



LE PASTE
Malfatti alla Panna di Zafferano \$30
Malfatti di espinaca y ricota con crema de azafrán
Tagliatelle alla Chitarra \$32
Rigate con salmone affumicato
Carpaccio di tonno rosso \$42
Carpaccio di atún rojo con vinagreta de granos de mostaza



Aroz con Salisa 将飯
Aroz con salsa de pollo frito
Aroz con salsa y cerdo ahumado
Aroz con salsa y camarones
Aroz mixto con salsa
Aroz con salsa y marisco
Aroz con salsa hongo y bambu
Aroz con Salsa de Tomate y Carne
Aroz con salsa de curry y pollo
Aroz con salsa de curry y carne



¿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

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.

(*) 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.

¿Cómo evitar Las enfermedades transmitidas por Los alimentos?

Al Llegar a casa

Al La hora de comprar

Al La hora de preparar Los alimentos

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).

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.

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