Lámina 3

Restaurantes del mundo

Lámina 1

Publicidades de ayer y de hoy

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
12-05-2025

Lámina 4

¿Cómo evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos?

A 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, lácteos).

El viaje a casa

- 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.

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.

- 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

A la hora de preparar los alimentos

Lámina 2

¿Cómo leer las etiquetas de los alimentos?

Información nutricional de una porción de galletitas de agua

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.

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.