

Una alimentación saludable mejora la calidad de vida y ayuda a prevenir las enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, hipertensión arterial, etc.



 @msaludtuc

 Ministerio de Salud Pública Tucumán

 www.msptucuman.gov.ar

 Salud Escucha 0800 4444 999

ALIMENTACIÓN
saludable



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE
TUCUMÁN

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE
TUCUMÁN

¿ QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ?

Es aquella alimentación que permite alcanzar y mantener el funcionamiento óptimo del organismo y contribuye a conservar la salud. Para ello se debe variar diariamente los alimentos y consumirlos en cantidades moderadas.

MENSAJES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- 1 Tomá a diario 8 vasos de agua segura.
- 2 Consumí por día 5 porciones entre frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- 3 Reducí el uso de la sal. Podés reemplazarla por condimentos aromáticos (perejil, albahaca, orégano, tomillo, etc.).
- 4 Limitá el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- 5 Consumí diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- 6 Al consumir carnes quitarle la grasa visible. Aumentá el consumo de pescado e incluí huevos.
- 7 Consumí legumbres (poroto, lenteja). Cereales y derivados integrales (arroz, harina de trigo). Papa, batata y choclo.
- 8 Consumí aceite crudo como condimento. Frutas secas o semillas.
- 9 El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable.

GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA

Esta gráfica te orientará sobre la cantidad y variedad de alimentos que tenés que consumir por día para tener una alimentación saludable:



<p>GRUPO 01 Frutas y verduras <i>Aportan vitaminas, minerales, agua y fibras.</i></p>	<p>GRUPO 02 Legumbres, cereales, pan, pastas, papa y choclo <i>Aportan energía y fibra</i></p>
<p>GRUPO 03 Leche, yogurt y quesos <i>Aportan proteínas y calcio</i></p>	<p>GRUPO 04 Carnes y huevos <i>Aportan proteínas y hierro</i></p>
<p>GRUPO 05 Aceites, frutas secas y semillas <i>Aportan energía y vitamina E</i></p>	<p>GRUPO 06 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