ANÁLISE DUNHA ETIQUETA DE GALLETAS

1. DENOMINACIÓN: Galletas de cacao con pepitas de chocolate con leche y relleno sabor vainilla.

2. INGREDIENTES:

Galletas de cacao con pepitas (12 %) de chocolate con leche y relleno (25 %) sabor vainilla. Ingredientes: azúcar, harina de **trigo**, aceites vegetales (aceite de girasol, aceite de palmiste), grasa de palma, grasa de **leche**, cacao en polvo (3,5 %), suero de **leche** en polvo, almidón, **leche** en polvo, pasta de cacao, manteca de cacao, almidón de **trigo**, gasificantes (carbonatos de amonio, carbonatos de sodio, difosfatos), lactosa (de **leche**), emulgentes (lecitinas de **soja**), sal, aromas, **leche** desnatada en polvo.
Puede contener huevo, frutos de cáscara.

3. ALERXÉNOS:

4. INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información Nutricional			
	Por 100 g	Por galleta (26 g)	%* / 26 g
Valor energético	2148 kJ / 514 kcal	558 kJ / 134 kcal	7 %
Grasas	28 g	7,2 g	10 %
de las cuales saturadas	9,8 g	2,5 g	13 %
Hidratos de carbono	60 g	16 g	6 %
de los cuales azúcares	38 g	10 g	11 %
Fibra alimentaria	2,0 g	0,5 g	-
Proteínas	4,1 g	1,1 g	2 %
Sal	0,58 g	0,15 g	3 %

5. EMPRESA:

Mondelēz International

Mondelez España Comercial, S.L.
C/Eucalipto, 25 - 28016 Madrid, España.
SERVICIO AL CONSUMIDOR
900 963 248
es.mondelezinternational.com

6. CONSERVACIÓN:

Conservar en lugar seco.
Proteger del calor.

7. NORMAS / CONSELLO DO USO:
Proteger del calor.

8. CANTIDADE NETA:

℮ 156 g

9. PAÍS DO ORIXE:
Mondelez España Commercial, S.L

10. DATA DE CADOCIDADE:

Consumir preferentemente antes del:
27 05 2022 OPM
0613433P 23:32
3109319

* TOMA de DECISIÓNS SAUDABLES (GRAXAS / AZUCRES / SAL)

GRAXAS — 28 g
GRAXAS SATURADAS — 9,8 g
-AZUCRE EN SÓLIDO — 38g
- SAL — 0'58 g

Non é un alimento saudable é menos para os nenos, xa que ten moita graxa e azucres



María Cabas Castro 1º Bach A

Rocío Hermida Salgado. https://www.dinosaurus.es/



Análisis donde cojo de galletas Dinosaurus

1. Denominación: Galletas con forma de dinosaurio, en bolsitas para llevar a cualquier parte, con cereales, 7 vitaminas e aceite alto oleico.

2. Ingredientes: Cereales (69%): de trigo, de centeno e almidón de trigo. (harina)
Azúcar, Aceite de girasol (11%), sal, suero lácteo, gasificantes, e vitaminas (tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido fólico, vitamina B12, ácido pantoténico).

3. Información nutricional:

	Por 100g	Por galleta (10g)
Energía	478 kcal	48 kcal
Grasas	18g	1'8g
Grasas saturadas	17g	0'2g
Hidratos de carbono	72g	7'2g
Azúcares	20g	2g
Fibra	4'5g	0'3g
Proteínas	5'7g	0'6g
Sal	1'1g	0'1g



4. Empresa: ARTIACH
5. Conservación: Almacenar en lugar fresco e seco.
6. Número: ——
7. Cantidad: 411g
8. País: Galletas Artiach S.A.U Barrio Bergaetxe núm. 20 48410 Orozko España
9. Caducidad: 12/2022
10. Denominación de origen: —
11. Alimento bio —

⊗ Toma de decisión saudable.

grasas → 😐 18g/17g azúcar → ☹ 20g sal → 😐 1'1g

É un alimento poco saudable ao que contén moitísimo azúcar. E bastantes graxas, tanto saturadas como insaturadas e bastante sal.

