

ANÁLISIS DE ETIQUETAS (en alimentos)

<http://ntic.educacion.es/w3//eos/MaterialesEducativos/mem2001/nutricion/program/apli/etiqa.html>

Las etiquetas de los alimentos envasados tienen que llevar obligatoriamente los siguientes datos:

- Nombre del alimento: se refiere al contenido del envase, no a la marca.
- Lista de ingredientes y aditivos. Incluyendo conservantes, colorantes etc.
- Peso (neto y escurrido), volumen o número de unidades, según el producto.
- Instrucciones para la conservación. Siempre que de su cumplimiento dependa la validez de las fechas marcadas.
- Modo de empleo. En caso de que su omisión pueda causar una incorrecta utilización del mismo.
- Nombre, dirección de la empresa y registro sanitario en caso de que sea de un país que no pertenezca a la UE.
- Identificación del lote de fabricación.
- Fecha aconsejada de consumo "consumir preferentemente antes de...". Pasada esta fecha, el alimento no es peligroso, pero pierde sus cualidades óptimas.
- Fecha límite de consumo "fecha de caducidad". Transcurrida esta fecha, no debe consumirse el alimento, ya que puede ser perjudicial para la salud.

Cantidad en g. o litros:

1 Litro

Fecha de caducidad:

Lote / Consumir preferentemente antes del
Lot / Best before:
12-11-04
51.822 LU 02 05 018204

Ingredientes:

Semidesnatada

INGREDIENTES
Leche semidesnatada, proteínas lácteas, sales de calcio, vitaminas E, A, Ácido Fólico y vitamina D.

GARANTÍA DE CALIDAD
100 ml de LECHE PASCUAL
CALCIO SEMIDESNATADA contienen:

VALOR ENERGÉTICO	238 KJ
	56 Kcal
PROTEÍNAS	4,3 g
H. DE CARBONO	6,3 g
GRASAS	1,55 g

VITAMINAS Y SALES MINERALES:

Vitamina A (Retinol)	130 µg (15% CDRI)
Vitamina D	6,8 µg (15% CDRI)
Vitamina E	1,3 mg (15% CDRI)
Vitamina B ₆ (Acido Fólico)	30 µg (15% CDRI)
Calcio	160 mg (30% CDRI)
Fósforo	140 mg (17,5% CDRI)

*CDRI (cantidad diaria recomendada)

Contenido energético:

Información nutricional:

INFORMACIÓN DE LOS ALIMENTOS

http://www.clarionweb.es/6_curso/c_medio/cm602/cm60206.htm

En los envases de los alimentos empacados podemos encontrar abundante información que nos puede ayudar a controlar nuestra alimentación:

- Cantidad en gramos o litros: Nos indica la cantidad de producto que hay en el recipiente.
- La fecha de caducidad: Indica la fecha en la que el alimento puede perder sus propiedades o estropearse.
- Los ingredientes: Son los componentes del producto.
- El contenido energético: Indica las Kiloenergías que aporta una cantidad de gramos o ml. del producto.
- La información nutricional: Nos informa de los nutrientes que contiene el producto.