

Consejos para una alimentación saludable

Argentina unida



Consejos para una Alimentación saludable

Te recomendamos ideas para balancear las calorías, elegir con mayor frecuencia los alimentos recomendados, y reducir el consumo de aquellos que no son saludables.

1. Lograr que la mitad de tu plato consista en frutas y vegetales

Son la fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y de sustancias minerales como el Potasio y el Magnesio; sustancias que pueden ayudar a mantener un buen estado de salud.

2. Incluir carnes magras

Intentar consumir diferentes tipos de carnes: carne de vaca, cerdo, pollo, pescado; siempre bien desgrasada. Por lo menos, dos veces por semana, comer pescados y mariscos.

3. Consumir granos integrales

Intentar que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales. Estos contienen más nutrientes, como fibra, vitaminas y minerales; que los granos refinados (blancos).

4. Incorporar lácteos

Incluir dados de queso fresco magro a tus ensaladas; salsas a base de leche en tus tartas o pastas; postres de leche, flanes, yogur o queso fresco. Estos son una fuente muy importante de proteínas y calcio.

5. Evitar la grasa adicional

Elegir aderezos más saludables. Probar opciones como aceite de girasol o queso cremoso descremado, en reemplazo de aderezos.

6. Comer con calma

Tener en cuenta que comer demasiado rápido puede resultar en comer mucha cantidad. Saborear la comida, comer despacio, disfrutar del sabor y las texturas.



7. Controlar las formas de preparación

Elegir opciones más sanas como alimentos horneados, grillados, hervidos en lugar de fritos.

8. Probar alimentos nuevos

Mantener el interés al elegir alimentos nuevos que nunca antes se haya probado, como garbanzos, palta, lechuga morada, membrillo, pelones, quinotos o damascos.

9. Satisfacer el gusto dulce de manera sana

Permitirse un postre naturalmente dulce: ¡frutas! Servir ensalada de frutas frescas o un postre helado con yogur y fruta. Para un postre caliente, hornear manzanas y cubrir con canela.

10. Ingerir agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar

Reducir las calorías, bebiendo agua o bebidas sin azúcar.

11. Alimentos que conviene comer con más frecuencia

Comer más vegetales, frutas, granos integrales, y productos lácteos descremados. Esos alimentos contienen los nutrientes que se necesitan para una buena salud; entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra. Se recomienda que estos sean la base de las comidas y bocadillos.

12. Alimentos que conviene comer con menos frecuencia

Reducir el consumo de alimentos con grasas, azúcar, y sal agregados. Que éstos sean sólo de ingesta ocasional.

13. Comparar el contenido de sodio de los alimentos

Usar la Información Nutricional del rotulado para elegir sopas, panes y comidas congeladas con menos sodio. Elegir alimentos enlatados "bajo en sodio", "reducido en sodio", o "sin sal agregada".

Considerar las ideas de esta lista para:

balancear las calorías, elegir con mayor frecuencia los alimentos recomendados, y reducir el consumo de aquellos que no son saludables

Nueva gráfica de la Alimentación saludable



Representa gráficamente los alimentos que se deben tener en cuenta para la alimentación diaria

Aspectos a tener en cuenta

- › Consumir a diario **5 porciones de frutas y verduras**, en variedad de tipos y de colores.
- › Tomar **a diario 8 vasos de agua** segura.
- › **Limitar el consumo** de bebidas azucaradas y de alimentos con **elevado contenido de grasas, azúcar y sal**.
- › Consumir aceite crudo como condimento, **frutas secas** o semillas.
- › Al consumir carnes **quitarle la grasa** visible, **aumentar** el consumo de **pescado** e incluir huevo.
- › Consumir 3 porciones al día de **leche, yogur o queso**, preferentemente descremados.
- › Consumir **legumbres, cereales** preferentemente **integrales**, papa, batata, choclo o mandioca.
- › Realizar al menos **30 minutos de actividad física**.



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca
Secretaría de Alimentos, Bioeconomía y Desarrollo Regional
Dirección de Agregado de Valor y Gestión de Calidad
Tel: (54) 11 4349 2114/2810
nutricion@magyp.gob.ar
www.alimentosargentinos.gob.ar
Av. Paseo Colón 922 - Of 226 (C1063ACW) CABA - Argentina