

# 1.1

## MENSAJES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para lograr una alimentación saludable se ofrecen 10 recomendaciones contempladas en los siguientes mensajes:

1. *Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.*
2. *Tomar a diario 8 vasos de agua segura.*
3. *Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.*
4. *Reducir el uso de sal y el consumo 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, yogur 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 mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.*

# 1.2

## GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA

La “Gráfica de la Alimentación Diaria” hace referencia al consumo de diferentes grupos de alimentos que se deben distribuir a lo largo del día y ha sido diseñada especialmente para nuestro país.



Es una guía para realizar de forma variada, moderada y armónica una alimentación completa. Incluye todos los alimentos que deberían consumirse en las cuatro comidas recomendadas (desayuno, almuerzo, merienda y cena) para lograrla.

Es de observar que la gráfica incluye alimentos de consumo opcional (6to grupo de color rojo), que, como su nombre lo indica, no es necesario ni recomendable consumir diariamente como el resto de los grupos. En este grupo se encuentran alimentos ultraprocesados con alto contenido en azúcares, grasas y/o sal, que las personas deben reconocer, ya que son los que se relacionan más con los problemas de salud que se trabaja en la actualidad para prevenir.

### Grupos de alimentos

Los grupos del 1 al 5 de la gráfica aportan nutrientes esenciales, para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

#### GRUPO 1: VERDURAS Y FRUTAS

*Fuente principal de vitamina A y C, fibra, agua y de minerales, como el potasio y el magnesio. Incluye a todas las verduras y frutas comestibles. La intención es resaltar la importancia de aumentar el consumo de estos alimentos en la alimentación diaria, eligiendo variedad de ellos.*

Es saludable consumir al menos 5 porciones por día:

1 porción equivale: a ½ plato plato de verduras o 1 fruta mediana o 1 taza. No se incluyen en este grupo papa, batata, choclo y mandioca.

#### GRUPO 2: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS

*Fuente principal de hidratos de carbono complejos, fibra (en el caso de las legumbres y los cereales en sus variedades integrales) y vitaminas del complejo B. Se busca promover el consumo de legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, soja, habas, etc.) y optar por cereales (arroz, avena, quinoa, cebada, etc.) y derivados integrales que son los más ricos en fibra. La papa, batata, el cholo o la mandioca (vegetales feculentos) se incluyen en este grupo porque la composición nutricional de estas verduras es más similar de los cereales que a las hortalizas.*

Es saludable consumir 4 porciones por día:

1 porción equivale: a 60 g de pan (1 mignón) o 125 g en cocido de legumbres o cereales (½ taza), pastas (½ taza), 1 papa mediana o ½ choclo o ½ mandioca chica.

### GRUPO 3: LECHE, YOGUR Y QUESO

*Fuente principal de calcio, aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas A y D. Se intenta promover la elección preferentemente, de versiones con menor aporte de grasa (descremado o parcialmente descremado).*

Es saludable promover el consumo de 3 porciones por día:

1 porción equivale: a 1 taza de leche líquida o 1 vaso de yogur o 1 rodaja de queso cremoso del tamaño de un mazo de cartas o 1 cucharada tipo postre de queso crema.

### GRUPO 4: CARNES Y HUEVOS

*Fuente principal de hierro, aportan proteínas de alto valor biológico (de buena calidad nutricional), Zinc y vitamina B 12. Incluye a todas las carnes comestibles rojas o blancas. Se busca resaltar la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación y que las carnes sean magras.*

Es saludable consumir 1 porción por día:

1 porción equivale: al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, otras) o 1 huevo.

### GRUPO 5: ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS

*Fuente principal de vitamina E y antioxidantes. El aceite y las semillas tienen grasas de buena calidad que aportan ácidos grasos esenciales. Se busca privilegiar el consumo moderado y preferentemente crudo, en el caso del aceite y sin el agregado de sal en frutas secas y semillas. Evitar frituras, y si se elige ese tipo de cocción, que sea no más de una vez a la semana.*

Es saludable consumir 2 porciones por día:

1 porción equivale: a 1 cucharada sopera de aceite o 1 puñado (puño cerrado) de frutas secas o 1 cucharada sopera de semillas.

El grupo 6 (rojo) está formado por productos alimenticios procesados y ultra procesados con altas cantidades de grasas, azúcares y/o sal. No se recomienda su consumo habitual

#### GRUPO 6: ALIMENTOS DE CONSUMO OPCIONAL

*Los alimentos de este grupo no deberían formar parte de la alimentación diaria, ya que su consumo en exceso daña nuestra salud -aumentando el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras enfermedades-. Tienen excesivas cantidades de grasas, azúcares y/o sal, además de conservantes, aditivos, colorantes. Su alta disponibilidad y publicidad en el entorno, alientan al sobreconsumo. Ejemplos de estos productos alimenticios son: galletitas dulces, saladas, amasados de pastelerías (pastelitos fritos, churros, medialunas, bizcochos de grasa, facturas, otros), golosinas, bebidas azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas, jugos industrializados y jugos en polvo (para diluir), productos de copetín (maní salado, palitos salados, papas, mandioca y/o batatas fritas, chizitos, otros), embutidos y chacinados (salchichas, chorizo, morcilla, otros), fiambres, achuras, carnes procesadas (preformados de carne o 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.*

**La gráfica nos orienta** para incluir alimentos de los diferentes grupos que se identifican por colores, consumir las cantidades representadas en porciones, disminuir el consumo de sal, preferir agua segura para beber y realizar actividad física todos los días.

## ALIMENTOS SEGÚN GRADO DE PROCESAMIENTO

## ALIMENTOS NATURALES FRESCOS Y MINIMAMENTE PROCESADOS

*Se recomienda consumir*

Los alimentos naturales se obtienen directamente de plantas o de animales que no sufren ninguna alteración tras extraerse de la naturaleza. Los alimentos mínimamente procesados son alimentos naturales que se han sometido a procesos (eliminación de partes no comestibles, secado, trituración, fraccionamiento, tostado, cocción, fermentación no alcohólica, pasteurización, congelación, envasado, etc.) sin la adición de sal, azúcar, aceites, grasas ni otras sustancias.

- *Frutas y verduras frescas, jugos naturales de frutas sin adición de azúcar.*
- *Agua segura.*
- *Frutas secas sin sal ni azúcar.*
- *Semillas: girasol, chía, lino, sésamo, girasol, calabaza, otras, sin sal ni azúcar.*
- *Hierbas aromáticas frescas (perejil, romero, cilantro, albahaca, tomillo, otros).*
- *Huevos frescos.*
- *Legumbres secas.*
- *Infusiones de hierbas.*
- *Leche líquida o en polvo, yogur natural (sin adición de azúcar).*
- *Cereales: trigo sarraceno, arroz blanco, arroz integral, arroz parboil, arroz yamani, otros arroces. Cebada, trigo burgol, salvado de trigo, germen de trigo, etc.*
- *Carnes de vaca, de cerdo, de aves, pescados, y otras, frescas o congeladas.*
- *Frutas deshidratadas: pasas de uvas, orejones, dátiles, otras.*
- *Frutas y/o verduras congeladas y/o envasadas al vacío.*

## ALIMENTOS PROCESADOS

*Se recomienda moderar su consumo*

Alimentos sometidos a diferentes procedimientos que incluyen métodos de conservación y de preparación y también fermentación no alcohólica; con el objetivo de aumentar la vida útil de los mismos o para modificar o mejorar sus cualidades sensoriales. La mayoría de los alimentos procesados tienen dos o tres ingredientes, y se reconocen como versiones modificadas de los alimentos del grupo anterior.

- *Enlatados: choclo, lentejas, garbanzos, porotos de soja, porotos alubias, atún, caballa, jurel, entre otros.*
- *Conservas: duraznos, ananá, coctel de frutas, otros.*
- *Quesos.*
- *Pan artesanal y otros productos de panificación como pastas y fideos.*
- *Levaduras.*
- *Yogures en general.*
- *Aceites vegetales.*
- *Conservas de verduras en aceite, carnes (ej.: pescado en aceite).*
- *Azúcar.*

ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS	
<i>Se recomienda limitar o evitar su consumo</i>	
<p>Productos alimentarios obtenidos a partir de la combinación de ingredientes procesados con cantidades frecuentemente pequeñas de alimentos sin procesar o mínimamente procesados. Incluyen la adición de ingredientes industriales que incorporan alto contenido de grasas, azúcares y/o sal, así como aditivos alimentarios (conservantes, colorantes, aromatizantes, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Gaseosas y aguas saborizadas.</i></li> <li>• <i>Jugos de frutas azucarados industrializados (jugos de caja/botella y jugos en polvo).</i></li> <li>• <i>Bebidas energizantes y bebidas deportivas.</i></li> <li>• <i>Productos de bollería, panadería (medialunas, facturas, bizcochos de grasa, otros).</i></li> <li>• <i>Panes industriales.</i></li> <li>• <i>Cereales azucarados para el desayuno.</i></li> <li>• <i>Productos de copetín (por ej.: palitos salados, papas fritas de paquete, chizitos, alfajores, chupetines, caramelos, galletitas rellenas dulces, saladas, otros).</i></li> <li>• <i>Comidas listas para consumir: pizzas, empanadas, otros.</i></li> <li>• <i>Productos congelados: hamburguesas (de carne, pollo, pescado, verduras y/o soja), pizzas, preformados de verduras empanados.</i></li> <li>• <i>Carnes procesadas (preformados y empanados de pollo, carne o pescado; salchichas, chorizo, morcilla,).</i></li> <li>• <i>Aderezos: mayonesa, salsa golf, mostaza, ketchup, salsa de soja, otros.</i></li> <li>• <i>Salsas listas para consumir (sachet) o tetrapack.</i></li> <li>• <i>Leche chocolatada (azucarada).</i></li> </ul>

**No es lo mismo**



### ¿Cómo promover hábitos más saludables?

- *Los hábitos, los gustos y preferencias se construyen en el marco de los entornos donde somos socializados, es decir hogares, escuelas, clubes y otros múltiples espacios donde circulan y se transmiten aprendizajes y conocimientos alimentarios. Aquí no queda por fuera el papel que juega la publicidad, algunos mecanismos y alcances se mencionarán en el capítulo 4. Estos aprendizajes muchas veces deben ser revisados ya que no siempre resultan ser los más saludables. Por ejemplo, el comportamiento alimentario (¿cómo comemos?) ha ido cambiando a lo largo de las últimas décadas favoreciendo la selección de alimentos listos para consumir con alto contenido de grasas, azúcares y sal. Se cocina poco en casa, se comparte mucho menos el proceso de elaboración de los alimentos, en el que puedan participar por igual todos los miembros de la familia: varones, mujeres, hijos/as desde temprana edad. De la mano con lo planteado, se verá que los factores involucrados en la alimentación son complejos, aspectos que se trabajaran con más detenimiento en el capítulo 5.*
- *Es importante favorecer una rutina alimentaria y de elaboración de los alimentos. Para ello es necesario trabajar en planificación y selección de alimentos frescos y variados incorporando frutas y verduras de estación en todas las comidas, usando las herramientas de esta guía adaptadas al medio en el cual se vive. Una opción podría ser colocar fruta fresca de estación sobre la mesa, una jarra de agua segura disponible como bebida principal de hidratación a lo largo del día.*
- *Planificar e intentar elaborar las comidas en casa, con la participación de todos los miembros de la familia o grupo de pertenencia, con alimentos frescos para llevar al trabajo y/o a la escuela.*
- *Mantenerse activo.*
- *Reconocer que el descanso apropiado es también muy importante para vivir con salud ya que la falta del mismo predispone a alteraciones del humor, atención, problemas para aprender, aumento de peso, etc.*
- *Es bueno trabajar siempre para la construcción de conductas más saludables que vayan desplazando a las menos saludables.*



## 📍 DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS A LO LARGO DE UN DÍA:



Comienza tu día bebiendo  
1 vaso de agua

### DESAYUNO



1 porción de leche, yogur o queso  
(grupo 3)

1 fruta fresca (grupo 1)

1 porción de pan o cereales prefe-  
rentemente integrales (grupo 2)



Beber agua segura entre  
comidas o con ellas.  
8 vasos por día en total

### ALMUERZO



1 porción de verduras (grupo 1)

1 porción de aceite (grupo 5)

1 porción de carne o huevo (grupo 4)

1 fruta fresca (grupo 1)

ACTIVIDAD FÍSICA 30'  
o FRACCIONADO.  
Beber 2 vasos de  
agua antes, durante  
y/o después de  
la actividad.



Ejemplo de cantidad recomendada de los diferentes grupos de alimentos de la Gráfica.



## MERIENDA

1 porción de leche, yogur o queso (grupo 3)

1 porción de pan o cereales preferentemente integrales (grupo 2)

1 porción de frutas secas (grupo 5)

*Se puede consumir 1 fruta entre horas en caso de no haber incluido verduras en las comidas*

## CENA

1 porción de verduras (grupo 1)

1 porción de cereales, legumbres, pastas, papa, batata, choclo o mandioca (grupo 2)

1 porción de aceite (grupo 5)

1 fruta fresca (grupo 1)

## DESAYUNOS O MERIENDAS

Realizar diariamente el **desayuno** con alimentos frescos, integrales, variados, se asocia a un mejor rendimiento físico e intelectual.

Hacer la **merienda** acorta el tiempo de ayuno entre el almuerzo y la cena, controlando el apetito y evitando así, un consumo mayor de alimentos en la última comida del día.

En desayunos o meriendas se pueden incluir diferentes grupos de alimentos:

- *Frutas preferentemente de estación, enteras y con cáscaras (cuando éstas sean comestibles).*
- *Pan o cereales de desayuno (sin azúcar) preferentemente integrales.*
- *Leche, yogur o queso preferentemente descremados.*
- *Frutas secas (nueces, almendras, castañas de cajú, maní, otros sin sal).*
- *Semillas (lino, chía, girasol, calabaza, otras; todas sin sal).*



## ALMUERZOS O CENAS

Las porciones (volumen) de los **almuerzos y cenas** hay que adecuarlas a cada persona, edad, actividad laboral y personal, clima, etc. Su distribución en el plato es la misma para niños y adultos.

