

# Gráfica de alimentación saludable



Esta gráfica hace referencia al consumo de diferentes grupos de alimentos que deberías consumir distribuidos a lo largo del día. Fue diseñada especialmente para nuestro país. Es una guía para que realices de forma variada y armónica una alimentación completa.

**La gráfica incluye un grupo de consumo opcional (6to. Grupo de color rojo), que no aportan nutrientes esenciales y no deberías incorporar en tu alimentación**

**diaria: productos ultraprocesados con exceso de azúcares, grasas y/o sal, nocivos para la salud a todas las edades.**

**¡No te olvides!**

- A lo largo del día la mayor parte de tu alimentación debería estar compuesta por frutas y verduras.
- Incorporá legumbres, cereales y sus derivados integrales. La papa, batata, choclo y mandioca se incluyen en este grupo porque la composición nutricional de estas verduras es similar a los cereales.
- Consumí diariamente leche, yogur o queso.
- Preferí las comidas caseras o elaboradas en casa con alimentos frescos o naturales. Son más sanas y económicas.
- Evitá el consumo de productos ultraprocesados como: galletitas dulces, saladas, amasados de pastelería, golosinas, bebidas azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas, jugos industrializados y jugos en polvo (para diluir), productos de copetín, embutidos y chacinados, fiambres, achuras, carnes procesadas (preformados de carne, pollo, hamburguesas, bastones de pescados, otros), helados, manteca, margarina, dulce de leche, mermeladas (industrializadas), aderezos tales como mayonesa, ketchup, mostaza, salsa golf, salsa de soja, otros.
- Elegí tomar agua segura en lugar de bebidas azucaradas (gaseosas, jugos industrializados, aguas saborizadas), al menos ocho vasos por día.
- Reducí el consumo de sal así como los alimentos con exceso de contenido de sodio.

El objetivo de las [Guías Alimentarias para la Población Argentina](#) (GAPA) es implementar acciones integrales para enfrentar y revertir el aumento de las enfermedades no transmisibles ligadas a la mala alimentación. Garantizar el pleno derecho a una alimentación saludable para toda la población argentina es una tarea del Estado.

**Te compartimos 10 recomendaciones para una alimentación saludable**

**1. Incorporá a diario alimentos de todos los grupos y realizá al menos 30 minutos de actividad física.**

- Realizá 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.

- Realizó actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
- Comió tranquilo, en lo posible acompañado y moderó el tamaño de las porciones.
- Elegió alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
- Mantuvo una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable para prevenir enfermedades no transmisibles.

**2. Tomó a diario 8 vasos de agua segura.**

- A lo largo del día bebió al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
- No esperó a tener sed para hidratarse.
- Lavó los alimentos y cocinó con agua segura.

**3. Consumió a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.**

- Consumió al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
- Lavó las frutas y verduras con agua segura.
- Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
- El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

**4. Redujo el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.**

- Cocinó sin sal, limitó el agregado en las comidas y evitó el salero en la mesa.
- Para reemplazar la sal utilizó condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.).
- Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra lee las etiquetas.
- Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

**5. Limitá el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.**

- Limitá el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
- Limitá el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a las infusiones.
- Limitá el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
- Si vas a consumir esta clase de alimentos, elegí porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

**6. Consumí diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.**

- Incluí 3 porciones al día de leche, yogur o queso.
- Al comprar mirá la fecha de vencimiento y elegilos al final de la compra para mantener la cadena de frío.
- Elegí quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
- Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios para todas las edades.

**7. Al consumir carnes quitale la grasa visible, aumentá el consumo de pescado e incluí huevo.**

- La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
- Incorporá carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.
- Incluí hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.
- Cociná las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos.

**8. Consumí legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.**

- Combiná legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.

- Entre las legumbres podés elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.
- Al consumir papa o batata lavalas adecuadamente antes de la cocción y cocinalas con cáscara.

**9. Consumí aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.**

- Utilizá dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.
- Opta por otras formas de cocción antes que la fritura.
- En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).
- Utilizá al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).
- El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales

**10. Si vas a consumir bebidas alcohólicas, hacelo de forma responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitalos siempre al conducir.**

- Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.
- El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.