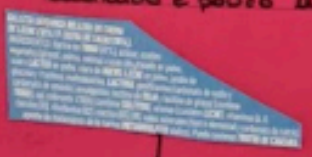


AINARA RIAL

ANÁLISE DUNHA ETIQUETA DE GALLETAS

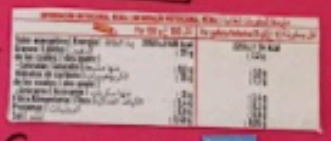
1. Denominación: galleta sándwich rellena de crema de leche y crema de cacao. (está nun sitio escondido e pouco visible, só se ve a marca).

2. Ingredientes:



3. Alérxeno:

4. Información nutricional:



5. Empresa: Cuétara

6. Conservación:

7. Normas de consello de uso: —

8. Cantidade neta: 168 g (4 x 42 g)

9. País de orixe: CUÉTARA S.L.U. Avda. Hermanos Gómez Cuétara, 1. 28590. Villarejo de Salvanés (España).

10. Data de caducidade: 11/2022

11. Denominación de orixe: —

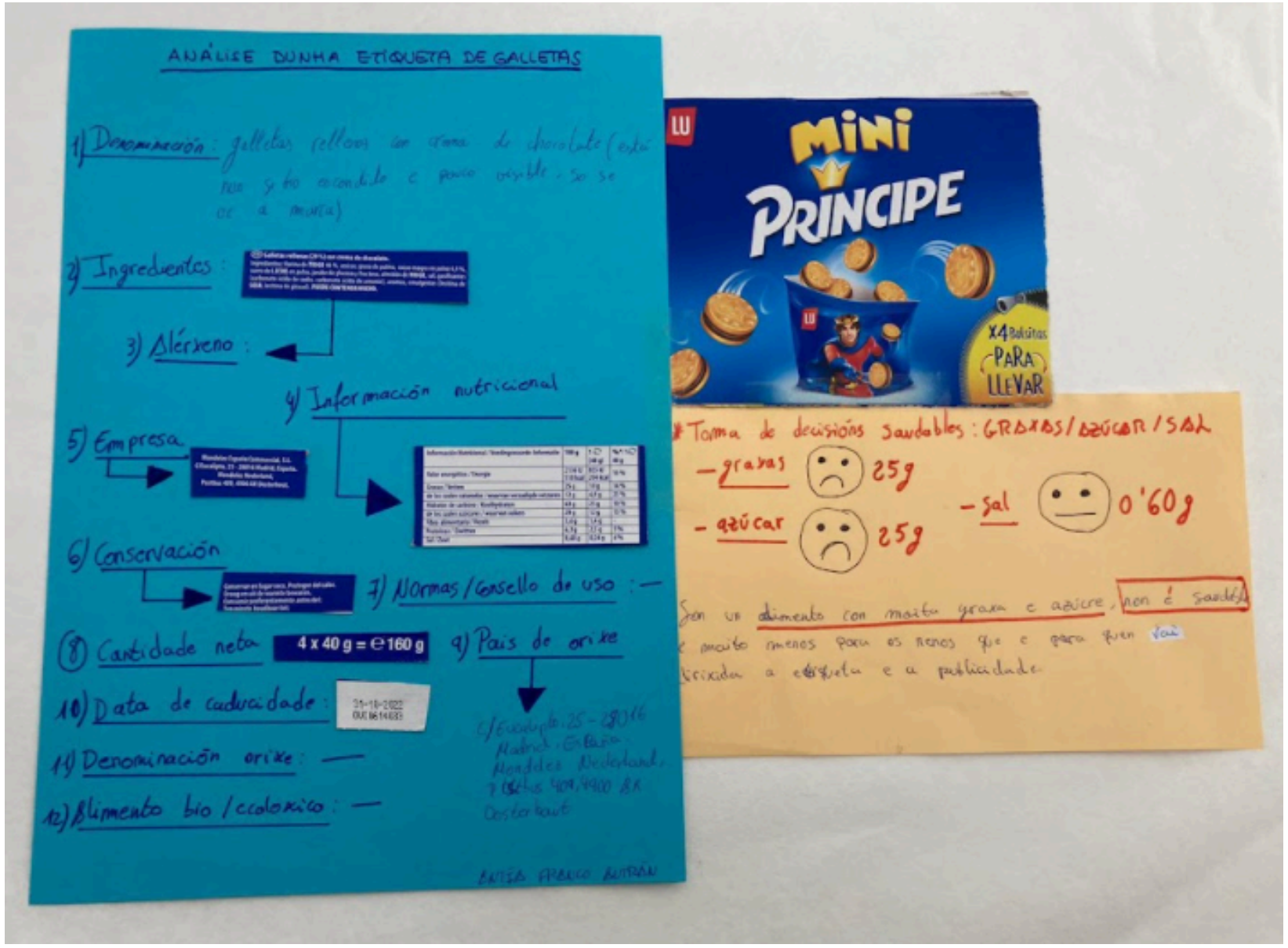
12. Alimento bio/ecolóxico: —

TOMA DE DECISIÓNS SAUDABLES:

-graxas/azucre/sal.

- graxas → 20g
- azucre → 31g
- sal → 0,49g

- Son un alimento con moita graxa e azucre, non é saudable e moito menos para os nenos que é para quén está dirixida a etiqueta e a publicidade.


ANÁLISE DUNHA ETIQUETA DE GALLETAS
1) Denominación: galletas rellenas con crema de chocolate (está non se ho escondido e pouco visible, so se ve a marca)
2) Ingredientes:
3) Alérxeno:
4) Información nutricional
5) Empresa
6) Conservación
7) Normas / Consello de uso: —
8) Cantidade neta
4 x 40 g = ℮ 160 g
9) País de orixe
10) Data de caducidade:
11) Denominación orixe: —
12) Alimento bio / ecoloxico: —