En almuerzos y cenas se deberían incluir diferentes grupos de alimentos teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ Favorecer el consumo de verduras en lo posible frescas y preferentemente de estación.
- ✓ Los cereales (pastas, arroz, polenta, quinoa, fideos, otros) se pueden combinar con verduras o con legumbres en sus diferentes variedades (lentejas, garbanzos, porotos negros, rojos, blancos, alubias, habas, otros), o con el grupo de las carnes o huevo.
- ✓ Si una preparación lo requiere usar leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- ✓ Para aderezar ensaladas se puede usar aceites o incorporar semillas (en sus diferentes variedades, sin sal agregada) preferentemente trituradas para aprovechar sus nutrientes. Algunas recetas o preparaciones pueden tener frutas secas (en sus diferentes variedades, sin sal agregada).
- ✓ Con las comidas, priorizar como bebida principal el consumo de agua segura o caldos de frutas naturales (sin el agregado de azúcar) o jugo de vegetales.



**Opciones para consumir entre comidas en caso de ser necesario.****Si se siente hambre entre comidas, también es bueno saber ¿qué y cuánto elegir?**

- 1 fruta fresca, asada o en compota (pera, manzana, etc.)
- 1 taza de ensalada de frutas frescas o 1 taza de Áspic (gelatina + frutas).
- 1 taza de postre descremado de leche o 1 vaso de yogur descremado.
- 1 vaso de yogur descremado + cereales (avena, copos de maíz sin azúcar).
- 1 rodaja de queso descremado o 1 feta de queso en barra.
- ½ taza de frutas + yogur descremado.
- 1 taza de sopa de verduras casera.
- 1 puñado cerrado de frutas secas.
- 1 vaso de yogur + 1 cucharada sopera de semillas de chía, lino, sésamo, girasol u otras (sin agregado de sal).
- 1 vaso de licuado de frutas, endulzado naturalmente con 3 frutas desecadas (dátiles previamente hidratados con agua caliente, sin carozo y sin el agua de remojo para licuar juntamente con la fruta).
- 1 taza de helado de frutas (elegir la fruta de estación preferida, pelar y cortar en cubos, congelar por 3 horas, luego procesar con un poco de agua hasta que tome una consistencia cremosa, consumir en el momento o conservar en el congelador).
- ½ fruta, fileteada con queso untable o miel sobre una rodaja de pan.

# 2.

## Mensajes principales y secundarios

### 2.1

#### ¿CÓMO DESARROLLAR ESTOS CONSEJOS EN LA VIDA COTIDIANA?

En este capítulo se desarrolla cada mensaje principal con sus mensajes secundarios proponiendo estrategias que orienten al conocimiento y adopción de hábitos alimentarios saludables.

Cada mensaje se analizó con el fin de reforzar la importancia de **elegir** alimentos saludables y **limitar** aquellos que no lo son; **reconocer los obstáculos** de cada mensaje, proponiendo **estrategias para ponerlo en práctica** y los cuidados al momento de conservar la seguridad del alimento en la **compra, almacenamiento e higiene y preparación** de los mismos.

## MENSAJE 1

# INCORPORAR A DIARIO ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS Y REALIZAR AL MENOS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FISICA

*1°MS: Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.*

*2°MS: Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.*

*3°MS: Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.*

*4°MS: Elegir en lo posible alimentos preparados en casa.*

*5°MS: Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.*



*El derecho a la alimentación adecuada comprende la disponibilidad y acceso estable y sustentable a alimentos, no sólo en cantidad, sino también en calidad nutricional suficientes para satisfacer las necesidades de las personas.*

*Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, de vivir con salud, aprender, trabajar en mejores condiciones y enfermarse menos.*





## A. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE INCORPORAR A DIARIO TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS?

Para crecer y vivir mejor. Para ello es importante asegurar la cantidad de alimentos que debería aportar cada grupo de acuerdo con la edad, considerando las condiciones de vida, las actividades que se realizan, el clima y región en la que se vive, etc.

No existe un alimento, que por sí solo aporte todos los nutrientes que el organismo necesita; para lograrlo es necesario incluir variedad entre los grupos de alimentos y dentro del mismo grupo, por ejemplo: consumir solamente manzanas no asegura incorporar todos los beneficios de frutas y verduras.

El ritmo de vida muchas veces nos lleva a comer apurados, sin disfrutar de los alimentos y/o a elegir preparaciones listas para consumir o poco saludables, perdiendo el registro de saciedad y comiendo más de lo necesario. Comer acompañados cuando sea posible en familia, con amigos, compañeros de trabajo o en la escuela, permite conversar e intercambiar ideas con otros y disfrutar de las comidas. Si la rutina no nos permite preparar los alimentos en casa, es deseable elegir lugares que elaboren comidas caseras, a base de alimentos naturales o mínimamente procesados.

## B. ¿QUÉ OBSTÁCULOS SE PUEDEN PRESENTAR A LA HORA DE ELEGIR INCORPORAR ALIMENTOS DE FORMA VARIADA?

En nuestro país existe un consumo cada vez menos variado de alimentos, sobre todo frescos (3<sup>o</sup> Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para enfermedades no transmisibles. Argentina 2013). En general los desayunos son incompletos o no se realizan y es habitual consumir una gran cantidad de alimentos en una sola comida (por ejemplo: cena).

### **Algunos de los motivos que llevan a esta situación.**

Creencia que se necesita mucho tiempo para preparar alimentos, llevando paulatinamente a la **pérdida del hábito de cocinar**, elaboraciones caseras y recetas tradicionales. La falta de regularidad en los horarios de las comidas, que llevan por ejemplo a saltar frecuentemente el desayuno, también obstaculiza la incorporación de alimentos variados en cantidades moderadas a lo largo del día.

La alta disponibilidad de **productos alimenticios ultra procesados** (alimentos y/o bebidas listos para el consumo que tienen, frecuentemente, excesivas cantidades de grasas, azúcares y/o sal; con bajo aporte de fibra y que contienen conservantes, colorantes, aditivos e ingredientes poco conocidos) favorecen el desarrollo de un entorno donde se estimula constantemente su consumo, incidiendo en la menor variedad en la alimentación y predisponiendo al sobrepeso y obesidad en todas las edades.



### C. ¿CÓMO FACILITAR LA ELECCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN VARIADA??

Dentro de la alimentación, se pueden incluir alimentos de diferentes colores y texturas, teniendo como referencia la gráfica de la alimentación diaria para asegurar una mejor selección de alimentos. Tratar de preparar comidas caseras, incorporando alimentos frescos, regionales y preferentemente de estación cuando su precio, por otra parte, suele ser menor dada la mayor abundancia en el mercado.

Preferir alimentos y bebidas como:

- *Agua segura*
- *Frutas y verduras y de estación.*
- *Legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo, mandioca, pan, pastas.*
- *Leche, yogur y queso preferentemente descremados.*
- *Carnes magras y huevo.*
- *Aceites crudos, frutas secas y semillas sin sal.*

Involucrar a toda la familia en la elaboración de las comidas, aprovechando para transmitir hábitos alimentarios y valores, generando un vínculo más cercano con los alimentos.



En caso de comer fuera de casa, compartir con otros el momento de la comida estrecha lazos con amigos, compañeros de trabajo o de escuela.

Al transmitir esta recomendación es bueno comprometerse en conocer y respetar las costumbres, creencias, preferencias de las personas con las que se interactúa y tener en cuenta el estilo de vida.

## D. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR A DIARIO ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física insuficiente y comportamiento sedentario inciden como factores de riesgo en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares o cáncer, entre otras. En nuestro país, sólo la mitad de la población adulta del país realiza actividad física de forma regular (3º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para enfermedades no transmisibles. Argentina 2013).

En el caso de los adultos es necesario sumar 30 minutos de actividad física continua o fraccionada por día, de intensidad moderada, la mayor cantidad de días por semana, o dicho de otro modo, 150 minutos de actividad física en la semana distribuidas en duraciones de un mínimo de 10 minutos, para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades (sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol alto, entre otros). Es un desafío establecer mensajes y motivación suficientes sobre las mejores formas de administrar nuestro tiempo libre, ya que el hecho de estar sentados ante pantallas (celular, tabletas, computadoras, televisor) crea una tendencia al sedentarismo.

Los niños y adolescentes necesitan al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa todos los días de la semana porque ofrecen beneficios físicos y sociales.



Nuestro cuerpo necesita actividad física porque nos ayuda a prolongar, mejorar la calidad de los años de vida y mantenernos sanos. Los niños/as y adolescentes que realizan actividad física tienen más probabilidades de mantener este hábito a lo largo de la vida ayudando a:

- ✓ *controlar el peso,*
- ✓ *disminuir el estrés,*
- ✓ *mejorar el humor, rendimiento mental y capacidad para estudiar,*
- ✓ *descansar mejor,*
- ✓ *mejorar la salud ósea,*
- ✓ *mantener niveles adecuados de colesterol y grasas en sangre.*

## E. ¿QUÉ OBSTÁCULOS PODEMOS ENCONTRAR PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR?

Nuestro país presenta una realidad similar a la del resto del mundo. Un 54,7% de la población adulta no realiza la cantidad suficiente de actividad física (3ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para enfermedades no transmisibles. Argentina 2013). A su vez, la Encuesta Mundial de Salud Escolar de 2012 muestra que el 50% de los niños y jóvenes pasan más de 3 horas sentados y solo el 17% son físicamente activos. (Encuesta Mundial de Salud Escolar 2012).

Entre los obstáculos más frecuentes se encuentran:

- *Pérdida del hábito de juego al aire libre, tanto en el tiempo libre infantil como en las escuelas.*
- *Escaso movimiento o pausas en ambientes laborales, permaneciendo más tiempo quieto o sentado.*
- *Limitación en varios lugares de oferta de deportes recreativos que puedan realizarse desde la niñez.*
- *Pocos ambientes con espacios adecuados de esparcimiento, recreación y juego.*
- *Poco movimiento de niños y adultos, espontáneo o programado.*
- *Amplia oferta de juegos tecnológicos y sedentarios.*
- *Aumento del parque automotor.*

**ACTIVIDAD FÍSICA:** Movimiento corporal que se realiza en un entorno, incluye las actividades de la vida diaria.

## F. ¿CÓMO FACILITAR LA INCORPORACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA EN LA POBLACIÓN?

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que implican movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, trabajo, formas de transporte activas, tareas domésticas y actividades recreativas. Es importante elegir alguna actividad preferida dentro de nuestras posibilidades para lograr una vida más activa, y si es necesario, buscar la compañía de alguien para motivarnos. Son parte de estas actividades la realización de deportes, como fútbol, básquet, gimnasia, tenis, etc. También lo es caminar, correr, andar en bicicleta, patinar, montar a caballo, subir escaleras, pasear al perro, realizar jardinería, limpiar la casa, realizar las compras a pie, entre muchas otras opciones.


## MENSAJE 2

### TOMAR A DIARIO 8 VASOS DE AGUA SEGURA

*1° MS: A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos sin azúcar, preferentemente agua.*

*2° MS: No esperar a tener sed para hidratarse.*

*3° MS: Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.*



*El grifo o canilla de agua tiene una ubicación central con el objetivo de resaltar la importancia de su consumo en la cantidad recomendada.*

*Si el agua es segura puede consumirse sin necesidad de comprar aguas envasadas.*

*Si se desconfía de su procedencia puede recurrirse a métodos caseros para potabilizarla.*



## A. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE BEBER AGUA SEGURA?

El agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas.

La mayor parte de nuestro cuerpo está formado por agua (entre un 60 y 70%). Se pierden por día entre 2 y 3 litros a través del sudor, la respiración, la orina y las heces (materia fecal). Es necesario beber agua y reponer las pérdidas diarias.

***HIDRATARSE SIGNIFICA INCORPORAR LA CANTIDAD ADECUADA DE AGUA PARA QUE EL CUERPO FUNCIONE NORMALMENTE: 8 VASOS DE AGUA SEGURA POR DÍA.***

## B. ¿QUÉ OBSTÁCULOS SE PUEDEN PRESENTAR PARA ELEGIR BEBER AGUA SEGURA?

Según la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, en el segmento de bebidas, el tipo más consumido por nuestra población son las gaseosas comunes, en 2° lugar se encuentran los jugos listos para beber/ concentrados y en 3° las aguas saborizadas, las gaseosas light, bebidas hidratantes y energizantes. El patrón de consumo de líquidos muestra preferencia hacia infusiones como el mate, té y café con azúcar y bebidas azucaradas. Estas conforman la mitad del líquido consumido a lo largo del día, lo cual significa un aporte extra de energía. Esta conducta generalizada, compromete la construcción de un hábito saludable como es la priorización del consumo de agua segura para beber e hidratarse.

### **Los obstáculos que se pueden presentar:**

Falta de accesibilidad al agua segura de red para la población en general: bebederos en plazas, escuelas y espacios públicos.

Creencias sobre la falta de potabilización del agua de red, y/o desconocimiento sobre la forma de potabilizarla, eligiendo aguas envasadas como reemplazo.

Creencia de que el agua retrasa el proceso digestivo si se consume durante las comidas o bien que el mate, te, café, sopas, reemplazan el consumo de agua segura estas bebidas contienen otros nutrientes (por ejemplo: sal o azúcar) y muchas veces pueden alterar la percepción real respecto al volumen consumido.

Algunas personas refieren que el agua no les gusta o les aburre o suelen esperar a tener sed para beberla, limitando su consumo.



### C. ¿CÓMO FACILITAR QUE LA POBLACIÓN ELIJA AGUA SEGURA?

Trabajar con la idea que “lo más sano es beber agua”. Desde la infancia ofrecerla siempre primero, en lugar de introducir otras bebidas, para lograr el hábito de su consumo. En cumpleaños y fiestas, ofrecer jarras de agua segura en todo momento. Trabajar el área de Educación para que haya agua segura en las escuelas al alcance de los niños en todo momento.

El agua es económica y segura para hidratar el cuerpo, no tiene efectos secundarios, hidrata la piel, permite el correcto funcionamiento de los riñones y ayuda a eliminar el exceso de líquido del cuerpo. Para favorecer el consumo de agua se puede disponer en la mesa o en un lugar visible de una jarra con agua segura y utilizar envases para transportar en la mochila o en la cartera, para evitar el consumo o la compra de otras bebidas.

Si la razón por la que no se elige beber agua, es la falta de sabor, se puede agregar al agua jugos de frutas exprimidos por ej.: limón, naranja, mandarina, pomelo, u otras frutas (sin el agregado de azúcar) y/o saborizar añadiendo a la jarra o botella de agua hojas de menta, jengibre, u otras hierbas lavadas previamente.



### ¿CUÁNTO CONSUMIR?

A lo largo del día por lo menos 8 vasos de agua segura, distribuidos en diferentes momentos, acompañando las comidas y en especial antes, durante y después de realizar actividad física.

**Para prevenir la deshidratación hay que beber más agua.** Al realizar actividad física, en los días de mucho calor, ante la presencia de fiebre o pérdida de líquidos por vómitos y o diarrea.

*Grupos para estar especialmente atentos:*

- **Embarazadas:** es importante beber agua para mantener el líquido amniótico, que es lo que rodea y protege al bebé.
- **Mujeres en período de lactancia:** deben beber más agua por las pérdidas que se producen al dar el pecho.
- **Bebés:** los bebés pueden comenzar a tomar agua segura luego de los 6 meses, hasta ese momento se recomienda lactancia materna exclusiva.
- **Niños:** son más activos, transpiran más y perciben menos la sed cuando están entretenidos.
- **Adultos mayores:** suele disminuir el consumo de líquidos por tener una menor sensación de sed.

### D. ¿QUÉ CUIDADOS HAY QUE TENER CON EL AGUA PARA CONSERVAR SU SEGURIDAD AL MOMENTO DE HIDRATARSE?

El agua para beber, lavarse las manos y preparar los alimentos debe ser segura. Además del agua potable suministrada por la red (agua corriente) es posible convertir en agua segura aquella que proviene de otras fuentes (pozo, aljibe, cisterna, etc.). En ese caso, como la contaminación no siempre se ve, es necesario tomar medidas para asegurarnos que sea segura. De este modo se evitan enfermedades como: diarrea, cólera, intoxicaciones, problemas de salud que pueden llegar a ser tan graves que causan hasta la muerte.

Si se sospecha de la calidad del agua, se puede utilizar métodos caseros de potabilización:

OPCIÓN A	OPCIÓN B
Colocar 2 gotas de lavandina <sup>1</sup> por cada litro de agua y dejarla reposar 30 minutos antes de consumirla.	Hervir el agua durante 3 minutos y esperar a que se enfríe para beberla. No volver a hervir.
Con ambas opciones se logra potabilizar el agua, eliminando cualquier bacteria nociva.	
Si el agua está muy sucia, antes de potabilizarla filtrarla a través de una tela limpia, para retirar las impurezas visibles.	

**El agua segura sirve para:**



1. Chequear la fecha de vencimiento de la lavandina, debe ser lavandina concentrada de 60 gr/l y no otra, almacenarla en lugar oscuro y en botella de color opaco.

**Otras cuestiones a tener en cuenta:**

1. *Higiene y mantenimiento de recipientes para acarreo de agua:*
  - 1.1. *Los recipientes deben ser de plástico, transparentes o claros y con tapa.*
  - 1.2. *Si se trata de baldes, estos deben tener tapa.*
  - 1.3. *Los baldes ser higienizados periódicamente con agua segura y jabón para que no se contamine el agua trasladada en ellos.*
  - 1.4. *No se debe utilizar envases de agroquímicos.*

**ES FUNDAMENTAL CUIDAR LOS RECIPIENTES Y ACARREAR EL AGUA CON EL MAYOR CUIDADO.**

2. *Higiene en el almacenamiento y el uso del agua:*
  - 2.1. *Los recipientes para almacenar el agua deben estar siempre tapados y/o con grifos.*
  - 2.2. *Si los recipientes no tienen grifo, utilizar cucharones o tazas limpias para sacar el agua.*
  - 2.3. *Los recipientes deben ubicarse en lugares frescos sobre una base firme y alejada de los animales.*
  - 2.4. *No utilizar recipientes que anteriormente hayan contenido plaguicidas y/u otros venenos.*
  - 2.5. *Lavar frecuentemente con agua y cloro los recipientes que se utilizan.*
3. *Limpieza y desinfección del tanque de agua: es fundamental realizar la limpieza periódica de los tanques. Se recomienda efectuarla cada 6 meses aproximadamente*

### MENSAJE 3

## CONSUMIR A DIARIO 5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS EN VARIEDAD DE TIPOS Y COLORES.

*1°MS: Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.*

*2°MS: Lavar las frutas y verduras con agua segura.*

*3°MS: Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.*

*4° MS: El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.*

*\* Por consenso del Comité Interno se reemplazó la palabra “hortalizas” por “verduras”, debido a que es un término más conocido por la población en general.*



*Las verduras y frutas ocupan casi la mitad de la gráfica con el fin de destacar la importancia de aumentar su consumo en la alimentación diaria y fomentar la elección variada.*

*No se incluyen en este grupo: la papa, batata, choclo y mandioca porque son más parecidas a los cereales, en cuanto a su composición nutricional.*



## A. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ELEGIR FRUTAS Y VERDURAS DE DISTINTA VARIEDAD Y COLOR DIARIAMENTE? ¿POR QUÉ 5 PORCIONES?

Este grupo de alimentos es fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Su consumo diario ayuda a prevenir enfermedades. Contienen fibra que contribuye a generar sensación de saciedad, mantener el buen funcionamiento intestinal, los niveles de colesterol y glucosa (azúcar) en sangre y un peso saludable.



*Más información acerca de las vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra en el Anexo I.*

Es fundamental **consumir 5 porciones diarias entre frutas y verduras en variedad de tipo y color** preferentemente crudas y con cáscara para aprovechar sus nutrientes y prevenir algunos tipos de enfermedades.

### **Fibra:**

El consumo adecuado ayuda a:

- ✓ *Mejorar el funcionamiento intestinal y prevenir el estreñimiento.*
- ✓ *Reducir los niveles de colesterol.*
- ✓ *Producir sensación de saciedad, contribuir a controlar los niveles de azúcar en sangre siendo útil en personas con obesidad y/o diabetes.*
- ✓ *Prevenir caries porque tienen un “efecto barrido” sobre los dientes.*



En el siguiente cuadro encontramos algunos ejemplos de porciones y equivalencias entre frutas y verduras.

ALIMENTO	PORCIÓN O EQUIVALENCIA
Frutas	1 unidad mediana o 1 taza mediana
Verduras frescas	½ plato
Verduras cocidas	½ plato

### B. ¿QUÉ OBSTÁCULOS SE PUEDEN ENCONTRAR A LA HORA DE INTENTAR INCORPORAR DIARIAMENTE LAS PORCIONES RECOMENDADAS DE FRUTAS Y VERDURAS?

Diversos estudios realizados en nuestro país reflejan el bajo consumo y la poca variedad de frutas y verduras en la alimentación diaria de los argentinos. Esto se repite en todos los grupos etarios, siendo el consumo menor a 2 frutas por día, muy por debajo de la porción recomendada de 5 al día entre frutas y verduras. (3º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2013; ENNyS 2007).

Uno de los objetivos de este Manual es favorecer y priorizar el aumento en el consumo de este grupo de alimentos.

#### Motivos por los que no se consumen:

- *Barreras de accesibilidad y/o disponibilidad a lo largo del país, ligadas a la falta de producción local y el consecuente encarecimiento, como dificultades en su transporte por ser alimentos perecederos.*
- *Creencia que “no son alimentos que los niños elijan”, por lo tanto, se los fue sustituyendo de la alimentación familiar y/o escolar. Actualmente cada vez menos menús contemplan la cantidad recomendada de frutas y verduras. Esto lleva al desconocimiento sobre la diversidad de frutas y verduras disponibles, la asociación de nombres y sabores, y selección cada vez más monótona y acotada.*
- *Pérdida del hábito de disponer en lugares visibles fruta y verdura.*
- *Creencia respecto a ser alimentos caros y poco rendidores, difíciles de preparar; desconociendo que hay frutas y verduras de estación (varía el costo y la disponibilidad, al momento de elegir).*
- *Desconocer las diferentes formas de preparación y/o inclusión en las comidas, o dificultad para combinar verduras con otros grupos de alimentos.*



- *Pérdida del hábito de fomentar el cultivo de huertas familiares y/o barriales.*

### C. ¿CÓMO FACILITAR LA INCLUSIÓN Y ELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS VARIADAS DIARIAMENTE?

Según la estación del año hay distinta variedad y cantidad de frutas y verduras. El aumento de la disponibilidad genera disminución en el precio, manteniendo intactas todas sus propiedades nutricionales. Si está al alcance, elegir el consumo de frutas y verduras agroecológicas, producidos sin usos de pesticidas ni fertilizantes de síntesis química, que sean elaborados por pequeños productores, unidades familiares o grupos cooperativos locales.

Para facilitar el acceso es bueno conocer cuáles son las frutas y verduras de estación y averiguar sobre ferias barriales y sitios de comercialización de productores locales, o mercados regionales.

**Cada estación del año posee frutas y verduras de distintos sabores y colores.**

<b>OTOÑO</b>	<i>Frutas:</i> limón, mandarina, manzana, naranja, pomelo pera, kiwi. <i>Verduras:</i> berenjena, brócoli, calabaza, cebolla, repollo, zapallo.
<b>INVIERNO</b>	<i>Frutas:</i> limón, mandarina, naranja, pomelo. <i>Verduras:</i> brócoli, papa, repollo, ajo, arvejas, radicheta, puerro.
<b>PRIMAVERA</b>	<i>Frutas:</i> ananá, banana, frutilla, manzana. <i>Verduras:</i> alcaucil, coliflor, radicheta, repollo, zapallito verde.
<b>VERANO</b>	<i>Frutas:</i> ananá, cereza, ciruela, damasco, durazno, melón, sandía, uvas, melón, higos. <i>Verduras:</i> berenjena, calabaza, pimiento o morrón, pepino, tomate, zapallito verde, zapallo.
<b>DE TODO EL AÑO</b>	<i>Verduras:</i> acelga, espinaca, lechuga, rabanitos, remolacha, rúcula y zanahoria.

### Existen otras formas de consumo de frutas y verduras:

#### **Frutas desecadas o deshidratadas (ciruelas, uvas, pasas, higos, dátiles, entre otras).**

“Son frutas mínimamente procesadas, no están en su estado natural”.

Al evaporarse el agua concentran su dulzor. Aportan alto contenido de fructosa (azúcar de la fruta), vitaminas, minerales y fibra.

**Se puede comer como una opción saludable para:** tratar el estreñimiento y para personas que necesiten un aporte rápido de energía. Se pueden incluir como snacks reemplazando el consumo de golosinas.

**Congelados, enlatados, en conservas o en almíbar.** Hay algunas diferencias entre ellos a saber:

#### **Verduras congeladas comerciales**

Conservan la mayoría de sus nutrientes. En general no tienen agregado de sal, ni conservantes. Ej.: choclo, arvejas, zanahoria, jardinera, brócoli, espinaca, otros.

*¡Crudas y fresca mejor!*

*Consumí frutas y verduras crudas al menos una vez al día ya que así conservan mejor algunas vitaminas como por ejemplo la vitamina C, que se destruye con la luz y el calor.*

*¡Al menos en una de las comidas del día incluir verduras crudas!*



**Verduras enlatadas y en conservas**

Conservan la mayoría de sus nutrientes, aunque en general todos aportan cantidades altas de sodio que se agrega para alargar la vida útil del producto, por esto se recomienda que una vez abierta la lata, se enjuague su contenido con abundante agua segura, para eliminar el exceso de sal. Se recomienda limitar su consumo.

Ejemplo de enlatados: palmitos, choclo, jardinera, lentejas, arvejas, garbanzos, remolacha, otros. Ejemplo de conservas: pickles, morrones, aceitunas otros.

**Frutas en latas con almíbar**

No tienen las mismas características que las frutas frescas. Tienen menos vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, por la cocción, el agregado de azúcar, conservantes y la eliminación de la cáscara.

Se recomienda limitar su consumo.

**Frutas y verduras agroecológicas**

La agroecología es una disciplina científica, un conjunto de prácticas y un movimiento social. Como ciencia, estudia cómo los diferentes componentes del agroecosistema interactúan. Como un conjunto de prácticas, busca sistemas agrícolas sostenibles que optimizan y estabilizan la producción. Persigue papeles multifuncionales para la agricultura, promueve la justicia social, nutre la identidad y la cultura, y refuerza la viabilidad económica de las zonas rurales. Los agricultores familiares son las personas que tienen las herramientas para practicar la Agroecología. Ellos son los guardianes reales del conocimiento y la sabiduría necesaria para esta disciplina. Por lo tanto, los agricultores familiares de todo el mundo son los elementos claves para la producción de alimentos de manera agroecológica (FAO, 2014).

