

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 (23%) sabor vainilla. Ingredientes: cacao, harina de trigo, azúcar, levadura, aceite de girasol, agua de salmuera, polvo de leche, cacao en polvo (13,5%), leche de leche en polvo, azúcar, leche en polvo, pasta de cacao, harina de cacao, levadura de trigo, estabilizantes (combustión de amoníaco, carbonato de sodio, almidón), lactosa de leche, emulgente (lecitina de soja), sal, aroma. Lactosa derivada de leche. 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:



6. CONSERVACIÓN:

Conservar en lugar seco. Proteger del calor.

8. CANTIDADE NETA:

e 156 g

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

9. PAÍS DO ORIXE:

Mondelēz España Comercial, S.L.

10. DATA DE CADUCIDADE:



* TOMA de DECISIONS SAUDBABLES (GRASAS, AZUCRES, SAL)

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

Non é un alimento saudable é menos para os rinos, xa que ten moita graxa e azúcares



María Cobas Castro 1º Bach A



Análisis de una caja de galletas Dinosaurus

- 1. Denominación:** Galletas con firma de dinosaurio, en bolsitas para llevar a pequeña parte, con cereales, 7 vitaminas e un total alto oleico.
- 2. Ingredientes:** Cereales (69%): de trigo, de centeno e ^{horne} de trigo. Azúcar, Aceite de girasol (14%), sal, suero lácteo, estabilizantes, e vitaminas (tiamina, riboflavina, nicotina, 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	1.9g	0.2g
Hidratos de carbono	72g	7.2g
Azúcares	20g	2g
Fibra	0.6g	0.3g
Proteínas	5.7g	0.6g
Sol	1.1g	0.11g

4. Empresa: ARTIACH 6. Conservación: Almacenar en lugar fresco e seco.

5. Normas: — 8. Cantidad: 411g

9. País: Galletas Artiach S.A.U. Donostia Bizkaetarra n.ºm. 20
48410 Ormaiztegui España

10. Caducidad: 12/2022 10. Denominación de origen: — 11. Alimento bio: —

⊗ Toma de decisión saludable.

grasas → 😐 18g/1.8g azúcares → 😞 20g sal → 😐 1.1g

Es un alimento nuevo saludable ya que están muy bien azúcares.

Es bastante grasas, tanto saturadas como insaturadas e bastante sal.



ANÁLISE DUNHA ETIQUETA DE GALLETAS

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

2. Ingredientes:



3. Alérxeno:

4. Información nutricional:

5. Empresa:



6. Conservación:

	Por 100g	Por unidade (168g)
Energía	1240	20832
Graxas	20g	336g
Azúcre	31g	520g
Sal	0,49g	82g

7. Normas de consello de uso:

8. Cantidade neta: 168g

9. País de orixe: CUÉTARA S.L.U.

10. Data de caducidade: 11/2022

11. Denominación de orixe: —

12. Alimento bio/ecolóxico: —

Avea. Hermanas Gómez Cuétara, 2. 28590. Villorijo de Salas Gpara.

⊛ TOMA DE DECISIONS SAUVABLES:

- graxas / azúcre / sal.

• graxas → 😞 20g

• azúcre → 😞 31g

• sal → 😊 0,49g

• Son un alimento con moita graxa e azúcre, non é saudable e moito menos para os nenos que é para quen está dirixida a etiqueta e a publicidade.

ANÁLISE DUMA ETIQUETA DE GALETAS

1) Descrição: galletas (alfajor) em forma de donut (pão
nao se ha ovo) e pouco açúcar, sem se
ar e mais)

2) Ingredientes:



3) Alérgeno:

4) Informação nutricional

Quantidade	Energia	g	kJ	g	g	g	g	g	g
Porção	140	570	2380	10	10	10	10	10	10
Por 100g	407	1650	670	7	7	7	7	7	7
Por unidade	140	570	2380	10	10	10	10	10	10
Por 100g	407	1650	670	7	7	7	7	7	7

5) Empresa



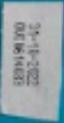
6) Conservação



8) Quantidade neta

4 x 40 g = 160 g

10) Data de validade:



11) Denominação originária: —

12) Plumão bio / ecológico: —

7) Normas / selo de uso: —

9) País de origem

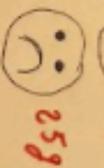
Francia, 25-10-16
Habsburg, C. B. B.
Habsburg, B. B. B.
7 681-10-160 88
Dortmund

BRISA PRINCE BARRAS



Toma de decisões saudáveis: GRAXOS / AÇÚCAR / SAL

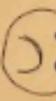
- graxos 25g



- sal 0,60g



- açúcar 25g



São os elementos com maior gram e açúcar, mas é saudável
e pouco menos para os nomes que e para quem tem
sensibilidade a açúcar e a palatabilidade.

ANALISE DUNHA ETIQUETA DE GALLETAS.

