

EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LOS DIFERENTES ESTUDIOS REALIZADOS PARA LA CARACTERIZACIÓN NUTRICIONAL DE LA CECINA DE LEÓN I.G.P.



Centro C+ Cárnico Guijuelo
(Centro Tecnológico de la Carne)

I. INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

La información nutricional de un alimento hace referencia a la relativa a la presencia de valor energético y de determinados nutrientes. La información nutricional obligatoria debe incluir el valor energético y las cantidades de grasas, ácidos grasos saturados, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal (art. 30, Reglamento (UE) N°1169/2011). Esta información puede completarse con la indicación de la cantidad de una o varias de las siguientes sustancias: ácidos grasos monoinsaturados; ácidos grasos poliinsaturados, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria y cualquier vitamina o mineral que esté presente en cantidades significativas. Se considera que los minerales y vitaminas se encuentran en cantidades significativas en un alimento, cuando 100 g del mismo aportan el 15% de los Valores de Referencia de Nutrientes (VRN) establecidos para adultos (Anexo XIII, Reglamento (UE) N° 1169/2011).

La Cecina de León está **exenta de la obligatoriedad de facilitar información nutricional**, ya que se puede encuadrar dentro de los “productos transformados cuya única transformación ha consistido en ser curados y que incluyen un solo ingrediente o una sola categoría de ingredientes” (Anexo V, Reglamento (UE) N° 1169/2011). No obstante, es preciso indicar que, si se quiere hacer una declaración nutricional y/o una declaración de propiedades saludables, la información nutricional es obligatoria, excepto en las campañas publicitarias colectivas.

En las tablas del Anexo I se incluye para la Cecina de León, la información nutricional obligatoria, así como el contenido de ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos poliinsaturados y de las vitaminas y minerales presentes en cantidades significativas según lo establecido en la legislación. Asimismo, en el caso de las vitaminas y los minerales se incluye el %VRN que aporta cada uno de estos componentes, tal como se indica en la legislación vigente.

II. DECLARACIONES NUTRICIONALES Y DE PROPIEDADES SALUDABLES.

Una **declaración** es cualquier mensaje no obligatorio con arreglo a la legislación, que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee unas características específicas. Hay dos tipos de declaraciones: nutricionales y de propiedades saludables.

○ DECLARACIONES NUTRICIONALES.

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, de sus nutrientes u de otras sustancias.

Es preciso indicar, que **solo están permitidas las declaraciones nutricionales autorizadas en la legislación**, siempre que **se ajusten a las condiciones fijadas en la misma**. Así, por ejemplo, en el caso de la Cecina de León, no se puede declarar: “*Bajo contenido en grasa*”, ya que en 100 g de cecina hay 10,3 g de grasa, y esta declaración nutricional solo puede hacerse cuando el producto no contiene más de 3 g de grasa por 100 gramos. Tampoco puede hacerse ninguna declaración relativa al contenido en ácidos grasos monoinsaturados ya que, en la Cecina de León, las grasas monoinsaturadas no aportan más del 20% del valor energético del producto, y este requisito es necesario para utilizar la declaración “*Alto contenido en grasas monoinsaturadas*”, que es la declaración que está autorizada (Reglamento (CE) N° 1924/2006, Reglamento (UE) N° 116/2010).

Teniendo en cuenta la legislación vigente y los resultados obtenidos en los estudios realizados para la caracterización nutricional de la Cecina de León I.G.P., las declaraciones nutricionales que se pueden realizar para este producto son:

- **Bajo contenido de azúcares**, ya que no contiene más de 5 g de azúcares por 100 g.
- **Alto contenido de proteínas**, ya que las proteínas aportan más del 20% del valor energético del alimento. Concretamente, las proteínas de la Cecina de León aportan el 63,8% de su valor energético.
- **Alto contenido de vitamina B12, potasio, fósforo hierro y zinc**, ya que aporta como mínimo el 30% de la ingesta diaria de referencia (VRN) establecida para cada uno de estos componentes (Anexo XIII del Reglamento (UE) N° 1169/2011) en adultos. Concretamente la Cecina de León aporta, el 31,0% del VRN de potasio, el 43,7% del VRN de fósforo, el 30,4% del VRN de hierro, el 78,0% del VRN de zinc y el 106,7% del VRN de vitamina B12.