La agroecología nos ofrece como resultado el cultivo de frutas y verduras orgánicas, entendiendo a la agricultura orgánica como un sistema de producción que trata de utilizar al máximo los recursos de la tierra, dándole énfasis a la fertilidad del suelo y la actividad biológica y al mismo tiempo, a minimizar el uso de los recursos no renovables y no utilizar fertilizantes y plaguicidas sintéticos para proteger el medio ambiente y la salud humana. La agricultura orgánica involucra mucho más que no usar agroquímicos, también se tienen en cuenta la selección de semillas; el método de mejoramiento de las plantas; el mantenimiento de la fertilidad del suelo empleado y el reciclaje de materias orgánicas; el método de siembra; la conservación del agua; y el control de plagas, enfermedades y malezas.

Más información en Capítulo 4 “Huerta y Sistemas Alimentarios Sostenibles”.



### ¿Cuánto elegir?

¡5 porciones por día!

### Una forma práctica de distribuirlas:

DESAYUNO O A MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
<b>CANTIDAD MÍNIMA RECOMENDADA A LO LARGO DEL DÍA</b>			
1 fruta o 1 taza de frutas cortadas.	½ plato playo de verduras crudas o de diferentes colores. 1 fruta.	1 fruta o 1 taza de frutas cortadas. 1 vaso de licuado de frutas.	½ plato playo de verduras cocidas de diferentes colores.
<b>SUGERENCIA CANTIDAD IDEAL RECOMENDADA A LO LARGO DEL DÍA</b>			
1 fruta o 1 taza de frutas cortadas.	1 plato playo de verduras crudas de diferentes colores. 1 fruta.	1 fruta o 1 taza de frutas cortadas. 1 vaso de licuado de frutas o verduras.	1 plato playo de verduras cocidas de diferentes colores. 1 fruta.

El consumo diario de 5 porciones de frutas y verduras, aseguran el aporte de fibra, vitaminas y minerales necesarios para mantenerse sano.

### Se recomienda:

- ✓ Consumir por día al menos 3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras en lo posible crudas y con cáscara.
- ✓ Preferir frutas o verduras entre comidas (media mañana o media tarde).
- ✓ Evitar reemplazar el consumo de frutas por golosinas y postres industrializados.

### Ejemplos de preparaciones con verduras:

- Milanesas de berenjena o calabaza (zapallo anco o coreanito) al horno.
- Bocaditos o buñuelos de acelga, espinaca, zanahoria, hojas de remolacha al horno, en tortillas, ensaladas
- Pucheros y guisos de verduras.

- *Zapallitos, calabaza, berenjenas, tomate o pimiento relleno con choclo, carne, arroz, arvejas, lentejas, quinoa, etc.*
- *Tarta o tortillas de acelga, espinaca, zapallitos, calabaza, brócoli u hojas de remolacha cocidas al horno, en ensaladas.*
- *Canelones o ravioles con espinaca o acelga y salsa de tomate. Lasagna de berenjenas.*
- *Verduras salteadas (morrón, cebolla, puerro, zanahoria, zapallitos verdes) con arroz o fideos o lentejas o trigo burgol.*
- *Ensalada de verduras crudas combinadas con huevo y fideos.*
- *Ensaladas de verduras crudas con arroz y lentejas o garbanzos.*
- *Remolacha, brócoli, coliflor, chaucha, espinaca hervidos o al vapor.*
- *Berenjena, zapallito, morrón, espárragos, calabaza o zanahoria asados o a la parrilla o a la plancha, sopas, puré, rellenos, en salsas, otros*

**Métodos de cocción recomendada:** al vapor, hervido, microondas, horneado, a la plancha, a la parrilla.

**Ejemplo de cocción al vapor:** colocar poca agua en una cacerola, dentro de ella ubicar un colador o vaporera, colocar las verduras lavadas, cortadas en trozos grandes y cocinar a fuego fuerte tapando la cacerola.



#### Algunos consejos para que los chicos consuman y elijan frutas y verduras:

- *Toda la familia debe consumir frutas y verduras. No se puede exigir a los más chicos que las coman si los adultos en casa no lo hacen. Ofrecer desde la infancia diariamente y sostener este hábito.*
- *Presentarlas de manera atractiva, combinando diferentes colores. Variar las recetas. Animarse a incluirlas en los platos preferidos de la familia, por ejemplo: pizzas, raviolos, fideos, arroz.*
- *Ofrecer la mayor variedad antes de los 5 años porque es más fácil, su elección.*
- *Crear huertas familiares, o barriales. Ofrecen la oportunidad de tener verduras y frutas frescas. Es suficiente una fracción de terreno o bien en macetas en un balcón. Incluir a los niños en esta tarea para favorecer su apropiación.*



#### D. ¿QUÉ CUIDADOS HAY QUE TENER CON ESTE GRUPO DE ALIMENTOS PARA CONSERVAR SU SEGURIDAD A LA HORA DE COMPRARLOS, ALMACENARLOS, CONSUMIRLOS Y APROVECHARLOS MEJOR?

##### COMPRA:

- *Preferir frutas y verduras frescas por sobre las industrializadas. Tener en cuenta que la vida útil de este grupo de alimentos es corta.*
- *Si se eligen frutas y/o verduras congeladas, hacerlo al final de la compra y verificar la cadena de frío.*
- *Revisar que el envase esté en perfectas condiciones y corroborar siempre la fecha de vencimiento. Nunca consumir alimentos en latas abolladas o hinchadas.*

##### ALMACENAMIENTO:

- *El contenido de las latas (frutas y verduras) una vez abiertas deben retirarse del envase original y colocar en un recipiente con tapa (hermético). Consumir en un lapso no mayor a 3 días.*
- *Las frutas y verduras se pueden congelar de 3 a 4 meses. Una vez descongeladas se deben consumir y no se pueden volver a congelar, (al igual que el resto de los alimentos). Siempre es conveniente descongelar en la heladera, o en microondas, nunca a temperatura ambiente. Muchas veces se pueden cocinar directamente sin descongelar.*

##### HIGIENE / PREPARACIÓN

- *Lavar con agua segura antes de prepararlas o consumirlas (Ver Mensaje 2).*



- *Sumergir las verduras de hojas durante 10-15 minutos dentro de un recipiente con agua segura y unas gotas de vinagre/limón (exprimir). Luego enjuagar.*


#### MENSAJE 4

### REDUCIR EL USO DE SAL Y EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO.

*1°MS: Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.*

*2°MS: Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (por ejemplo: pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano).*

*3°MS: Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas, conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.*



La leyenda "Menos Sal" rodea todos los grupos de alimentos de la gráfica con el fin de promover en todas y cada una de las comidas un menor consumo de sal agregada como así también de alimentos con alto contenido en sodio.





## A. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DISMINUIR EL USO DE SAL Y LOS ALIMENTOS QUE TIENEN ALTO CONTENIDO DE SODIO?

La sal es la principal fuente de sodio en nuestra alimentación, siendo que el elevado consumo de sodio contribuye a la hipertensión arterial y aumentar el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular. El beneficio de reducir el consumo de sal es para todos, incluidos los niños, niñas, adolescentes y adultos sanos, no sólo para personas que tienen hipertensión. Si desde la infancia se incorporan alimentos menos salados y/o ultraprocesados, resultará más fácil optar por alimentos con menos sal en la adultez.

### ¿Qué diferencia existe entre sal y sodio?

El sodio es el componente básico de la sal que se usa en la cocina, y es responsable del sabor salado de los alimentos, pero también cumple otras funciones en la industria alimentaria, como conservante, resaltador de sabor, etc.

Todo el sodio necesario para cumplir funciones vitales es aportado en forma natural por los alimentos de los diferentes grupos recomendados, esto quiere decir que no es necesario incorporarlo a través de la sal agregada a las comidas.

La mayoría de los **productos alimenticios ultraprocesados** tienen **sodio** en una cantidad mayor a la necesaria y que resulta perjudicial para la salud (aumenta el riesgo de hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, renales, algunos tipos de cánceres y osteoporosis (Organización Mundial de la Salud. Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas: informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. Ginebra: OMS, 2003. Serie de Documentos Técnicos: 916).

En nuestro país **en 2013 se sancionó la Ley 26.905** que tiene como finalidad disminuir el consumo de sodio de la población en general, a través de diferentes estrategias entre las que se encuentra, el trabajo conjunto con la industria de alimentos para reducir de forma progresiva el contenido de sodio de los productos alimenticios procesados y ultraprocesados. En la Iniciativas Menos sal, más vida, además se promueve la reducción de sal de pan artesanal en panaderías adheridas de todo el país.

## B. ¿QUÉ OBSTÁCULOS SE PUEDEN ENCONTRAR AL MOMENTO DE INCORPORAR MENOS SAL EN LA ALIMENTACIÓN?

En nuestro país se consume más del doble de la cantidad de sal recomendada por la Organización Mundial de la Salud. Deberían consumirse 5 gramos de sal por día y se consumen entre 10 y 22 gramos por día. No obstante, las encuestas nacionales reflejan una leve disminución en los últimos años, ligadas a medidas que tienden a regular su

utilización (panaderías adheridas a la iniciativa menos sal más vida, restricción en el uso del salero en lugares públicos, etc) y facilitar las elecciones en la población (ver recuadro).

La población en general tiene falta de percepción y/o conocimiento acerca del daño que produce el consumo excesivo de **sodio y alimentos ultraprocesados que son los que más lo contienen en su composición**. Su incorporación habitual en la alimentación diaria de adultos, niños y niñas altera el reconocimiento del sabor natural de los alimentos frescos.

Otros obstáculos percibidos:

- *Uso como conservante de la mayoría de los alimentos envasados, de consumo cada vez más habitual en la alimentación diaria.*
- *Dificultad en la lectura y comprensión del rotulo de los alimentos envasado para identificar el aporte de sodio, entre otros.*
- *Costumbre de salar al cocinar o agregar sal al plato, sin probar el alimento, puede generar un exceso de su consumo.*

*En nuestro país se lleva a cabo la "Iniciativa Menos Sal más Vida" que tiene como finalidad disminuir el consumo de sal de la población en general a través de acuerdos con la industria de alimentos para reducir de forma voluntaria y progresiva el contenido de sodio de los alimentos procesados.*

*Esta iniciativa además promueve la reducción de sal de pan artesanal en las panaderías adheridas.*



## C. ¿CÓMO FACILITAR LA DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE SAL EN LA ALIMENTACIÓN DIARIA?

Se consume sal, fundamentalmente de dos formas:

**Sal visible** es la que se agrega al cocinar y preparar las comidas.

**Sal invisible** es la que proviene de los productos alimenticios procesados y ultraprocesados. Ejemplos: caldos, sopas, salsas envasadas, aderezos, conservas, fiambres, embutidos, hamburguesas, palitos salados, papas fritas de bolsa y otros productos de copetín, queso, manteca, margarina, pan, galletitas dulces y saladas con o sin salvado, masa de tarta y empanadas, preformados de pollo congelados, suprema de pollo y medallones congelados, alfajores, productos de panadería, pre pizzas, etc.

### Para disminuir su consumo:

1. *Limitar el consumo de productos alimenticios procesados y ultraprocesados en la alimentación diaria. Estos productos tienen sal invisible.*
2. *Se recomienda cocinar sin sal y de ser necesario agregarle un poco al finalizar las comidas, por ejemplo: si cocinamos un guiso, se puede añadir sal una vez finalizada la cocción.*
3. *Evitar llevar el salero a la mesa.*
4. *Se puede utilizar condimentos, especias, hierbas frescas en reemplazo de la sal. Ejemplos: jugo de limón, vinagre, cebolla, ajo, hierbas aromáticas y especias en caldos y sopas caseras.*

**SE RECOMIENDA UTILIZAR CONDIMENTOS Y COMBINAR EN DIFERENTES PREPARACIONES PARA REDUCIR EL CONSUMO DE SAL Y RESALTAR EL SABOR DE NUESTRAS COMIDAS.**

Especias	Preparaciones para aderezar
Azafrán	Verduras, arroz, cazuelas, pollo y paellas.
Clavo de olor	Carnes rojas, compotas.
Curry	Pollo y carnes rojas.
Jengibre	Pescado, arroz.
Nuez moscada	Carnes, salsas, verduras.
Pimienta	Todos los platos.
Pimentón	Salsas, guisos, carnes.

Ají molido	Carnes, hortalizas, rellenos y guisos.
------------	--

Hierbas aromáticas	Preparaciones
Albahaca	Ensaladas, pastas, verduras. Combinada con ajo.
Anís	Infusiones, sopas.
Cilantro	Carnes.
Estragón	Ensaladas, carnes, salsas.
Laurel	Salsas, carnes, estofados, escabeches.
Menta	Salsas.
Orégano	Ensaladas, pastas, salsas, carnes (rojas y blancas).
Perejil	Ensaladas, salsas, sopas, caldos.
Romero	Carnes (rojas y blancas) con legumbres (lentejas, porotos, garbanzos).
Salvia	Carnes blancas, con legumbres, ensaladas.
Tomillo	Carnes, con legumbres.



## MENSAJE 5

### LIMITAR EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y DE ALIMENTOS CON ELEVADO CONTENIDO DE GRASAS, AZÚCAR Y SAL.

*1°MS: Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).*

*2°MS: Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.*

*3°MS: Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.*

*4°MS: Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.*



Se nombran como “Alimentos de consumo opcional”. No deberían formar parte de la alimentación diaria porque su consumo excesivo puede dañar nuestra salud.

Ejemplos de estos productos alimenticios son: galletitas dulces, saladas, amasados de pastelerías golosinas, gaseosas, aguas saborizadas, jugos industrializados, jugos en polvo, productos de copetín (snacks), embutidos y chacinados (salchichas, chorizo, morcilla, otros), fiambres, achuras, carnes procesadas, helados, manteca, margarina, dulce de leche, mermeladas (industrializadas), aderezos.



### A. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONSUMIR DE FORMA OPCIONAL ESTE GRUPO DE ALIMENTOS?

En nuestra población el consumo de este grupo de alimentos fue desplazando las comidas caseras. La industria alimentaria promueve frecuentemente **publicidades** que generan el concepto de que **no existe tiempo para la preparación de nuestros propios alimentos en el hogar, disminuyendo el hábito de cocinar con alimentos frescos, que involucren a la familia.** Existe cada vez más evidencia con relación al carácter de **dependencia** de estos productos lo cual explica el potencial que tienen para **deteriorar los hábitos** alimentarios desde la infancia.

La incorporación habitual de estos productos **no ayuda a mejorar la calidad de la alimentación** porque aportan baja o nula cantidad de vitaminas, minerales y fibra, con exceso de grasas, azúcares y/o sal, **asociados con el sobrepeso, la obesidad** y en definitiva la **malnutrición.**

### B. ¿QUÉ OBSTÁCULOS SON FRECUENTES ENCONTRAR A LA HORA DE LIMITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ESTE GRUPO?

Para citar algún ejemplo de los alimentos de esta grupo, en Argentina se duplicó el consumo de gaseosas y jugos en polvo en los últimos 20 años, de  $\frac{1}{2}$  vaso a 1 vaso por día de gaseosa (Zapata 2016). La incorporación de estos a la mesa familiar y al consumo habitual no solo desplazó al consumo de agua segura, sino también se identifica





como factor de riesgo en la epidemia de sobrepeso y obesidad fundamentalmente en niños y adolescentes.

**Son alimentos con gran palatabilidad (sabor agradable al paladar) por el contenido de azúcares, sal y/o grasas lo que hace difícil limitar su consumo.**

Son productos/bebidas de fácil acceso y disponibilidad en la mayoría de los kioscos, supermercados, escuelas y lugares de trabajo.

- *Tienen presentaciones llamativas para los niños y la familia, utilizan personajes como dibujos animados y figuras públicas, regalos, promociones, en sus publicidades como estrategia para estimular su consumo.*
- *Las variaciones en la estructura familiar y el aumento de las horas de los adultos fuera del hogar provocan por lo general el aumento del consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en detrimento de los alimentos frescos y preparaciones caseras.*
- *Algunos alimentos ultraprocesados se publicitan como saludables porque están fortificados con vitaminas y minerales, pero en verdad aportan otros nutrientes críticos y perjudiciales para la salud cuando se encuentran en exceso, como el sodio, azúcares y grasas; por ejemplo: copos de maíz azucarados.*



Costumbres arraigadas:

MATE CEBADO	TERERÉ
Se recomienda tomar el mate amargo. Algunas personas agregan <b>azúcar o miel</b> . ¡Esto lleva a un aumento del consumo de azúcar sin darnos cuenta!	Su elección debe ser medida y en pequeña proporción. Bebida fría. Se elabora con mate, agua, jugo de frutas exprimidas, hielo y yerba. Limitar preparar con jugos para diluir (ultraprocesados).

Actualmente la OMS indica que el consumo de azúcar agregada, debe representar menos del 10% del total de la energía diaria, para una dieta promedio de 2.000 kilocalorías, esto equivale a 50 gramos de azúcar por día (10 cucharaditas).

Ésta indicación abarca solamente el azúcar agregado o libre, es decir, el azúcar añadido a los alimentos y bebidas durante su preparación, tanto en la fabricación como en el hogar y excluye a los azúcares presentes naturalmente en los alimentos, como es el caso de las frutas.



**El consumo excesivo de bebidas azucaradas que presenta nuestra población tienen un impacto negativo sobre la salud, ya que favorece la formación de caries, la aparición de sobrepeso y obesidad. Una botella de gaseosa de 600 ml tiene alrededor de 66 g de azúcar, es decir, más de 12 cucharaditas, lo que supera ampliamente la cantidad máxima recomendada por OMS.**

El Código Alimentario Argentino no obliga a diferenciar en el rótulo los azúcares agregados de los intrínsecos del alimento (los que tienen naturalmente); por ejemplo: en un jugo industrializado de fruta natural endulzado, el consumidor no puede saber qué cantidad de azúcar aporta la fruta naturalmente y cuánta fue agregada por el fabricante.

### **C. ¿CÓMO LIMITAR LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS DE CONSUMO OPCIONAL EN LA POBLACIÓN?**

- *Tener siempre disponible una jarra con agua segura para beber en el hogar o una botella en la mochila o cartera.*
- *Limitar la adición de azúcar a infusiones, mate, tereré, jugos de frutas.*
- *Promover el hábito de cocinar preparaciones caseras con alimentos frescos, mínimamente procesados evitando comidas listas para consumir.*
- *Prever recipientes para las comidas elaboradas en casa y/o espacios en ambientes laborales para conservarla, y/o terminar de prepararla.*

- *Las comidas o viandas que se preparan para llevar a la escuela y/o trabajo evitan la compra de alimentos y/o bebidas listas para el consumo (ultraprocesados).*
- *Utilizar alimentos frescos y naturales para elaborar comidas a ofrecer en reuniones, cumpleaños, etc.*

**“EL CONSUMO DE ESTOS ALIMENTOS DEBE SER LIMITADO”**

## MENSAJE 6


### CONSUMIR DIARIAMENTE LECHE, YOGUR O QUESO, PREFERENTEMENTE DESCREMADOS.

*1°MS: Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.*

*2°MS: Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.*

*3° MS: Elegir quesos blandos antes que duros. Tienen menor contenido de grasas y sal.*

*4°MS: Los alimentos ricos en calcio son necesarios en todas las etapas de la vida.*



*Este grupo está compuesto por leche, yogur y quesos. Se busca incentivar el consumo de las versiones con menor aporte de grasa (descremada o semidescremada).*



## A. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ELEGIR DIARIAMENTE LECHE, YOGUR O QUESO? ¿POR QUÉ DEBEN SER PREFERENTEMENTE DESCREMADOS?

Estos alimentos son importantes para formar y fortalecer huesos y dientes, entre otras funciones. Son fuentes de proteínas de alto valor biológico (buena calidad nutricional), vitaminas (A, D, B2 y B12) y minerales (calcio, fósforo y magnesio).



*Más información de vitaminas y minerales en Anexos.*

La recomendación de consumir leche, yogur o quesos preferentemente descremados se debe a que la grasa de la leche, yogur y quesos es predominantemente saturada, pudiendo aumentar el LDL colesterol (colesterol malo) y disminuir el HDL colesterol (colesterol bueno).

A los adultos sanos mayores de 70 años se les recomienda incluir productos enteros en su alimentación, en el caso que consuman menos cantidad y variedad de los demás grupos de alimentos.

A partir de los 2 años se recomienda consumir leche, yogur o quesos semi o totalmente descremados. Un vaso al día de 200 ml de leche descremada aporta un 21 % de las necesidades de proteínas y un 8 % de las de micronutrientes esenciales de un niño de 5 años, (FAO).

**UN ADECUADO CONSUMO DE ALIMENTOS PERTENECIENTES A ESTE GRUPO, LA REALIZACIÓN DIARIA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y UNA APROPIADA EXPOSICIÓN AL SOL (10-15 MINUTOS/DÍA) DURANTE TODA LA VIDA SON IMPORTANTES PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS (HUESOS FRÁGILES).**

## B. ¿QUÉ OBSTÁCULOS SON FRECUENTES ENCONTRAR A LA HORA DE ELEGIR LECHE, YOGUR O QUESO PREFERENTEMENTE DESCREMADOS?

En Argentina, el calcio continúa siendo un nutriente crítico, el consumo de leche, yogures y quesos es insuficiente en todas las edades (Ministerio de Salud de la Nación. ENNyS 2007: Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Argentina, 2007).

Esto afecta la ingesta de estos alimentos, principal fuente de calcio en la alimentación diaria que se asocia al aumento del riesgo de padecer enfermedades relacionadas al déficit de calcio, como la osteoporosis.

**Los obstáculos más frecuentes son:**

- *Creer que estos alimentos solo son necesarios en la niñez o en las mujeres luego de la menopausia.*
- *Suponer que las versiones enteras son más saludables y alimentan más que las descremadas en personas sanas.*
- *Creer que la crema o la manteca reemplazan el consumo de leche, yogur y queso.*
- *Mayor costo de versiones descremadas.*
- *El consumo de ellos está fuertemente relacionado al desayuno y la merienda (sobre todo la leche y el yogur) y estas comidas son las que se saltean con mayor frecuencia (especialmente el desayuno), este motivo colabora en la escasa incorporación de este grupo en la alimentación diaria.*
- *Existe una falsa creencia que los jugos de algunos alimentos vegetales (almendras, soja, otros), mal llamados leche, pueden reemplazar en sus propiedades a la misma.*



### C. ¿CÓMO FACILITAR LA ELECCIÓN DE ESTE GRUPO DE ALIMENTOS EN LA POBLACIÓN Y EL CUMPLIMIENTO DE LA RECOMENDACIÓN?

Todos los alimentos pertenecientes a este grupo son excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, calcio, vitamina A y D, entre otros micronutrientes.

**La leche y el yogur aportan menos energía, grasas y sal en comparación a los quesos, sin embargo, se pueden intercambiar de la siguiente manera:**

CONSUMIR 3 PORCIONES AL DÍA	
1 PORCIÓN EQUIVALE A:	
	1 taza de leche líquida (200-250 cc).
	3 cucharadas soperas al ras de leche en polvo.
	1 vaso de yogur (200 g).
	1 porción de queso fresco (tamaño cajita de fósforo).
	3 fetas de queso de máquina.
	6 cucharadas al ras soperas de queso untable.
	3 cucharadas al ras de queso de rallar.
	4 cucharadas al ras de ricota.



En el caso de los quesos, a menor contenido de agua mayor contenido de proteínas, calcio y también de grasas y sal. Es decir que un queso tipo cremoso tendrá menos grasas y sal que un queso de rallar, pero mayor cantidad de estos nutrientes que un queso untable.

#### **Ideas para consumir diariamente estos alimentos:**

##### **Leche**

- *En desayuno y merienda solos o cortados con mate cocido, té, café o cacao.*
- *Licuidos con leche, hielo picado y fruta.*
- *Se puede incorporar en salsa blanca para gratinar verduras, rellenar pastas, tartas o empanadas y elaborar budines, soufflés.*
- *Postres caseros: flan, helado, arroz con leche, mazamorra, budín de pan, chuño, crema pastelera.*
- *Con leche en polvo se pueden enriquecer salsas, purés, guisos, bocaditos, elaborar rellenos, croquetas, sopas.*
- *Usar leche para cocinar, por ejemplo: cereales como fideos o polenta, o para hervir papas, tiernizar carnes al horno o en la cacerola.*
- *Para hacer revueltos con huevo.*

##### **Yogur**

- *Con cereales o frutas.*
- *Licuido con yogur, fruta fresca y hielo picado. Para hacer helado, licuar frutas y yogur, luego congelar.*



- *Aderezo para ensaladas: yogur natural (sin azúcar) con pimienta, jugo de limón y aceite.*

#### **Queso**

- *En ensaladas o salpicones: cubos de queso combinados con diferentes verduras.*
- *En rellenos: tartas, pasteles, bombas de papa o mandioca rellena con un cubito de queso, bocaditos, croquetas, guisos, sopas.*
- *Queso fresco en pizzas caseras, ensaladas, tartas, empanadas.*
- *Para gratinar verduras.*
- *Sándwich de queso y vegetales. Fresco o tostado.*
- *Aderezo con queso untado, pimienta y jugo de limón. Es ideal para condimentar ensaladas.*

#### **Otras ideas**

- *En algunos casos si no se tolera la leche, ésta puede reemplazarse por yogur o queso o por leche deslactosada.*
- *El yogur puede hacerse casero, con el mismo valor nutritivo que el que se compra.*

Para hacer **yogur casero natural** necesitamos:

- *1 l de leche (si es descremada mejor).*
- *100 g de yogur natural.*



**Forma de preparación:**

Hervir la leche y dejar enfriar hasta que este apenas tibia, mezclar con el yogur integrando bien para que no queden grumos, si se va a saborizar o endulzar, se hará en este momento. Colocar en un recipiente con tapa, dejar por 6 hs en un lugar tibio. Una vez listo el yogur, refrigerar.

Si se utiliza un yogur saborizado (ejemplo de vainilla) se obtendrá un yogur del mismo sabor.

Hay varias opciones dulces y saladas para utilizar yogur casero, natural o saborizado.

**Opciones dulces:**

- *Convertirlo en un postre colocándole una cucharadita de miel y frutas.*
- *Hacer helados de yogur, mezclarlo con frutas frescas procesadas y congelarlo.*

**Opciones saladas:**

- *Se puede hacer un aderezo con yogur natural, ajo y perejil fresco.*
- *Mezclar el yogur natural con palta pisada, semillas y cebolla finamente picada, para obtener un aderezo saludable.*
- *Se puede usar como ingrediente en salsas para pastas, ya que es un sustituto para la salsa blanca.*

## D. ¿QUÉ CUIDADOS HAY QUE TENER EN CUENTA CON LA LECHE, EL YOGUR Y LOS QUESOS PARA CONSERVAR SU SEGURIDAD AL COMPRARLOS, ALMACENARLOS Y CONSUMIRLOS?

**COMPRA**

- ✓ *Seleccionar envases sin roturas.*
- ✓ *Verificar fecha de vencimiento.*
- ✓ *Elegirlos al final de la compra para que no pierdan la cadena de frío.*

**ALMACENAMIENTO**

- ✓ *Este grupo de alimentos se debe conservar en la heladera.*
- ✓ *La leche en polvo o larga vida se puede almacenar a temperatura ambiente, en su respectivo envase, en un lugar seco por ejemplo alacena, armario. Una vez abierta, la leche larga vida debe conservarse en heladera.*

## MENSAJE 7

### AL CONSUMIR CARNES QUITARLE LA GRASA VISIBLE, AUMENTAR EL CONSUMO DE PESCADO E INCLUIR HUEVO.

*1°MS: La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.*

*2°MS: Incorporar 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.*

*3°MS: Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.*

*4°MS: Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.*

#### *Carnes y huevos*

*La gráfica busca resaltar la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación. Se recomienda variar el consumo de carnes y preferir cortes magros (con menos grasa) o retirar la grasa visible antes de la cocción.*



## A. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ELEGIR DIARIAMENTE CARNES VARIADAS INCLUYENDO PESCADO Y HUEVO? ¿POR QUÉ RETIRAR LA GRASA VISIBLE ANTES DE COCINAR?

Este grupo de alimentos aporta proteínas de alto valor biológico (buena calidad nutricional, aportando aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo no puede formar), vitaminas (del complejo B y específicamente B12) y minerales (hierro, fósforo y zinc) y también algo de grasa.



*Más información de vitaminas y minerales en Anexo.*

Las proteínas participan en la formación, mantenimiento y reparación de todos los tejidos del cuerpo (músculo, órganos internos, piel, pelo, uñas).

Es importante elegir diferentes tipos de carnes (pescado, pollo, vaca, cerdo, cordero, otros) y huevo a lo largo de la semana porque cada uno aporta diferentes tipos de grasas. Cuando la carne aún está cruda la grasa es fácilmente identificable, no así cuando está cocida, por esto se recomienda retirar toda la grasa visible antes de cocinar para proteger nuestra salud. Las carnes rojas aportan mayor porcentaje de grasas saturadas respecto a las insaturadas, a la inversa de los pescados.

**El 98% de las grasas que consumimos son triglicéridos, estos se pueden dividir en:**

GRASAS SATURADAS (perjudiciales)	GRASAS INSATURADAS (benéficas)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentan la concentración de VLDL colesterol (malo) y los triglicéridos (grasas) en sangre.</li> <li>• Disminuyen el HDL colesterol (bueno).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuyen la concentración del VLDL colesterol (malo) y los triglicéridos (grasas) en sangre.</li> <li>• Ayudan a elevar levemente el HDL colesterol (bueno).</li> </ul>

Las carnes tienen los dos tipos de grasas, pero en mayor medida aportan grasas saturadas, sobre todo a partir de la grasa fascicular (grasa visible), también tienen colesterol.

Por eso es importante incluir pescado, por las grasas saludables que aportan; las grasas insaturadas (omega 3: ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA)), que se ha estudiado que ayudan a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, y contienen además antioxidantes tales como selenio y vitaminas.



## B. ¿QUÉ OBSTÁCULOS ENCONTRAMOS A LA HORA DE ELEGIR CARNES VARIADAS, PESCADO Y HUEVO EN LA ALIMENTACIÓN?

Nuestro país se caracterizó históricamente por su gran consumo de carne, particularmente de vaca, muy poca incorporación de pescado y huevo en la alimentación cotidiana.

En los últimos años, el consumo de carne vacuna y pescados disminuyó, mientras que el resto aumentó (fiambres y embutidos, carne ovina y porcina, pollo). El consumo de productos cárnicos semielaborados, se triplicó en el transcurso de los últimos 20 años. Dentro de la carne vacuna, la carne picada es la que muestra mayor consumo, seguida por la nalga y el asado (Zapata E, 2016).

### **Entre los obstáculos más frecuentes se encuentran:**

- *Escasez de carnes magras y pescado en comidas familiares y menús de comedores escolares y comunitarios, limitan la variedad y calidad.*
- *Mayor costo de la carne de pescado y cortes magros, lo cual incide en que los cortes más consumidos sean los que tienen mayor contenido graso y con escasa variedad.*
- *Falta del hábito de incluir pescado en preparaciones tradicionales por suponerlo una comida no rendidora.*
- *Bajo conocimiento en la preparación de otros tipos de carnes.*

- *Creencia de que los fiambres y achuras pueden reemplazar el consumo de carne. Los fiambres son productos ultraprocesados que tienen un alto contenido de grasas saturadas (de mala calidad) y sal).*
- *Creencia de que el consumo de huevo aumenta el colesterol.*

### C. ¿CÓMO FACILITAR LA ELECCIÓN DE ESTE GRUPO DE ALIMENTOS EN LA POBLACIÓN Y EL CUMPLIMIENTO DE LA RECOMENDACIÓN?

En Argentina, el hábito de consumir carne en la mayoría de las comidas está instalado. Debemos buscar la forma de incorporar mayor variedad de carnes, como el pescado, para aprovechar sus nutrientes, buenos para nuestra salud.

El huevo es un alimento fácil de conservar, económico y está disponible en todo el país. Se recomienda incluir hasta 1 huevo por día, sobre todo si el consumo de carnes no es el adecuado.

En relación al pescado, cuanto más graso sea mayor será su contenido en omega 3. La cantidad de grasa está directamente relacionada con el tipo de pescado. Los pescados de mar azules o pescados de aguas profundas son los que poseen mayor contenido de omega 3.



MENOR CONTENIDO DE OMEGA 3 (<2%)	MAYOR CONTENIDO DE OMEGA 3 (8%)
<p>Abadejo, boga, bacalao, brótola, corvina, dorado, lenguado, merluza.</p> <p>Mariscos: almejas, calamar, camarón, langosta, mejillones, pulpo.</p>	<p>Anchoa, arenque, atún, caballa, caviar, sábalo, salmón, sardinas, surubí, langostinos.</p>

**Otro dato interesante:** los pescados de mar tienen normalmente más grasa omega 3 (sobre todo de EPA y DHA) que los pescados de río o lago. Aparentemente, la cantidad de sal contenida en el agua altera el contenido de omega 3 del pescado. Los peces de agua salada parecen tener mayor necesidad nutricional de grasas omega 3 y su alimentación es más rica en fuentes naturales de este lípido como el zooplancton, las algas marinas y otros peces.

Los peces de agua dulce, a pesar de que también tienen grasa omega 3, tienen una mayor cantidad de omega 6. Esta diferencia es posible observarla con más exactitud en los peces que alternan entre agua salada y agua dulce en apenas un mes su contenido de omega 3 se altera, llegando a ser superior cuando están en aguas más saladas.

**Ejemplos pescados de mar:** atún, besugo, bonito, caballa, lenguado, merluza, mero, pargo, pez espada, rodaballo, sardinas, entre otros.

**Ejemplos de pescados de río:** pacú, surubí, dorado, trucha y pejerrey.

**VACA** los cortes con un contenido menor en grasas son: *lomo, paleta, cuadril, nalga, cuadrada, palomita, vacío.*





**CORDERO** es una de las carnes con mayor sabor. Retirando la grasa visible, se obtiene una porción más tierna y **magra** que la de vaca.

**POLLO** es importante **retirar la piel** del pollo antes de cocinarlo porque tiene un alto contenido en grasa saturada y colesterol, así como las *alitas* y *los menudos*, que habría que limitar su incorporación en la alimentación habitual.

**CERDO** tiene más **grasas insaturadas** que la vaca. Los cortes con menor contenido en grasas son: *cuadrada*, *nalga*, *carré*, *solomillo* y *bola de lomo*.

**VÍSCERAS** tienen elevado contenido de **grasas saturadas y colesterol**. Se recomienda consumir con moderación. Algunos ejemplos son: *hígado*, *corazón* y *riñón*. La única excepción es el *mondongo* que tiene un bajo contenido de grasas y de colesterol, este puede ser incluido en diferentes preparaciones como cazuelas, guisos y rellenos (por ejemplo, de empanadas).

**HUEVO** tiene proteínas de alto valor biológico que se encuentran distribuidas en todo el huevo (clara y yema) a diferencia de las grasas (en especial colesterol y ácidos grasos insaturados como el ácido oleico) que se encuentran principalmente en la yema (parte amarilla). No existe diferencia nutricional entre huevos blancos y de color.

¿Cuánto es una porción de carne?



Es importante combinar este grupo de alimentos con verduras crudas o cocidas. Una pequeña cantidad de carne alcanza para enriquecer guisos y otros platos.

**Reemplazos de 1 porción de carne:**

- *1 huevo (en: ensaladas, tortillas, soufflés, tartas, rellenos, cocido de diferentes maneras, poché, duro, revuelto, etc.).*
- *1 porción de legumbres combinada con 1 porción de cereales.*

*Más información en Mensaje 8.*



**Opción práctica para facilitar el consumo de pescado y carne:**

- *Idealmente consumir pescados frescos, si esto no es posible, elegir pescados enlatados, al natural y no en aceite. Por ejemplo: atún, caballa, merluza, sardinas, etc.*
- *Rendimiento: 1 kg de carne picada especial (picada a partir de carnes magras) o sin hueso (como la nalga) se aprovecha todo (100%), en cambio, 1 kg de asado o falda se aprovecha sólo la mitad (50%) por los huesos y partes no comestibles.*
- *Se recomienda hervir a fuego lento o con olla a presión las carnes más duras - que suelen ser las más económicas- para lograr hacerlas más tiernas. Agregar al agua 1 vaso de leche da como resultado una carne más tierna o blanda.*
- *Las carnes cocidas y frías de vaca, pollo o pescado son un buen sustituto de los fiambres y embutidos y una buena opción para las viandas escolares o laborales.*



**D. ¿QUÉ CUIDADOS HAY QUE TENER CON ESTE GRUPO DE ALIMENTOS PARA CONSERVAR SU SEGURIDAD A LA HORA DE COMPRARLOS, ALMACENARLOS Y CONSUMIRLOS?**

**COMPRA**

- ✓ *Las carnes, elegirlas al final de la compra para no perder la cadena de frío.*
- ✓ *Los pescados frescos enteros deben tener los ojos brillantes y salientes, las escamas bien adheridas a la piel y brillantes, la carne firme y consistente (que al presionarla con el dedo no quede hundida).*
- ✓ *Los huevos deben estar limpios y sanos.*

**ALMACENAMIENTO**

- ✓ *En heladera: Ubicar las carnes en el estante más bajo de la heladera ayuda a evitar la contaminación de otros alimentos con los jugos que derrama. Las carnes crudas se pueden almacenar de 3 a 5 días. Los pescados no más de 1 día y los huevos es conveniente lavarlos antes de usar, pero no antes de almacenarlos.*
- ✓ *En freezer: las carnes de vaca, pollo, pescado y cerdo duran 6 meses. Para descongelar pasar a la heladera el día anterior o utilizar microondas, nunca descongelar a temperatura ambiente.*

**HIGIENE / COCCIÓN**

- ✓ *Una correcta cocción de las carnes mata las bacterias peligrosas que son capaces de enfermar.*
- ✓ *Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior.*
- ✓ *Consumir la yema del huevo bien cocidas. Evitar las preparaciones que contengan huevo crudo (mayonesa casera, sabayón, mousse casera, otros).*
- ✓ *El huevo fresco, si está en buen estado, no debe desprender mal olor.*
- ✓ *Para saber si está fresco se lo debe sumergir en un recipiente con agua. Debe permanecer en el fondo. Si flota, hay que desecharlo.*

## MENSAJE 8

### CONSUMIR LEGUMBRES, CEREALES PREFERENTEMENTE INTEGRALES, PAPA, BATATA, CHOCLO O MANDIOCA.

*1°MS: Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.*

*2°MS: Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno entre otros.*

*3°MS: Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.*

*Legumbres, cereales, papa, pan y pastas*

*Es necesario consumir este grupo de alimentos todos los días ya que son fuente principal de energía.*

*Las versiones integrales de cereales nos benefician con su aporte de fibra.*

*La papa, batata, choclo y mandioca están incluidos en este grupo porque su composición nutricional es similar a los cereales. Se recomienda aumentar el consumo de legumbres.*



## A. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ELEGIR ESTOS ALIMENTOS? ¿POR QUÉ INCORPORAR LEGUMBRES Y CEREALES INTEGRALES?

Los alimentos de este grupo aportan energía, vitaminas (del complejo B), minerales (hierro, zinc y calcio), fibra en sus versiones integrales y proteínas. Las proteínas de origen vegetal no aportan todos los aminoácidos esenciales (los que nuestro cuerpo no puede formar) y por eso es importante combinar cereales y legumbres o complementar con proteínas de origen animal presentes en la leche, yogur, queso, carnes y huevo, para lograr comidas con proteínas de buena calidad que llamamos de alto valor biológico.

La incorporación de legumbres y cereales preferentemente integrales en la alimentación diaria contribuye a la prevención de ciertos tipos de enfermedades como el cáncer de intestino grueso, entre otros.



*Más información acerca de las vitaminas y minerales en Anexos.*

## B. ¿QUÉ OBSTÁCULOS ENCONTRAMOS A LA HORA DE CONSUMIR ESTOS ALIMENTOS EN CANTIDAD Y CALIDAD ADECUADAS?

En nuestro país en estos últimos 20 años aumentó el consumo de galletitas y amasados de pastelería, mientras que el de legumbres disminuyó a la mitad. También es alto el consumo de papa, en comparación con la baja incorporación de cereales integrales, granos enteros y legumbres en las comidas diarias (Zapata E, 2016).

### **Los obstáculos que se pueden presentar:**

- *Desconocimiento de las variedades de legumbres y cereales asociándolos solo a "lentejas y arroz" o papa, batata, choclo y mandioca.*
- *Asociación de la palabra "cereales" a los contenidos en las cajas para desayuno.*
- *Creencia que las legumbres y algunos cereales integrales (granos) llevan mucho tiempo de cocción, excluyendo estos alimentos de las comidas diarias.*
- *Mayor accesibilidad de variedades refinadas respecto a las versiones integrales lo que favorece a un desplazamiento en su selección diaria.*
- *Hábito de consumir amasados de panadería y alimentos ultraprocesados a base de harinas refinadas, en todas las comidas del día.*
- *Desconocimiento de las diferentes formas de preparación de las legumbres y*

- *cómo combinarlas con otros grupos de alimentos.*
- *Muy poca o nula incorporación de legumbres y cereales integrales en menús escolares y laborales, entre otros.*

### C. ¿CÓMO FACILITAR LA ELECCIÓN DE ESTE GRUPO DE ALIMENTOS EN CANTIDAD Y CALIDAD ADECUADAS?

Los alimentos de este grupo brindan saciedad, son económicos, tienen un gran rendimiento y son fáciles de conservar.

