newsfood®
NUTRIMENTO & *nutri*MENTE

TUTTO SU...
LA GUIDA PRATICA PER CONOSCERE CIÒ CHE COMPRIAMO E DIFENDERE I NOSTRI DIRITTI

ETICHETTE ALIMENTARI

GUIDA COMPLETA
50
DOMANDE
50 RISPOSTE

50 DOMANDE, 50 RISPOSTE

Come leggere le informazioni sulle confezioni e fare scelte più consapevoli



- **INFORMAZIONI OBBLIGATORIE**
- **INGREDIENTI E ALLERGENI**
- **ORIGINE E PROVENIENZA**
- **SCADENZE E CONSERVAZIONE**
- **VALORI NUTRIZIONALI E CLAIM** (LE INDICAZIONI SULLA SALUTE)

La guida definitiva per leggere, capire e scegliere meglio

 TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Come leggere davvero le etichette alimentari: una guida pratica in 50 domande e risposte

Le risposte illustrano le regole generali; per specifiche categorie alimentari possono essere previste disposizioni particolari.

Newsfood.com, 8 novembre 2026

Che cosa significa davvero una scritta sulla confezione? Quando l’origine è obbligatoria? E che differenza c’è tra una scadenza e un termine minimo di conservazione? Questa guida raccoglie cinquanta risposte per orientarsi nella spesa, senza fermarsi a slogan e fotografie.

Indice della guida

1. Le informazioni fondamentali (domande 1–10)
2. Ingredienti, allergeni e additivi (domande 11–20)
3. Scadenze, conservazione e sicurezza (domande 21–30)
4. Origine, provenienza e certificazioni (domande 31–40)
5. Nutrizione, claim e scelte consapevoli (domande 41–50)

Le informazioni fondamentali

1. Che cos’è un’etichetta alimentare?

È l’insieme delle indicazioni, dei marchi, delle immagini e delle altre informazioni riferite a un alimento e riportate sulla confezione o su elementi collegati al prodotto. Serve a identificare l’alimento e a fornire informazioni utili per acquistarlo, conservarlo e consumarlo correttamente.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

2. Qual è la principale legge europea che disciplina le etichette alimentari?

Il riferimento generale è il Regolamento (UE) n. 1169/2011, relativo alle informazioni sugli alimenti ai consumatori. Stabilisce obblighi e responsabilità degli operatori, informazioni obbligatorie e criteri di presentazione. Alcuni prodotti sono inoltre soggetti a disposizioni specifiche.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

3. Quali informazioni devono comparire su una confezione alimentare?

Per gli alimenti preimballati, salvo eccezioni e regole particolari, sono previste: denominazione dell’alimento; ingredienti e allergeni; quantità di determinati ingredienti, quando richiesta; quantità netta; scadenza o termine minimo di conservazione; condizioni particolari di conservazione e utilizzo; nome e indirizzo dell’operatore responsabile; origine o provenienza nei casi previsti; istruzioni d’uso quando necessarie; dichiarazione nutrizionale; titolo alcolometrico per le bevande interessate. Non tutte le indicazioni sono obbligatorie per qualsiasi prodotto.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

4. Il nome commerciale di un alimento può sostituire la sua denominazione?

No. Un marchio o una denominazione di fantasia non sostituiscono la denominazione dell’alimento richiesta dalla legge. Un nome accattivante non deve impedire di capire che cosa si sta comprando.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

5. Gli ingredienti devono essere indicati in ordine di quantità?

Sì, come regola generale: sono elencati in ordine decrescente di peso secondo la quantità utilizzata al momento della fabbricazione. Se lo zucchero compare fra i primi ingredienti, rappresenta una delle componenti quantitativamente più importanti della ricetta. Esistono regole particolari per alcune categorie.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

6. Se sulla confezione compare una fragola, il prodotto deve contenere fragole?

Non necessariamente in ogni caso, ma immagini e descrizioni non devono indurre in errore sulla composizione. Il prodotto potrebbe contenere frutta, preparazioni di frutta oppure aromi, secondo ricetta e presentazione complessiva. Verificare ingredienti e percentuali dichiarate.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011; Reg. (CE) 1334/2008.

