

PLATO DE ALIMENTACIÓN

PLATO ALIMENTACIÓN basado en las Guías Alimentarias para la Población Argentina, Ministerio de Salud de la Nación. 2017.



Elige Saludable



Gobierno de JUJUY
Ministerio de Salud

Consejos:

- Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena)
- Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
- A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.)
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca
- El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.
- El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.

Recordá
las recomendaciones
de tu Médico/a o
Nutricionista:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ante cualquier duda
concorre al CAPS u Hospital
más cercano a tu domicilio.