Señalar que, según la legislación vigente, cuando un alimento reúne de forma natural las condiciones establecidas para el uso de una declaración nutricional, **puede utilizarse el término «naturalmente/natural»** antepuesto a la declaración. Este sería el caso de las declaraciones nutricionales de la Cecina de León relativas al contenido en azúcares, proteínas, vitamina B12, hierro y zinc anteriormente mencionadas. En el caso de la declaración “Alto contenido de potasio” los términos «naturalmente/natural» solo pueden usarse cuando en la elaboración del producto no se usan aditivos que contengan nitrificantes de potasio (E-249 y/o E-252). En el caso de la declaración “Alto contenido de fósforo” los términos «naturalmente/natural» no pueden usarse si en la elaboración del producto se incluyen fosfatos (E-338 a E-452).

Por último, señalar que se permite cierta flexibilidad en la redacción de las declaraciones nutricionales, pero el texto adaptado debe tener el mismo significado para los consumidores que el de las declaraciones autorizadas.

○ **DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES (DPS).**

Las declaraciones de propiedades saludables (DPS) son aquellas que relacionan un alimento o uno de sus componentes con la salud. Se clasifican en 4 tipos: (1) relativas al crecimiento y salud de los niños, (2) relativas a la reducción del riesgo de enfermedad, (3) distintas de las de reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y salud de los niños y (4) basadas en pruebas científicas recientemente obtenidas y/o con protección de los datos. Es necesario hacer hincapié en que estas DPS deben ser realizadas sólo para el nutriente, sustancia, alimento o categoría de alimento para las que hayan sido autorizadas y no para el producto que los contiene.

Para la cecina no existe ninguna DPS por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), por lo que solo se pueden utilizar las DPS autorizadas en la legislación para los nutrientes que contiene, cuando se cumplan las condiciones de uso de la declaración, fijadas en la misma. Teniendo en cuenta estas condiciones y los resultados obtenidos en los estudios realizados, **en la Cecina de León I.G.P. se pueden utilizar las DPS autorizadas para las proteínas, el potasio, el fósforo, el hierro, el zinc y la vitamina B12**, ya que estos nutrientes están presentes en la cecina en cantidades superiores a las establecidas para el uso de estas DPS (*aporte mínimo del 15% de la ingesta*

diaria de referencia establecida para estos nutrientes). Por el contrario, **no puede utilizarse la DPS autorizada para el ácido oleico** (*La sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. El ácido oleico es una grasa insaturada*) porque esta DPS solo puede utilizarse respecto alimentos con “alto contenido de grasas insaturadas” (*al menos del 70 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas insaturadas y las grasas insaturadas aportan más del 20% del valor energético del producto*, Reglamento (CE) Nº1924/2006) y en la Cecina de León no se cumple este criterio, ya que los ácidos grasos insaturados solo constituyen el 53,9% de los ácidos grasos presentes y aportan del 15,6% del valor energético del producto. **Tampoco puede utilizarse la DPS autorizada para los ácidos grasos monoinsaturados y/o poliinsaturados**, que son los únicos nutrientes presentes en la cecina para los que hay una DPS autorizada en relación a la reducción del riesgo de enfermedad (*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*). En este caso es debido a que esta DPS solo está autorizada en grasas y aceites que presentan un “alto contenido de grasas insaturadas”.

En el **Anexo II de este informe** están recogidas las **DPS autorizadas** para las proteínas, el potasio, el fósforo, el hierro, el zinc y la vitamina B12, **que podrían utilizarse en la Cecina de León**.

Al igual que en el caso de las declaraciones nutricionales, en la redacción de las DPS se permite cierta **flexibilidad** que se rige por unos principios generales acordados por expertos de los Estados Miembros de la UE, en 2012 (https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/PRINCIPIOS_GENERALES_FLEXIBILIDAD.pdf). Estos principios deben ser respetados, cuando en las comunicaciones comerciales, ya sea en el etiquetado, presentación o publicidad en cualquier medio (sitios web, radio, televisión, etc.) se utilicen las DPS autorizadas pero la redacción utilizada no sea exactamente la autorizada.

A continuación, teniendo en cuenta los principios generales de flexibilidad anteriormente mencionados, se indican de forma agrupada por tipo de nutriente las **DPS que pueden utilizarse en la Cecina de León**.

- **DPS relativas a las proteínas:**

- Las proteínas son necesarias para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños.
- Las proteínas contribuyen a que aumente la masa muscular y a su conservación, así como al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

- **DPS relativas al fósforo:**

- El fósforo es necesario para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en niños.
- El fósforo contribuye al metabolismo energético normal y al funcionamiento normal de las membranas celulares.
- El fósforo contribuye al mantenimiento de los dientes y de los huesos en condiciones normales.

