



PRODUCTOS FARINÁCEOS

Es bueno consumir variedad de panes, cereales, harinas, féculas y legumbres.

Aportan al organismo: Hidratos de Carbono Complejos y Fibra.

Hidratos de Carbono Complejos

Los productos farináceos proveen la energía suficiente que nuestro organismo necesita para aprovechar bien el resto de los nutrientes.

Fibra

Las legumbres y los cereales integrales pueden aportar este componente.

Otros

Los alimentos de este grupo contienen sustancias nutritivas que son útiles para el organismo. Cuando estos alimentos se combinan entre sí o con otros, esas sustancias aumentan su valor, como por ejemplo las proteínas.

Recomendaciones

- Puede elegir entre los cereales: arroz, maíz, trigo, avena, cebada y centeno (y sus harinas) y entre las legumbres: arvejas, lentejas, soja, porotos, habas y garbanzos.
- Modere el consumo de facturas, tortas, masitas, galletitas y productos similares.
- Prefiera los panes, harinas y pastas integrales, que contienen vitaminas y minerales.
- Combine alimentos vegetales entre sí y/o con pequeñas cantidades de alimentos de origen animal mejorando así la calidad proteica.

Cantidades diarias sugeridas

½ plato de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos (que puede reemplazarse por 2 porciones de pizza, tarta ó 2 empanadas).

1 cucharada diaria de legumbres (porotos, lentejas, arvejas, etc.) para enriquecer preparaciones ó ½ plato de legumbres a la semana.

3 pancitos chicos.



DIRECCIÓN NACIONAL DE ALIMENTOS

alimentos@mecon.gov.ar

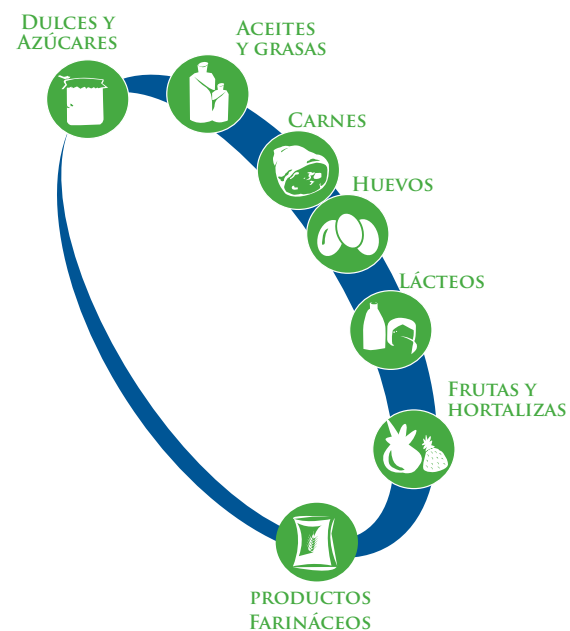
www.alimentosargentinos.gov.ar



SECRETARÍA DE AGRICULTURA,
GANADERÍA, PESCA Y ALIMENTOS

www.sagpya.gov.ar

PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS ALIMENTOS



“Consuma alimentos variados y saludables combinados en proporciones adecuadas”



HUEVOS

Aportan al organismo Proteínas de muy buena calidad, Grasas, Vitaminas y Minerales.

Proteínas

El aporte está dado principalmente por la clara ya que está constituida principalmente por agua y proteínas. Son de gran calidad, ya que son de alto valor biológico (al igual que las carnes y lácteos). Se digieren fácilmente.

Grasas

La grasa se encuentra en la yema, con predominio de ácidos grasos poliinsaturados. También aporta colesterol.

Vitaminas y minerales

Contienen vitaminas del grupo B (tiamina, riboflavina, B₁₂, folato, niacina) y minerales como el magnesio, potasio, sodio y sulfuro, entre otros.

Recomendaciones

- Es aconsejable conservarlos siempre en refrigerador y utilizar unidades que tengan la cáscara sana y limpia.
- Se pueden realizar variadas preparaciones para “ligar” las comidas: postres de leche, flanes, budines y soufflé de vegetales.
- Es conveniente evitar el consumo de “huevos fritos”.

Cantidades diarias sugeridas

½ huevo por día (3 unidades por semana).



SECRETARÍA DE AGRICULTURA,
GANADERÍA, PESCA Y ALIMENTOS



CARNES

VACUNA , AVIAR, PORCINA, PESCADOS Y OTRAS

Es bueno comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.

Aportan al organismo: Proteínas de muy buena calidad, Hierro y Vitaminas del complejo B.

Proteínas

Son nutrientes indispensables para que el organismo pueda crecer, desarrollar, mantener y reparar todos los tejidos que lo integran. Al ser proteínas de origen animal son de muy buena calidad ya que son de alto valor biológico (completas).

Hierro

Todas las carnes aportan muy buena cantidad y calidad de hierro, dado que es el de mejor absorción entre todos los alimentos. Este mineral es fundamental para la formación de hemoglobina, que es el componente de la sangre encargado de transportar el oxígeno a todas las células del organismo. Asimismo, cumple funciones esenciales en el sistema nervioso y en el rendimiento físico.

Recomendaciones

- Todas las carnes tienen similar valor nutritivo. Es aconsejable alternarlas entre sí en el curso de la semana, de la siguiente forma: Carnes rojas 3, Aves 2, Pescados y mariscos 2 (veces por semana).
- Es preferible elegir las carnes de menor contenido graso, seleccionando los cortes magros, quitando antes de la cocción la piel a las aves y la grasa visible a las carnes.
- Es conveniente elegir preparaciones tales como horno, parrilla, plancha, que no agregan grasas, y disminuir la frecuencia de los fritos y rehogados.

