

3 Restaurantes del mundo



YONGOLE \$26
Carpaccio con oliva y peperoncino, maionese y queso parmesano.

SPACCIO DE VITELLO ALLA PARMIGIANA \$28
Carpaccio de vitello, tomates, champiñones, queso parmesano, olivas 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
Malfatti de espinaca y ricota con crema de azafrán.

AGLIATELLE ALLA CHITARRA \$32
Aglialetes de verduras, tomates, pollo y albahaca.

RIGATE CON SALMONE AFFUMICATO \$38
Rigates con salmón ahumado y rúcula.



Carne de Cerdo

67 - Cerdo Frito con Hongo y Papa \$19.00

68 - Cerdo Salado con Hongo \$18.00

69 - Cerdo Salado con Salsa de Pebrin \$18.00

Aroz con Salsa

70 - Aroz el muelo de pollo frito \$14.00

71 - Aroz con salsa y cerdo ahumado \$14.00

72 - Aroz con salsa y camarones \$18.00

73 - Aroz mixto con salsa \$16.00

74 - Aroz con salsa y marisco \$18.00

75 - Aroz con salsa hongo y bambu \$17.00

76 - Aroz con Salsa de Tomate y Carne \$16.00

77 - Aroz con salsa de curry y pollo \$17.00

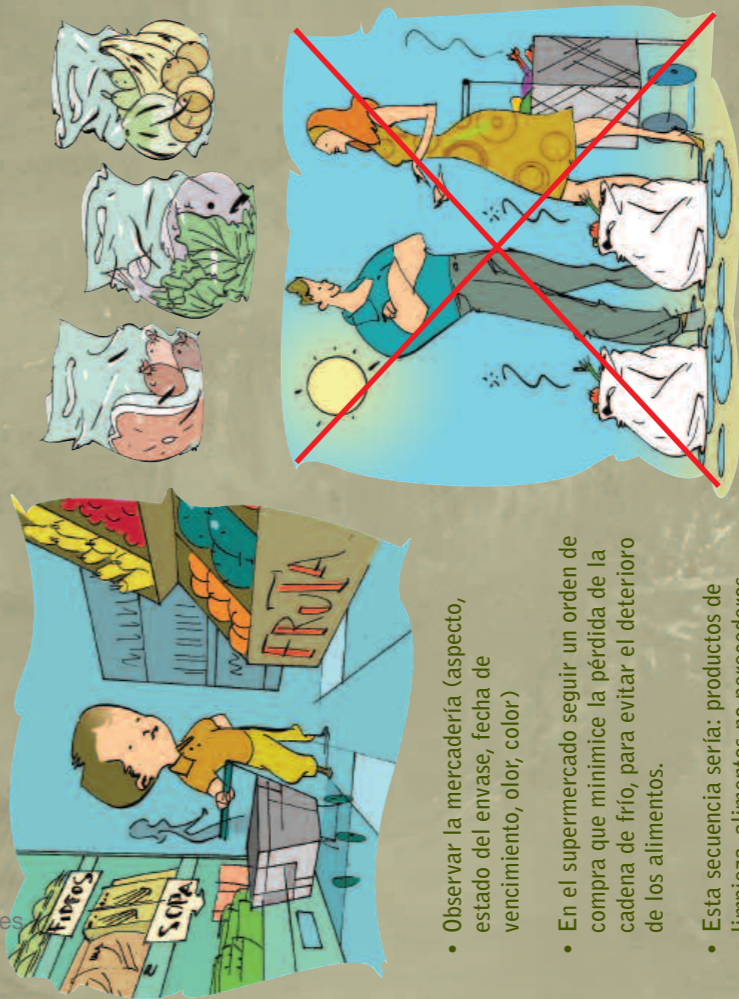
78 - Aroz con salsa de curry y carne \$17.00

1 Publicidades de ayer y de hoy



4 ¿Cómo evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos?

Al la hora de comprar

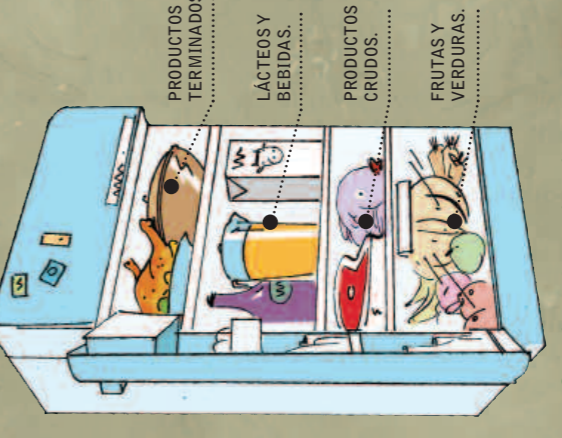


- Observar la mercadería (aspecto, estado del envase, fecha de vencimiento, olor, color)
- En el supermercado seguir un orden de compra que minimice la pérdida de la cadena de frío, para evitar el deterioro de los alimentos.
- Esta secuencia sería: productos de limpieza, alimentos no perecederos (azúcar,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

El viaje a casa

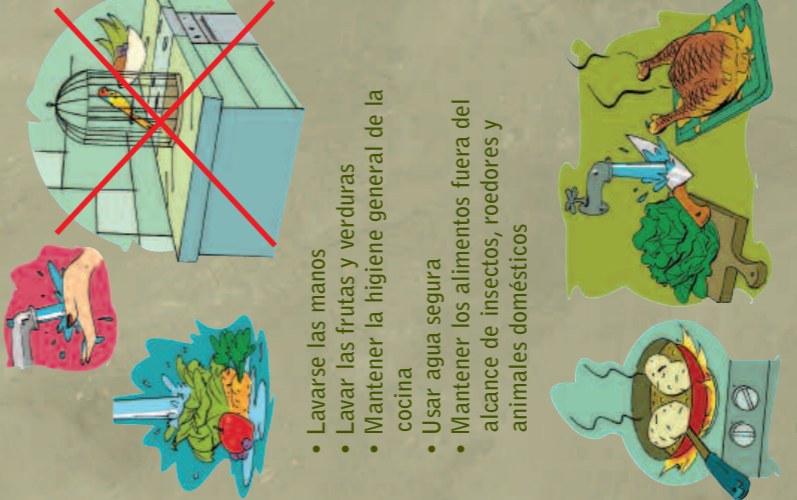
- Al llevar los alimentos a casa evitar hacer paradas en el camino, para que no se pierda la cadena de frío.
- Llevar los alimentos en bolsas separadas de acuerdo a si estos son frescos, no perecederos, etc.

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

¿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
- N° 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.