7. L'origine italiana deve essere sempre indicata?

No. L'origine o provenienza è obbligatoria nei casi stabiliti dalla normativa e quando l'omissione potrebbe ingannare il consumatore. Una bandiera italiana, un nome italiano o una sede in Italia non dimostrano che tutte le materie prime siano italiane.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011; Reg. (UE) 2018/775.

8. Le informazioni obbligatorie possono essere stampate con caratteri piccolissimi?

La legge impone requisiti di leggibilità. In generale, l'altezza minima della parte mediana dei caratteri è 1,2 mm, ridotta a 0,9 mm per confezioni la cui superficie maggiore sia inferiore a 80 cm^2, salvo regole particolari. Le informazioni non devono essere nascoste o oscurate.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

9. Chi è responsabile delle informazioni riportate sull'etichetta?

L'operatore con il cui nome o ragione sociale l'alimento è commercializzato oppure, se non stabilito nell'Unione europea, l'importatore nel mercato UE. Deve garantire presenza ed esattezza delle informazioni secondo la legislazione applicabile.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

10. Se compro alimenti online, ho diritto alle stesse informazioni?

Sì, con regole specifiche. Per i preimballati le informazioni obbligatorie, salvo data di scadenza o termine minimo di conservazione, devono essere disponibili prima dell'acquisto; tutte devono essere disponibili alla consegna, senza costi supplementari per ottenere le informazioni.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

Ingredienti, allergeni e additivi

11. Gli ingredienti sono elencati in ordine casuale?

No. In generale sono riportati in ordine decrescente di peso, considerando la quantità utilizzata al momento della preparazione. Il primo ingrediente è quello presente in quantità maggiore in quella fase. Se lo zucchero precede le nocciole in una crema, ne è stato usato un peso superiore.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

12. Perché accanto ad alcuni ingredienti compare una percentuale?

Perché in determinate condizioni va dichiarata la quantità dell'ingrediente caratterizzante. Se le fragole sono evidenziate nella denominazione o nella presentazione, può essere obbligatorio indicarne la percentuale: è il principio QUID, dichiarazione quantitativa degli ingredienti.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

13. Un prodotto con pochi ingredienti è sempre migliore?

Non necessariamente. Una lista breve può indicare una ricetta semplice, ma non garantisce automaticamente migliore qualità nutrizionale o sicurezza. Anche un prodotto con pochi ingredienti può contenere molto sale o zucchero.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

14. Perché alcuni ingredienti sono scritti in grassetto?

Per evidenziare le sostanze o i prodotti che provocano allergie o intolleranze elencati dalla normativa europea. L'evidenziazione può avvenire anche con caratteri o sfondi differenti.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

15. Quanti sono gli allergeni soggetti a dichiarazione obbligatoria?

La normativa europea individua 14 categorie, con alcune eccezioni specifiche. L'elenco normativo non comprende ogni possibile allergene: chi ha un'allergia deve verificare la composizione in relazione alla propria condizione.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

16. Che cosa significa «può contenere tracce di»?

È un'avvertenza sulla possibile presenza involontaria di allergeni, per esempio per contatto crociato durante la produzione. Non indica un ingrediente aggiunto volontariamente e non sostituisce le misure di gestione del rischio del produttore. Chi è allergico non deve sottovalutarla.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

17. Che cosa sono gli additivi alimentari?

Sono sostanze aggiunte per specifiche funzioni tecnologiche, come conservare, colorare, addensare o stabilizzare. Nell'UE sono soggette ad autorizzazione e condizioni d'impiego; la loro presenza va dichiarata secondo le regole applicabili.

Fonte: Reg. (CE) 1333/2008; Reg. (UE) 1169/2011.

18. La lettera E seguita da un numero indica una sostanza pericolosa?

No. Identifica un additivo autorizzato nell'UE per determinati impieghi e condizioni. E300, per esempio, è l'acido ascorbico. L'autorizzazione non significa impiego senza limiti: contano dosi e categorie alimentari.

Fonte: Reg. (CE) 1333/2008.

19. Che differenza c'è tra conservanti, coloranti ed emulsionanti?

I conservanti aiutano a proteggere dal deterioramento causato da microrganismi; i coloranti conferiscono o restituiscono colore; gli emulsionanti favoriscono la miscelazione di componenti che tendono a separarsi. Nell'elenco ingredienti è normalmente indicata la funzione insieme al nome o numero E.

Fonte: Reg. (CE) 1333/2008; Reg. (UE) 1169/2011.

