



¿Cómo Leer Las etiquetas de Los alimentos? Instrucciones de uso Fecha de Denominación Identificación de venta vencimiento: cuando corresponda conservación Dulce de Leche 450g Toffee Caramel 15,87oz al consumidor:4766-6611 - www.lapaila.com.ar

Identificación de origen (empresa,

Lámina

Lista de ingredientes y aditivos

Contenido Neto Volumen o número de unidades

Información nutricional

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN - FAO - NIVEL 3

Lavar utensilios y reambio de tipo de .
 Cocinar completam
 No descongelar directemperatura ambie

Evitar colocar excesiva cantidad de alimentos para que la heladera no pierda capacidad de enfriamiento.

Disponer en forma correcta los alimentos en la heladera

A La hora

• Ordenar los alimentos de modo que "roten", es decir, los alimentos recién comprados deben colocarse en la parte posterior y los que ya estaban, delante, para consumirlos antes.

El viaje a casa

• Evitar contamina

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 (*) 121 kcal = 508 kj Valor energético) 6 Carbohidratos 19 g 6 Proteínas 3.2 g 4 Grasas totales 3.8 g 7 0.3 g Grasas saturadas 0.4 g Grasas trans 1.6 g Fibra alimentaria 6 228 mg

(*) 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.

Usar agua segura
 Mantener los alime alcance de insectos animales doméstic

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.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN - FAO - NIVEL 3

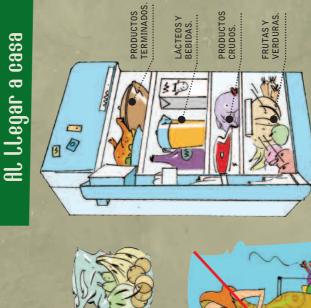




MALFATTI ALLA PANNA DI ZAFFERANO S30 Malfattis de espinaca y ricota con crema de azafrár AGLIATELLE ALLA CHITARRA \$32 utas verdes caseras, verduritas, polio y albahaca V. RIGATE CON SALMONE AFFUMICA 'a con salmón ahumado y rúcula.

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

transmitidas por Los alimentos ¿Cómo evitar Las enfermedades



Lavar las frutas y v
Mantener la higien

cocina



Guardar primero los alimentos que requieren frío

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.

• Esta secuencia sería: productos de limpieza, alimentos no perecederos (azúcar, aceites); frutas y verduras; alimentos perecederos (carnes, lácteos).



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.

Lámina