- **DPS relativas al hierro:**

- El hierro contribuye al desarrollo cognitivo normal de los niños.

- El hierro contribuye a la función cognitiva normal.
 - El hierro contribuye al metabolismo energético normal.
 - El hierro contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y de hemoglobina y al transporte normal de oxígeno en el cuerpo y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.
 - El hierro contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
 - El hierro contribuye al proceso de división celular.
- **DPS relativas al potasio:**
 - El potasio contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos y al mantenimiento de la tensión arterial normal.
- **DPS relativas al zinc:**
 - El zinc contribuye al equilibrio ácido-base normal así como al metabolismo normal de los macronutrientes, de los hidratos de carbono, de los ácidos grasos y de la vitamina A.
 - El zinc contribuye a la función cognitiva normal.
 - El zinc contribuye a la síntesis normal del ADN, a la síntesis proteínica normal y al proceso de división celular.
 - El zinc contribuye al mantenimiento de niveles normales de testosterona, y a la fertilidad y reproducción normales.
 - El zinc contribuye al mantenimiento de la visión, de los huesos, del cabello, de las uñas y de la piel en condiciones normales.
 - El zinc contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo y al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
- **DPS relativas a la vitamina B12:**
 - La vitamina B12 contribuye al metabolismo energético y de la homocisteína normal.
 - La vitamina B12 contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y del sistema inmunitario.
 - La vitamina B12 contribuye a la función psicológica normal.
 - La vitamina B12 contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.
 - La vitamina B12 contribuye al proceso de división celular.

Es preciso indicar que las DPS autorizadas para los nutrientes no se pueden asignar directamente al alimento que contiene los nutrientes. Así, por ejemplo, en relación a la DPS incluida en el párrafo anterior, no está permitido decir: “La Cecina de León contribuye al proceso de división celular” pero sí se puede decir: “La Cecina de León contiene vitamina B12 que contribuye al proceso de división celular”. Por otro lado, cuando un producto alimenticio contiene dos componentes para los cuales existen declaraciones autorizadas similares, éstas se pueden agrupar con cuidado de no hacer declaraciones engañosas. Así por ejemplo en relación a la Cecina de León I.G.P. es aceptable decir:

- La Cecina de León contiene proteínas y fósforo que son necesarios para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños.
- La Cecina de León contiene proteínas, fósforo y zinc contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.
- La Cecina de León contiene proteínas que contribuyen a aumentar y conservar la masa muscular y contiene potasio que contribuye al funcionamiento normal de los músculos.
- La Cecina de León contiene fósforo, hierro y vitamina B12 que contribuyen al metabolismo energético normal.
- La Cecina de León contiene hierro y zinc que contribuyen a la función cognitiva normal.
- La Cecina de León contiene potasio y vitamina B12 que contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso.
- La Cecina de León contiene hierro y vitamina B12 que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

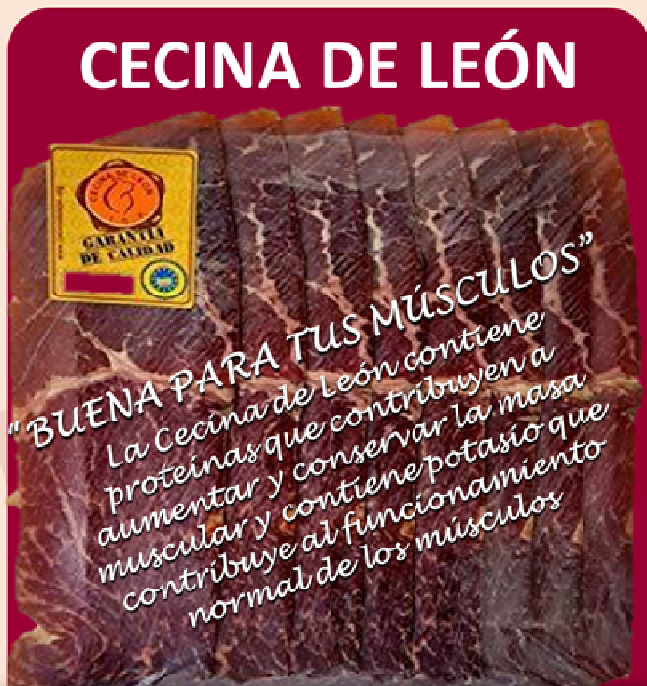
Por último, indicar que según la legislación (artículo 10 del Reglamento (CE) N°1924/2006), también es posible hacer referencia a beneficios generales (y no específicos del nutriente o del alimento) para la buena salud general o el bienestar relativo a la salud, siempre y cuando esta referencia esté acompañada de una DPS específica autorizada, tal y como se indica en el documento Principios Generales de Flexibilidad anteriormente indicado. Así, por ejemplo, en el caso de la Cecina de León I.G.P., podría ser posible decir:

- “BUENA PARA TUS MÚSCULOS”- La Cecina de León contiene proteínas que contribuyen a aumentar y conservar la masa muscular y contiene potasio que contribuye al funcionamiento normal de los músculos.
- “BUENA PARA TUS DEFENSAS”- La Cecina de León contiene hierro, zinc y vitamina B12 que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Finalmente, hacer notar que la legislación (artículo 4 del Reglamento (CE) N°1924/2006) también establece que para hacer declaraciones nutricionales y de propiedades saludables se requiere que los alimentos asociados a tales declaraciones cumplan ciertos requisitos nutricionales o «perfiles nutricionales», aunque hasta el momento, no existe ningún documento aprobado al respecto. No obstante, es importante indicar que en la última versión (13 febrero 2009) del documento de trabajo sobre el establecimiento de perfiles nutricionales elaborado por la Comisión en base a la opinión de EFSA (https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/perfiles_nutricionales.pdf) el umbral establecido para el sodio en la carne y productos a base de carne es de 0,7 g por 100 g de alimento. Según resultados obtenidos en los estudios realizados para la caracterización nutricional de la Cecina de León I.G.P, su **contenido en sodio es 2 g/100 g de cecina**, por lo que **no cumpliría el perfil nutricional necesario para poder hacer una declaración nutricional o de propiedad saludable**.

A continuación, se muestra a modo de ejemplo una imagen con la INFORMACIÓN NUTRICIONAL y las DECLARACIONES NUTRICIONALES Y DE PROPIEDADES SALUDABLES más relevantes que podría transmitirse al consumidor en relación a la Cecina de León. Indicar que a la hora de redactar las DPS se recomienda contar con asesoramiento jurídico, debiéndose considerar las declaraciones incluidas en el presente documento a modo de ejemplo.

CECINA DE LEÓN



Alto contenido en proteínas

que aportan más del 64% del valor energético

Alto contenido en potasio, fósforo hierro y zinc

Aporta como mínimo el 30% de la ingesta diaria de referencia

Bajo contenido de azúcares

Contiene menos de 0,5 g azúcar/100g

Alto contenido en vitamina B12

Aporta el 100% de la ingesta diaria de referencia

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 100g de cecina)

Valor energético :	236 kcal / 990 kJ	VITAMINAS	por 100g	% VRN
Grasas	10,3 g	Vit. B12	2,7 µg	106,7 %
de las cuales Saturadas	2,9 g	MINERALES	por 100 g	% VRN (*)
de las cuales Monoinsaturadas	3,3 g	Potasio	619,2 mg	31,0 %
de las cuales Poliinsaturadas	0,2 g	Fósforo	305,5 mg	43,7 %
Hidratos de carbono	0,6 g	Hierro	4,3 mg	30,4 %
de los cuales Azúcares	0,2 g	Zinc	7,8 mg	78,0 %
Proteínas	35,9 g			
Sal	4,9 g			

Finalmente, insistir en que **si no se reduce el contenido de sal de la cecina es posible que no se pueda hacer ninguna declaración nutricional ni de propiedad saludable** por superar la cecina los niveles de sodio establecidos en los perfiles nutricionales.

ANEXO I.- Información nutricional en la Cecina de León

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	por 100g de cecina	
Valor energético (Kcal/KJ)	236 kcal / 990 kJ	
Grasas de las cuales	10,3 g	
Saturadas	2,9 g	
Monoinsaturadas	3,3 g	
Poliinsaturadas	0,2 g	
Hidratos de carbono de los cuales	0,6 g	
Azúcares	0,2 g	
Proteínas	35,9 g	
Sal	4,9 g	
VITAMINAS	por 100g de cecina	% VRN (*)
Vitamina B12	2,7 µg	106,7 %
MINERALES	por 100 g de cecina	% VRN (*)
Potasio	619,2 mg	31,0 %
Fósforo	305,6 mg	43,7 %
Hierro	4,3 mg	30,4 %
Zinc	7,8 mg	78,0 %

(*) Ingestas diarias de referencia de vitaminas y minerales para adultos.

