

Lámina
1

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

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
3

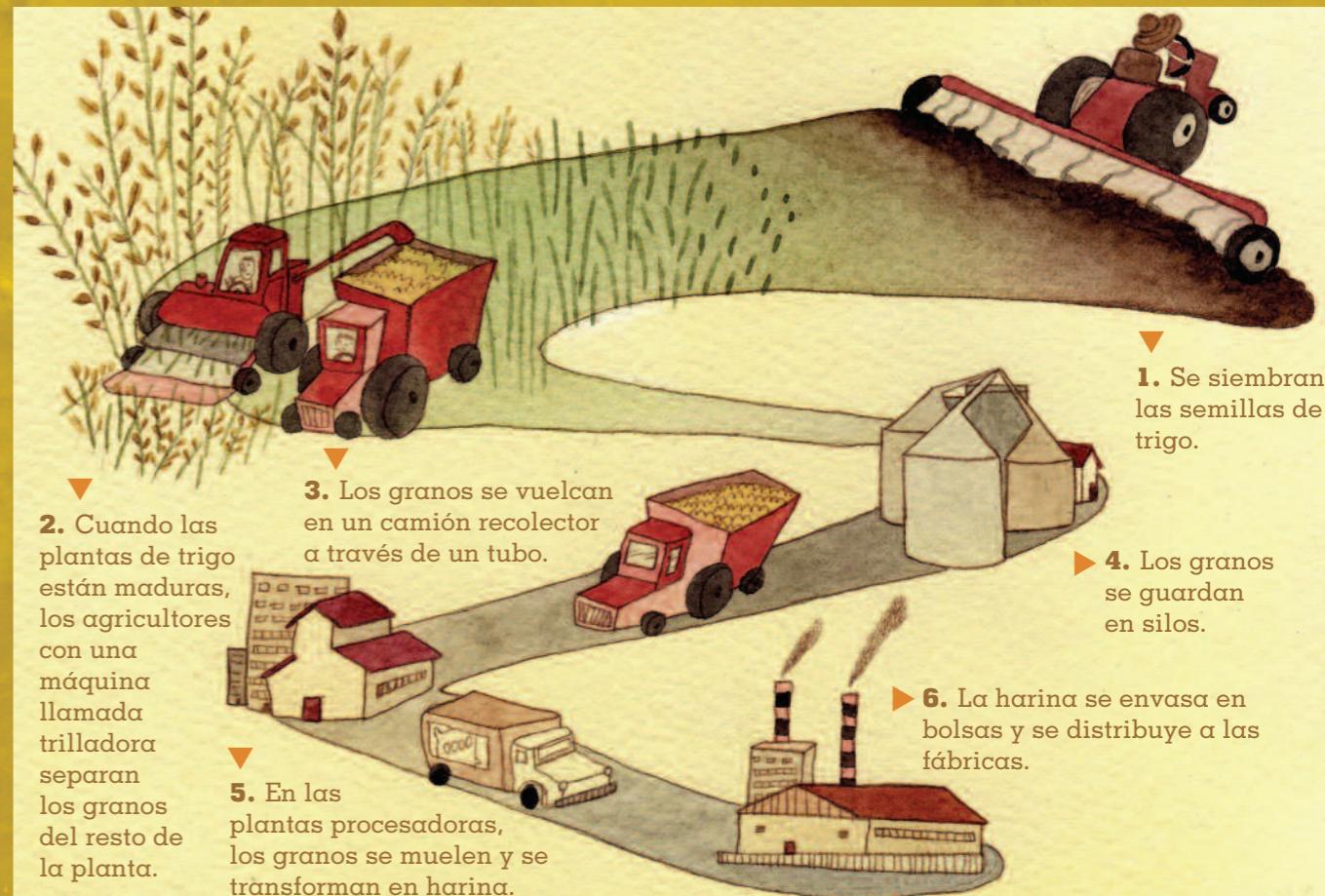
LAS COMIDAS EN LA ARGENTINA



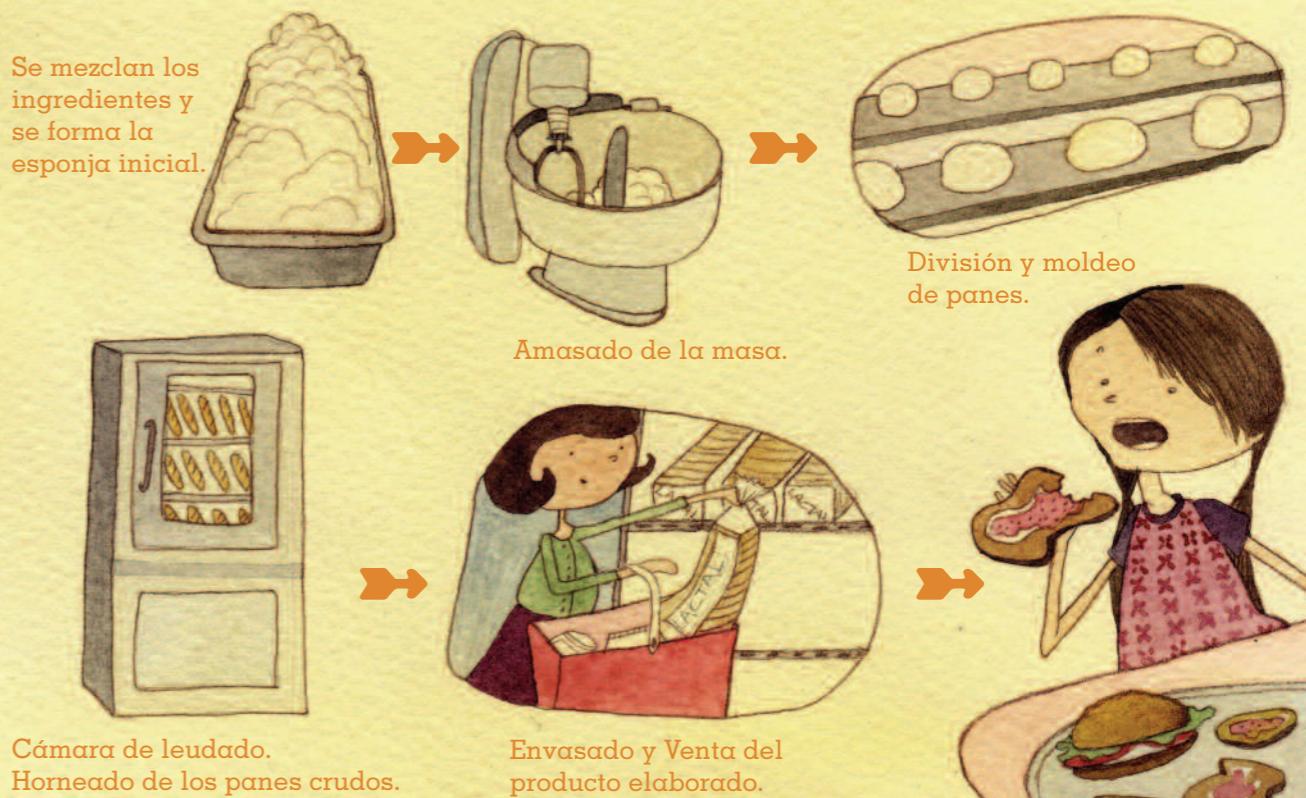
Miel	
Yerba	
Té	
Farináceos	
Maní	
Lácteos	
Azúcar	
Aromáticas	
Golosinas y chocolates	
Aceites comestibles	
Aceitunas y aceite de oliva	
Uva, vino y pasas	
Legumbres	
Hortalizas y conservas	
Frutas (de pepita, cítricas, finas, de carozo y tropicales)	
Carne porcina, jamones y chacinados	
Carne aviar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

