

GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PLAN NACIONAL DE Seguridad Alimentaria

Guías Alimentarias
Para la Población Argentina

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.

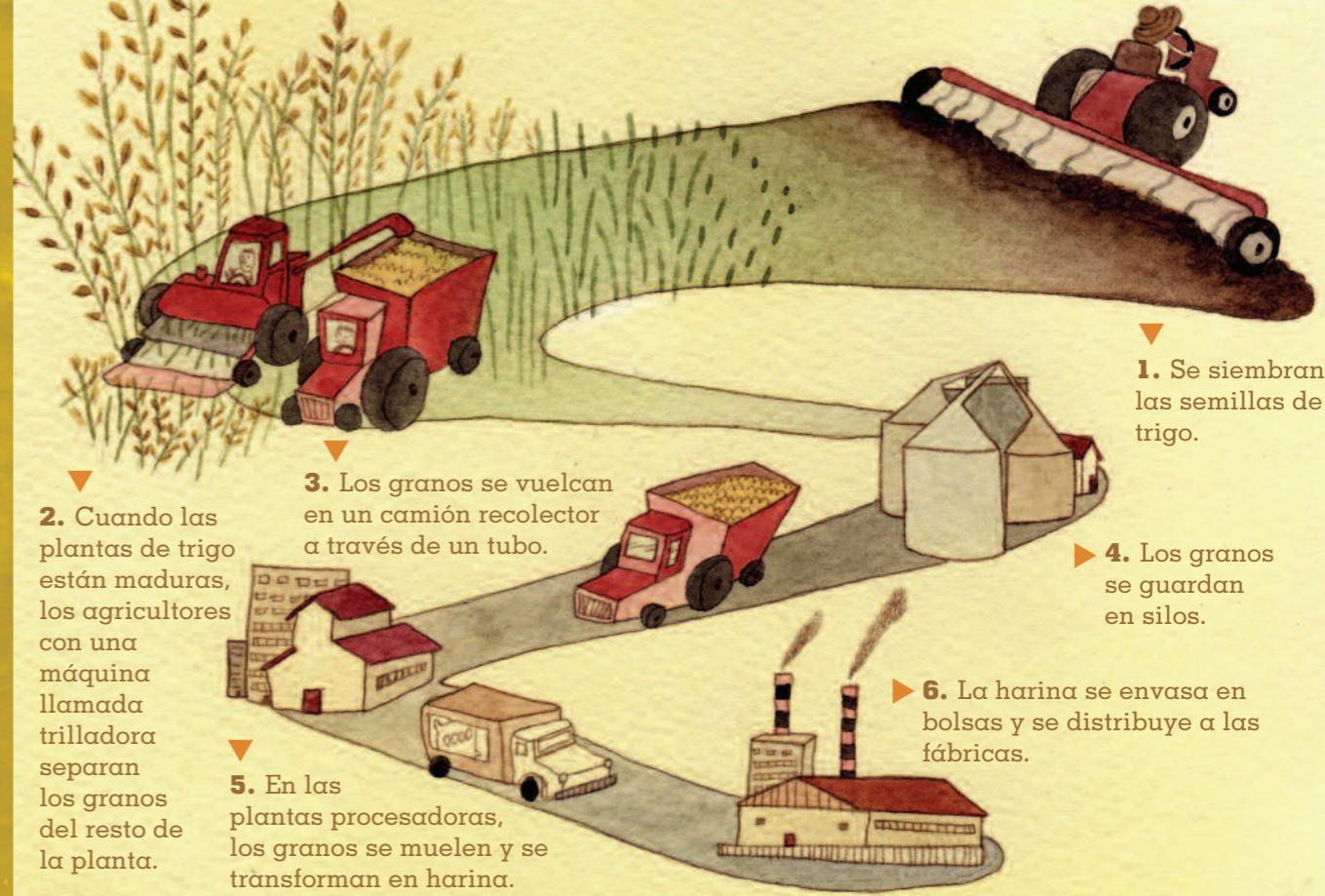
Se lo sugieren los nutricionistas argentinos

