

# Lee lo que Comes

No dudes,  
antes  
de elegir...

## Lee lo que Comes



**Todas las respuestas  
en las etiquetas.**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, PESCA  
Y ALIMENTACION

[www.alimentacion.es](http://www.alimentacion.es)

# lee lo que comes

Las etiquetas son como el carnet de identidad de los alimentos. La información que aportan te permite conocer las principales características del producto:



- cómo se llama
- lo que contiene
- de dónde es
- cuánto pesa
- cuánto puede durar.

Mira bien las etiquetas

Cuando figure alguna mención sobre el **valor nutritivo** o **saludable del alimento** ("sin grasa", "sin azúcares", "bajo valor energético"... "alto contenido en vitamina C"), además es obligatorio el etiquetado nutricional.

## Algunas veces

dependiendo del tipo de producto:

### ► Cantidad de determinados ingredientes:

% de ingredientes que se destaquen en el etiquetado.  
Ej: pizza de jamón (%)  
y champiñones (%)

### ► Condiciones especiales de conservación y de utilización:

si es necesario para mantener el alimento en buenas condiciones.

### ► Modo de empleo o preparación.

### ► País de origen o procedencia:

en productos de fuera de la UE o cuando sea necesario para que no te confunda.

## INDICACIONES OBLIGATORIAS

Qué información incluyen las etiquetas de los productos envasados

¿Cómo me llamo?

¿Quién soy?

### 1. NOMBRE O DENOMINACIÓN

Nombre que define al producto (por ejemplo: mermelada, leche, yogur...)



## INGREDIENTES

2.

¿Cuál es mi composición?

La lista de ingredientes incluye las materias primas y aditivos en orden decreciente, comenzando por el de mayor cantidad. Si eres alérgico a algún alimento búscalo en la etiqueta, siempre tiene que aparecer (Ej: mostaza, huevo, pescado, cacahuete...)

### 3. NOMBRE Y DIRECCIÓN DEL FABRICANTE

Nombre y domicilio del fabricante, envasador o vendedor de la Unión Europea

¿Quién responde por mí?

¿Cuánto puedo durar?

4.

CONSUMIR ANTES DE... O PREFERENTEMENTE ANTES DE...

Hasta entonces te puedes comer el alimento con todas sus propiedades. Busca en la etiqueta si se necesita guardar en la nevera.

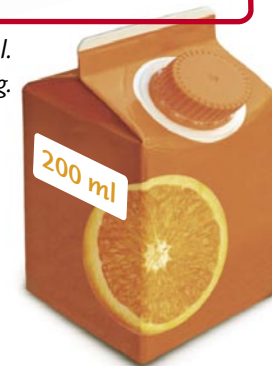


¿Cuánto peso?

5.

CANTIDAD NETA

Si soy líquido: L, ml, cl.  
Si soy sólido: Kg, g.



6.

LOTE DE FABRICACIÓN

¿Quién es mi familia?

Todos los que hemos sido fabricados en iguales condiciones de fabricación y composición tenemos el mismo nº que nos identifica.