

GUÍAS ALIMENTARIAS

Las Guías alimentarias para la población argentina elaboradas por la Asociación Argentina de Nutricionistas y Dietistas (AADYND) se acompañan de una gráfica: “La Gráfica de la Alimentación Saludable”, representada por un óvalo.



El óvalo de la alimentación refleja la variedad de la dieta, que se pone de manifiesto con los seis grupos establecidos de alimentos que no deben faltar en la alimentación equilibrada. Estos seis grupos básicos aparecen representados en una mitad del óvalo y los tamaños que ocupan difieren de unos a otros. El espacio de cada uno de ellos refleja la proporción en la que deben estar presentes en la dieta diaria. El óvalo se lee en sentido inverso a las agujas del reloj, comenzando siempre por el grupo que ocupa mayor espacio y que acompañan al óvalo nutricional. . .

Mensajes para una alimentación saludable

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.

- Si es posible, realice cuatro comidas diarias. Pruebe empezar sus actividades con un buen desayuno.

corresponde al primer nivel. Así pues, se recomienda incluir mayor cantidad de alimentos contenidos en los niveles inferiores y menos de los que se encuentran en la parte superior del gráfico. Los grupos que se distinguen en el óvalo son los siguientes:

- **Primer grupo:** legumbres secas (arvejas, lentejas, porotos o guisantes, soja y garbanzos), cereales (arroz, avena, cebada, maíz y trigo) y derivados (harina, fideos, pan o galletas).
- **Segundo grupo:** verduras y frutas.
- **Tercer grupo:** leche, yogur y queso.
- **Cuarto grupo:** carnes, pescados y huevo.
- **Quinto grupo:** aceites y grasas.
- **Sexto grupo:** azúcar y dulces.

El AGUA representa la base de la vida, y por eso aparece de forma independiente englobando al resto de los alimentos.



- La actividad física placentera varias veces por semana ayuda a sentirse bien.
- Se puede controlar el peso comiendo. Consulte a un nutricionista.

2. Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.

- Los niños, los adolescentes y las mujeres necesitan mayor cantidad de estos alimentos.
- Es recomendable que los recién nacidos reciban sólo leche materna hasta los 6 meses.
- Para los adultos, en general, se recomiendan los productos semi-descremados y para los niños y los adultos mayores, en general, enteros.
- Se puede tomar la leche líquida y también puede incluirse en postres (flan, budincitos, etc.), helados, salsas blancas, agregar a purés y otras comidas.

3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.

- Se recomienda comer cinco porciones entre frutas y verduras por día.
- Trate de comer por lo menos una vez al día, frutas y verduras crudas.
- Cocine las frutas y verduras preferentemente con cáscara y en trozos grandes, al vapor o al horno.
- Si las hierve, use poco agua.

4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.

- Recuerde que el mondongo, el hígado y el riñón también son carnes.
- Coma huevo: tres unidades semanales son suficientes.
- Modere el consumo de fiambres y embutidos.

5. Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.

- Es muy recomendable el consumo de maníes y almendras, sin salar, nueces y semillas de sésamo, girasol y lino.

6. Disminuir el consumo de azúcar y sal.

- Es recomendable comer menos golosinas y dulces para evitar sobrepeso y caries.
- Prefiera agua, sodas y jugos naturales en vez de gaseosas y bebidas dulces artificiales.
- Pruebe cocinar sus alimentos sin sal y condimentarlos con hierbas aromáticas o ajo para resaltar su sabor.

7. Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.

- Entre los cereales puede elegir arroz, maíz, trigo, avena, cebada y centeno (y sus harinas). Y, entre las legumbres, arvejas, lentejas, soja, porotos, habas y garbanzos.
- Prefiera los panes, harinas y pastas integrales.
- Modere el consumo de facturas, tortas, masitas, galletitas y otros productos similares.

8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.

- Si ha bebido, evite conducir.
- No ofrezca bebidas alcohólicas a los niños o adolescentes. Alteran su crecimiento y agreden su hígado.

9. Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.

- El agua para beber, lavar y preparar los alimentos debe ser potable.
- Recuerde lavar sus manos cuidadosamente antes de tocar los alimentos.

10. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

FUENTE: Guías alimentarias: manual de multiplicadores
Programa Calidad de los Alimentos Argentinos/ SAGPyA
(http://www.imperiorural.com.ar/imperio/estructura/imperiomujer/sagpya_comer_sano_2004.htm)