

# ¿CÓMO NOS AYUDAN LAS ETIQUETAS?

Es una herramienta que ayuda a comparar productos y elegir las alternativas más saludables y responsables



Nos informa sobre sustancias o productos que causan alergias o intolerancias.

## Información OBLIGATORIA que me ofrece una etiqueta:

Denominación comercial

Bebida de Soja

Denominación del alimento

Bebida de soja con calcio y vitaminas A y D

Peso neto

1L

Alérgeno

Lista de ingredientes

Ingredientes: agua, semillas de **soja** (13%), fructosa, fosfato tricálcico, estabilizantes: celulosa y carboximetilcelulosa, aroma, sal, antioxidante: extracto rico en tocoferoles, vitaminas A y D.

Información nutricional por 100 g o por 100 ml

Información nutricional por 100 ml	
Valor energético	168 kJ (40 kcal)
Grasas	1,8 g
de las cuales saturadas	0,3 g
Hidratos de carbono	2,6 g
de los cuales azúcares	1,7 g
Proteínas	3,1 g
Sal	0,09 g

Conservación y almacenamiento

Conservar en lugar fresco y seco. Una vez abierto el envase, conservar en refrigeración y consumir antes de 3 días

Fecha de caducidad

Consumir preferentemente antes del: dd/mm/aa

Procedencia

Fabricada en España

Nombre y dirección de la empresa

Empresa  
Calle, nº  
Ciudad - C.P. XXXXX  
País

## COSAS IMPORTANTES QUE DEBES SABER

Los **ingredientes** deben estar ordenados de mayor a menor peso.

Los **alérgenos** deben declararse obligatoriamente en la lista de ingredientes en una tipografía distinta del resto (negrita, cursiva,...).

**Peso neto** expresado en unidades de peso para los alimentos sólidos (g o kg) y en unidades de volumen para los líquidos (ml, cl, l)

**Conservación y modo de empleo** para el correcto consumo del alimento cuando sea necesario.

### Información nutricional por 100 g o 100 ml.

- **Obligatoria:** valor energético, grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas, sal.
- **Opcional:** ración de consumo, % de las ingestas de referencia, grasas mono- y poliinsaturadas, polialcoholes, almidón, fibra, vitaminas y minerales

### Fecha de duración mínima o de caducidad

- **Consumir preferentemente antes del mm/aa** indica la fecha de duración mínima, pasada la fecha las propiedades del alimento se pueden ver alteradas (color, olor, sabor) pero sigue siendo seguro para la salud.
- **Fecha de caducidad: dd/mm/aa** se utiliza para alimentos perecederos, pasada la fecha indicada pueden suponer un riesgo para la salud. Dicha información se completará con las condiciones de conservación o almacenamiento adecuadas.

En las bebidas que contengan **más de 1,2 % de alcohol** se debe indicar su % en peso

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (s.f.). Ventajas del etiquetado. El etiquetado cuenta mucho. <https://eletiquetadocuentamucho.aesan.gob.es/obligatoria.html>

Reglamento (UE) n° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. Boletín Oficial del Estado, 304, de 22 de noviembre de 2011. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=DOUE-L-2011-82311>

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (s.f.). Información obligatoria. El etiquetado cuenta mucho. <https://eletiquetadocuentamucho.aesan.gob.es/obligatoria.html>

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (s.f.). Información nutricional. El etiquetado cuenta mucho. <https://eletiquetadocuentamucho.aesan.gob.es/obligatoria.html>

Ministerio de Consumo y Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (s.f.). Las fechas de «consumo preferente» y de «caducidad» en los envases de alimentos.

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para\\_el\\_consumidor/ampliacion/fechas\\_caducidad.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/fechas_caducidad.htm)