




ALIMENTACIÓN DIARIA

- Distribuya los alimentos en 4 comidas principales.
Empezar el día con el desayuno.
- Consuma 3 porciones de frutas y 2 de verduras de todo tipo y color; crudas preferentemente.
- En el almuerzo y en la cena, que la mitad del plato sea verduras y si desea, una fruta de postre.
- Consuma carnes rojas o blancas (pollo o pescado).
- Reemplace la sal por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.
- Evite el uso del salero en la mesa.

ALIMENTARSE DE FORMA SALUDABLE PREVIENE EL DESARROLLO DE OBESIDAD, DIABETES, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, ENFERMEDADES CARDIO Y CEREbroVASCULARES, ENTRE OTRAS.

TODAS LAS PERSONAS TENEMOS DERECHO A ESTAR INFORMADAS SOBRE LOS BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA PARA LA SALUD.

www.msptucuman.gov.ar

 Ministerio de Salud Pública Tucumán
 @MSALUDTUC
 SALUDPUBLICATUCUMAN



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE
TUCUMÁN

RECOMENDACIONES

- 🍊 Cocinar los alimentos preferentemente a la plancha, parrilla, al vapor o hervidos.
- 🍊 Consumir las carnes completamente cocidas.
- 🍊 Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- 🍊 Moderar el consumo de sopas y caldos concentrados, salsas envasadas y productos de copetín salados.
- 🍊 Evitar el consumo de bebidas gaseosas, son muy azucaradas y tienen gran cantidad de calorías.
- 🍊 Moderar el consumo de bebidas alcohólicas.
- 🍊 Evitarlas en los niños, adolescentes, madres lactantes y embarazadas.

CUIDAR LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS Y DE SU PREPARACIÓN ES PARTE FUNDAMENTAL DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

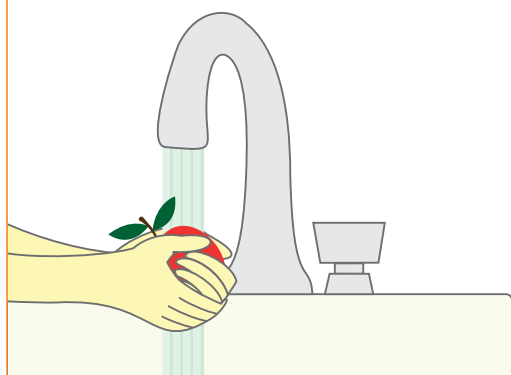


GRÁFICO PARA LA ALIMENTACIÓN DIARIA

Nos orienta sobre cantidad y variedad de alimentos a consumir por día:



CONSUMIR A DIARIO ALIMENTOS DE LOS GRUPOS 1 AL 5. LOS ALIMENTOS DEL GRUPO 6 DEBEN CONSUMIRSE DE MANERA OCASIONAL Y EN PEQUEÑAS CANTIDADES.

GRUPO 1

Verduras y frutas:

aportan vitaminas, minerales, agua y fibras.

GRUPO 2

Legumbres, cereales, pan, pastas:

aportan energía.

GRUPO 3

Leche, yogures y quesos:

aportan proteínas y calcio.

GRUPO 4

Carnes y huevos:

aportan proteínas y hierro.

GRUPO 5

Aceites, frutas secas y semillas:

fuentes de energía concentrada.

GRUPO 6

Dulces y grasas:

brindan energía pero no nutrientes.