-3 ”** o equivalentes como **“Con ácidos grasos omega-3 ”**, etc
- ▶ **“Alto contenido en ácidos grasos omega-3 ”** o equivalentes como **“Gran contenido en ácidos grasos omega-3 ”**, etc



Valor nutricional medio por 100 g. de producto escurrido. i

Energía	401 Kj / 96 Kcal
Grasas	0.7 g
De las cuales ácidos grasos	
Saturados	0.1 g
Hidratos de carbono	0 g
De los cuales azúcares	0 g
Proteínas	22 g
Sal	0.25 g

Omega3 (EPA+DHA)= 153 mg en 100g de producto escurrido.





Valor nutricional medio	por 100g de peso neto	por 100g de peso neto escurrido
Energía	1599 kJ / 387 kcal	881 kJ / 210 kcal
Grasas	36 g	11 g
De las cuales saturadas	4.5 g	1.5 g
Hidratos de Carbono	0 g	0 g
De los cuales azúcares	0 g	0 g
Proteínas	16 g	28 g
Sal	1.0 g	1.5 g

Omega3 (EPA+DHA)= 230 mg en 100g de producto.



Las condiciones para poder declarar estas propiedades en un alimento son:

Al menos 0,3 g de ácido alfa-linolénico por cada 100 g de producto y por cada 100 Kcal, o al menos 40 mg de la suma de ácido eicosapentenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA) por 100 g y por 100 Kcal.

Al menos 0,6 g de ácido alfa-linolénico por cada 100 g de producto y por cada 100 Kcal, o al menos 80 mg de la suma de ácido eicosapentenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA) por 100 g y por 100 Kcal.