

INFORMACIÓN OBLIGATORIA

Naturaleza y origen

Qué es exactamente el producto

Alérgenos

Presencia de sustancias causantes de alergias e intolerancias

Empresa

Ingredientes

Ordenados de mayor cantidad a menor

Volumen de alcohol

En las bebidas que tengan más de un 1,2%

Modo de empleo

Cantidad neta

País de origen/lugar de procedencia

En carnes envasadas de especies (ovino, porcino, caprino y aves de corral)

Conservación y uso

Fecha duración/caducidad

Información nutricional

Fecha de duración: fecha hasta la que el alimento conserva sus propiedades. Se indica como:

"Consumir preferentemente antes de" o "Consumir preferentemente antes del fin de"

Fecha de caducidad: indica que una vez rebasada la fecha impresa en el producto, éste podría causar daños en nuestra salud. Aparece en productos muy perecederos como la carne picada, pescado fresco.

Debe incluir:

- Valor energético
- Grasas
- Grasas saturadas
- Hidratos de carbono
- Azúcares
- Proteínas
- Sal

LOS ALÉRGENOS

Alergia alimentaria: reacción adversa a un alimentos en la que está involucrado el sistema inmune y produce una respuesta clínica anormal en determinados individuos sensibles.

Intolerancia alimentaria: reacción adversa a un alimento en la que no se involucrado en sistema inmune.

Alérgeno: sustancia o producto que supone un riesgo para las perosnas con alergia o intolerancia.



En alimentos envasados, es obligatorio que informen en el listado de ingredientes (o en su defecto en otro apartado, con la expresión "puede contener") de la presencia de los siguientes alérgenos, según el Reglamento 1169/2011.

- Cereales con gluten (harina de trigo, avena, centeno, etc)
- Crustáceos y derivados (como el surimi)
- Huevo
- Pescado
- Cacahuetes
- Soja (o su aceite)
- Leche y derivados (mantequilla y queso)
- Frutos de cáscara (nueces, avellanas, pistachos...)
- Apio
- Mostaza
- Sésamo
- Sulfitos y dióxido de azufre
- Altramuces y derivados (como su harina)
- Moluscos y derivados

Deben aparecer con un tamaño de letra mínimo de 2mm, y una tipografía de resalte del resto (por ejemplo, en negrita o mayúsculas).

ALEGACIONES NUTRICIONALES MÁS HABITUALES

BAJO CONTENIDO DE GRASA

El producto no contiene más de 3 g de grasa por 100 g en el caso de sólidos o 1,5 g de grasa por 100 ml en el caso de los líquidos (1,8 g de grasa por 100 ml para la leche semidesnatada).

BAJO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS

La suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans en el producto no es superior a 1,5 g / 100g para los productos sólidos y a 0,75 g/100 ml para los productos líquidos.

BAJO CONTENIDO DE AZÚCARES

El producto no contiene má de 5 g de azúcares por 100 g en el caso de los sólidos o 2,5 g de azúcares por 100 ml en el caso de los líquidos.

SIN AZÚCARES AÑADIDOS

No se ha añadido al producto ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes.

FUENTE DE FIBRA

El producto contienen como mínimo 3 g de fibra por 100 g o, como mínimo, 1,5 g de fibra por 100 kcal.

ALTO CONTENIDO DE FIBRA

El producto contienen como mínimo 6 g de fibra por 100 g o 3 g de fibra por 100 kcal.

FUENTE DE PROTEÍNAS

Las proteínas aportan como mínimo el 12% del valor energético del alimento.

ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS

Las proteínas aportan como mínimo el 20% del valor energético del alimento.