

NUTRI TIPS



Lic. Peralta, Magdalena M.
MP: 487
contacto: magdalenaperalta@ict.edu.ar

Gráfica de las Guías Alimentarias para la Población Argentina 2015



Las Guías Alimentarias son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que oriente a la población para una correcta selección y consumo de alimentos.

A principios de este año el Ministerio de Salud de la Nación coordinó diferentes entes relacionados con la nutrición a fin de lograr estas guías.

Durante las Jornadas de Salud institucionales hemos trabajado en las aulas con ellas.

La idea es acercarles la Gráfica para que lo trabajen en casa.

Iremos trabajando semanalmente cada mensaje para conocer un poco más sobre su aporte nutricional y sus beneficios.

LOS 10 CONSEJOS DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA



1. Efectuar las cuatro comidas e incluir verduras, frutas, legumbres, leche, yogures o queso, carnes y aceites.
2. Beber 8 vasos de agua segura diarios.
3. Consumir cinco porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
4. Reducir el uso de sal y de alimentos con alto contenido en sodio.
5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas, o con elevado contenido en grasas.
6. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
7. Consumir carne magra y aumentar el consumo de pescado.
8. Ingerir legumbres y cereales como reemplazo de la carne.
9. Consumir aceite crudo para condimentar, frutos secos y semillas.
10. El consumo de alcohol debe ser responsable y evitarlo en embarazadas, en lactancia o al conducir.