ANTÍA FRANCO ANTRÁN
LU
MINI
PRINCIPE
X4 Bolsitas
PARA
LLEVAR
Toma de decisións saudables: GRAXAS / AZÚCAR / SAL
- graxas 25g
- azúcar 25g
- sal 0'60g
Son un alimento con moita graxa e azúcre, non é saudable
e moito menos para os nenos que e para quen vai
dirixida a etiqueta e a publicidade

ANALISE DUNHA ETIQUETA DE GALLETAS.

1. Denominación: Galletas cuetara.
2. Ingredientes:

ARROZ INFLADO CHOCOLATEADO Y CHIPS DE CHOCOLATE RECUBIERTOS DE GALLETA. Ingredientes: Galleta (harina de **TRIGO** (60%), azúcar, aceite de girasol alto oleico (9,9%), jarabe de glucosa y fructosa, emulgente: lecitina (contiene **TRIGO**), sal, gasificante: (carbonato de sodio), vitaminas y sales minerales: A, D, E, Tiamina (B1), Riboflavina (B2), Niacina (B3), B6, ácido pantoténico, carbonato de calcio y hierro elementa, aromas, colorante: E150d (contiene **SULFITOS**), agente de tratamiento de la harina (**METABISULFITO** sódico)), chips de chocolate 18% (azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, emulgente (lecitina de **SOJA**)), arroz inflado chocolateado (10%) (arroz (38%), maíz (38%), azúcar, cacao desgrasado en polvo (5,0%), jarabe de glucosa), extracto de malta de **CEBADA**, aceite de girasol, sal, emulgente (lecitina de **SOJA**), aromas). Puede contener **FRUTOS DE CÁSCARA**, **LECHE**, **HUEVO**.