1 Denominación: Galletas cuetanas

2 Ingredientes:



3 Información nutricional:

4 Empresa: Cuetana

5 Normas para unha correcta conservación e utilización:

Información nutricional media		por 100 g
Información nutricional media		1894 kJ / 450 kcal
Valor energético / Energía		
Grasas / Lípidos de las cuales saturadas / dos quais saturados		14 g / 4,0 g / 8,4 g
polinsaturadas / polinsaturados		1,1 g
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares		73 g / 28 g
Fibra Alimentaria / Fibra		3,5 g
Proteínas		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 36 %
Niacina		8,0 mg 50 %
Vitamina B6		0,80 mg 57 %
Ácido Pantoténico		1,3 mg 22 %
Calcio / Calcio		1,0 mg 15 %
Hierro / Hierro		5,0 mg 36 %

6 Normas e consellos de usos:

7 cantidade neta: **520 g (2x260 g)**

8 País de orixe:

Tomar de decisión saudables:

- 6xzas 14 g 😊
- azúcares 28 g 😞
- Sal 0,53 g 😊



cueta, sil, Santiago,

ANÁLISE DA SUA ETIQUETA GALLETAS

1 Denominación:

GALLETA DORADA

Sonday

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.

6 Conservación:

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

3 Alérgenos:

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

7 Normas/ consejos de uso:

4 Información nutricional:

	LIDL		Información nutricional	
	g/100 g		g/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 Nombre 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: A8D000102
Envasado en Portugal.

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

Grasas: 19,1 g Azúcares: 1,3 g Sal: 0,55 g
Palha Micéenas Pomatoes

ANÁLISE DUDUN 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) sin sulfatos (carbonato de sodio y carbonato de amonio), colorante E150 (colorante 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: Harina de TRIGO (72%), azúcar, aceite de girasol alto oleico (14%), suero de LECHE en polvo, jarabe de glucosa y fructosa, fibra de TRIGO, emulgente (lecitina) sin sulfatos (carbonato de sodio y carbonato de amonio), colorante E150 (colorante 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 de sodio).

3 Alérgenos: → X

4 Información Nutricional: →

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA/INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA/ متوسط المعلومات الغذائية	
Por 100 g (1 100,00 g/100g (*)	Por 100 g (1 100,00 g/100g (*)
Vitamina A (A) 0,00 mg 0,00 %	Niacina (B3) 0,90 mg 58 %
Vitamina B1 (B1) 0,05 mg 17 %	Vitamina B6 (B6) 0,90 mg 64 %
Tiamina (B1) 0,50 mg 45 %	Calcio (Calcio) 100 mg 15 %
Riboflavina (B2) 0,80 mg 57 %	Hierro (Hierro) 5,0 mg 38 %
Insaturados/insaturados 34 g/100 g (100 % / 100 %)	Grasas totales/الدهون الكلية 30g**

5 Empresa: →

CUÉTARA S.L.U. AVDA. HERMANOS GÓMEZ CUÉTARA N.º 1 - 2850 VILLAREJO DE SAN JUANES, ESPAÑA. NIT: P07900005. UNICODEN: 1514. ESTRADA CONSUELO PEDROSO N.º 71, ED. C, P.º ANAR, FRACCIÓN EL QUELIZ DE BALAZ, 2720 055 - BARCELONA - PORTUGAL.

6 Conservación: →

ALMACENAR EN LUGAR FRESCO Y SECO. PROCESAR EN LOS BAYOS SOLARES. ALMACENAR EN LUGAR FRESCO Y SECO. PROCESAR EN LOS BAYOS SOLARES.

7 Normas de consejo de uso: →

CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DEL FIN DE LA FECHA VER FECHA EN EL ENVASE. CONSUMIR DE PREFERENCIA ANTES DEL FIN DE VER DATA NA EMBALAGEM.

8 Cantidad Neta: →

Contiene 144 galletas (aprox.)
 Contiene 144 galletas (aprox.)
 Una dosis: 5 galletas (-30g)
 Una dosis: 5 galletas (-30g)
 *RVD: Valor de Referencia de Adultos.
 **RVD: Valor de Referencia de Niños.
 **RVD: Dose de referencia para um adulto médio (9 400 kJ/2 200 kcal).

9 País de origen: →

CUÉTARA RESPONDE España 900 202 106 Portugal 216 342 520 www.cuetara.es

10 Data de caducidad: → ?

Toma decisiones saludables:

- Grasas: 😞 20g
- Azúcares: 😞 31g
- Sel: 😞 0,49g

- ALIMENTO COM MOITA GRAXA E AZUCRE, NON É SAUDDABLE E MOTO MENOS PARA OS NENOS QUE É PARA QUÉN VBI DIRIXIDA A ETIQUETA E A PUBLICIDADE.

Adriana González González

Análisis de una caja de galletas

Datos

- 1. Denominación: Galletas con forma de dinosaurio, en bolsitas para llevar a cualquier parte, con cereales, 7 vitaminas e un alto oleico.
- 2. Ingresos: Cereales (69%): de trigo, de centeno e harina de trigo. Azúcar, Aceite de girasol (13%), sal, suero lácteo, estabilizantes, e vitaminas (tiamina, riboflavina, nicotina, 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	1.7g	0.2g
Hidratos de carbono	72g	7.2g
Azúcares	20g	2g
Fibra	4.5g	0.45g
Proteína	5.7g	0.57g
Sel	1.1g	0.11g

4. Empresa:

ARTIACH

6. Composición: Almacena en lugar fresco e seco.

5. Nombre:

7. Cantidad: 111g

8. País:

Galletas Artiach S.A.U. Donia Bergoategne n.º 20
48410 Ormaiztegui España

9. Fecha: 12/2022

10. Denominación de origen:

11. Alimento bio

12. Toma de decisiones saludable

Grasas → 😐 18g/1.7g Azúcares → 😞 20g Sal → 😐 1.1g

Es un alimento poco saludable ya que contiene muchísimo azúcar. Es bastante grasoso, tanto saturado como insaturado e bastante sal.

