

¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para llevar adelante las actividades diarias y cuidar la salud. La alimentación debe respetar los gustos y hábitos (es decir, la cultura) de cada persona o familia.

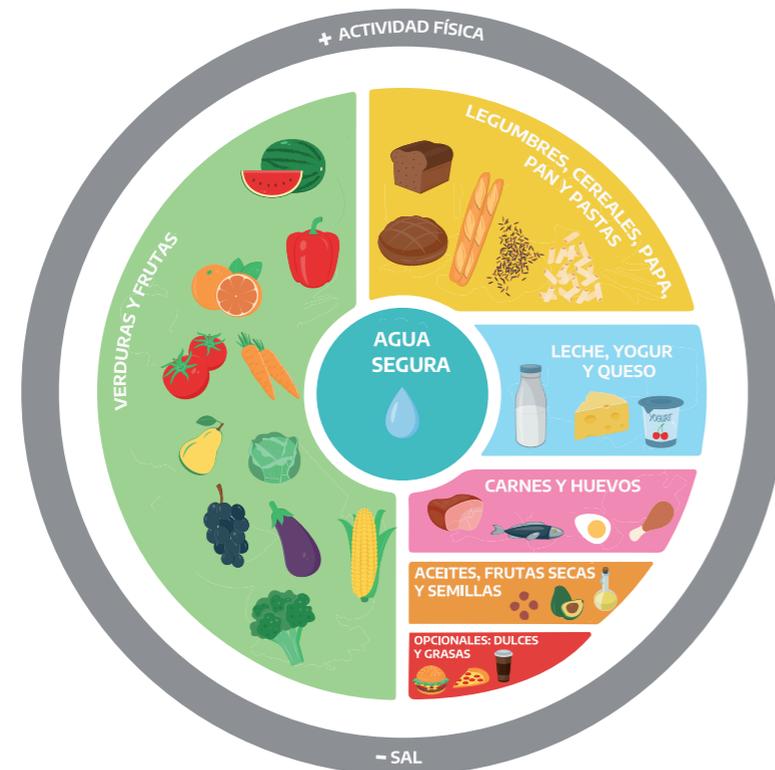
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La nutrición interviene en el desarrollo y crecimiento desde la concepción. Una nutrición adecuada durante la gestación y en los primeros años de vida previene enfermedades en edades mayores.

Una alimentación inadecuada e insuficiente puede aumentar los efectos tóxicos de los contaminantes ambientales. Las infancias y personas gestantes forman parte del grupo poblacional de mayor riesgo.

Por eso, la promoción de acciones de cuidado en nutrición forma parte del Plan Sanitario de **ACUMAR**.

GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



1. VERDURAS Y FRUTAS

Aportan principalmente **vitaminas A y C, fibra, agua y minerales como potasio y magnesio.**

Se recomienda:

- Consumir cinco porciones diarias.
- Elegir frutas y verduras de estación, por su menor precio, y de producción agroecológica, cuando sea posible.
- Consumirlas frescas, enteras y con cáscara (siempre que sea comestible).

Es importante sanitizarlas: colocar 1 cucharadita (5 ml) de lavandina por litro de agua segura, sumergirlas, dejar reposar 10 minutos y enjuagar.

2. LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS

Aportan principalmente hidratos de carbono, fibra y vitaminas del complejo B.

Se recomienda elegir legumbres (porotos, arvejas, garbanzos, lentejas, etc.) y cereales integrales (trigo, arroz, avena, cebada, centeno, quinoa, etc.), o sus derivados (harinas, pastas, pan, galletitas) que son los más ricos en fibra.

La fibra ayuda a:

- » Regular el tránsito intestinal.
- » Controlar los niveles de azúcar y colesterol en sangre.
- » Prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

3. LECHE, YOGUR Y QUESO

Aportan principalmente **proteínas, calcio, vitaminas A y D.**

- Optar preferentemente por versiones con menor contenido de grasa (parcial o completamente descremado).
- Mantenerlos siempre refrigerados en la heladera (de 2 a 8°C).

El calcio es importante porque contribuye a desarrollar los huesos y dientes, y a mantenerlos fuertes.

4. CARNES Y HUEVOS

Aportan principalmente **proteínas, hierro, zinc y vitamina B12.**

- Cocinarlos completamente:
 - » **Carnes:** completan su cocción cuando cambia su coloración y desaparecen los jugos rosados. Prestar especial atención en la cocción de la carne picada (no se recomienda su consumo en menores de 5 años).
 - » **Huevos:** la clara debe ser de color blanco opaco (coagulación completa) y la yema no debe estar líquida.

El hierro contribuye a:

- » Producir energía.
- » Formar los glóbulos rojos de la sangre y prevenir la anemia.
- » Transportar el oxígeno a todo el cuerpo.

5. ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS

Aportan grasas saludables, vitamina E y antioxidantes.

- Consumirlos preferentemente en crudo.
- Evitar agregar sal a las frutas secas (nueces, almendras, castañas, avellanas, maní, etc.) y semillas (lino, chía, girasol, calabaza, etc.).

También se recomienda:

- » Tomar al menos 8 vasos de agua segura por día. No esperar a tener sed para hidratarse.
- » Evitar las grasas y los alimentos fritos.
- » Minimizar el consumo de productos ultraprocesados (hamburguesas, salchichas, snacks, helados, golosinas, bebidas azucaradas, etc.) por su elevado contenido de kilocalorías, azúcares, grasas y sodio, especialmente en infancias.
- » Realizar actividad física todos los días (subir escaleras, caminar, correr, limpiar la casa, hacer ejercicio).
- » Evitar el consumo de alcohol en infancias, adolescentes y personas gestantes.

¿SABÍAS QUE?

En 2021 se sancionó la Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable que incluye la aplicación de un etiquetado frontal de advertencia.

En el envase de aquellos alimentos y bebidas sin alcohol que tengan nutrientes críticos en exceso deberán figurar los siguientes sellos negros:



CONTIENE CAFÉINA
EVITAR EN NIÑOS

CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

De esta manera, se busca conocer lo que se elige comprar y consumir, evitar la publicidad engañosa y guiar en la elección de alimentos para lograr una alimentación saludable.

 Autoridad de Cuenca
Matanza Riachuelo

    www.acumar.gob.ar
0800 345 ACUMAR (228627) | Esmeralda 255 PB, CABA.



Alimentación Saludable

 Autoridad de Cuenca
Matanza Riachuelo