

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 SEVINO



...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

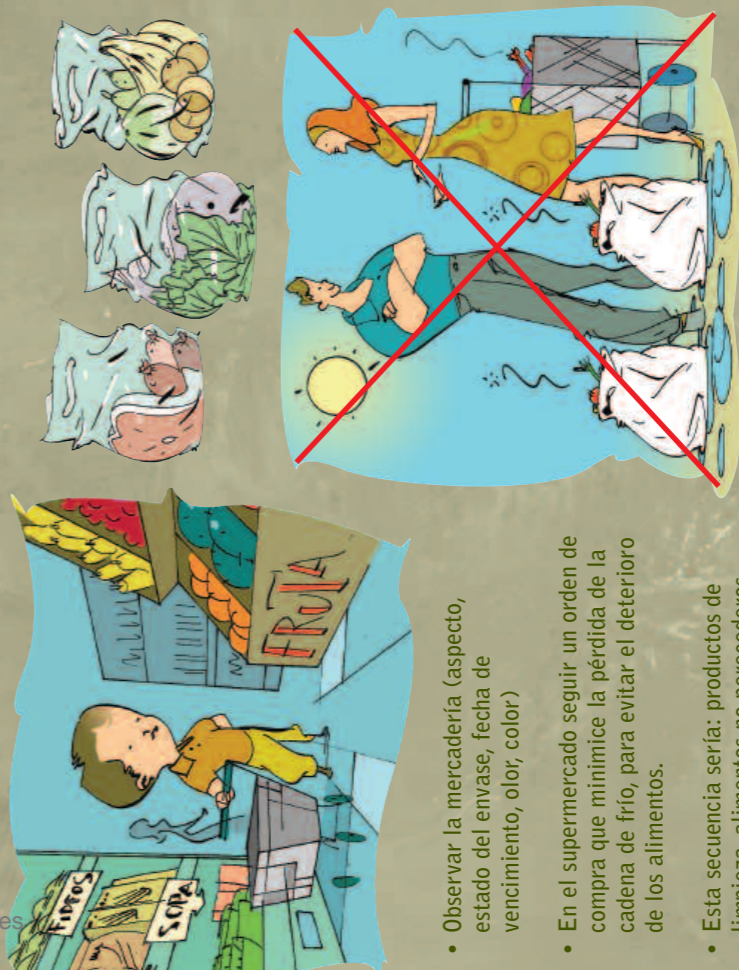
79 - Arroz con salsa de curry y carne

1 Publicidades de ayer y de hoy



4 ¿Cómo evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos?

Al la hora de comprar

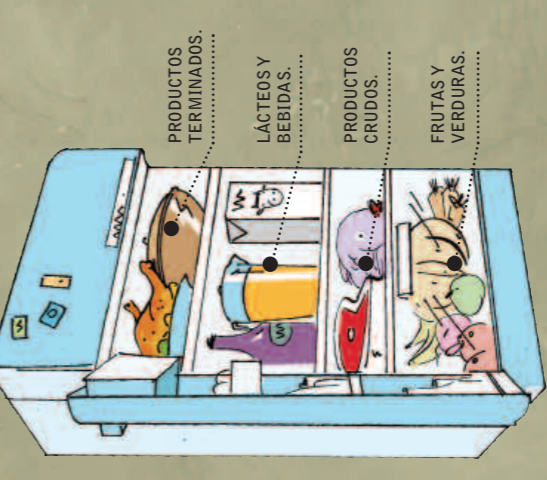


- Observar la mercadería (aspecto, estado del envase, fecha de vencimiento, olor, color)
- En el supermercado seguir un orden de compra que minimice la pérdida de la cadena de frío, para evitar el deterioro de los alimentos.
- Esta secuencia sería: productos de limpieza, alimentos no perecederos (azúcar,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

2 ¿Cómo Leer Las etiquetas de los alimentos?

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.

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.

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.

2



- 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