

2. COME LEGGERE L'ETICHETTA DEGLI ALIMENTI CONFEZIONATI

L'etichetta alimentare è uno strumento di tutela del consumatore (vedi esempio di fantasia in questa pagina). Sull'etichetta tutti gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di quantità presente nel prodotto. È necessario leggerla per sapere quello che mangiamo! Sull'etichetta la lettera E seguita da un numero indica che nel prodotto è presente un additivo autorizzato nell'Unione Europea. Le informazioni nutrizionali non sono obbligatorie per tutti gli alimenti, ma molto utili e sempre più diffuse.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	
Valori medi per 100 g	
ENERGIA	20 kcal (83 kJ)
PROTEINE	0,0 g
CARBOIDRATI	3,1 g
di cui zuccheri	3,1 g
GRASSI	0,0 g
di cui saturi	0,0 g
FIBRE	1,3 g
SODIO	0,02 g
VITAMINA C	0,0 mg
VITAMINA E	1,5 mg

Cerca l'etichetta nutrizionale!

È una dichiarazione riportata sull'etichetta relativa al valore energetico al contenuto in macro (grassi, proteine, carboidrati) e micro (vitamine e sali minerali) nutrienti. È facoltativa anche se sempre più prodotti la riportano. Diventa obbligatoria quando il prodotto vanta particolari caratteristiche nutritive in una frase di richiamo riportata in etichetta.

La **quantità netta** indica la quantità in peso (g, kg) per prodotti solidi, e in volume (l, cl, ml) per i prodotti liquidi, al netto del peso o volume della confezione.

Attenzione alla scadenza!

La dicitura *"da consumarsi preferibilmente entro il..."* indica la data di preferibile consumo (o termine minimo di conservazione) fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue specifiche proprietà in adeguate condizioni di conservazione. La dicitura *"da consumarsi entro il..."* indica il termine perentorio entro il quale il prodotto deve essere consumato ed è obbligatoria per i prodotti altamente deperibili dal punto di vista microbiologico: l'alimento non può assolutamente essere posto in vendita dopo tale data di scadenza.



La **denominazione di vendita** indica il nome con il quale è comunemente conosciuto il prodotto, non può essere sostituita da un nome di fantasia o da un marchio di fabbrica.

L'elenco degli ingredienti può essere utile nei soggetti allergici!

Gli ingredienti devono essere riportati in ordine di quantità decrescente. Tra gli ingredienti sono compresi gli additivi (coloranti, conservanti, antiossidanti, emulsionanti, addensanti, ecc.) che vengono descritti con il nome della categoria, il nome specifico o la sigla E seguita dal numero di identificazione stabilito dall'Unione Europea (es. antiossidante: acido L-ascorbico o E 300). Le sostanze aromatizzanti vengono designate in etichetta come "aromi naturali" o "aromi" (di origine sintetica).

Leggi con attenzione le modalità d'uso e di conservazione!

La legge rende obbligatorie queste indicazioni solo quando sono ritenute indispensabili per un buon utilizzo del prodotto, ma ultimamente la maggior parte dei prodotti le riporta.

Se vuoi contattare il produttore...

Tramite l'etichetta puoi conoscere il nome e la sede del fabbricante o del confezionatore o del venditore di un alimento; talvolta il nome dell'operatore è sostituito da un marchio depositato. È sempre indicata la sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento.