

# 3 Restaurantes del mundo



...ONGOLE \$26  
...es saltados con oliva y peperoncino, m...

...PACCIO DE VITELLO ALLA PARMIGIANA  
...ermera, rúcula, aticaparras, parmesano, oliva y limón.

CARPACCIO DI TONNO ROSSO \$42  
Carpaccio de atún rojo con vinagreta de granos de mostaza.

LE PASTE

MALFATTI ALLA PANNA DI ZAFFERANO \$30  
Malfattis de espinaca y ricota con crema de azafrán.

...AGLIATTELLE ALLA CHITARRA \$32  
...tas verdes caseras, verduras, pollo y albahaca.

...RIGATE CON SALMONE AFFUMICATO  
... con salmón ahumado y rúcula.

...NERO DI SEV...



...猪肉

...Cerdo Saltado con Hongo y Papa

...Cerdo Frito con Chino y Papa

...Panceto o Verdura Secas

...Cerdo Saltado con Hongo

...Cerdo Saltado con Salsa de Peán

...粥飯

70 - Arroz el muelo de pollo frito

71 - Arroz con salsa y cerdo ahumado

72 - Arroz con salsa y camarones

73 - Arroz mixto con salsa

74 - Arroz con salsa y marisco

75 - Arroz con salsa hongos y bambu

76 - Arroz con Salsa de Tomate y Carne

77 - Arroz con salsa de curry y pollo

78 - Arroz con salsa de curry y carne

79 - Arroz con salsa de curry y carne

# 1 Publicidades de ayer y de hoy



# 4 A la hora de comprar

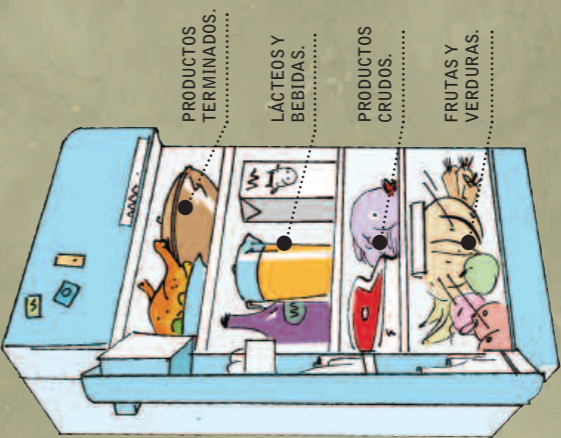


- Observar la mercadería (aspecto, limpieza, estado del envase, fecha de vencimiento, olor, color)
- En el supermercado seguir un orden de compra que minimice la pérdida de la cadena de frío, para evitar el deterioro de los alimentos.
- Esta secuencia sería: productos de limpieza, alimentos no perecederos (azúcar, aceites); frutas y verduras; alimentos perecederos (carnes, lácteos).

## El viaje a casa

# ¿Cómo evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos?

## Al llegar a casa



- Guardar primero los alimentos que requieren frío
- Controlar que la heladera funcione entre 0°C y 5°C
- Disponer en forma correcta los alimentos en la heladera
- Evitar colocar excesiva cantidad de alimentos para que la heladera no pierda capacidad de enfriamiento.
- Ordenar los alimentos de modo que "rotén", es decir, los alimentos recién comprados deben colocarse en la parte posterior y los que ya estaban, delante, para consumirlos antes.

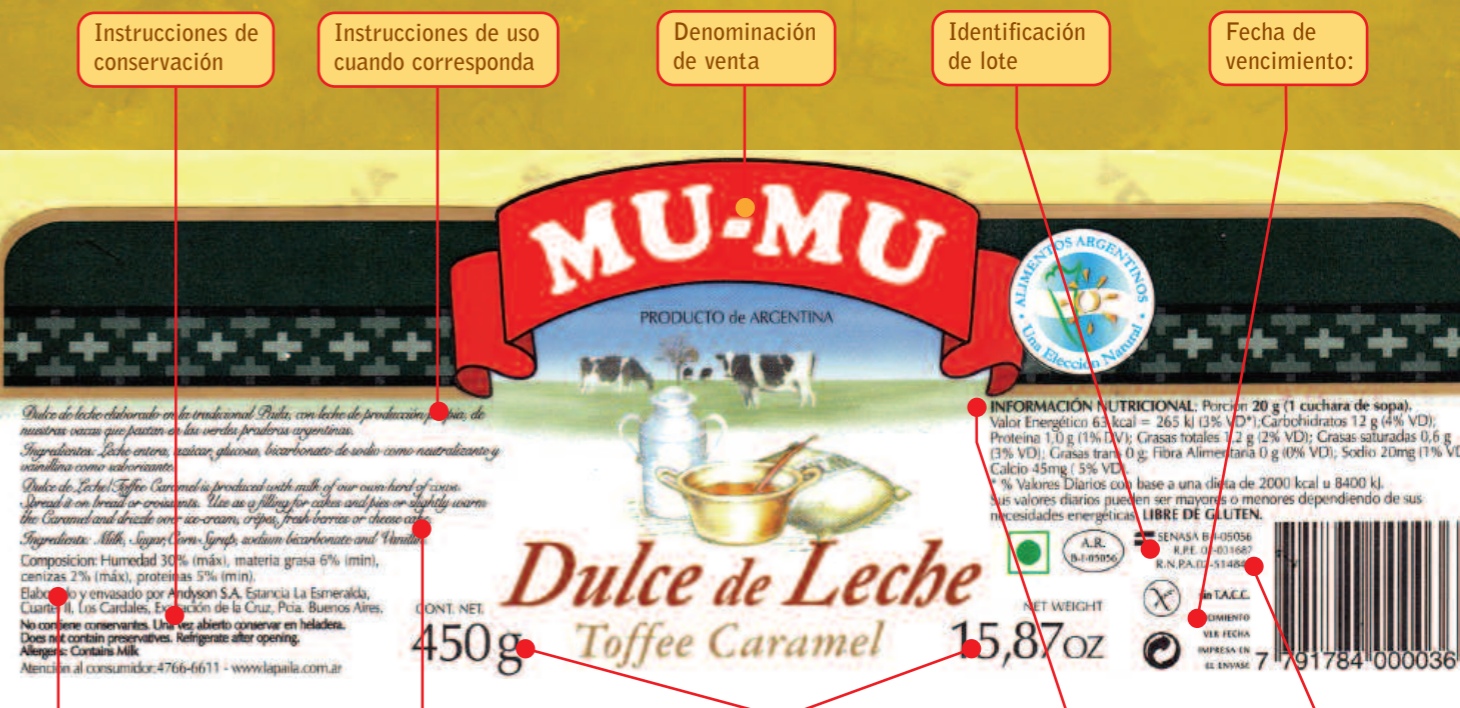
## A la hora de preparar los alimentos



- Lavarse las manos
- Lavar las frutas y verduras
- Mantener la higiene general de la cocina
- Usar agua segura
- Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y animales domésticos
- Evitar contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos
- Lavar utensilios y mesadas entre cada cambio de tipo de alimentos
- Cocinar completamente los alimentos
- No descongelar directamente a temperatura ambiente

# 2

# ¿Cómo Leer Las etiquetas de los alimentos?



- Instrucciones de conservación
- Instrucciones de uso cuando corresponda
- Denominación de venta
- Identificación de lote
- Fecha de vencimiento:
- Identificación de origen (empresa, país)
- Lista de ingredientes y aditivos
- Contenido Neto Volumen o número de unidades
- Información nutricional
- Nº de Inscripción de producto

## Información nutricional de una porción de galletitas de agua

1. La información nutricional estará expresada por **PORCIÓN**, indicando su cantidad en gramos o ml y su equivalencia en unidades o una medida casera.
2. Es la energía que aporta el alimento, por porción.
3. Nutrientes que deben ser declarados en forma obligatoria.

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL     |                      |          |
|-----------------------------|----------------------|----------|
| Porción 30 g (6 galletitas) |                      |          |
|                             | Cantidad por porción | % VD (*) |
| Valor energético            | 121 kcal = 508 kJ    | 6        |
| Carbohidratos               | 19 g                 | 6        |
| Proteínas                   | 3.2 g                | 4        |
| Grasas totales              | 3.8 g                | 7        |
| Grasas saturadas            | 0.3 g                | 1        |
| Grasas trans                | 0.4 g                | .....    |
| Fibra alimentaria           | 1.6 g                | 6        |
| Sodio                       | 228 mg               | 10       |

(\*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

4. El Valor Diario es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable.
4. El % del Valor Diario, es el porcentaje de la ingesta diaria recomendada de un nutriente que se cubre con una porción del alimento.

5. Las necesidades nutricionales pueden variar según la edad, el peso, el momento de la vida (por ejemplo, embarazo, lactancia), la actividad física y el estado de salud de cada persona.