

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

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)

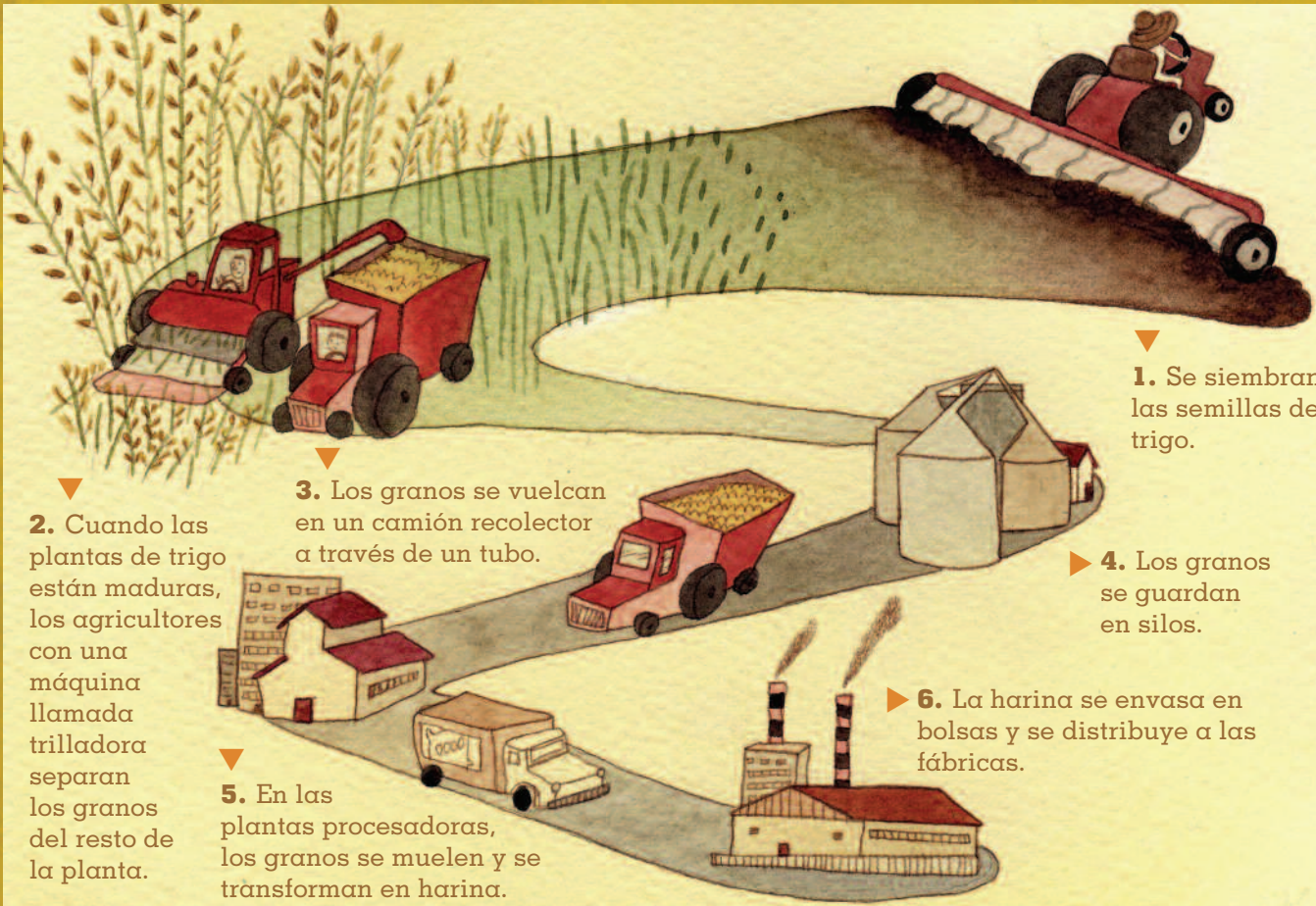
Carnes alternativas (carnes de llama, liebre, búfalo, cabra y carpintero)

