

ALIMENTOS O INGREDIENTES ALIMENTARIOS QUE CONTENGAN ESTEROLES VEGETALES, ESTANOLES VEGETALES, ÉSTERES DE ESTEROL VEGETAL Y ÉSTERES DE ESTANOL VEGETAL¹ Y QUE SE COMERCIALIZAN CON LA INDICACIÓN:

“REDUCE /AYUDA A REDUCIR EL COLESTEROL

EI CONSUMIDOR DEBE SABER:

- 1.- Estos productos están destinados **EXCLUSIVAMENTE** a personas que desean reducir su colesterol en sangre.
- 2.- Si toma medicamentos para reducir el colesterol, **DEBE CONSULTAR A SU MÉDICO** antes de consumir el producto.
- 3.- No se deben tomar **MÁS DE 3 GRAMOS** al día de esteroles o estanoles vegetales añadidos.
- 4.- Una ingesta superior a 3 gramos diarios puede producir **EFFECTOS** potencialmente graves. Incluso en cantidades inferiores, su consumo puede reducir el Beta-Caroteno plasmático. Para contrarrestar ese efecto indeseado, debe **TOMAR FRUTAS Y VERDURAS** para mantener los niveles de carotenoides
- 5.- Puede no ser nutritivamente apropiado para **MUJERES EMBARAZADAS** y en periodo de lactancia y **NIÑOS** menores de cinco años.

¹ A los efectos previstos en el Reglamento CE 608/2004.

NORMATIVA APLICABLE

- Son productos alimenticios comercializados de acuerdo con las normativas siguientes:
 - Reglamento (CE) N° 258/1997 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de enero, sobre Nuevos Alimentos y Nuevos Ingredientes Alimentarios.
 - Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la Norma General de Etiquetado, Presentación y Publicidad de los Productos Alimenticios.
 - Reglamento (CE) N° 608/2004 de la Comisión de 31 de marzo de 2004, relativo al etiquetado de alimentos e ingredientes alimentarios con fitosteroles, ésteres de fitosterol, fitostanoles o ésteres de fitostanol añadidos.
- Los productos alimenticios que se comercializan con la indicación “Reduce el Colesterol”, en su composición llevan los ingredientes: fitosteroles, ésteres de fitosterol, fitostanoles y ésteres de fitostanol, responsables de la reducción de colesterol sérico.
- Dichos ingredientes también pueden reducir los niveles plasmáticos de beta-caroteno.
- Por ello, en el seno de la Unión Europea se solicitó dictamen al Comité Científico de la Alimentación Humana (CCHA) sobre los efectos a largo plazo del consumo de elevadas cantidades de fitoesteroles procedentes de diversas fuentes alimentarias y con especial atención a los efectos sobre los niveles de beta- caroteno.
- El 26 de septiembre de 2002 el CCAH indicó:
 - No existen pruebas de que consumos superiores a 3 g/día produzcan beneficios adicionales.
 - Una ingesta elevada puede producir efectos indeseados
 - Es prudente evitar ingestas de esteroides vegetales superiores a 3g/día
- Las categorías de alimentos para los que la Unión Europea permite añadir fitosteroles o fitostanoles, entre otros , son:
 - Grasas amarillas para untar con fitosteroles/fitostanoles
 - Productos fermentados tipo leche con fitosteroles/fitostanoles
 - Salsas de aliño en porciones uni-dosis con fitosteroles/fitostanoles

- Aceite enriquecido con fitosteroles/fitostanoles
 - Bebidas a base de leche con fitosteroles/fitostanoles
 - Productos tipo leche, productos tipo yogur, salsas aromáticas con fitosteroles/fitostanoles
 - Bebidas de fruta a base de leche con fitosteroles/fitostanoles
 - Pan de centeno con fitosteroles/fitostanoles
 - Bebidas a base de arroz con fitosteroles/fitostanoles
- El Reglamento (CE) N° 608/2004 establece que la denominación de venta será “esterol vegetal” “éster de esteroles vegetales”, “estanol vegetal” o “éster de estanol vegetal” o bien, si procede con sus plurales. Igualmente, prevé que las etiquetas de los alimentos, además de lo específicamente previsto en la norma sobre etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios, deben incluir los elementos siguientes:
 - En el mismo campo de visión de la denominación de venta y en un formato que facilite su visión y lectura, se indicarán las palabras: “con esteroides/estanoles vegetales añadidos”.
 - En la lista de ingredientes se indicará el contenido de fitosteroles/fitoestanoles (expresado en % o en gramos de esteroides o estanoles vegetales libres por 100 g o 100 ml de alimento).
 - Producto destinado exclusivamente para personas que desean reducir su nivel de colesterol.
 - Los pacientes que toman medicamentos para reducir su colesterolemia sólo deben consumir este producto bajo supervisión médica.
 - Se indicará, **de manera fácilmente visible y legible** que el producto puede no ser nutritivamente apropiado para mujeres embarazadas y en periodo de lactancia y niños menores de cinco años.
 - Debe evitarse un consumo superior a 3g/día de esteroides o estanoles añadidos.
 - Se advertirá que debe consumirse como parte de una dieta equilibrada y variada que incluya el consumo regular de frutas y hortalizas para ayudar a mantener los niveles de carotenoides.
 - Se indicará la **cantidad** de esteroles vegetales o estanol vegetal que contiene cada porción.