20. «Aroma naturale» significa che il prodotto contiene il frutto raffigurato?

Non necessariamente. La presenza di un aroma naturale non dimostra, da sola, che l'alimento contenga il frutto mostrato. Le regole sulla denominazione degli aromi naturali dipendono anche dalla loro origine: occorre leggere ingredienti e percentuali.

Fonte: Reg. (CE) 1334/2008; Reg. (UE) 1169/2011.

Scadenze, conservazione e sicurezza

21. Che differenza c’è tra «da consumarsi entro» e «da consumarsi preferibilmente entro»?

«Da consumarsi entro» indica una scadenza legata alla sicurezza per alimenti molto deperibili: superata la data, non vanno consumati. «Da consumarsi preferibilmente entro» è il termine minimo di conservazione (TMC): oltre quella data il prodotto può perdere qualità, ma non diventa automaticamente pericoloso se integro e ben conservato.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

22. Si può mangiare uno yogurt dopo la data di scadenza?

Se riporta «da consumarsi entro», la scelta sicura è non consumarlo oltre quella data, anche se odore e aspetto sembrano normali. Se invece riporta un TMC, la valutazione è diversa e dipende da confezione, conservazione e caratteristiche del prodotto.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

23. Perché alcuni alimenti non riportano una data di durata minima?

Il regolamento prevede eccezioni, per esempio per alcune categorie di ortofrutticoli freschi non trattati, vini, bevande con almeno il 10% di alcol, aceti, sale e zucchero solido. Ciò non significa che possano essere conservati senza precauzioni.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

24. Che cosa significa «conservare in luogo fresco e asciutto»?

È un’indicazione sulle condizioni necessarie per mantenere le caratteristiche del prodotto. Non equivale automaticamente a «tenere in frigorifero»: bisogna seguire le istruzioni specifiche, evitando umidità, fonti di calore e luce quando indicato.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

25. Le istruzioni cambiano dopo l’apertura della confezione?

Spesso sì. Una confezione integra può essere stabile a temperatura ambiente, ma dopo l’apertura può richiedere frigorifero e consumo entro pochi giorni. Seguire sempre le istruzioni riportate; la data sulla confezione non garantisce la stessa durata dopo l’apertura.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

26. Il numero di lotto è la stessa cosa della scadenza?

No. Il lotto identifica una partita di produzione e aiuta a rintracciare i prodotti in caso di controlli o richiami. La scadenza o il TMC indicano invece la durata prevista. In determinate condizioni la data può assolvere anche alla funzione identificativa del lotto.

Fonte: Direttiva 2011/91/UE – lotto; Reg. (UE) 1169/2011.

27. Che cosa fare quando un alimento è oggetto di richiamo?

Controllare marca, denominazione, lotto e date indicati nell’avviso ufficiale. Se la confezione corrisponde, non consumarla e seguire le istruzioni del richiamo. Gli avvisi italiani sono pubblicati anche dal Ministero della Salute.

Fonte: Ministero della Salute – richiami.

28. Un prodotto surgelato può essere ricongelato dopo lo scongelamento?

La regola prudenziale per il consumatore è non ricongelarlo tal quale dopo lo scongelamento, soprattutto se non si conoscono tempi e temperature. La gestione può cambiare se l'alimento viene cotto adeguatamente prima di un nuovo congelamento: attenersi alle indicazioni del produttore e alle buone pratiche igieniche.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

29. Che cosa significa «decongelato» in etichetta?

In diversi casi un alimento precedentemente congelato e venduto scongelato deve essere accompagnato dall'indicazione «decongelato». La normativa prevede eccezioni, per esempio quando il congelamento è una fase tecnologica necessaria o non influisce negativamente su sicurezza o qualità.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

30. La data di congelamento deve essere sempre riportata?

No. È richiesta per determinate categorie, tra cui carni, preparazioni di carne e prodotti non trasformati della pesca congelati, secondo le regole specifiche. Non è un obbligo generalizzato per tutti i surgelati.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

Origine, provenienza e certificazioni

31. Che differenza c'è tra «prodotto in Italia» e «ingredienti italiani»?

La prima indicazione può riferirsi al luogo di produzione o trasformazione; non prova da sola l'origine italiana di ogni materia prima. Per conoscere la provenienza degli ingredienti bisogna leggere le indicazioni specifiche e applicare le regole sull'origine dell'ingrediente primario, quando pertinenti.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011; Reg. (UE) 2018/775.

