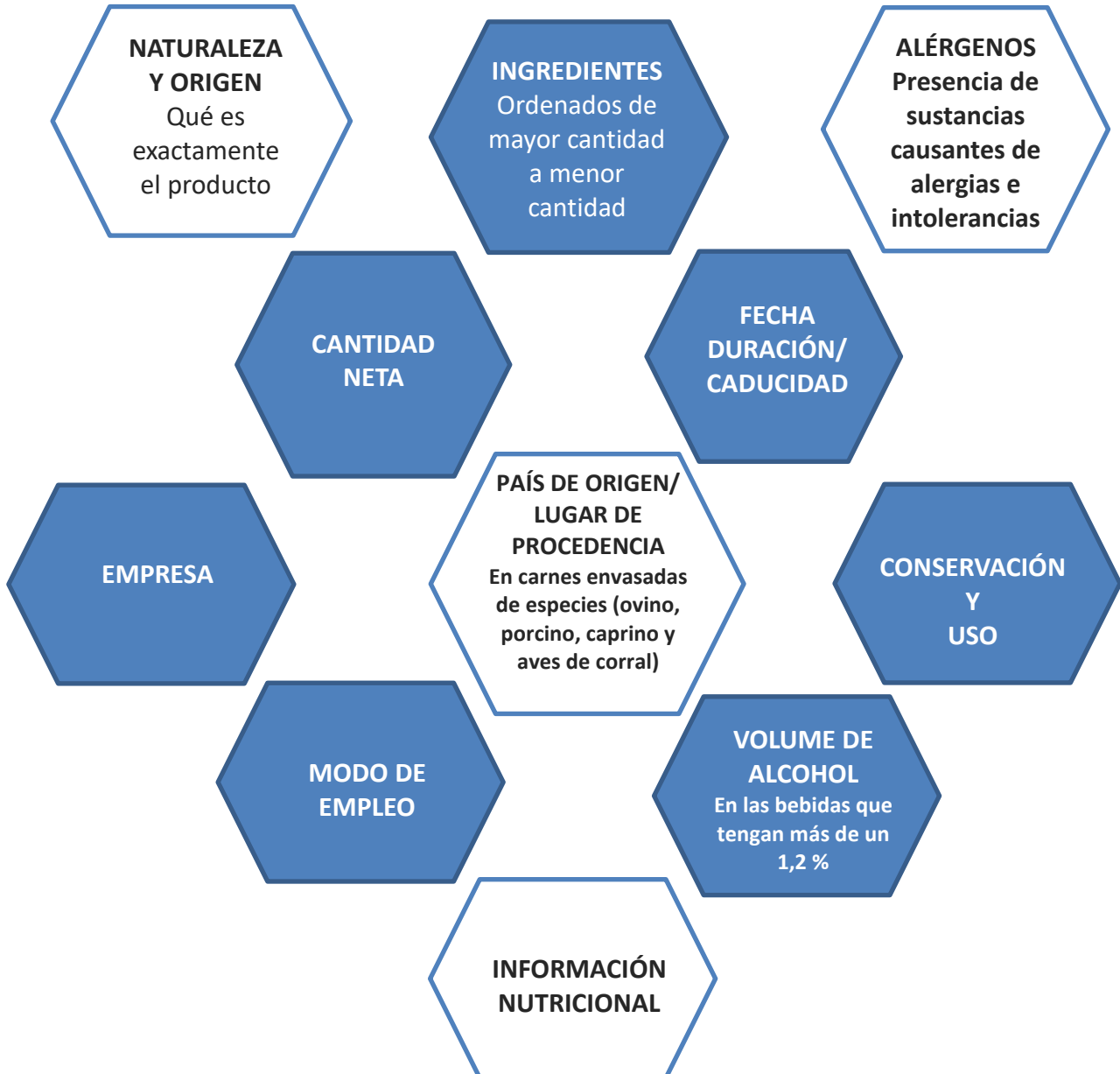


CÓMO LEER LA ETIQUETA DE LOS ALIMENTOS

Información obligatoria:



La fecha de duración es la fecha hasta la que el alimento conserva sus propiedades. Se indica como

“Consumir preferentemente antes de” o “Consumir preferentemente antes del fin de”

La 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, el pescado fresco

La **información nutricional** incluirá:

- ✓ El valor energético

Cantidad de:

- ✓ Grasa
- ✓ Grasa saturada
- ✓ Hidratos de carbono
- ✓ Azúcares
- ✓ Proteínas
- ✓ Sal

La **alergia alimentaria** es una reacción adversa a un alimento en la que está involucrado el sistema inmune y produce una respuesta clínica anormal en determinados individuos sensibles.

En cambio, una **intolerancia alimentaria** es una reacción adversa a un alimento en la que no se ve involucrado en sistema inmune.

¿Qué es un **alérgeno**? sustancia o producto que supone un riesgo para las personas 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 que 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 los 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/100 g para los productos sólidos y a 0,75 g/100 ml para los productos líquidos, y en cualquier caso la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no deberá aportar más del 10 % del valor energético.
BAJO CONTENIDO DE AZÚCARES	El producto no contiene más 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 contiene 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 contiene 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.

Fuente: AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición).