

# QUESTIONE DI ETICHETTA

A tavola si può fare molto per proteggersi anche dal cancro. In un mondo che consuma sempre più spesso cibi processati, le etichette sono l'unico strumento a disposizione del consumatore per una scelta consapevole nella composizione dei pasti.



## 1 NOME COMMERCIALE

Nome

## 2 DENOMINAZIONE

Nome previsto dalla normativa (per es. olio extravergine di oliva) oppure, se il prodotto non lo prevede, il nome usuale (per es. frollino)

## 3 QUANTITÀ

Indica il peso o il volume del contenuto al netto e al lordo

## 4 NUMERO DI LOTTO

È un codice che permette al produttore di tracciare l'alimento e di ritirarlo in caso di errori di produzione

## 5 DISTRIBUTORE

Nome di chi commercializza e distribuisce il prodotto. Permette la tracciabilità

## 6 ORIGINE

Obbligatoria solo per alcuni alimenti con un solo ingrediente (per esempio frutta o carni)

## 7 INGREDIENTI

Sono espressi in ordine decrescente per quantità (il primo indicato è quello più presente). È obbligatorio citare la percentuale dell'ingrediente se fa parte del nome del prodotto (per es. il cioccolato nei biscotti al cioccolato). Gli additivi vanno indicati dopo il nome della categoria (conservanti, coloranti, edulcoranti)

## 8 ALLERGENI

Deve essere evidenziata graficamente la presenza di uno dei 14 allergeni più comuni (tra questi il glutine, la frutta in guscio e i crostacei)

## 9 ETICHETTATURA NUTRIZIONALE

Obbligatoria solo per alcuni alimenti preconfezionati. Riporta valore energetico, grassi, grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale

## 10 CONSERVAZIONE E ISTRUZIONI PER L'USO

Indica le modalità con cui va conservato il prodotto e come è preferibile consumarlo

## 11 TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE O DATA DI SCADENZA

Il primo indica la data oltre la quale il cibo si può consumare ma perde parte delle sue proprietà nutrizionali (da consumarsi preferibilmente entro...); la data di scadenza (da consumarsi entro...) indica la data limite di consumo



## 12 SMALTIMENTO

Indica il materiale della confezione e il miglior modo per smaltirlo con il minor impatto ambientale

## 13 CODICE A BARRE

È un sistema di codificazione standardizzato, le cui cifre permettono di risalire al Paese di origine (per l'Italia è l'8), al codice del proprietario del marchio e al codice dell'articolo

## ATTENZIONE IN PARTICOLARE A...

### GRASSI:

sono sempre meglio quelli vegetali.

### ZUCCHERI:

troppi zuccheri aumentano il rischio di cancro al seno.

### SALE:

secondo l'OMS non si devono superare i 5 grammi al giorno.

### ALLERGENI:

sono indicati i più comuni ma ce ne sono altri a cui potresti essere allergico.

### PANE E PASTA INTEGRALI:

le fibre devono essere davvero integrali, non farine raffinate con aggiunta di crusca!

### CEREALI:

meglio a chicco intero e integrali. Le farine con più fibre sono quelle di tipo 1 e 2.

### 'A BASSO CONTENUTO DI...':

gli alimenti dietetici non sono per forza più salutari. Meglio mangiare meno e cibo più buono.