Lámina 1

# GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PLAN NACIONAL DE
**Seguridad Alimentaria**

**Guías Alimentarias**
Para la Población Argentina

*Comer variado es bueno para vivir con salud*

## *Para vivir con salud es bueno...*

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
2. Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
5. Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir el consumo de azúcar y sal.
7. Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
9. Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
10. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

Se lo sugieren los nutricionistas argentinos

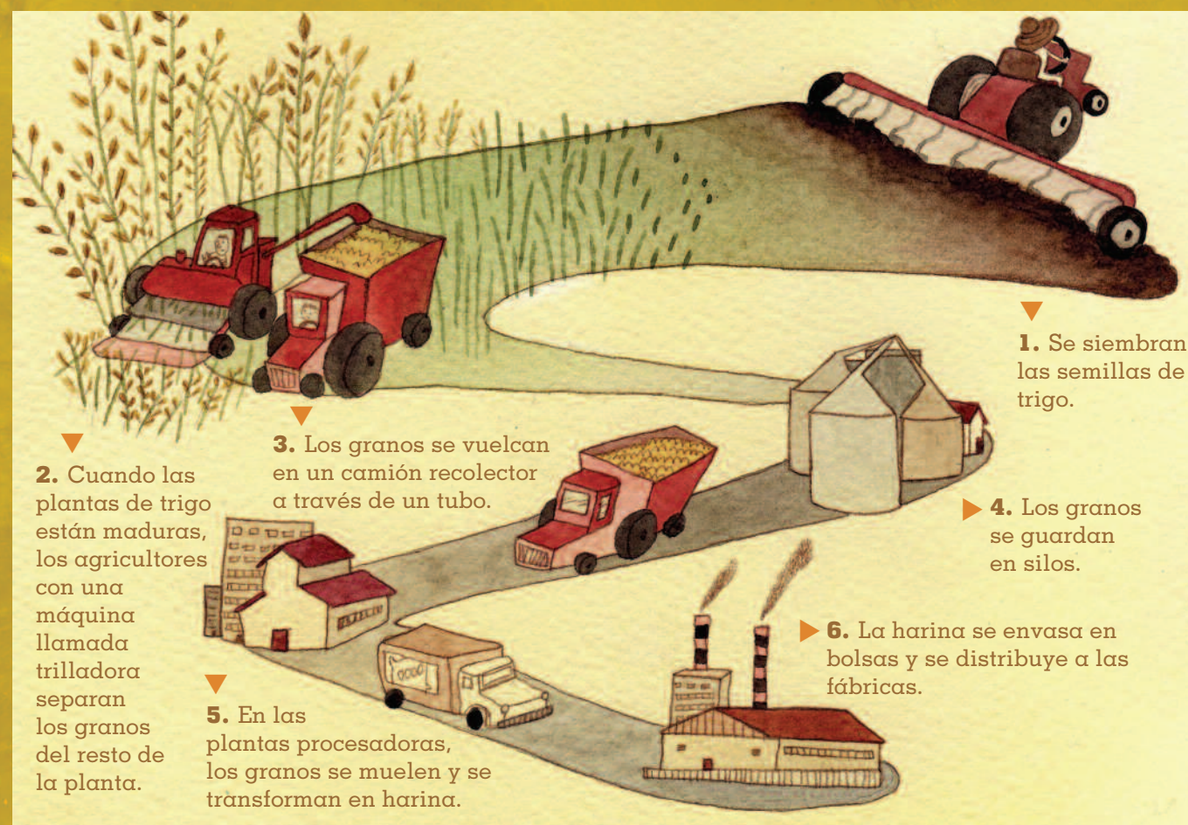
Ministerio de Desarrollo Social
Presidencia de la Nación

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN – FAO – NIVEL I

Lámina 2

# EL PROCESO DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL DEL PAN



**1.** Se siembran las semillas de trigo.

**2.** Cuando las plantas de trigo están maduras, los agricultores con una máquina llamada trilladora separan los granos del resto de la planta.

**3.** Los granos se vuelcan en un camión recolector a través de un tubo.

**4.** Los granos se guardan en silos.

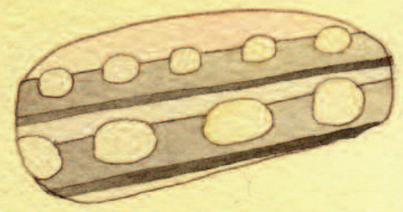
**5.** En las plantas procesadoras, los granos se muelen y se transforman en harina.

**6.** La harina se envasa en bolsas y se distribuye a las fábricas.

## EL PROCESO DE LA ELABORACIÓN INDUSTRIAL DEL PAN CONSISTE EN VARIAS ETAPAS:

Se mezclan los ingredientes y se forma la esponja inicial.

Amasado de la masa.



División y moldeo de panes.

Cámara de leudado. Horneado de los panes crudos.

Envasado y Venta del producto elaborado.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN – FAO – NIVEL I

Lámina 3

# LAS COMIDAS EN LA ARGENTINA

- Miel
- Yerba
- Té
- Farináceos
- Maní
- Lácteos
- Azúcar
- Aromáticas
- Golosinas y chocolates
- Aceites comestibles
- Aceitunas y aceite de oliva
- Uva, vino y pasas
- Legumbres
- Hortalizas y conservas
- **Frutas** (de pepita, cítricas, finas, de carozo y tropicales)
- Carne porcina, jamones y chacinados
- Carne aviar
- Carne bovina
- Carne ovina
- **Carnes alternativas** (carnes de llama, liebre, búfalo, cabra y carpincho)
- **Acuicultura** (cultivos de rana, langosta, mejillón, trucha y pacú)
- **Pesca** (langostino, calamar, merluza común y negra, pesca variada)

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN – FAO – NIVEL I

*"Banquete real", en Las muy ricas horas del duque de Berry,* (1411-1416).

Una cena en la Ciudad de Buenos Aires, Argentina.

Un restaurante de Hajjah, Yemen.

Cumpleaños infantil actual.

Lámina 4

# SITUACIONES SOCIALES DE LA ALIMENTACIÓN

Material de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires 10-10-2026