



LA LETTURA delle ETICHETTE come strumento di informazione consapevole



FARE LA SPESA E' UN ATTO SOCIALMENTE RILEVANTE

Nel momento in cui mettiamo nel carrello un prodotto e lo preferiamo, **in modo consapevole e informato**, rispetto ad un altro, stiamo compiendo un atto importante per il miglioramento della società nella quale viviamo.

E' utile ricordare che non sempre l'etichetta di un marchio famoso è sinonimo incontrastato di ottima qualità.

Un'attenta lettura dell'etichettatura del prodotto è in grado di farci comprendere le sue caratteristiche.



L'ETICHETTA dei prodotti alimentari è

"LA CARTA D'IDENTITÀ" DELL'ALIMENTO

offre: informazioni complete su caratteristiche, ingredienti e qualità dei prodotti alimentari

le informazioni relative al prodotto devono essere:

chiare, leggibili e veritiere

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI: ABBRACCI			
VALORI MEDI	per 100g	per biscotto (11g)	%AR* per biscotto
ENERGIA	2056 kJ 491 kcal	226 kJ 54 kcal	3% 3%
GRASSI di cui: acidi grassi saturi	23,5 g 10,5 g	2,6 g 1,2 g	4% 6%
CARBOIDRATI di cui: zuccheri	60,9 g 24 g	6,7 g 2,6 g	3% 3%
FIBRE**	4,0 g	0,4 g	-
PROTEINE	7,0 g	0,8 g	2%
SALE	0,625 g	0,069 g	1%

*AR = assunzione di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000kcal)
** Determinate con metodo AOAC 2009.01.



REGOLAMENTO UE N. 1169/2011

INDICAZIONI OBBLIGATORIE PER PRODOTTI ALIMENTARI PRECONFEZIONATI

Denominazione di vendita, quantità netta

Termine minimo di conservazione o data di scadenza

Responsabile del prodotto (nome, sede, produttore)

Paese di origine e luogo di provenienza

Elenco ingredienti e **allergeni**

Modalità di conservazione

Etichettatura nutrizionale (dal 13 Dicembre 2016)

Titolo alcolometrico volumico effettivo (bevande sup. 1,2%).





SCADE O NON SCADA: QUESTO E' IL PROBLEMA

La normativa europea è molto attenta alla sicurezza del consumatore,
in particolare per quanto riguarda i rischi per la salute.

Per questo motivo sull'etichetta troviamo un' informazione fondamentale,
cioè il **TEMPO** entro cui il cibo andrebbe consumato.





A parte alcuni prodotti per cui non è prevista questa indicazione

ortofrutticoli freschi
vini e liquori

prodotti di panetteria e pasticceria che di norma vanno consumati entro
le 24 ore successive alla realizzazione,

aceto, sale, zucchero
caramelle e gomme da masticare

per tutti gli altri troviamo una delle due frasi:





“da consumare entro” “da consumarsi preferibilmente entro”



La differenza sembra sottile ma in realtà si tratta di una distinzione estremamente rilevante in termini di rischio:

la prima indica una data di scadenza dopo la quale potrebbero esserci delle ripercussioni **sulla SALUTE**

la seconda ci informa sul **TEMPO MINIMO** di conservazione, quindi il tempo in cui il prodotto conserva al meglio le sue caratteristiche organolettiche.



“da consumare entro”

Alimenti molto deperibili dal punto di vista microbiologico e che potrebbero costituire un pericolo immediato per la salute

“DA CONSUMARE ENTRO” g/m eventualmente anno

CONSUMA il prodotto entro la data di scadenza indicata in etichetta

**Ciò non significa che un minuto dopo lo scoccare
della mezzanotte l'alimento diventi
istantaneamente tossico, ma ci dice che da quel
giorno la probabilità di incorrere in un rischio per
la salute aumenta significativamente.**





E' necessario però ricordare che la data di scadenza ci garantisce la sicurezza dell'alimento solo se le condizioni di conservazione riportate in etichetta (incluso il trasporto dal luogo di vendita fino a casa) sono **rigorosamente rispettate.**



Prima di buttare un prodotto che reca la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro"

assaggiamolo, annusiamolo, guardiamolo bene : se non è passato molto tempo dal termine riportato in etichetta ed è ancora buono, consumiamolo senza problemi.