ARROZ TUFADO ACHOCOLATADO E CHIPS DE CHOCOLATE COBERTAS DE BOLACHA. Ingredientes: Bolacha (harina de **TRIGO** (60%), azúcar, óleo de girasol alto oleico (9,9%), xarope de glicose e frutose, emulsionante: lecitina (contén **TRIGO**), sal, fermentante (carbonato de sodio), vitaminas e sais minerais (A, D, E, Tiamina (B1), Riboflavina (B2), Niacina (B3), B6, ácido pantoténico, carbonato de calcio e ferro elementar), aromas, corante: E150d (contén **SULFITOS**), agente de tratamento da farinha (**METABISULFITO** de sódio)), chips de chocolate 18% (açucre, pasta de cacau, manteiga de cacau, emulsionante (lecitina de **SOJA**)), arroz tufado achocolatado (10%) (arroz (38%), millo (38%), açúcar, cacau magro em pó (5,0%), xarope de glicose, extrato de malte de **CEVADA**, óleo de girasol, sal, emulsionante (lecitina de **SOJA**), aromas). Pode conter **FRUTOS DE CASCA RIJA**, **LEITE**, **OVO**.

3. Información nutricional:

Información nutricional media / Informação nutricional média	por 100 g
Valor energético / Energía	1894 kJ / 450 kcal
Grasas / Lipidos	14 g
de las cuales saturadas / dos quais saturados	4,0 g
monoinsaturadas / monoinsaturados	8,4 g
poliinsaturadas / polinsaturados	1,1 g
Hidratos de Carbono	73 g
de los cuales azúcares / dos quais açúcares	26 g
Fibra Alimentaria / Fibra	3,5 g
Proteinas	6,3 g
Sal	0,53 g

	por 100 g	% VRN*
Vitamina A	144 µg	18 %
Vitamina D	0,76 µg	15 %
Vitamina E	4,0 mg	33 %
Tiamina	0,40 mg	36 %
Riboflavina	0,70 mg	50 %
Niacina	8,0 mg	50 %
Vitamina B6	0,80 mg	57 %
Ácido Pantoténico	1,3 mg	22 %
Calcio / Cálcio	120 mg	15 %
Hierro / Ferro	5,0 mg	36 %

4. Empresa: Cuetara
5. Normas para unha correcta conservación e utilización:

Almacenar en lugar fresco y seco. Preservar de los rayos solares. Almacenar en lugar fresco y seco. Preservar de los rayos solares.

6. Normas e consellos de usos:

*VRN Valor de Referencia de Nutrientes (**VRN: Valor de referencia de Nutrients
**VRE: Ingesta de referencia de un adulto medio (8 400 kJ/2 000 kcal). /
**DR: Dose de referência para um adulto médio (8 400 kJ/2 000 kcal).
Contiene: 100 galletas (aprox.) / Contém: 100 bolachas (aprox.).

7. Cantidade neta: 520 g (2×260 g)
8. País de orixe:

CUÉTARA S.A.U.
Avda. Hermanos Gómez Cuétara, s/n. |
28400 - Villarejo de Salvanés (España)

CUÉTARA RESPONDE
España 900 202 106
Portugal 214 342 520
www.cuetara.es

Toma de decisión saudables:

- Graxas 14 g
- Azucres 26 g
- Sal 0.53 g

[illegible] Santiago.

ANÁLISE DUNHA ETIQUETA
GALLETAS

1) Denominación: GALLETA DORADA Sondey

2) Ingredientes:

ES **Galletas sin azúcares añadidos* con edulcorante.**
Ingredientes: 60% harina de **trigo**, edulcorante: maltitol; 18% aceite de girasol alto oleico, oligofructosa, gasificantes: carbonato ácido de sodio, carbonatos de amonio; sal, **leche** desnatada en polvo, proteínas de la **leche**, aroma.

3) Alérxenos:

Puede contener trazas de soja.
Un consumo excesivo puede producir efectos laxantes.
*Contiene azúcares naturalmente presentes.