Cantidades diarias sugeridas (una de estas opciones)

- 1 churrasco mediano ó 1 bife de costilla.
- 2 hamburguesas caseras medianas.
- 1/4 de pollo sin piel.
- 1 milanesa grande ó 2 pequeñas.
- 2 costillitas pequeñas de cerdo.
- 1 lata chica de atún, caballa o sardinas al natural.



LÁCTEOS

LECHE, YOGUR Y QUESOS

Es bueno consumir diariamente Leche, Yogur o Quesos. Es necesario en todas las edades.

Aportan al organismo Calcio, Proteínas de muy buena calidad y Vitamina A.

Calcio

Los productos lácteos son la principal fuente de este nutriente. El organismo lo utiliza para formar los huesos, dientes y para otras funciones importantes como mantener la presión arterial.

Proteínas y Vitamina A

Ambos son nutrientes indispensables para que el organismo pueda crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.

En el caso de las proteínas, al ser de origen animal (al igual que las carnes y el huevo) son de muy buena calidad ya que son “completas”.

Recomendaciones

- Lácteos enteros para los niños que finalizaron la lactancia materna, ya que la grasa de estos productos colabora en la utilización de las vitaminas A y D y en la formación del Sistema Nervioso.
- Lácteos descremados para los adultos, ya que si no, la grasa láctea puede colaborar en el engrosamiento de las arterias.
- Se pueden realizar variadas preparaciones para enriquecer las comidas, saladas y dulces (postres, salsas, gratinados, etc)

Cantidades diarias sugeridas

2 tazas tamaño desayuno de leche líquida.

1 TAZA DE LECHE ES IGUAL A ALGUNA DE ESTAS OPCIONES:

- 2 cdas. soperas de leche en polvo.
- 1 pote de yogur.
- 1 porción tamaño cajita de fósforos de queso fresco.
- 3 fetas de queso de barra.
- 6 cdas. soperas de queso untable entero.
- 3 cdas. de queso de rallar.



ACEITES Y GRASAS

Es bueno preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.

Lípidos o grasas
Son la fuente de energía más concentrada. Transportan vitaminas A, D, E, K. Aportan al organismo los ácidos grasos esenciales que éste no puede sintetizar, necesarios a su vez para formar sustancias como hormonas y enzimas.

Ácidos Grasos Saturados o Grasas Saturadas.

Se encuentran en grandes cantidades en grasas de origen animal que, a su vez, aportan colesterol: carnes, vísceras, achuras, embutidos, manteca, crema, quesos, yema de huevo y algunos alimentos procesados industrialmente.

Ácidos Grasos Monoinsaturados.

Predominan principalmente en el aceite de oliva, canola, soja, maní, almendras, nueces, palta y aceitunas.

Ácidos Grasos Poliinsaturados.

Se encuentran principalmente en los aceites vegetales de girasol, maíz, soja, uva y en ciertos pescados. Estos ácidos grasos se clasifican en dos familias: omega 6 y omega 3.

Recomendaciones

- Elegir aceites vegetales. Incorporarlos una vez terminada la preparación.
- Moderar el consumo de los alimentos que aportan grasas saturadas.
- Consumir sólo ocasionalmente frituras y los productos de copetín, amasados de pastelería y otros que tienen mucha cantidad de grasas *altamente* saturadas.
- Preferir alimentos cocidos al vapor, a la plancha, a la parrilla, al horno o hervidos.

Cantidades diarias sugeridas

- 3 cucharadas soperas de aceite.
- 1 cucharadita de manteca o margarina.
- Una o dos veces por semana: 1 puñadito de frutas secas (nueces, almendras, avellanas, maníes sin sal ni azúcar) o de semillas de sésamo, girasol, amapola, etc.



FRUTAS Y HORTALIZAS

Es bueno comer diariamente frutas y hortalizas de todo tipo y color.

Aportan al organismo: Vitaminas, Minerales, Fibra y Agua.

Vitaminas y Minerales

Mejoran en el organismo el aprovechamiento de los nutrientes que hay en otros alimentos. Por ejemplo la vitamina “C” de las frutas y hortalizas ayuda al organismo a utilizar mejor el hierro de las legumbres y de las verduras.

La ausencia o escasez de Vitaminas y Minerales en la alimentación puede causar enfermedades, de modo que si se encuentran presentes en las comidas previenen las mismas.

Fibra

Prolonga la sensación de saciedad, porque aumenta el volumen dentro del estómago y favorece el funcionamiento intestinal. Tiene un “efecto de barrido” sobre los dientes (por lo que contribuiría a la prevención de las caries dentales).

Recomendaciones

- Comer cinco porciones entre frutas y hortalizas por día y que al menos una porción sea cruda, siempre bien lavadas con agua potable.
- Cocinar las frutas y hortalizas preferentemente con cáscara y en trozos grandes, al vapor o al horno. Si se hierve, usar poco agua.
- Agregar una fruta o jugo al desayuno o durante la mañana.
- Elegir naranja, mandarina o pomelo para después de las comidas.
- Probar distintas frutas y hortalizas (variedad de colores, sabores, aromas, texturas y formas); de esta forma consume variedad de Vitaminas y Minerales.
- Se pueden elegir los productos de estación, que son más económicos.

Cantidades diarias sugeridas

- 1 plato de hortalizas crudas de diferentes colores (lechuga, zanahoria o remolacha ralladas, ají, tomate).
- 1 plato de hortalizas cocidas de diferentes colores (chaucha, remolacha, zanahoria, zapallo, zapallito, papa, batata).
- 2 frutas medianas ó 4 chicas ó 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos.