



ÓVALO NUTRICIONAL

Respetá las proporciones de cada grupo, elegí combinaciones variadas y mejorá tu calidad de vida.

¿QUÉ APORTAN LOS GRUPOS DE ALIMENTOS?

¡Comé sano, comé variado, comé bien!

1 *Cereales, legumbres y derivados*
Energía, hidratos de carbono complejos y fibras.

2 *Frutas y hortalizas*
Vitaminas, minerales, fibras y agua.

3 *Leche, yogures y quesos*
Calcio, proteínas y vitaminas A y D.

4 *Carnes y huevos*
Proteínas, hierro y vitamina B.

5 *Aceites y grasas*
Energía, ácidos grasos esenciales y vitaminas A, D, E y K.

6 *Dulces y azúcares*
Energía e hidratos de carbono simples (sin aporte nutritivo)



SECRETARÍA DE AGRICULTURA,
GANADERÍA, PESCA Y ALIMENTOS

MECON
Ministerio de Economía y Producción

CANTIDADES DIARIAS SUGERIDAS

Comer variado y moderado es bueno para vivir con salud.

1

CEREALES, LEGUMBRES Y DERIVADOS

1/2 plato de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos.
1 cda. de legumbres (porotos, lentejas, arvejas, etc.)
3 pancitos chicos.

2

FRUTAS Y HORTALIZAS

1 plato de hortalizas crudas de diferentes colores.
1 plato de hortalizas cocidas o en conserva de distintos colores.
2 frutas medianas ó 4 chicas ó 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos.

3

LECHE, YOGURES Y QUESOS

Una de las siguientes opciones:
2 tazas de leche líquida.
4 cucharadas soperas de leche en polvo.
2 potes de yogur.
2 porciones (tamaño cajita de fósforo) de queso fresco.
6 fetas de queso en barra.
12 cucharadas soperas de queso untable entero.
6 cucharadas de queso de rallar.

4

CARNES Y HUEVOS

Una de las siguientes opciones:
1 churrasco mediano o 1 bife de costilla.
2 hamburguesas medianas.
1/4 pollo sin piel.
1 milanesa grande ó 2 pequeñas.
2 costillas pequeñas de cerdo.
1 lata chica de atún, caballa o sardina al natural.

5

ACEITES Y GRASAS

3 cucharadas soperas de aceite.
1 cucharadita de manteca o margarina.
1 ó 2 veces por semana un puñadito de frutas secas.

6

DULCES Y AZÚCARES

6 cucharaditas de azúcar.
3 cucharaditas de mermelada, dulce o miel ó 1 feta fina de dulce compacto.



SECRETARÍA DE AGRICULTURA,
GANADERÍA, PESCA Y ALIMENTOS

MECON

Ministerio de Economía y Producción