**Es importante conocer qué alimentos forman parte de este grupo:**

**LEGUMBRES:** arvejas secas, lentejas, lentejones, lentejas rojas o turcas, soja, porotos alubia, porotos aduki, porotos pallares, garbanzos, habas, entre otros.

**CEREALES:** hay gran diversidad, siempre es preferible elegir las variedades integrales: arroces (blanco, integral, doble carolina, yamaní, negro, salvaje, basmati, carnarolí, etc.), maíz (en forma de grano y harinas), trigo (en forma de granos, harina blanca o integral, salvado de trigo, germen de trigo, sémola, trigo burgol, pasta y panes), avena (salvado de avena), cebada, centeno, trigo sarraceno, amaranto, harina de algarroba, harina de arroz, mijo, quínoa, sorgo, otros.

#### **Cereales sin Gluten**

- *Harina de arroz, harina de maíz, harina de mandioca, quinoa, amaranto, harina de algarroba, sorgo, mijo, trigo sarraceno (alforfón) con todos ellos se pueden elaborar budines, muffins, tortas, ensaladas, albóndigas, panes, galletitas caseras, hamburguesas o mezclar estos cereales con yogur o leche.*

**MITO:** Creencia popular que no hay que consumir alimentos de este grupo porque son los responsables del aumento de peso

**¡Cuanta más fibra aporten mejor! Pero no todos nos aportan la misma cantidad:**

MÁS FIBRA	NULA CANTIDAD DE FIBRA
Arroz integral, cebada, centeno, trigo, trigo sarraceno, choclo, quinoa, amaranto, mijo, avena arrollada, trigo partido/burgol, salvado de avena, salvado de trigo.	Harina de trigo, harina de maíz (polenta), panes, pasta y galletas a base de harina común, pan de hamburguesa, pan lactal envasado sin salvado, pionono, almidón de maíz (maicena).

**Un dato interesante:** las legumbres se pueden consumir germinadas a través del remojo con agua, sin la necesidad de cocinarlas, conservando muchas de sus propiedades nutricionales intactas y ahorrando el gas de la cocción. Ver anexos.

**Hay distintas formas de incluir legumbres y cereales:**

- ✓ *Cereales y legumbres como plato principal, guarnición o postre, variando las recetas y los diferentes tipos en el mismo grupo de alimentos.*
- ✓ *Se recomienda incorporar otras legumbres además de lentejas y garbanzos, que son las que más se consumen en nuestra población.*
- ✓ *Para reducir el tiempo de cocción de las legumbres, dejar en remojo la noche anterior, esto permite que se ablanden.*
- ✓ *Preferir panes integrales o con agregado de semillas en desayunos o meriendas.*
- ✓ *Elegir cereales en copos sin azúcar e integrales, avena, germen de trigo, y combinarlos con frutas, leche o yogur.*
- ✓ *Las legumbres también pueden ser preparadas en forma de bizcochuelos, galletas caseras, etc.*





**Preparaciones con cereales y legumbres:**

Recordá siempre combinarlas en el plato con verduras (volvé al mensaje 6).

<b>Con arroz integral, maíz blanco.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisos, locros y sopas.</li> <li>- Rellenos de verduras (por ejemplo: zapallitos, morrones, berenjenas, calabaza).</li> <li>- Buñuelos, timbales y budines.</li> <li>- Para acompañar carnes.</li> <li>- Ensaladas combinadas con legumbres y con verduras crudas y cocidas.</li> <li>- Arroz con leche, mazamorra.</li> </ul>
<b>Con avena, harina de maíz, germen de trigo y otros cereales.</b>	Galletitas caseras, bizcochos, budines, tortas y bombones.
<b>Con avena arrollada cruda (2 ó 3 cucharadas).</b>	Para mezclas de carne picada o verduras, rellenos, hamburguesas caseras, bocaditos, tartas. Para rebozar milanesas.
<b>Con legumbres en pequeñas cantidades.</b>	En sopas, guisos, ensaladas, rellenos, hamburguesas, albóndigas, salsas, humus.
<b>Con quinoa, amaranto, harina de algarroba, mijo y trigo sarraceno.</b>	En budines, brownie, ensaladas, tartas, leche, yogur, sopas, panes, galletas, albóndigas, hamburguesas.

**Combinaciones nutritivas:**

<b>Una o dos veces por semana reemplazar la carne por:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Polenta preparada con leche y queso.</li> <li>- Avena, harinas de cereales, copos con leche descremada.</li> <li>- Mezclar legumbres con cereales como arroz, fideos o polenta (usar una parte de legumbres por cada tres de cereales).</li> <li>- Milanesa o hamburguesa de soja, quinoa, lentejas, etc.</li> <li>- Guiso de porotos y arroz integral + verdura.</li> </ul>
--	---

<b>Para aprovechar mejor el hierro que contienen las legumbres acompañarlas con:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una pequeña cantidad de carne.</li> <li>- Morrón o tomate fresco.</li> <li>- Un postre como: mandarina, naranja, pomelo, bergamota, kiwi, frutilla, mamón o papaya.</li> <li>- Cualquier jugo cítrico recién exprimido.</li> </ul>
<p><b>Conservar en heladera arroz, fideos y/o legumbres cocidos en recipientes tapados. Es más fácil y rápido elaborar con ellos preparaciones frías o calientes, combinarlas entre sí y/o con vegetales crudos o cocidos.</b></p>	
<b>Para digerir mejor las legumbres:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sumergir en agua y dejar en remojo durante toda la noche.</li> <li>- Escurrir y enjuagar.</li> <li>- Hervir, sin sal ni bicarbonato, hasta que estén tiernas.</li> </ul>
<b>Para aprovechar el pan duro:</b>	Pan rallado, budín de pan, tostadas.

**Para adelantar tiempos en la cocina:**

- ✓ *Podemos cocinar una vez a la semana cereales y legumbres y conservarlas en la heladera en recipientes tapados o incluso en el freezer. De esta forma ahorraremos tiempo al elaborar con ellos preparaciones frías o calientes.*

**D. ¿QUÉ CUIDADOS HAY QUE TENER CON ESTE GRUPO DE ALIMENTOS PARA CONSERVAR SU SEGURIDAD A LA HORA DE COMPRARLOS, ALMACENARLOS O CONSUMIRLOS?**

**COMPRA**

- ✓ *Asegurar que las latas estén en perfectas condiciones (no golpeadas, ni abolladas, ni hinchadas u oxidadas).*
- ✓ *Observar que los envases no tengan fisuras ni rajaduras.*
- ✓ *Mirar fecha de vencimiento.*

#### ALMACENAMIENTO

- ✓ *Conservar, en lugar limpio y seco, en recipientes cerrados.*
- ✓ *Cambiar a un recipiente hermético las conservas/latas, una vez abiertas y guardar en la heladera.*
- ✓ *No utilizar papas que hayan comenzado a brotar.*

#### HIGIENE / PREPARACIÓN

- ✓ *Cocinar la papa y la batata con cáscara para aprovechar de este modo los nutrientes presentes en la misma. Lavarla con agua segura muy bien antes de cocinarla.*
- ✓ *Hidratar las legumbres secas (la noche anterior o hidratarlas en agua caliente durante 1 ó 2 horas) para reducir el tiempo de cocción. Cambiar el agua de remojo varias veces evita que las preparaciones o comidas produzcan flatulencias.*
- ✓ *No agregar sal al agua de cocción para que las legumbres no se endurezcan y tarden más en cocinarse. Finalizada la cocción se puede añadir sal si así lo requiere.*

## MENSAJE 9

## CONSUMIR ACEITE CRUDO COMO CONDIMENTO, FRUTAS SECAS O SEMILLAS.

*1°MS: Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.*

*2°MS: Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.*

*3°MS: En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).*

*4°MS: Utilizar 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.).*

*5°MS: El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.*

*Son la fuente de energía más concentrada. Los aceites crudos aportan grasas saludables, antioxidantes y vitaminas.*

*Las semillas y frutas secas aportan además, proteínas, minerales y fibra.*

### *Nutrientes esenciales*

*Son necesarios para el funcionamiento normal del cuerpo,*

*pero no pueden ser producidos por nuestro organismo.*



## A. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ELEGIR ACEITE CRUDO, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS?

Los alimentos de este grupo aportan ácidos grasos esenciales **Acido Linoleico (Omega 6)** y **Acido alfa Linolénico (Omega 3)** que el cuerpo no puede sintetizar o fabricar y vitamina E que es un **antioxidante** que previene el envejecimiento de las células. Consumir la cantidad recomendada protege la salud cardiovascular.

Los **aceites, las frutas secas y las semillas** tienen principalmente grasas insaturadas y no tienen colesterol.

El aceite de coco y palma aporta cantidades importantes de grasas saturadas, a diferencia de otros aceites.

### Existen diferentes tipos de grasas insaturadas:

Acido alfa Linolénico: **OMEGA 3**

- ✓ Se encuentra en pescados (caballa, sardina, atún, merluza, salmón), aceite de canola y lino, frutas secas (nueces, almendras, pistachos, avellanas) y semillas (lino y chía).

Acido Linoleico: **OMEGA 6**

- ✓ Se encuentra en aceite de girasol, soja, maíz, canola, uva, oliva, germen de trigo, semillas (sésamo), y frutas secas (almendras).

Acido Oleico: **OMEGA 9**

- ✓ Podemos encontrarlo principalmente en el aceite de oliva, de canola, de girasol alto oleico, frutas secas (sobre todo el maní), semillas de sésamo, palta y aceitunas.

Más información acerca de las grasas y aceites en Anexo.



## B. ¿QUÉ OBSTÁCULOS SE ENCUENTRAN A LA HORA DE ELEGIR INCORPORAR ACEITE, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS EN NUESTRA ALIMENTACIÓN? ¿CÓMO SE RECOMIENDA?

Datos de nuestro país muestran que hay bajo consumo en la alimentación habitual de semillas y frutas secas. Los aceites forman parte del consumo diario en mayor medida que la recomendada y generalmente en cocciones como las frituras, salteados, otros.

**Los obstáculos que se pueden presentar:**

- *Asociar las frutas secas a fiestas y las semillas a las dietas para adelgazar.*
- *Desconocer las diferentes calidades y propiedades de los aceites para realizar elecciones más saludables. Por ejemplo: el aceite de girasol alto oleico aporta mayor cantidad de omega 9 (ácido oleico) que el aceite de oliva, tiene un costo más bajo y además es un aceite neutro lo que nos permite utilizarlo por ejemplo en preparaciones dulces.*
- *Reutilización del aceite, para reiteradas cocciones, dañando sus propiedades.*
- *Desconocer formas de preparación y porciones recomendadas de frutas secas y semillas.*
- *Costo elevado de frutas secas, semillas y algunas variedades de aceites (ej.: aceite de oliva, uva, canola, sésamo, lino).*
- *Elevada oferta de aderezos en el mercado y su alta publicidad (mayonesa, ketchup, mostaza, salsa de soja, salsa golf) desplaza el consumo de aceite para condimentar las comidas.*

### C. ¿CÓMO FACILITAR LA ELECCIÓN DE ESTE GRUPO DE ALIMENTOS EN LA POBLACIÓN Y EL CUMPLIMIENTO DE LA RECOMENDACIÓN?

**ACEITES**

Los más utilizados son el aceite de girasol, maíz, oliva, oliva extra virgen, soja y mezcla. Se utilizan con menor frecuencia son: aceite de canola, uva, coco, sésamo, lino, girasol alto oleico, maní.

**FRUTAS SECAS**

Este grupo está compuesto por: almendras, avellanas, castañas de cajú, castaña o nuez de pará, nueces (mariposa) nueces pecán, pistacho, maní.

**SEMILLAS**

Chía, lino, girasol, sésamo, piñón (semillas de los pinos), zapallo, calabaza, amapola. Se recomienda triturarlas previamente en un mortero manual o molinillo de café y consumirlas en el momento.

**Se recomienda utilizar:** 2 cucharadas soperas de aceite por día, preferentemente crudo para condimentar las comidas. En reemplazo de 1 cucharada de aceite se puede usar 1 cucharada de semillas (sin sal) o 1 puñado (puño cerrado) de frutas secas (sin sal).



1 porción de SEMILLAS: 1 cucharada sopera

1 porción de FRUTAS SECAS: 1 puñado (puño cerrado)

#### **Formas de incorporar frutas secas y semillas:**

1. *En desayuno o merienda con yogur, licuados, cereales y fruta fresca; también se pueden incluir semillas sobre el queso untado en pan o tostadas.*
2. *Como snacks saludable solas o mezcladas, incluirla en licuados o batidos. Por ej.*
3. *Semillas de zapallo o girasol sin salar.*
4. *Picadas, molidas o espolvoreadas en salpicones, ensaladas, postres, pastas.*
5. *En tartas: en su relleno o en la masa. En budines.*
6. *Para rebozar alimentos.*
7. *Sumarlas a los panes y amasados.*

#### **Semillas de lino para hacer linaza**

**Se necesita:** 2 cucharadas de semillas de lino más  $\frac{1}{2}$  taza de agua. Dejar reposar 10 minutos, se formará un gel que sirve para unir y/o ligar preparaciones. Este gel se utiliza en general como medio de unión en reemplazo del huevo. Se puede incluir en preparaciones tales como: tortillas, torrijas, budines, muffins, hamburguesas, galletitas caseras, pan casero, otros.





