

3 Restaurantes del mundo



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

SPACCIO DE VITELLO ALLA PARMIGIANA \$30
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.

AGLIATTELLE ALLA CHITARRA \$32
Aglialette de verduras, tomates, pollo y albahaca.

GRIGATE CON SALMONE AFFUMICATO \$38
Grigate con salmón ahumado y rúcula.



Carne de Cerdo

70 - Cerdo frito con salsa de soja y arroz blanco \$14.00

71 - Cerdo frito con salsa de soja y arroz blanco \$14.00

72 - Cerdo frito con salsa de soja y arroz blanco \$14.00

73 - Cerdo frito con salsa de soja y arroz blanco \$14.00

74 - Cerdo frito con salsa de soja y arroz blanco \$14.00

75 - Cerdo frito con salsa de soja y arroz blanco \$14.00

76 - Cerdo frito con salsa de soja y arroz blanco \$14.00

77 - Cerdo frito con salsa de soja y arroz blanco \$14.00

78 - Cerdo frito con salsa de soja y arroz blanco \$14.00

79 - Cerdo frito con salsa de soja y arroz blanco \$14.00

80 - Cerdo frito con salsa de soja y arroz blanco \$14.00

1 Publicidades de ayer y de hoy



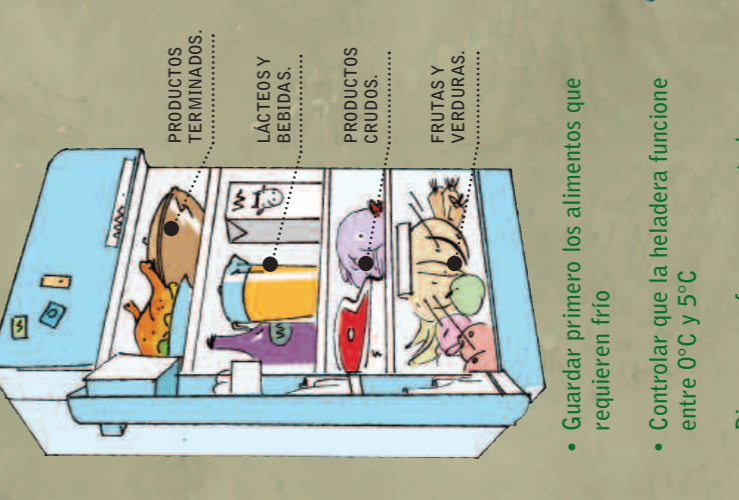
4 ¿Cómo evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos?

Al llegar a casa



- 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).

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

Al llegar a casa



- 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

El viaje a casa

A la hora de preparar 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.

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.

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.

¿Cómo Leer Las etiquetas de los alimentos?

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