Carne porcina, jamones y chacinados  
Carne aviar  
Carne bovina  
Carne ovina

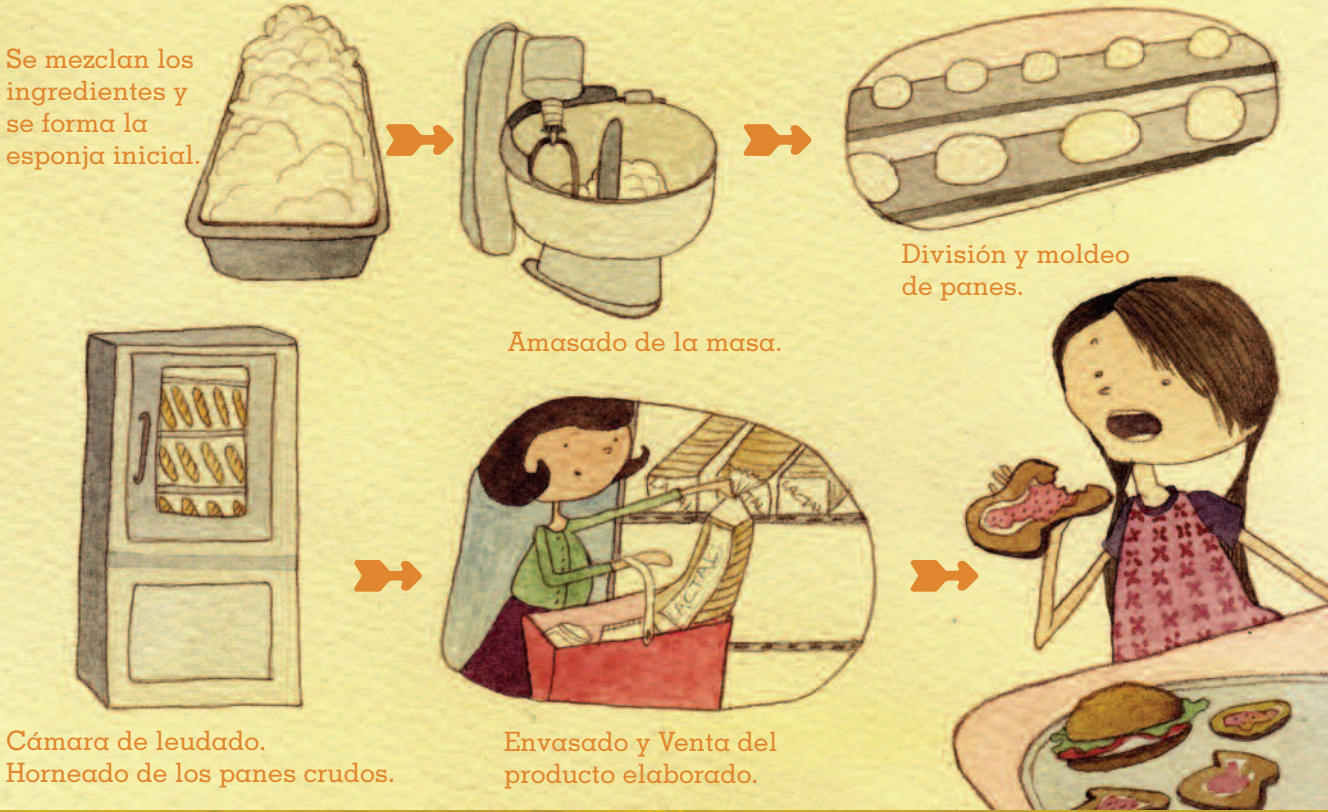
Pescas (langostino, calamar, merluza común y negra, pesca variada)

Acuicultura (cultivos de rana, langosta, mejillón, trucha y pacu)

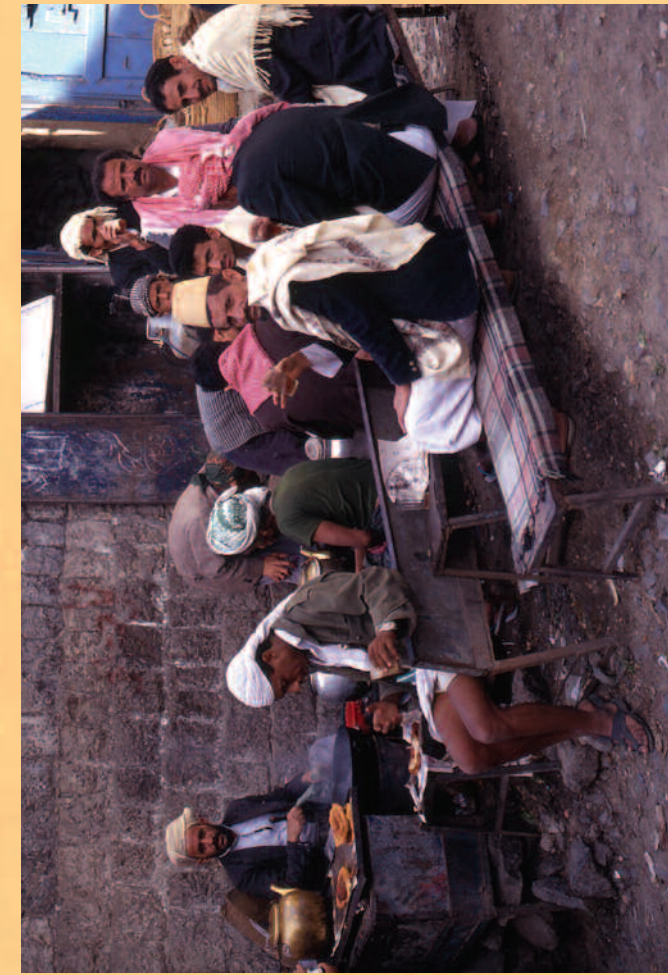
Pescas (langostino, calamar, merluza común y negra, pesca variada)



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



SITUACIONES SOCIALES DE LA ALIMENTACIÓN



Un restaurante de Hajjah, Yemen.



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



Cumpleaños infantil actual.



Una cena en la Ciudad de Buenos Aires, Argentina.