

PLAN NACIONAL DE Seguridad Alimentaria

Guías Alimentarias Para la Población Argentina

Comer variado es bueno para vivir con salud

Para vivir con salud es bueno...

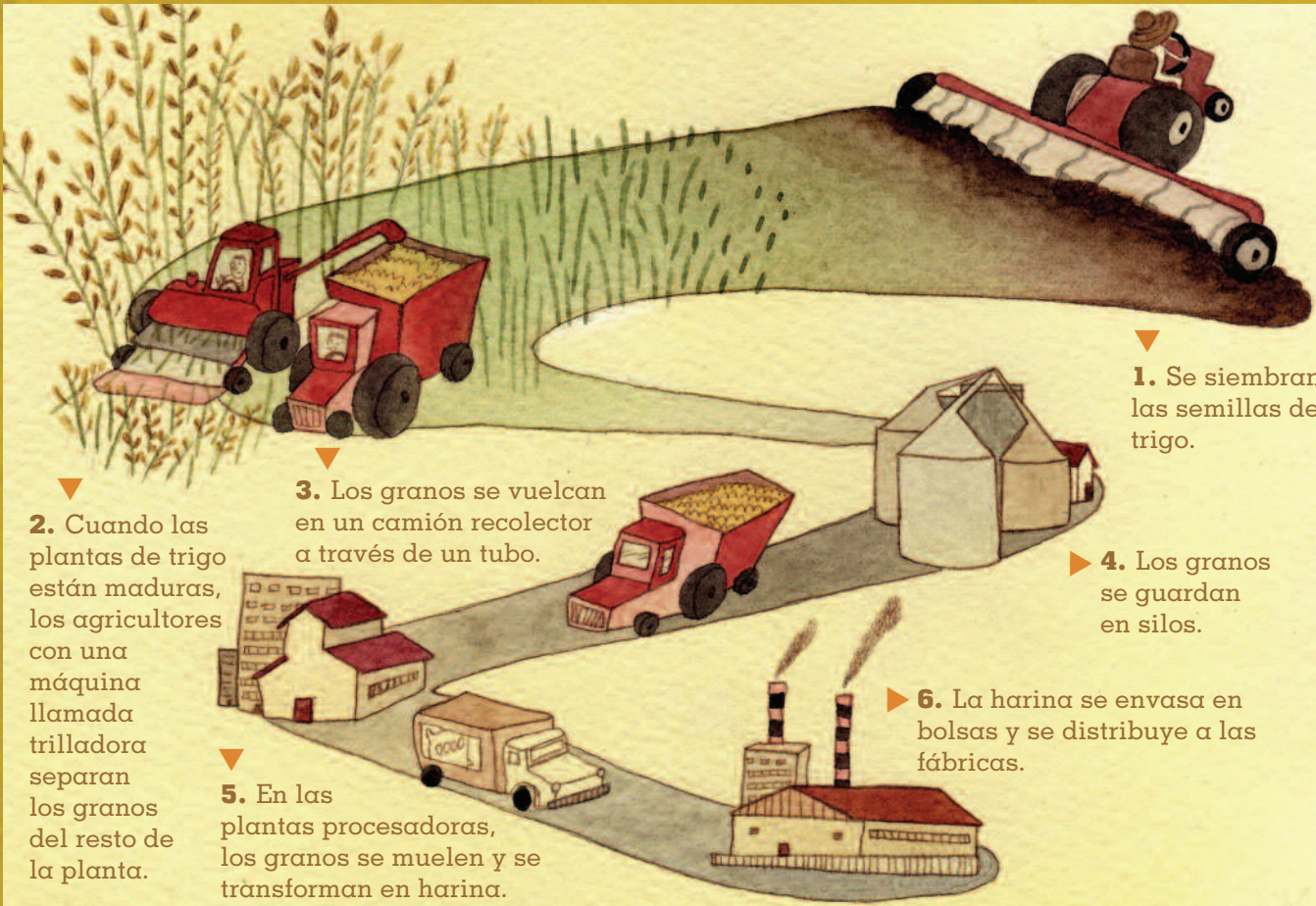
- 1 Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- 2 Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
- 3 Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- 4 Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
- 5 Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
- 6 Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- 7 Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
- 8 Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
- 9 Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
- 10 Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