ANEXO II.- Declaraciones de propiedades saludables que pueden utilizarse en la Cocina de León

- ☐ Relativas al crecimiento y salud de los niños:

Las proteínas son necesarias para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños. Referencia del dictamen de EFSA Q-2008-326 Reglamento (CE) N° 983/2009 de la Comisión, de 21 de octubre de 2009.

El hierro contribuye al desarrollo cognitivo normal de los niños. Referencia del dictamen de EFSA Q-2008-325 Reglamento (UE) N°957/2010 de la Comisión de 22 de octubre de 2010.

El fósforo es necesario para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños. Referencia del dictamen de EFSA Q-2008-217 Reglamento (CE) N° 1024/2009 de la Comisión, de 29 de octubre de 2009.

- ☐ Distintas de las de reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y salud de los niños:

Las proteínas contribuyen a conservar la masa muscular. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(10):1811 2011; 9(6):2203 Reglamento (UE) 432/2012.

Las proteínas contribuyen que aumente la masa muscular. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(10):1811 2011; 9(6):2203 Reglamento (UE) 432/2012.

Las proteínas contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(10):1811 2011; 9(6):2203 Reglamento (UE) 432/2012.

El fósforo contribuye al metabolismo energético normal Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1219 Reglamento (UE)432/201.

El fósforo contribuye al funcionamiento normal de las membranas celulares. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1219 Reglamento (UE)432/201.

El fósforo contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1219 Reglamento (UE)432/201.

El fósforo contribuye al mantenimiento de los dientes en condiciones normales. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1219 Reglamento (UE)432/201.

El hierro contribuye a la función cognitiva normal. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1215 Reglamento (UE) 432/2012.

El hierro contribuye al metabolismo energético normal. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1215 2010; 8(10):1740 Reglamento (UE) 432/2012.

El hierro contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y de hemoglobina. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1215 2010; 8(10):1740 Reglamento (UE) 432/2012.

El hierro contribuye al transporte normal de oxígeno en el cuerpo. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1215 2010; 8(10):1740 Reglamento (UE) 432/2012.

El hierro contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1215 Reglamento (UE) 432/2012 2010; 8(10):1740 Reglamento (UE) 432/2012.

El hierro ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(10):1740 Reglamento (UE) 432/2012.

El hierro contribuye al proceso de división celular. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1215 Reglamento (UE) 432/2012.

El potasio contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(2):1469 Reglamento (UE) 432/2012.

El potasio contribuye al funcionamiento normal de los músculos Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(2):1469 Reglamento (UE) 432/2012.

El potasio contribuye al mantenimiento de la tensión arterial normal. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(2):1469 Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye al equilibrio ácido base normal. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1229. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye al metabolismo normal de los hidratos de carbono. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(10):1819. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye a la función cognitiva normal. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1229. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye a la síntesis normal del ADN. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(10):1819. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye a la fertilidad y reproducción normales. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1229. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye al metabolismo normal de los macronutrientes. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(10):1819. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye al metabolismo normal de los ácidos grasos. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1229. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye al metabolismo normal de la vitamina A. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1229. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye a la síntesis proteínica normal. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(10):1819. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1229. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye al mantenimiento del cabello en condiciones normales. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(10):1819. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye al mantenimiento de las uñas en condiciones normales. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(10):1819. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(10):1819. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye al mantenimiento de niveles normales de testosterona. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(10):1819. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1229. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1229. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1229. Reglamento (UE) 432/2012.

El zinc contribuye al proceso de división celular. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1229. Reglamento (UE) 432/2012.

La vitamina B12 contribuye al metabolismo energético normal. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1223. Reglamento (UE) 432/2012.

La vitamina B12 contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(10):4114. Reglamento (UE) 432/2012.

La vitamina B12 contribuye al metabolismo normal de la homocisteína. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(10):4114. Reglamento (UE) 432/2012.

La vitamina B12 contribuye a la función psicológica normal. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(10):4114. Reglamento (UE) 432/2012.

La vitamina B12 contribuye a la formación normal de glóbulos rojos. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1223. Reglamento (UE) 432/2012.

La vitamina B12 contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1223. Reglamento (UE) 432/2012.

La vitamina B12 ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. Referencia del dictamen de EFSA 2010; 8(10):4114. Reglamento (UE) 432/2012.

La vitamina B12 contribuye al proceso de división celular. Referencia del dictamen de EFSA 2009; 7(9):1223 2010; 8(10):1756. Reglamento (UE) 432/2012.