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
común y negra, pesca variada) 08-02-2026Lámina
2

EL PROCESO DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL DEL PÁN



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



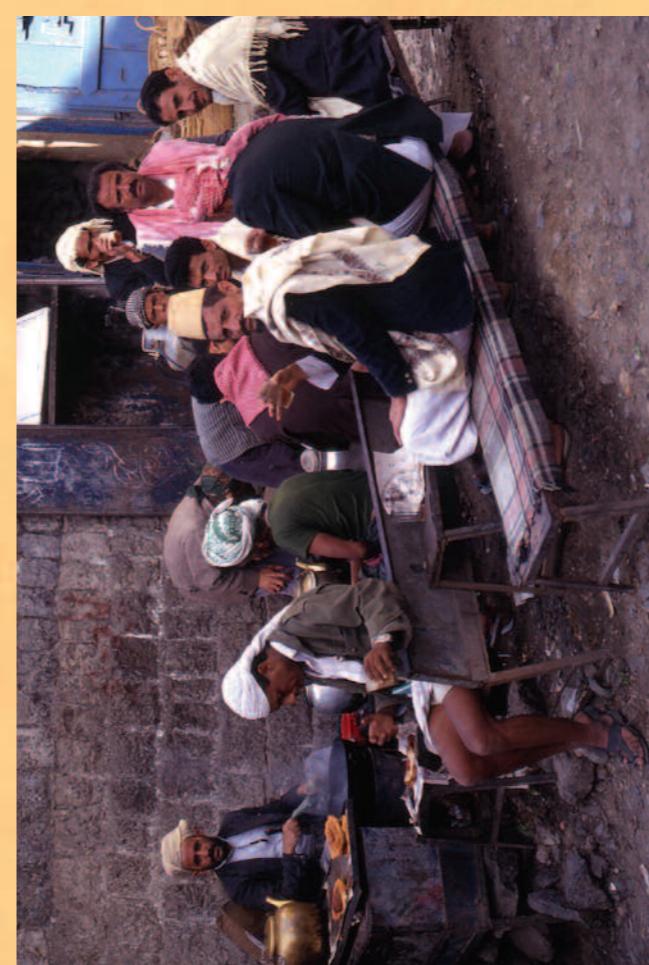
MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN - FAO - NIVEL I



'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.



Cumplimientos infantiles actuales.

Lámina
4

SITUACIONES SOCIALES DE LA ALIMENTACIÓN

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
común y negra, pesca variada) 08-02-2026