

10

Mensajes de las GAPA para una alimentación saludable

- 1 Incorporar a diario alimento de todos los grupos y realizar al menos minutos de actividad física.
- 2 Tomar 8 vasos de agua segura.
- 3 Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras de tipos y colores.
- 4 Reducir el consumo de sal y de alimentos con alto contenido de sodio.
- 5 Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- 6 Consumir diariamente leche, yogurt o queso preferentemente descremados.
- 7 Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- 8 Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- 9 Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- 10 El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y embarazadas no deben consumirlos.



Centro Asistencial
MANANTIAL



Subsecretaría
de Abordaje
de las Adicciones



Ministerio de
Prevención de
Adicciones y
Control de Drogas



Fuente:
Guías Alimentarias para la población argentina.

Pág. Web:
https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-parala-poblacion-argentina_manual-deaplicacion_0.pdf



Día mundial de la salud

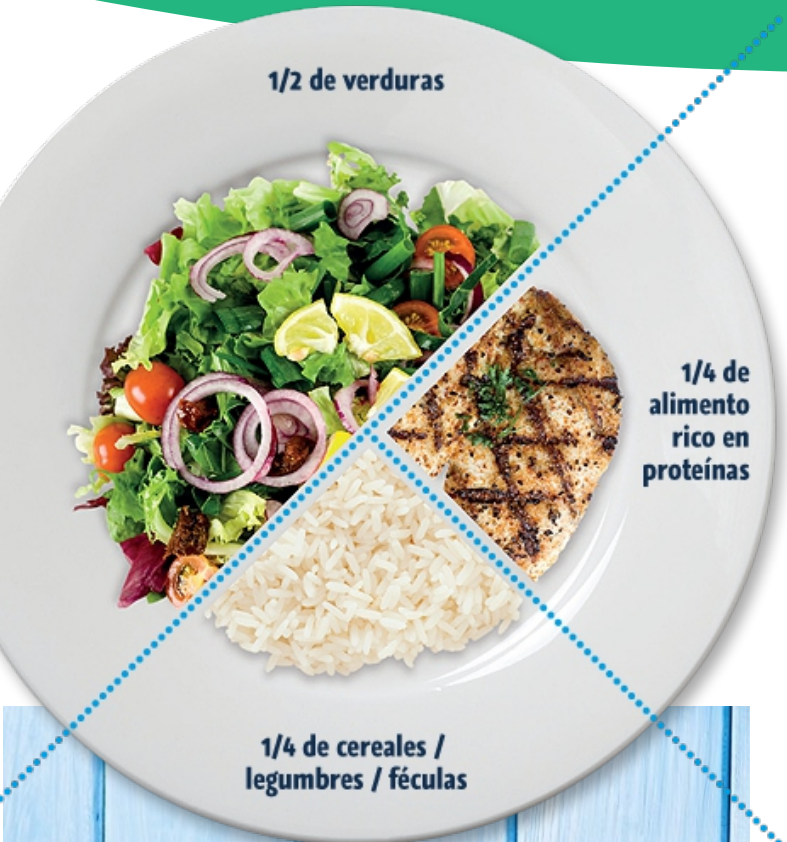
Nuestro planeta,
nuestra salud

Comer es una necesidad,
pero comer de forma
inteligente es un arte

Francisco VI



Guía para armar un plato completo y nutritivo



¿Qué es una alimentación saludable?

Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana. La alimentación debe respetar los gustos y hábitos, o sea, la cultura de cada persona y /o familia.



La grafica de la alimentación diaria hace referencia a los diferentes grupos de alimentación que se deben distribuir a lo largo del día



Las cenas deben ser más ligeras que las comidas.

Las guías alimentarias para la población argentina

Tienen como objetivo adaptar los avances del conocimiento científico nutricional a mensajes prácticos que otorguen herramientas a la población para facilitar y promover la adopción de hábitos saludables.