#### PARA UNA CORRECTA FRITURA

1. El aceite debe cubrir totalmente el alimento y estar bien caliente para que sea menor el tiempo de cocción y evitar que el alimento absorba gran cantidad de grasa.
2. No utilizar el aceite más de dos veces para freír.
3. Para reutilizar, filtrar el aceite luego de la fritura, eliminar restos de alimentos que quedan flotando que favorecen su oxidación y descomposición.
4. Cambiar el aceite, especialmente si está quemado, ha humeado o está oscurecido.
5. Utilizar papel absorbente para quitar el exceso de aceite del alimento.
6. Los aceites de oliva de primera prensada en frío y de girasol alto oleico, resisten mejor las altas temperaturas porque son más estables (se descomponen de forma más lenta).

#### D. ¿QUÉ CUIDADOS HAY QUE TENER CON ESTE GRUPO DE ALIMENTOS PARA CONSERVAR SU SEGURIDAD A LA HORA DE COMPRARLOS, ALMACENARLOS Y CONSUMIRLOS?

##### COMPRA

- ✓ *Seleccionar envases sin roturas.*
- ✓ *Verificar en ellos la fecha de elaboración y vencimiento.*
- ✓ *Al comprar frutas secas mirar que la cáscara no tenga roturas, manchas.*

- ✓ *Al comprar semillas, preferir enteras, no molidas. Verificar que los envases estén bien cerrados.*

#### ALMACENAMIENTO

- ✓ *El aceite debe guardarse bien tapado, en su envase y en lugares oscuros, el contacto con la luz, el aire y el calor lo vuelve rancio y se impregna de los olores del ambiente.*
- ✓ *Las frutas secas y semillas deben guardarse en recipientes cerrados, a temperatura ambiente o en heladera.*

## MENSAJE 10

EL CONSUMO  
DE BEBIDAS  
ALCOHÓLICAS DEBE  
SER RESPONSABLE.  
LOS NIÑOS,  
ADOLESCENTES  
Y MUJERES  
EMBARAZADAS NO  
DEBEN CONSUMIRLAS.  
EVITARLAS SIEMPRE  
AL CONDUCIR.

*1°MS: Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.*

*2°MS: El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.*



## A. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EVITAR EL CONSUMO NOCIVO DE ALCOHOL?

El alcohol es una sustancia tóxica y psicoactiva que consumida en exceso durante la vida de una persona puede producir:

- *Enfermedades no transmisibles como cáncer de hígado, boca, esófago, estómago y colon, enfermedades cardio y cerebro vasculares y lesiones de causa externa.*
- *Daños irreversibles en el hígado (infiltración de grasa o esteatosis hepática),*
- *Daños en el páncreas, vesícula y riñón,*
- *Daños irreparables en el sistema nervioso que se manifiestan en temblores, dificultades en la coordinación y problemas de memoria,*
- *Padecimientos mentales como la depresión y comportamentales como la violencia interpersonal, familiar y social.*

### **Otras consecuencias de su consumo en exceso son:**

- *Altera el equilibrio de la glucemia pudiendo causar hipoglucemias severas en ayuno.*
- *Aumenta el colesterol LDL (malo) en sangre.*
- *Inhibe la síntesis de algunas proteínas de gran importancia funcional en el organismo.*
- *Reduce la absorción de ácido fólico aumentando el riesgo de padecer anemia.*
- *Disminuye la absorción de vitamina B1 y aumenta la excreción urinaria de vitamina B6, importantes para el correcto metabolismo de los hidratos de carbono y para el funcionamiento del sistema nervioso.*
- *Reduce las concentraciones plasmáticas de vitamina A y E, ambos con función antioxidante.*
- *Reduce la absorción de zinc y selenio, minerales antioxidantes e importantes para el correcto funcionamiento del sistema inmunológico.*
- *Interfiere en la absorción de calcio, lo cual puede afectar negativamente la salud ósea.*
- *Aumenta el riesgo de accidentes (viales, con máquinas, caseros), por disminuir la capacidad de reacción.*
- *Aumenta el riesgo de contagio de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados por disminuir el estado de conciencia.*
- *Su consumo puede causar desequilibrios energéticos, llevando a la desnutrición en alcohólicos severos o a obesidad en bebedores regulares.*

Es importante reconocer que aun en pequeñas cantidades produce somnolencia y falta de contacto con la realidad y disminuye la capacidad de respuesta ante situaciones de riesgo.

#### Se recomienda decirle NO al alcohol en:

- ✓ *Niños y adolescentes.*
- ✓ *Mujeres en búsqueda de embarazo o embarazadas.*
- ✓ *Personas a las cuales por enfermedad o uso de medicamentos tienen contraindicado el consumo de alcohol.*
- ✓ *Trabajadores que utilizan máquinas o herramientas.*
- ✓ *Trabajadores en situaciones de riesgo de caídas.*
- ✓ *Personas que van a conducir un vehículo.*
- ✓ *Personas al cuidado de niños, adultos mayores y enfermos.*
- ✓ *En ámbitos laborales y/o de estudio.*



#### Niños, niñas y adolescentes

Las bebidas alcohólicas actúan como un tóxico, pudiendo causar hasta la muerte por intoxicación ya que su organismo no está habituado, a su consumo ni lo tolera. El consumo de alcohol perjudica el desarrollo cerebral y puede ocasionar problemas de memoria y de aprendizaje. Además, ocasiona problemas psicológicos, sociales y emocionales como por ejemplo depresión, nerviosismo, falta de concentración, disturbios callejeros, etc.



El consumo de alcohol en adolescentes es una de las principales causas de accidentes de tránsito, delitos, problemas de asistencia y comportamiento escolar y relaciones sexuales no seguras.

La mayoría de los jóvenes comienzan a consumir bebidas alcohólicas para experimentar, imitar a sus compañeros y a su entorno. Beben en cantidades elevadas, siendo cada vez más frecuentes consumos elevados en cortos períodos de tiempo y por lo tanto aumenta la frecuencia de episodios de embriaguez (Consumo Episódico excesivo de Alcohol, CEEA).

Los adultos juegan un papel fundamental en la prevención del consumo de alcohol. Es importante que los padres tengan una mejor comunicación con sus hijos.

En nuestro país está prohibida por Ley N° 24788 la venta y publicidad de bebidas con alcohol a menores de 18 años.

#### **Mujeres embarazadas o amamantando**

No deben consumir bebidas alcohólicas, porque el alcohol atraviesa libremente la placenta a través de la cual el feto se nutre durante el embarazo lo que afecta el normal desarrollo del bebé. Los recién nacidos cuyas madres han consumido grandes cantidades de bebidas alcohólicas durante el embarazo pueden presentar alteraciones conocidas como Síndrome Alcohólico Fetal. Algunas consecuencias son: bajo peso al nacer, retraso mental, retraso del desarrollo y crecimiento, malformaciones del corazón, riñones, tórax y disminución del movimiento de las articulaciones.

Además, beber alcohol durante el embarazo aumenta el riesgo de parto prematuro, de aborto involuntario y de muerte fetal.

Aún pequeñas cantidades de alcohol son inseguras durante el embarazo, por lo que no existe un límite seguro de ingesta de bebidas con alcohol en este período y lo mejor es no consumirlo.

Para el periodo de lactancia se recomienda no beber bebidas alcohólicas ya que el nivel de esta sustancia en la leche está en directa relación con el nivel de alcohol en sangre de la madre.

**MITO:** Existe una falsa creencia acerca de que el consumo de cerveza ayuda a la mujer en período de lactancia a aumentar la producción de leche.

### Personas que van a conducir un vehículo

El consumo de alcohol aún en pequeñas cantidades aumenta el riesgo de sufrir accidentes de tránsito porque:

- *disminuye la capacidad de atención,*
- *aumenta la fatiga,*
- *se alargan los tiempos de reacción, por lo que las respuestas se hacen más torpes y lentas,*
- *afecta la visión, en especial la visión lateral (a los lados), se hace más lenta la adaptación a los cambios de luz (por ej. en caso de encandilamiento) y se perciben con dificultad los tonos rojos (tardan en reconocerse las luces rojas del semáforo, las luces de posición y las del freno),*
- *genera una falsa sensación de seguridad que predispone a excesos de velocidad y a todo tipo de violaciones de las normas de seguridad en el tránsito.*

**NO HACE FALTA ESTAR EBRIO PARA SUFRIR LOS EFECTOS DEL ALCOHOL AL CONDUCIR.**

**MUCHAS MUERTES SERÁN EVITADAS SI SE TOMA CONCIENCIA SOBRE LOS RIESGOS QUE EL ALCOHOL PRODUCE AL MANEJAR.**

**SI MANEJÁS, NO TOMES ALCOHOL... ¡SI TOMÁS ALCOHOL, NO MANEJES!**

### B. ¿QUÉ OBSTÁCULOS SON FRECUENTES DE ENCONTRAR A LA HORA DE LLEVAR A LA PRÁCTICA ESTE MENSAJE?

Es indispensable reconocer el lugar que el alcohol ocupa en las relaciones sociales y familiares de la población. El alcohol es concebido como una bebida de uso habitual, sin conciencia real de sus efectos tóxicos. Habitualmente se minimizan los perjuicios de incluir dicha bebida en edades tempranas. Su consumo se relaciona a la madurez, "sensación de paso a la adultez", alegría, placer, diversión, estilo, aventura, éxito social y sexual.

Por eso es importante analizar los obstáculos más frecuentes que encontramos a la hora de limitar su ingesta.

- *Fácil acceso y disponibilidad de puntos de venta para la población general, inclusive a menores de edad.*
- *Peligrosa inclusión y aumento del consumo en la población.*
- *Moda de consumo entre jóvenes y adultos. Muchas veces motivo de exclusión de grupos de pares adolescentes si no se consume.*
- *Desconocimiento sobre los efectos del alcohol (aun en pequeñas cantidades)*



con subestimación por parte de los adultos del riesgo de que sus hijos consuman bebidas alcohólicas antes de los 18 años.

- Publicidad de cerveza y otras bebidas alcohólicas dirigidas principalmente a adolescentes.
- Creencia sobre falsos beneficios en relación con su consumo.
- Creencias erróneas acerca de tragos y mezclas como menos perjudiciales que las bebidas puras.
- Publicidad engañosa sobre los beneficios y éxitos relacionados a su consumo.
- Prestigio social asociado a ciertas bebidas.
- Inconsciencia de los daños que puede ocasionar a la salud personal y del bebé si se consume alcohol durante el embarazo y lactancia.
- Gran tolerancia social al consumo excesivo de alcohol.
- Bajos impuestos aplicados a las bebidas alcohólicas, con un precio de venta accesible para su compra.

### C. ¿CÓMO FACILITAR LA GENERACIÓN DE CONCIENCIA Y EL CUMPLIMIENTO DE LA RECOMENDACIÓN?

Existen diferentes patrones de consumo de alcohol. Es fundamental conocer cuál es el patrón de consumo de una persona para evaluar el riesgo.

#### Una unidad estándar de bebida alcohólica es equivalente a:

1 porrón o lata individual de cerveza (300 a 350 cc), o

1 vaso de vino (aprox. 150 cc), o

1 trago de licor solo o combinado (45 cc) También pisco, ron, whisky, vodka, fernet u otros.



**Consumo sin riesgo:** Consumo de alcohol que no ha generado riesgos para sí mismo, para su entorno, ni para la comunidad. Si la persona no consume o tiene un consumo sin riesgo, se recomienda continuar dentro de esos límites. Un consumo sin riesgo es equivalente a consumir hasta una medida estándar diaria en mujeres y hasta dos medidas estándar diaria en varones. La evidencia científica demuestra un mayor riesgo en las mujeres a desarrollar enfermedades relacionadas al consumo de alcohol, con un volumen menor en comparación a los hombres, ya que por cuestiones biológicas las mujeres absorberían más rápido el alcohol y tendrían una tolerancia menor a su toxicidad.

**Consumo de riesgo:** Cuando el patrón de consumo de alcohol es tal que si persiste en el tiempo hay probabilidad de consecuencias adversas, sea por la aparición de daños en la salud y/o de otro tipo de consecuencias negativas sociales, jurídicas, etcétera. En relación al consumo de alcohol, el consumo de riesgo se establece cuando la ingesta es en la mujer de más de una medida estándar diaria y en los varones más de dos medidas estándar diaria.

**Consumo Episódico Excesivo de Alcohol – Atracón de alcohol:** Se define como la ingesta de alcohol de más de 5 medidas estándares en varones y de más de 3 medidas estándares en mujeres, en una sola ocasión o en un período de pocas horas.

**Dependencia:** Se define al conjunto de manifestaciones fisiológicas, comportamentales, emocionales y cognoscitivas que demuestra que el consumo de alcohol adquiere, para la persona afectada, una prioridad desproporcionada con relación a otras conductas que antes tenían alto valor. En este caso, el consumo tiene una frecuencia sistemática, y la cantidad del mismo puede variar considerablemente en cada persona. El ámbito del tratamiento debe ser el local, cercano al domicilio del usuario, basado en la modalidad de abordaje de la Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657, Cap. V.

#### **ES IMPORTANTE RECONOCER QUE**

- *La recomendación para la población general es NO CONSUMIR ALCOHOL.*
- *En niños, embarazos, mujeres amamantando, en el ámbito laboral y educativo, al conducir se recomienda NO CONSUMIR ALCOHOL.*
- *En adultos mayores de edad no abstemios, el consumo debe ser SIN RIESGO.*
- *El consumo de riesgo y el CEEA tienen efectos en la salud general de las personas y consecuencias sociales.*
- *La dependencia al alcohol (alcoholismo) es una adicción que necesita un tratamiento específico. La persona que lo padece tiene derecho a recibir tratamiento en su comunidad y a no ser discriminado.*