Gli alimenti caratterizzati da questo tipo di indicazione, infatti, sono quelli in cui la carica microbica è stata azzerata con trattamenti di sterilizzazione a calore o per filtrazione, o la crescita è fortemente limitata per disidratazione o aggiunta di sale o zucchero.



Prima di buttare un prodotto che reca la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro"

Il consumo di questi prodotti dopo la data consigliata è possibile senza rischi per la salute solo se sono **stati correttamente conservati**.

Quello che invece potrebbe essersi perso è il gusto, il profumo, la consistenza e/o il colore caratteristici dell'alimento.





In termini semplici...

nel primo caso rischiamo un **danno alla SALUTE**

ESEMPI: rigonfiamento della confezione, produzione di odori sgradevoli dovuti alla degradazione delle proteine-deperimento di carne e pesce.

nel secondo un **danno al GUSTO**

ESEMPI: possono essere innumerevoli: il pane che è diventato secco, i biscotti che hanno perso la croccantezza o il caffè che non ha più profumo.



CORRETTE PRASSI IGIENICHE



AZIENDA SANITARIA
LOCALE DI BIELLA

CATEGORIA PRODOTTO	INTERVALLO DI CONSUMO CONSIGLIATO	CARATTERISTICHE DISCRIMINANTI PER L'UTILIZZO DELL'ALIMENTO
PASTA, CEREALI, FARINE E DERIVATI	1-2 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti
DOLCI CONFEZIONATI (merendine, panettoni, prodotti dolciari..)	1-2 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti
CAFFE' MACINATO, CACAO, THE E INFUSI	12 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti



AZIENDA SANITARIA
LOCALE DI **BIELLA**

CATEGORIA PRODOTTO	INTERVALLO DI CONSUMO CONSIGLIATO	CARATTERISTICHE DISCRIMINANTI PER L'UTILIZZO DELL'ALIMENTO
BEVANDE E BEVANDE UHT (succhi di frutta e latte)	6 mesi	Alterazione del gusto, alterazione del colore/odore, alterazione della confezione, sedimentazione, confezioni non integre
OLI, GRASSI	12 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti e segni di evidenza di irrancidimento
CONSERVE SOTT'OLIO (tonno, carciofi, funghi)	12 mesi	Presenza di attività fermentativa (bollicine di gas), alterazione della confezione (rigonfiamenti), presenza di muffe, confezioni non integre

CATEGORIA PRODOTTO	INTERVALLO DI CONSUMO CONSIGLIATO	CARATTERISTICHE DISCIMINANTI PER L'UTILIZZO DELL'ALIMENTO
<p>CONFETTURE/ CONSERVE (pelati, passate, verdure, legumi)</p>	<p>1-2 mesi</p>	<p>Alterazione della confezione (rigonfiamenti) alterazioni del colore/odore, presenza di muffe, confezioni non integre</p>
<p>PRODOTTI SURGELATI</p>	<p>1-2 mesi</p>	<p>Presenza di bruciature da freddo o di cristalli di ghiaccio</p>
<p>UOVA IN GUSCIO</p>	<p>1 settimana con conservazione in frigorifero, consumo previa cottura</p>	<p>Cattivo odore (all'apertura) crepe nel guscio, cambiamento di colore o consistenza del tuorlo</p>



CATEGORIA PRODOTTO	INTERVALLO DI CONSUMO CONSIGLIATO	CARATTERISTICHE DISCRIMINANTI PER L'UTILIZZO DELL'ALIMENTO
<p>PRODOTTI A BASE DI CARNE (prodotti di salumeria crudi/cotti/stagionati, affettati confezionati)</p>	<p>1 mese</p>	<p>Confezioni non integre, alterazione della confezione (rigonfiamenti), alterazioni del colore/odore, consistenza, presenze di muffe</p>
<p>ACQUA (confezionata in bottiglia)</p>	<p>12 mesi</p>	<p>Intorbidimento, alterazione del gusto</p>
<p>SPEZIE, ERBE AROMATICHE, SALSE (maionese, senape)</p>	<p>6 mesi</p>	<p>Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti</p>
<p>PANE CONFEZIONATO (pan carré)</p>	<p>1 settimana</p>	<p>Presenza e/o odore di muffa, presenza di insetti</p>





*Dipartimento di Prevenzione ASL BI
Via Don Sturzo, 20 Biella
Direttore Dr. Luca Sala*