4) Información nutricional:

Información nutricional

	ø/100 g	ø/27 g	%RI
Valor energético	2171 kJ/518 kcal	586 kJ/140 kcal	7 %
Grasas	19,1 g	5,2 g	7 %
de las cuales, saturadas	2,2 g	0,6 g	3 %
Hidratos de carbono	67,2 g	18,1 g	7 %
de los cuales, azúcares	1,3 g	0,4 g	<1 %
de los cuales, polialcoholes	18,9 g	5,1 g	
Fibra alimentaria	3,2 g	0,9 g	
Proteínas	6,3 g	1,7 g	3 %
Sal	0,55 g	0,15 g	3 %

RI (reference intake) = Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

5) Nome da empresa e dirección:

Este envase contiene aproximadamente 16,5 porciones de 27 g.

Lidl Supermercados, S.A.U.
Pol. Ind. El Saladar II,
c/ Pontevedra 7,
30564 Lorquí (Murcia)
Envasado por: A80000102

Envasado en Portugal.

6) Conservación:

Conservación: Conservar en lugar fresco y seco. Consumir preferentemente antes del:/ Lote: ver envase.

7) Normas/consellos de uso: —

8) Cantidad neta:

Peso neto:
460 g e

9) País de orixe: Murcia, envasado en Portugal.

10) Fecha de caducidade: 8/11/2022 23:52

Graxas: 19,1 g Azucres: 1,3 g Sal: 0,55 g

Palla Mugnéns Pomares

ANÁLESE DUN PAQUETE DE GALLETAS

1. Denominación: → **TOSTARICA**

2. Ingredientes: →

Ingredientes: Harina de **TRIGO** (72%), azúcar, aceite de girasol alto oleico (14%), suero **LÁCTEO** en polvo, jarabe de glucosa y fructosa, fibra de **TRIGO**, emulgente (lecitina), sal, gasificantes (carbonato de sodio y carbonato de amonio), colorante: E150d (contiene **SULFITOS**), aromas (contiene **LECHE**), vitaminas (A, D, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), B6), sales minerales (hierro elemental y carbonato de calcio), agente de tratamiento de la harina (**METABISULFITO** sódico). Ingredientes: Farinha de **TRIGO** (72%), açúcar, óleo de girassol com alto teor em ácido oleico (14%), soro de **LEITE** em pó, xarope de glicose e frutose, fibra de **TRIGO**, emulsionante (lecitina), sal, levedantes (carbonato de sódio e carbonato de amónio), corante: E150d (contém **SULFITOS**), aromas (contém **LEITE**), vitaminas (A, D, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), B6), sais minerais (ferro elemental e carbonato de cálcio), agente de tratamento da farinha (**METABISSULFITO** de sódio).

3. Alérxenos: → X

4. Información Nutricional: →

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA/INFORMAÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA/ متوسط المعلومات الغذائية

Por 100 g | 100 غ | 100 ك %VRN (*)			Por 100 g | 100 غ | 100 ك %VRN (*)		
Vitamina A | A فيتامين	144 µg	18 %	Niacina | النياسين	9,0 mg	56 %
Vitamina D | D فيتامين	0,85 µg	17 %	Vitamina B6 | B6 فيتامين	0,90 mg	64 %
Tiamina | النياسين	0,50 mg	45 %	Calcio | Cálcio | الكالسيوم	120 mg	15 %
Riboflavina | الريبوفلافين	0,80 mg	57 %	Hierro | Ferro | الحديد	5,0 mg	36 %

Insaturadas/Insaturados ¼ g/100 g | 100 غ / 100 غ غير مشبعة

*NRV: القيمة الغذائية المرجعية

**RI: متوسط المدخول المرجعي للبالغ (8400 كيلوجول/2000 سعرة حرارية).

5. Empresa:

CUÉTARA S.L.U AVDA. HERMANOS GÓMEZ CUÉTARA NÚM. 1 - 28590 VILLAREJO DE SALVANÉS. ESPAÑA. NUTPOR-PRODUTOS ALIMENTARES, UNIPESSOAL, LDA. ESTRADA CONSIGLIERI PEDROSO Nº 71, ED. E, 2º ANDAR. FRACÇÃO R1. QUELUZ DE BAIXO, 2730 055 - BARCARENA - PORTUGAL.

