



(c) Lic. F. Siufi. - UG. Nutrición - HPMI Salta

Alimentación saludable para toda la familia

Esto es bueno para vos, para él, para el
adulto, para el niño, para el bebé, para el
anciano...
Es bueno para todos!

Guías alimentarias de la población argentina



1. Incorporar alimentos de todos los grupos
2. Tomar 8 vasos de agua segura todos los días
3. Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras de diferentes colores
4. Reducir el uso de la sal de mesa
5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido de grasa, azúcar y sal
6. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremado
7. Consumir legumbres o cereales integrales a diario
8. Consumir aceite crudo como condimento, frutos secos o semillas
9. Consumir responsablemente bebidas alcohólicas (niños, adolescentes y embarazadas no consumir)