

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La presente guía está dirigida a facilitar la selección y consumo de alimentos saludables

1.-

Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.

En lo posible comer 4 comidas diarias comenzando por el DESAYUNO.

Incluir a lo largo del día alimentos de os diferentes grupos (cereales, vegetales, frutas, lácteos, carnes, huevo y pequeñas porciones de alimentos grasos y azúcares). Eventualmente hacer COLACIONES saludables consumiendo frutas, quesos, yogures, etc.

2.-

Comer frutas y verduras diariamente.

Se recomienda el consumo de, al menos, 5 porciones diarias.



3.-

Preparar las comidas preferentemente con aceite natural (no cocido).

Evitar cocinar con grasa o manteca.

4.-

Consumir variedad de panes, cereales, harinas, féculas y legumbres.

Prefiera panes, harinas y pastas integrales.

Modere el consumo de facturas, tortas, masitas, galletitas y otros productos similares.



5.-

Consumir diariamente LÁCTEOS en todas las edades.

Es recomendable que los recién nacidos reciban sólo leche materna has los 6 meses de vida.

Las cantidades recomendadas para la población general son 2 raciones diarias y 3 raciones para los niños, adolescenets, embarazadas y mujeres lactantes.

6.-

Coma HUEVO.

Tres unidades semanales es suficiente.

El huevo es un alimento ideal para variar y enriquecer la preparación de diferentes platos: budines, rellenos, croquetas, tortillas, revueltos, bocadillos, etc.



7.-

Comer carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.

Consumir una porción diaria de carne (roja o blanca).

Es preferible elegir las carnes de menor contenido graso (peceto, cuadril, etc.) y quitar antes de cocinar la piel y la grasa visible de las carnes de aves.

Para prepararlas es preferible hacerlas al horno, a la parrilla, a la plancha, hervida o en guisos, per no fritas.

Las carnes frías cortadas en rodajas finas son una buena opción para reemplazar a los fiambres y embutidos.

8.-

Disminuir el consumo de azúcar y sal.

Es recomendable comer menos golosinas y dulces para evitar sobrepeso y caries.

Prefiera agua, soda o jugos naturales de frutas en vez de gaseosas y bebidas dulces artificiales.

Cocine los alimentos sin sal y condiméntelos con hierbas aromáticas o ajo para resaltar el sabor.

Suprimir el uso del salero en la mesa.

Tratar de acostumbrarnos de disfrutar el sabor propios de las infusiones sin agregar azúcar en gran cantidad.

9.-

Consumir 2 litros de agua por día.



10.-

Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas.

Evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactante

ADEMÁS:

- ▶ Aprovechar el momento de la comida para el encuentro y diálogo familiar.
- ▶ Apoyar los cubiertos entre bocado y bocado puede ayudar a darse tiempo al comer.
- ▶ Denunciar a quienes promueven el consumo de bebidas alcohólicas o las vendan a menores de 18 años.
- ▶ Favorecer situaciones para estar activos (caminatas al aire libre, jugar con los niños, usar escaleras en lugar de ascensor, etc.



MEDICINA PREVENTIVA
CALIDAD DE VIDA



OSFATLYF

OBRA SOCIAL DE LA FEDERACIÓN ARGENTINA
DE TRABAJADORES DE LUZ Y FUERZA



La Superintendencia de Servicios de Salud tiene un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas o reclamos.
Av. Roque Sáenz Peña (C1035AAN) Tel.: (011) 4344-2800 - Línea gratuita: 0800-222-72583 (SALUD) de Lunes a Viernes de 10:00 a 17:00 hs.

OSFATLyf: Brasil 764 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires - **Tel.: 0800-122-8986** - www.osfatlyf.org