

# Alimentación Saludable

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina se acompañan de una gráfica: “La gráfica de la alimentación saludable” que nos permiten orientarnos para comer mejor.

La Gráfica representa “una imagen dinámica, con movimiento” que transmite la “idea de alimentación completa, variada y proporcionada”.

Los alimentos se encuentran agrupados teniendo en cuenta las sustancias nutritivas que poseen. Hay algunos alimentos que contienen cantidades mayores de alguna de esas sustancias nutritivas o la contienen de una manera más “biodisponible”. Es decir, nuestro organismo puede aprovecharla al máximo, a éstos se los llama **“alimentos fuente”** de esa sustancia.

Así, la Gráfica está formada por seis grupos de “alimentos fuente”:

1. CEREALES, DERIVADOS, LEGUMBRES
2. VERDURAS Y FRUTAS
3. LECHE, YOGUR, Y QUESO
4. CARNES Y HUEVOS
5. ACEITES, FRUTAS SECAS, SEMILLAS Y GRASAS
6. AZÚCAR Y DULCES



## Algunas ideas para hacer posible una alimentación saludable.

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en las 4 comidas diarias. Si bien el desayuno tiene la primordial función de romper el ayuno, recordá que todas son igual de importantes!!. Ser moderado a la hora de comer y variar en la selección de alimentos hará que tus platos no sean monótonos y disfrutes de los contrastes de colores y texturas en ellos. Todo un placer para tu boca!!

2. Consumir diariamente leche, yogures o quesos. De preferencia descremados, son necesarios en todas las edades. Estos alimentos protegen tus huesos aportando calcio y vitamina D, la que favorece la absorción del calcio.

3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color. Aportan gran cantidad de antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales. Si se los consume crudos, además aportan enzimas que tienen funciones protectoras.

- **Las Fibras:** ayudan a prevenir la enfermedad diverticular, caries dentales, constipación, colon irritable, obesidad, aterosclerosis y diabetes y tienen la capacidad de aumentar la saciedad y normalizar la evacuación intestinal.

4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible. De preferencia magras, ofrecen PROTEÍNAS completas y son fuente principal de Hierro disponible. Alternar su selección entre carnes blancas y rojas.

5. Preparar las comidas con aceite vegetal preferentemente crudo.: aceites y las semillas son fuente principal de Energía, ácidos grasos esenciales que cumplen un rol muy importante en nuestra salud y de Vitamina E. Los aceites son indispensables para nuestra vida. Evitar la grasa de origen animal para cocinar

6. Disminuir el consumo de sal y azúcar. Dan energía y son agradables por su sabor en cantidades moderadas, pero no ofrecen sustancias nutritivas indispensables.

7. Aumentar el consumo variado de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres. : (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus DERIVADOS (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.) y LEGUMBRES SECAS (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja): son fuente principal de Hidratos de Carbono. Preferirlos en sus versiones integrales favorecer el aporte de vitaminas y fibra.

8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarla en niños, adolescentes y embarazadas.

9. Tomar abundante cantidad de agua potable durante el día. Elegir agua favorece la correcta hidratación corporal y evita el aporte extra de calorías vacías y ayuda a la natural eliminación de toxinas del cuerpo. Los jugos naturales o licuados son una opción saludable para incluir en desayunos y meriendas.

10. Aprovechar las comidas para el encuentro y el dialogo con los otros. Tratá de evitar las actividades asociadas como mirar TV, seguir trabajando, comer parado mientras organizar otras tareas. Ello retarda el registro de la saciedad, hace que comas de más y te resta un tiempo de encuentro y relax con vos y/o con otros.

---