32. Quando deve essere indicata l'origine dell'ingrediente primario?

Quando è indicata l'origine o provenienza dell'alimento e quella dell'ingrediente primario è diversa, possono applicarsi le regole del Regolamento (UE) 2018/775: indicare l'origine dell'ingrediente oppure chiarire che è diversa da quella dell'alimento. Esistono ambiti ed eccezioni da valutare caso per caso.

Fonte: Reg. (UE) 2018/775; Reg. (UE) 1169/2011.

33. Che cosa garantiscono DOP e IGP?

Sono indicazioni geografiche registrate e disciplinate da regole europee. La DOP richiede che tutte le fasi produttive rilevanti avvengano nell'area delimitata; per l'IGP è sufficiente che almeno una fase avvenga nell'area, secondo il disciplinare. Non sono sinonimi generici di «artigianale».

Fonte: Reg. (UE) 2024/1143.

34. Che cosa significa STG?

Specialità Tradizionale Garantita: tutela una composizione o un metodo di produzione tradizionale registrato, non necessariamente l'origine geografica del prodotto. Va distinta da DOP e IGP.

Fonte: Reg. (UE) 2024/1143.

35. Il marchio biologico europeo certifica che un prodotto è italiano?

No. Il logo biologico UE riguarda la conformità alle regole della produzione biologica. Accanto al logo devono figurare il codice dell'organismo di controllo e l'indicazione del luogo di coltivazione delle materie prime agricole, secondo le formule previste.

Fonte: Reg. (UE) 2018/848.

36. Che cosa significano «Agricoltura UE» e «Agricoltura non UE»?

Nelle etichette dei prodotti biologici queste formule indicano, in termini generali, dove sono state coltivate le materie prime agricole. «UE/non UE» segnala provenienze miste. Non identificano necessariamente lo stabilimento di confezionamento.

Fonte: Reg. (UE) 2018/848.

37. La sede dell'azienda coincide sempre con il luogo di produzione?

No. La sede legale o commerciale può essere diversa dallo stabilimento in cui l'alimento viene fabbricato o confezionato. In Italia, per molti preimballati, sono previste regole specifiche sull'indicazione della sede dello stabilimento, con esenzioni.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

38. La bandiera italiana sulla confezione è una garanzia di origine?

Non da sola. Simboli, immagini e denominazioni non devono trarre in inganno; tuttavia occorre distinguere origine del prodotto, luogo di trasformazione e origine delle materie prime. Verificare le indicazioni obbligatorie e quelle sull'ingrediente primario.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011; Reg. (UE) 2018/775.

39. Come riconoscere un'etichetta che potrebbe essere ingannevole?

Diffidare delle affermazioni assolute non spiegate, delle immagini che suggeriscono ingredienti assenti e di un'origine evocata senza chiarezza. Il regolamento vieta informazioni che inducano in errore su natura, composizione, quantità, durata e provenienza.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

40. Che cosa indica la tabella nutrizionale?

Per la maggior parte degli alimenti preimballati indica energia, grassi, di cui saturi, carboidrati, di cui zuccheri, proteine e sale, normalmente per 100 g o 100 ml. Altri nutrienti possono essere aggiunti nei casi consentiti.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

Nutrizione, claim e scelte consapevoli

41. Perché i valori sono indicati per 100 grammi o 100 millilitri?

Per permettere un confronto uniforme tra prodotti simili. I valori per porzione possono essere aggiunti, ma la porzione dichiarata dal produttore non coincide necessariamente con la quantità che ciascuno consuma.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

42. «Zuccheri» e «zuccheri aggiunti» sono la stessa cosa?

No. La voce «di cui zuccheri» della tabella nutrizionale comprende gli zuccheri presenti nell'alimento, anche naturalmente. Per capire se sono stati aggiunti zuccheri o ingredienti dolcificanti, bisogna esaminare l'elenco ingredienti.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

43. Che cosa significa «senza zuccheri aggiunti»?

È un'indicazione nutrizionale disciplinata: non devono essere aggiunti mono- o disaccaridi né altri alimenti usati per le loro proprietà dolcificanti. Se il prodotto contiene zuccheri naturalmente presenti, l'etichetta deve riportare anche l'indicazione prevista.