Asociación Argentina
de Dietistas y
Nutricionistas Dietistas

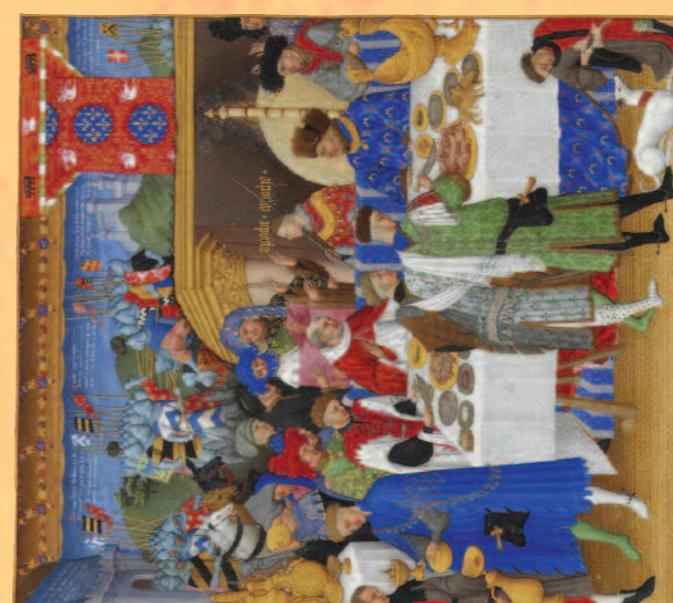
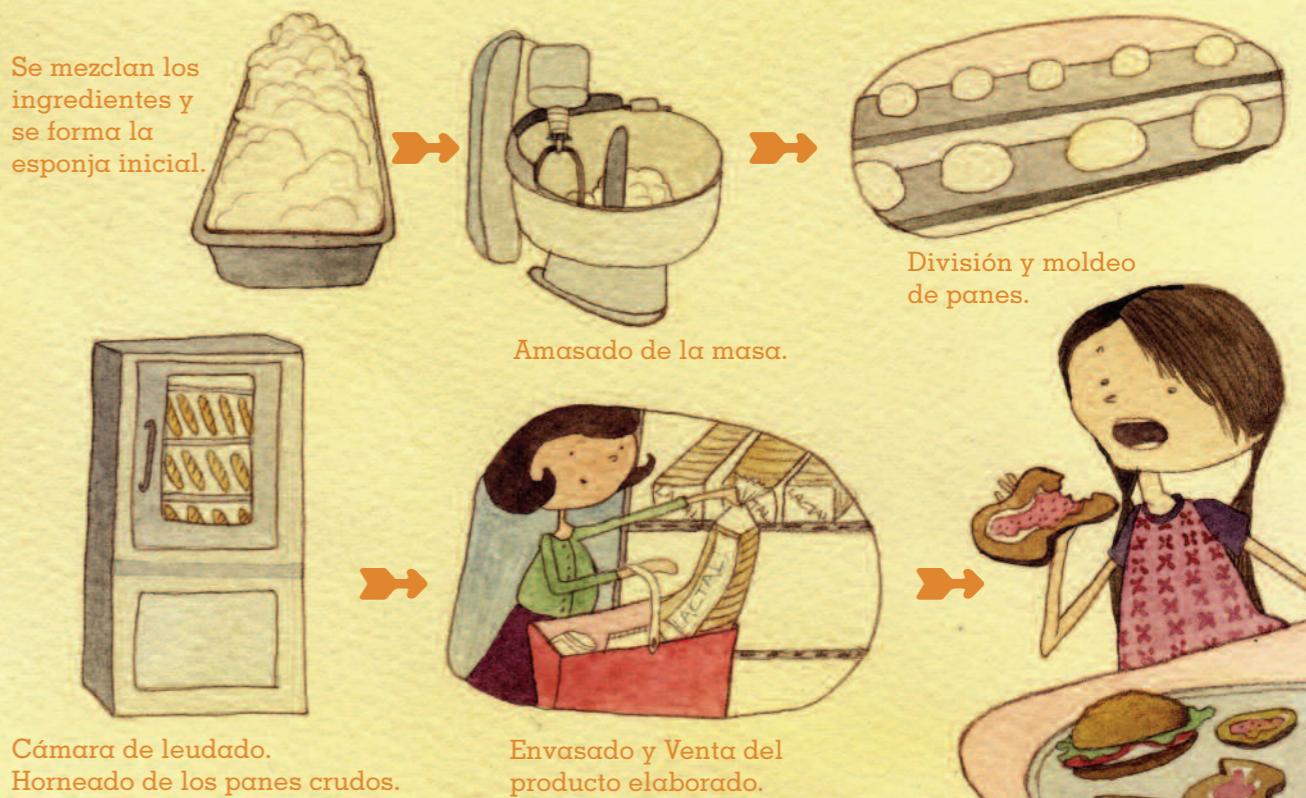
LAS COMIDAS EN LA ARGENTINA



- | | |
|--------------------------------------------------------------------------|--|
| 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 carpíncho) | |
| Acuicultura (cultivos de rana, langosta, mejillón, trucha y pacu) | |
| Pesca (langostino, camarón, merluza común y negra, pesca variada) | |



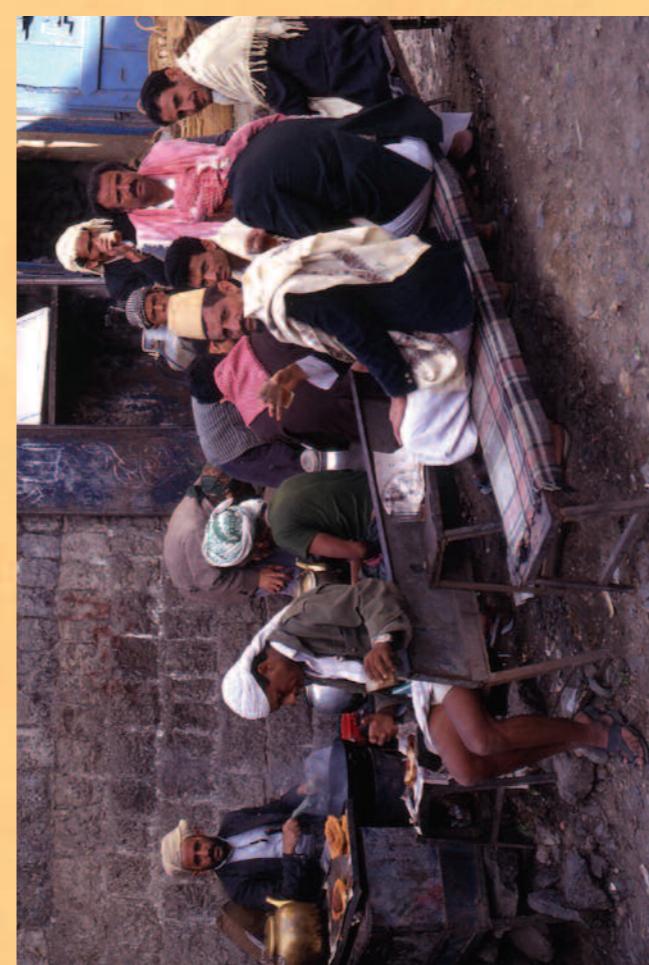
EL PROCESO DE LA ELABORACIÓN INDUSTRIAL DEL PAN CONSISTE EN VARIAS ETAPAS:



"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.



Cumplimientos infantiles actuales.