

Restaurantes del mundo

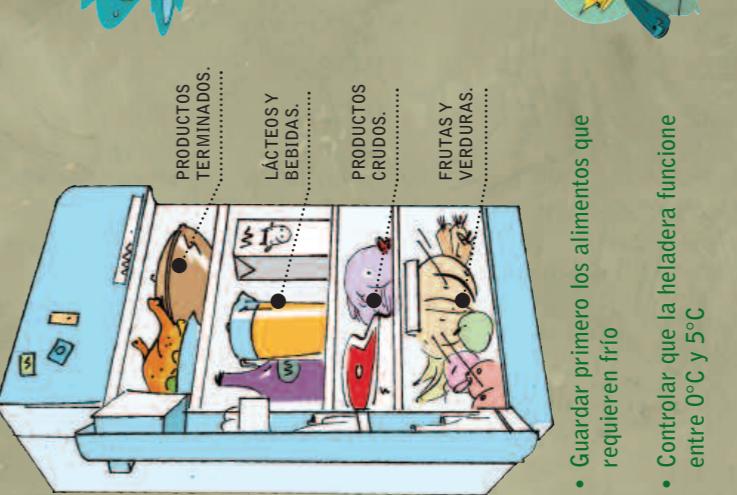
Publicicipate ayer y de hoy

3

1

¿Cómo evitar las enfermedades transmitidas por los alim

Al llegar a casa



- An illustration of a hand holding a green leafy vegetable under a blue faucet. The water is shown as a stream falling onto the vegetable. The background is a light green color.

MINISTERIO DE EDUCACION DE LA NACION - FAO - NIVEL 3

À la hora de comprar



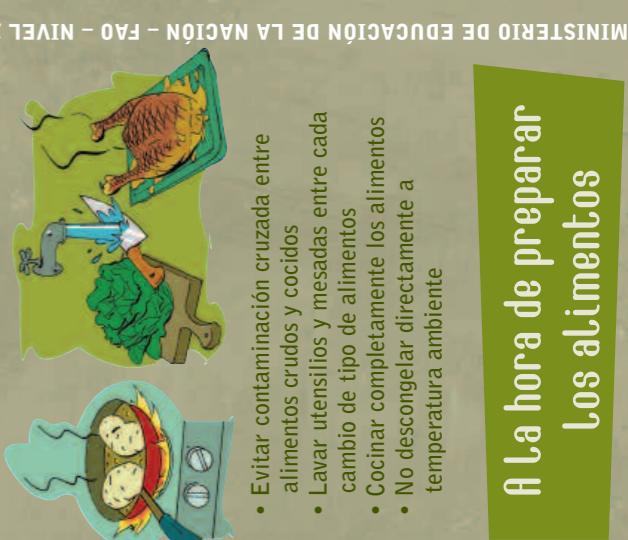
- Observar la mercadería (aspecto, estado del envase, fecha de vencimiento, olor, color)

• 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, cítricos).

El viaje a casa

La hora de preparar Los alimentos



- 
 - 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.

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.

El viaje a casa

Knorr presenta
la primera promo
tranquila de la historia.
Participá cuando lo sientas.

Knorr Posada del Sabor

Llamá cuando quieras al 0810-222-KNORR (5667) o entrá en www.knorr.com.ar

Ingresá los tres últimos números que aparecen debajo de la fecha de vencimiento en todos los Caídos y Sabor en Cubos Knorr. Podes ganar un finde muy tranquilo para vos y quien quieras en nuestra Posada del Sabor, en Bariloche y disfrutar los platos más sabrosos de Ariel Rodríguez Palacios.

También podés ganar uno de los mil juegos de cazoletas de la Posada del Sabor Knorr.

VALIDA EN TODA LA REPÚBLICA ARGENTINA DESDE EL 2 DE ABRIL A 2007 AL 6 DE MAYO DE 2007 CONSULTAR BASES Y CONDICIONES EN WWW.KNORR.COM.AR EN EL DÍA 25 DE ABRIL DE 2007

Lámina

¿Cómo Leer las etiquetas de los alimentos?

2



-

Información nutricional de una porción de galletitas de agua

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN - FAU - NIVEL 3

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

- | INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|-------------------------|----------------------|----------|
| | 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

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.

Lámina



Digitized by srujanika@gmail.com