Fonte: Reg. (CE) 1924/2006.

44. «Senza zuccheri» significa zero assoluto?

No. L’indicazione «senza zuccheri» è ammessa, secondo le condizioni UE, se il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o 100 ml. È diversa da «senza zuccheri aggiunti».

Fonte: Reg. (CE) 1924/2006.

45. Che differenza c’è tra «light» e «a ridotto contenuto»?

«Light» o «leggero» è un’indicazione nutrizionale soggetta alle condizioni previste per la riduzione, con specificazione della caratteristica che rende il prodotto leggero. In generale, «a ridotto contenuto» richiede una riduzione di almeno il 30% rispetto a prodotti comparabili, salvo regole specifiche.

Fonte: Reg. (CE) 1924/2006.

46. «Fonte di fibre» e «ad alto contenuto di fibre» sono espressioni libere?

No. «Fonte di fibre» richiede almeno 3 g di fibre per 100 g oppure 1,5 g per 100 kcal. «Ad alto contenuto di fibre» richiede almeno 6 g per 100 g oppure 3 g per 100 kcal.

Fonte: Reg. (CE) 1924/2006.

47. Che cosa sono le indicazioni sulla salute, o health claim?

Sono messaggi che affermano o suggeriscono un rapporto tra alimento, categoria alimentare o suo componente e salute. Possono essere utilizzati solo nel rispetto delle condizioni stabilite dalla normativa UE e delle autorizzazioni applicabili.

Fonte: Reg. (CE) 1924/2006.

48. Un alimento può promettere di curare una malattia?

In generale, le informazioni sugli alimenti non possono attribuire loro proprietà di prevenire, trattare o guarire malattie umane, salvo specifiche deroghe previste dalla legislazione applicabile. Un alimento non è un medicinale.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011; Reg. (CE) 1924/2006.

49. Che valore hanno Nutri-Score e altre etichette nutrizionali frontali?

Sono sistemi sintetici che aiutano a interpretare alcune caratteristiche nutrizionali. Non sostituiscono la dichiarazione nutrizionale obbligatoria e vanno letti nel contesto della dieta complessiva. Non esiste un unico sistema frontale obbligatorio armonizzato per tutti gli alimenti nell’UE.

Fonte: Commissione europea – etichettatura; Reg. (UE) 1169/2011.

50. Quali cinque controlli fare prima di mettere un alimento nel carrello?

Leggere la denominazione reale, i primi ingredienti e le percentuali rilevanti; controllare allergeni; distinguere scadenza e TMC; verificare conservazione; confrontare i valori nutrizionali per 100 g o 100 ml. Se l’origine è importante, leggere la dichiarazione effettiva, senza fermarsi a bandiere e fotografie.

Fonte: Reg. (UE) 1169/2011.

Il consiglio di Newsfood

Non scegliere un alimento sulla base di un’unica parola in evidenza. Confronta due prodotti della stessa categoria, verifica ingredienti, allergeni, date, origine quando dichiarata e valori nutrizionali. Le informazioni obbligatorie servono proprio a rendere possibile una scelta consapevole.

Fonti e limiti della guida

Le fonti normative e istituzionali sono collegate alle singole risposte. Il riferimento generale è il Regolamento (UE) 1169/2011; per le indicazioni nutrizionali e sulla salute si applica anche il Regolamento (CE) 1924/2006. Le risposte illustrano regole generali: prodotti e settori specifici possono avere obblighi, eccezioni o discipline aggiuntive.

Guida divulgativa Newsfood.com – Aggiornamento all'8 novembre 2026.

Articolo aggiornato alla data di pubblicazione. Gli articoli sono realizzati a firma dell'Autore, o della Redazione, con il supporto di strumenti di Intelligenza Artificiale per attività di ricerca, organizzazione e revisione. L'impostazione editoriale, la selezione delle fonti e la responsabilità dei contenuti sono della Redazione Newsfood.

© Riproduzione Riservata
Copyright: **© Newsfood.com – Tutti i diritti riservati.**

Newsfood.com
Nutrimento & nutriMENTE
Siamo ciò che nutre i nostri sensi
Fondata nel **2001**, online dal **2005**, testata giornalistica dal **2010**
Direttore Giuseppe Danielli
Redazione Contatti