







¿Cómo Leer Las etiquetas de Los alimentos?

conservación

Lámina

Instrucciones de uso cuando corresponda

Denominación de venta

Identificación

Fecha de vencimiento:

Identificación de origen (empresa,

Lista de ingredientes y aditivos

Contenido Neto Volumen o número de unidades

Información nutricional

15,87oz

N° de Inscripción de producto

Información nutricional de una porción de galletitas de agua

Dulce de Leche

450g Toffee Caramel

1. La información nutricional estará expresada por PORCIÓN, indicando su cantidad en gramos o ml y su equivalencia en unidades o una medida casera.

al consumidor:4766-6611 - www.lapaila.com.ar

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),

4. El % del Valor Diario, es el porcentaje de la ingesta diaria recomendada de un

4. El Valor Diario es la

de un nutriente para

saludable.

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.

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.

• Evitar contamina

ingesta diaria recomendada

mantener una alimentación

nutriente que se cubre con una porción del alimento.

la actividad física y el estado de salud de cada persona.



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.

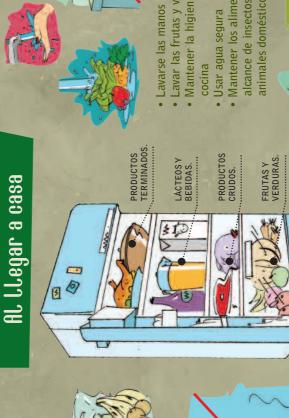
CARPACCIO DI TONNO ROSSO \$42 Carpaccio de atún rojo con vinagreta de granos de mos



transmitidas por Los alimentos ¿Cómo evitar Las enfermedades

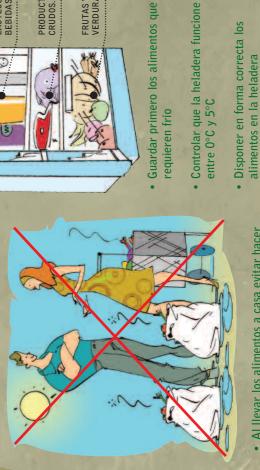
euiæ

A La hora de comprar





cocina







El viaje 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).