Se lo sugieren los nutricionistas argentinos

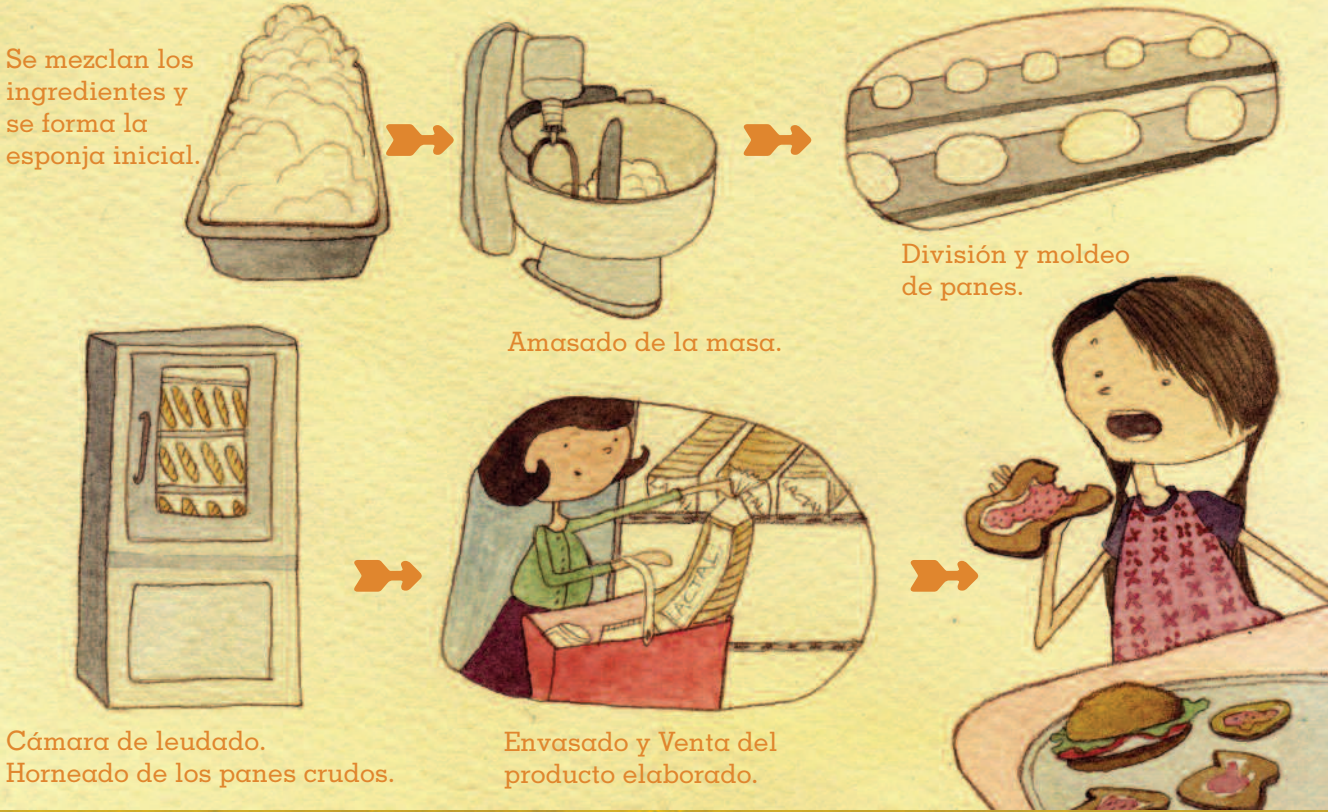
Ministerio de Desarrollo Social Presidencia de la Nación



Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas



EL PROCESO DE LA ELABORACIÓN INDUSTRIAL DEL PAN CONSISTE EN VARIAS ETAPAS:



"Banquete real", en Las muy ricas horas del duque de Berry. (1411-1416).



Un restaurante de Hajjah, Yemen.



Una cena en la Ciudad de Buenos Aires, Argentina.



Cumpleaños infantil actual.