6. Conservación:

ALMACENAR EN LUGAR FRESCO Y SECO. PRESERVAR DE LOS RAYOS SOLARES. ARMAZENAR EM LUGAR FRESCO E SECO. PROTEGER DOS RAIOS SOLARES.

7. Normas de consello de uso: →

CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DEL FIN DE LA FECHA (VER FECHA EN EL ENVASE). CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DO FIM DE (VER DATA NA EMBALAGEM).

8. Cantidade Neta: →

NOTA DICA

Contiene 146 galletas (aprox.). Contém 146 bolachas (aprox.).

Una ración: 5 galletas (~30 g). Uma dose: 5 bolachas (~30 g).

*VRN: Valor de Referencia de Nutrientes. *VRN: Valor de Referência do Nutriente.

**IR: Ingesta de referencia de un adulto medio (8 400 kJ/2 000 kcal). **IR: Dose de referência para um adulto médio (8 400 kJ/2 000 kcal).

9. País de orixe: →

CUÉTARA RESPONDE
España 900 202 106
Portugal 214 342 520
www.cuetara.es

10. Data de caducidade: → ?

Toma decisións saudables:

Graxas: 20g

Azucres: 31g

Sal: 0,49g

- ALIMENTO CON MOITA GRAXA E AZUCRE, NON É SAUDABLE E MOITO MENOS PARA OS NENOS QUE É PARA QUÉN VAI DIRIXIDA A ETIQUETA E A PUBLICIDADE.

Adriana González González

Raúl Hermida Salgado. 1º BACH A

Análisis doble caso de galletas Dinosaurio

1. Denominación: Galletas con forma de dinosaurio, en bolsitas para llevar a cualquier parte, con cereales, 7 vitaminas e aceite de oliva.

2. Ingredientes: Cereales (69%): de trigo, de centeno e harina de trigo. Azúcar, Aceite de girasol (18%), sal, suero lácteo, gasificantes, e vitaminas (tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido fólico, vitamina B12, ácido pantoténico).

3. Información nutricional:

	Por 100g	Por galleta (10g)
Energía	478 kcal	48 kcal
Grasas	18 g	1'8 g
Grasas saturadas	1'7 g	0'2 g
Hidratos de carbono	72 g	7'2 g
Azúcares	20 g	2 g
Fibra	3'6 g	0'3 g
Proteína	5'7 g	0'6 g
Sal	1'1 g	0'1 g

