

Conoces las guías alimentarias ?

Lic. Carmen Gloria Rodríguez
Nutricionista

Guías alimentarias:

“Son mensajes que orientan a la población hacia el consumo de una alimentación saludable” .

Alimentación saludable:

Es aquella que aporta todos los nutrientes y las calorías necesarias para mantenernos sanos.

El objetivo de las guías, es prevenir o revertir enfermedades nutricionales u otras en que la alimentación inadecuada es un factor asociado.

GUIA N°1



Consume 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogurt, quesillo o queso fresco, de preferencia descremados.

- Por su contenido de proteínas, calcio y vitaminas.
- La ingesta de calcio es necesaria en todas las edades.
- Su deficiente ingesta causa OSTEOPOROSIS, deterioro de la microarquitectura del tejido óseo.

GUIA N°2



Consume 2 platos grandes de verduras y 3 frutas
todos los días.

- Se recomienda consumir frutas y verduras de distintas variedades.
- Estos alimentos aportan vitaminas, minerales, antioxidantes naturales que previenen enfermedades cardiovasculares y cáncer.
- Nos proveen de fibra, que mejora el tránsito intestinal y baja el colesterol.
- Ayudan a prevenir la obesidad.

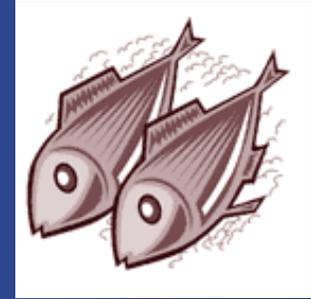
GUIA N°3



Come porotos, garbanzos y lentejas, al menos 2 veces por semana en reemplazo del vacuno.

- Contienen proteínas, vitaminas, minerales y antioxidantes que previenen enfermedades cardiovasculares y cáncer.
- Contienen fibra que facilita la digestión y contribuye a reducir los niveles de colesterol.
- Las legumbres pueden reemplazar a las carnes si se consumen con cereales como arroz o fideos.

GUIA N°4



Come pescado mínimo 2 veces por semana, ya sea cocido, al horno, al vapor o a la plancha.

- Fresco, congelado o en conserva, ojalá con bajo contenido de sodio.
- Contienen proteínas y minerales tan buenos como el vacuno.
- Su contenido en ácidos grasos omega 3 es importante para el desarrollo del sistema nervioso y ayudan a cuidar el corazón (atún, jurel, salmón, sardinas y reineta).

GUIA N°5

Prefiere alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol

- El consumo frecuente de frituras y alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos trans y colesterol aumentan el riesgo de enfermedades al corazón.
- Prefiere grasas de origen vegetal no hidrogenadas como aceites vegetales.
- Cada vez que comas carne de vacuno, cerdo o cordero elige cortes con menor grasa.

GUIA N°6



Reduce el consumo habitual de azúcar y sal

- Lee las etiquetas y prefiere aquellas que destacan libres, bajos, livianos o reducidos en.....
- Para prevenir obesidad, caries e hipertensión arterial.
- Sazona con hierbas aromáticas como eneldo, estragón, orégano, perejil, etc. La sal aumenta el riesgo cardiovascular.
- NOTA: todo alimento envasado puede contener sal o azúcar.

GUIA N°7



Toma 6 a 8 vasos de agua (1 ½ a 2 litros/día).

- Para reponer pérdidas fisiológicas y mantener las estructuras celulares.
- Necesaria para el transporte de nutrientes y desechos metabólicos.
- Contribuye a regular temperatura y es lubricante y protector de tejidos.
- Bébelas con confianza, el agua potable es segura y más natural que las gaseosas.