



*Una alimentación variada asegura la incorporación de todos los nutrientes que necesitamos para vivir saludablemente.*

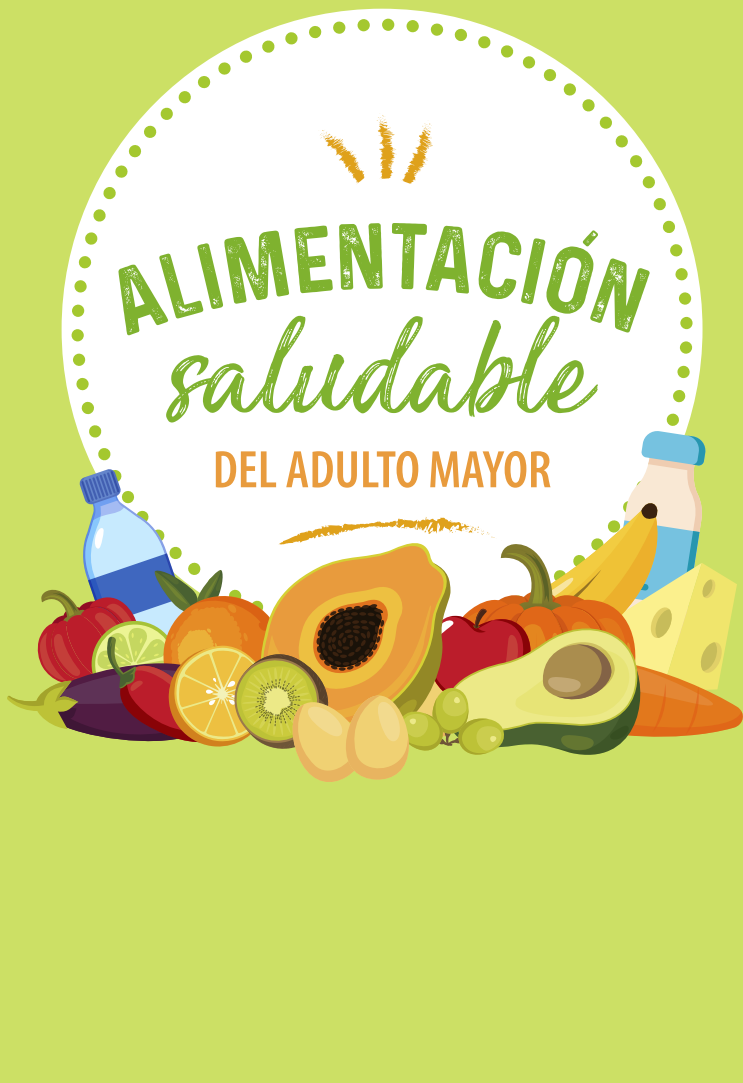


 @msaludtuc

 Ministerio de Salud Pública Tucumán

 [www.msptucuman.gov.ar](http://www.msptucuman.gov.ar)

 Salud Escucha 0800 4444 999



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE  
TUCUMÁN

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE  
TUCUMÁN

## ¿ CÓMO MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ?

- 1 Realice las 4 comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- 2 Consuma a diario 5 porciones de frutas y verduras de todo tipo y color, crudas y cocidas.
- 3 Consuma diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- 4 Para hidratarse no espere tener sed. Tome 8 vasos de agua segura. Puede también beber té, mate, jugos naturales y aguas envasadas con bajo contenido en sodio.
- 5 Reduzca el uso de la sal en las comidas y el consumo de alimentos procesados (conservas, enlatados, embutidos, panificados).
- 6 Disminuya el consumo de azúcares (golosinas, gaseosas, productos de copetín, amasados de pastelería, etc.).
- 7 Modere las frituras y evite las grasas de origen animal para cocinar.

## GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA



<p><b>GRUPO 01</b> Frutas y verduras <i>Aportan vitaminas, minerales, agua y fibras.</i></p>	<p><b>GRUPO 02</b> Legumbres, cereales, pan, pastas, papa y choclo <i>Aportan energía y fibra</i></p>
<p><b>GRUPO 03</b> Leche, yogurt y quesos <i>Aportan proteínas y calcio</i></p>	<p><b>GRUPO 04</b> Carnes y huevos <i>Aportan proteínas y hierro</i></p>
<p><b>GRUPO 05</b> Aceites, frutas secas y semillas <i>Aportan energía y vitamina E</i></p>	<p><b>GRUPO 06</b> Dulces y grasas <i>Aportan energía pero no nutrientes (Consumir en pequeñas cantidades)</i></p>

INCORPORÁ A DIARIO ALIMENTOS DE LOS GRUPOS 1 AL 5