Lámina







Para vivir con salud es bueno...

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

Se lo sugieren los nutricionistas argentinos



Santa Cruz



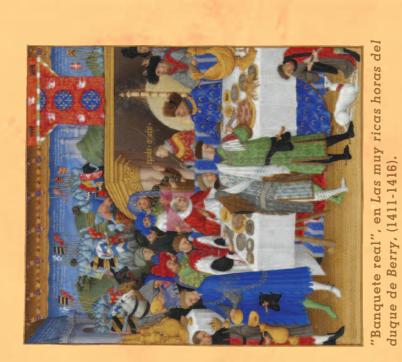
Carne aviar

Carne bovina



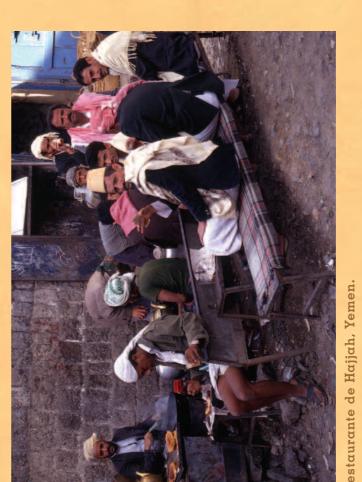
LAS COMIDAS EN LA ARGENTI





Cámara de leudado.

Horneado de los panes crudos.

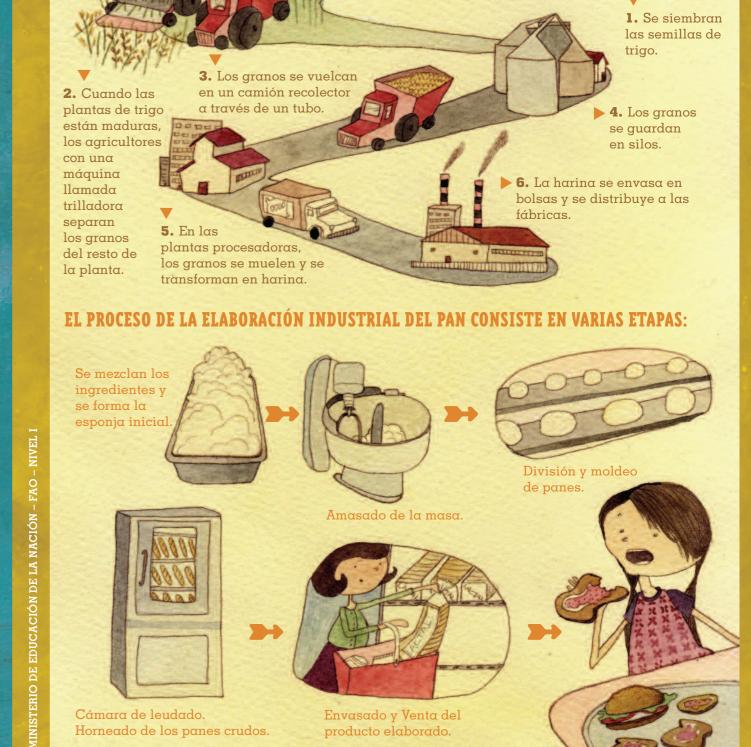




MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN - FAO - NIVEL I



EL PROCESO DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL DEL PAN



Envasado y Venta del

producto elaborado.