

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



LAS COMIDAS EN LA ARGENTINA

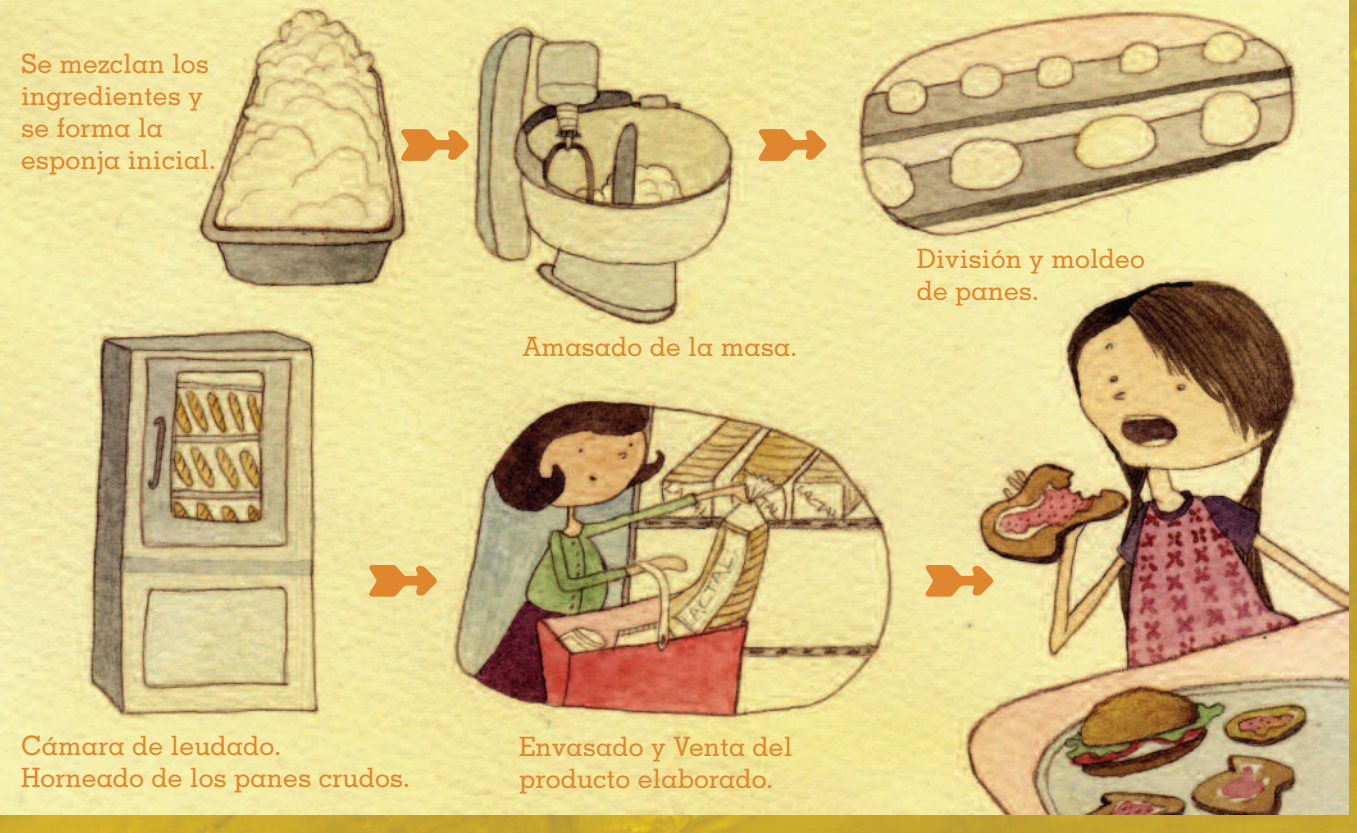


- Miel
- Yerba
- Té
- Farináceos
- Maní
- Lácteos
- Azúcar
- Aromáticas
- Golosinas y chocolates
- Aceites comestibles
- Aceitunas y aceite de oliva
- Uva, vino y pasas
- Legumbres
- Hortalizas y conservas
- Frutas (de pepita, cítricas, finas, de carozo y tropicales)
- Carne porcina, jamones y chacinados
- 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)
- Pescas (langostino, calamar, merluza común y negra, pesca variada)



- 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 moldeado de panes.

Cámara de leudado. Horneado de los panes crudos.

Envasado y Venta del producto elaborado.

SITUACIONES SOCIALES DE LA ALIMENTACIÓN



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



Un restaurante de Hajjah, Yemen.



Una cena en la Ciudad de Buenos Aires, Argentina.



Cumpleaños infantil actual.