

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.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



www.msptucuman.gov.ar

- Ministerio de Salud Pública Tucumán
- @MSALUDTUC
- SALUDPUBLICATUCUMAN

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA

GOBIERNO DE
TUCUMÁN

RECOMENDACIONES

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

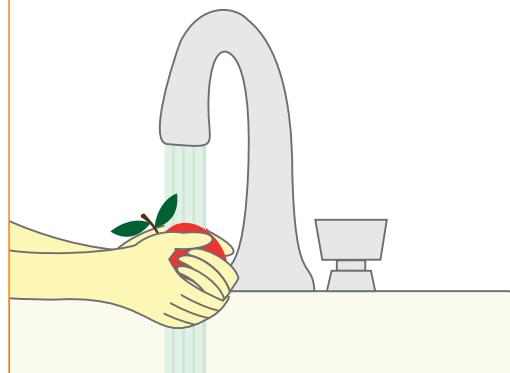


GRÁFICO PARA LA ALIMENTACIÓN DIARIA

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.