4. Empresa: ARTIACH

5. Nombre: ——

6. Conservación: Almacenar en lugar fresco e seco.

7. Cantidad: 411 g

8. País: Galletas Artiach S.A.U Barrio Bergoetxea núm. 20 48410 Orozko España

9. Caducidad: 12/2022

10. Denominación de origen: —— **11. Alimento bio** ——

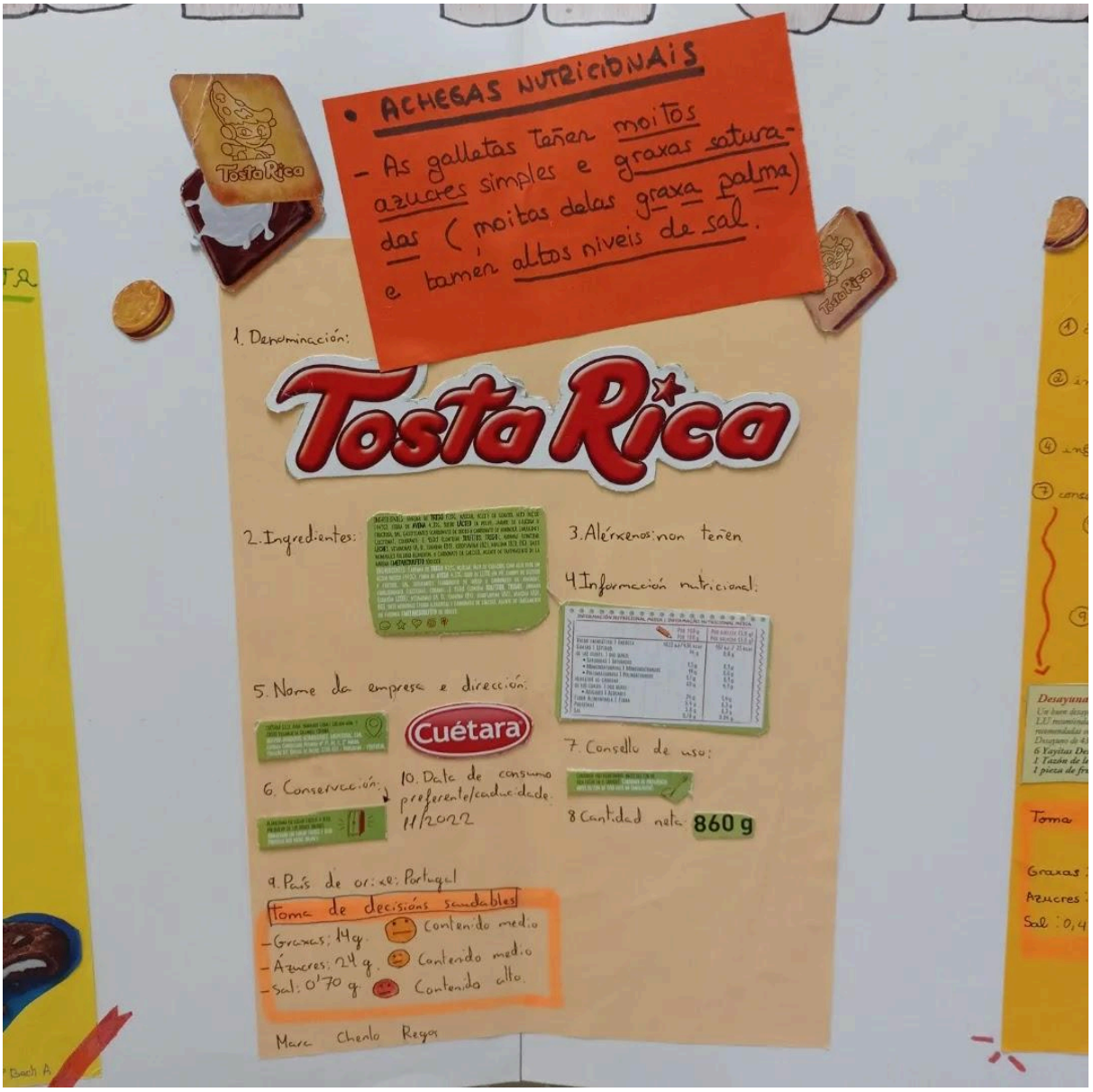
Toma de decisión saudable

grasas → 18 g / 1'7 g

azúcar → 20 g

sal → 1'1 g

É un alimento nada saudable ao que conten moitísimo azúcar. E bastantes graxas, tanto saturadas como insaturadas e bastante sal.


• ACHEGAS NUTRICIONAIS
- As galletas teñen moitos azucres simples e graxas saturadas (moitas delas graxa palma) e tamén altos niveis de sal.
1. Denominación:
Tosta Rica
2. Ingredientes:
3. Alérxenos: non teñen
4 Información nutricional:
5. Nome da empresa e dirección:
Cuétara
6. Conservación:
10. Data de consumo preferente/caducidade: 11/2022
7. Consello de uso:
8 Cantidad neta: 860 g
9. País de orixe: Portugal
Toma de decisións saudables
- Graxas: 14g. Contenido medio
- Ázucres: 24 g. Contenido medio
- Sal: 0'70 g. Contenido alto.
Marc Chenlo Regos