

PLAN NACIONAL DE Seguridad Alimentaria

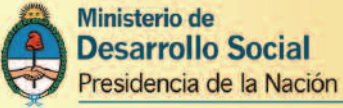
Guías Alimentarias Para la Población Argentina

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



Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

LAS COMIDAS EN LA ARGENTINA



Miel  
Yerba  
Té  
Farináceos

Maní  
Lácteos  
Azúcar  
Aromáticas

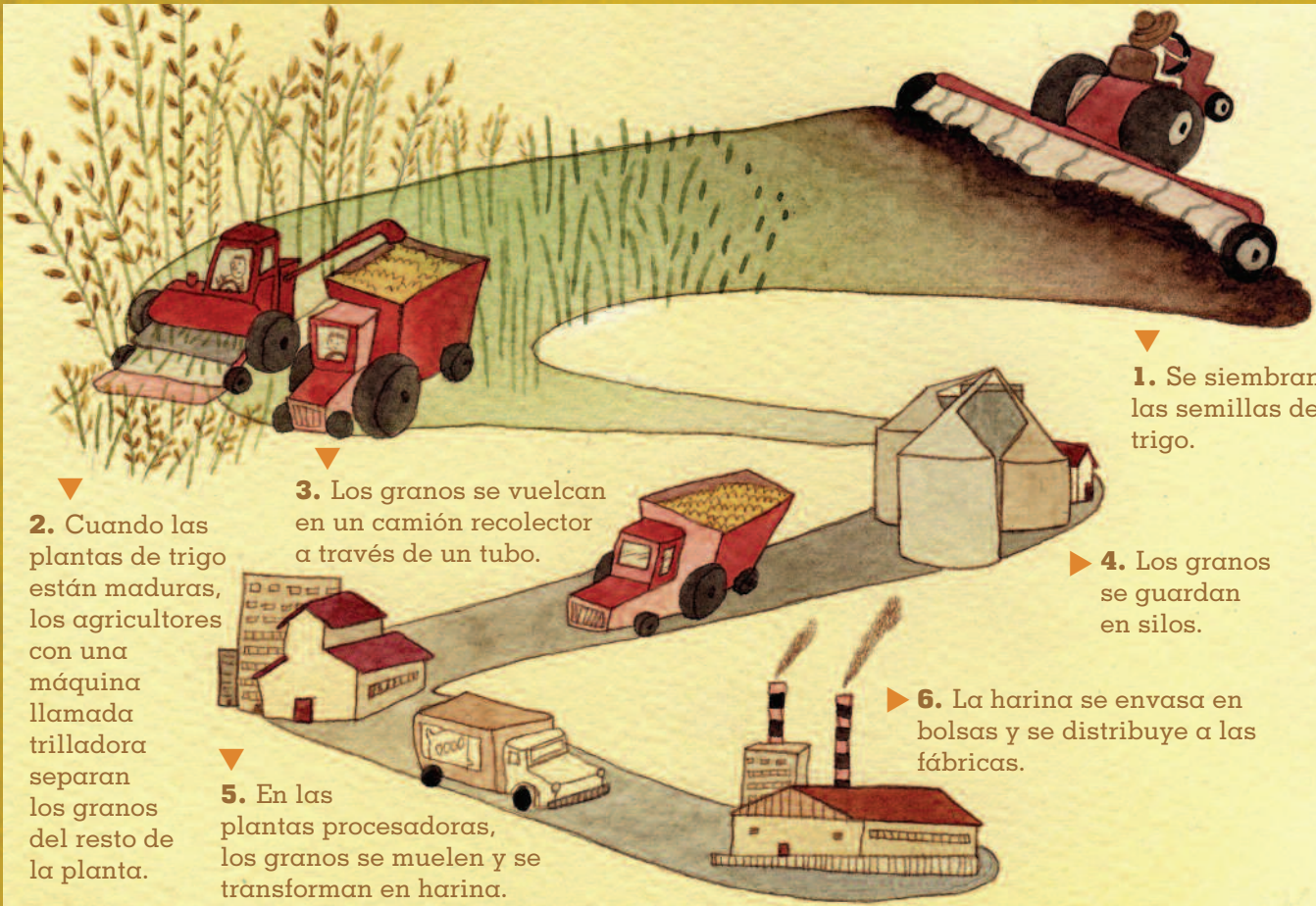
Golosinas y chocolates  
Aceites comestibles  
Aceitunas y aceite de oliva

Uva, vino y pasas  
Legumbres  
Hortalizas y conservas

Frutas (de pepita, cítricas, finas, de carozo y tropicales)  
Carne porcina, jamones y chacinados  
Carne aviar

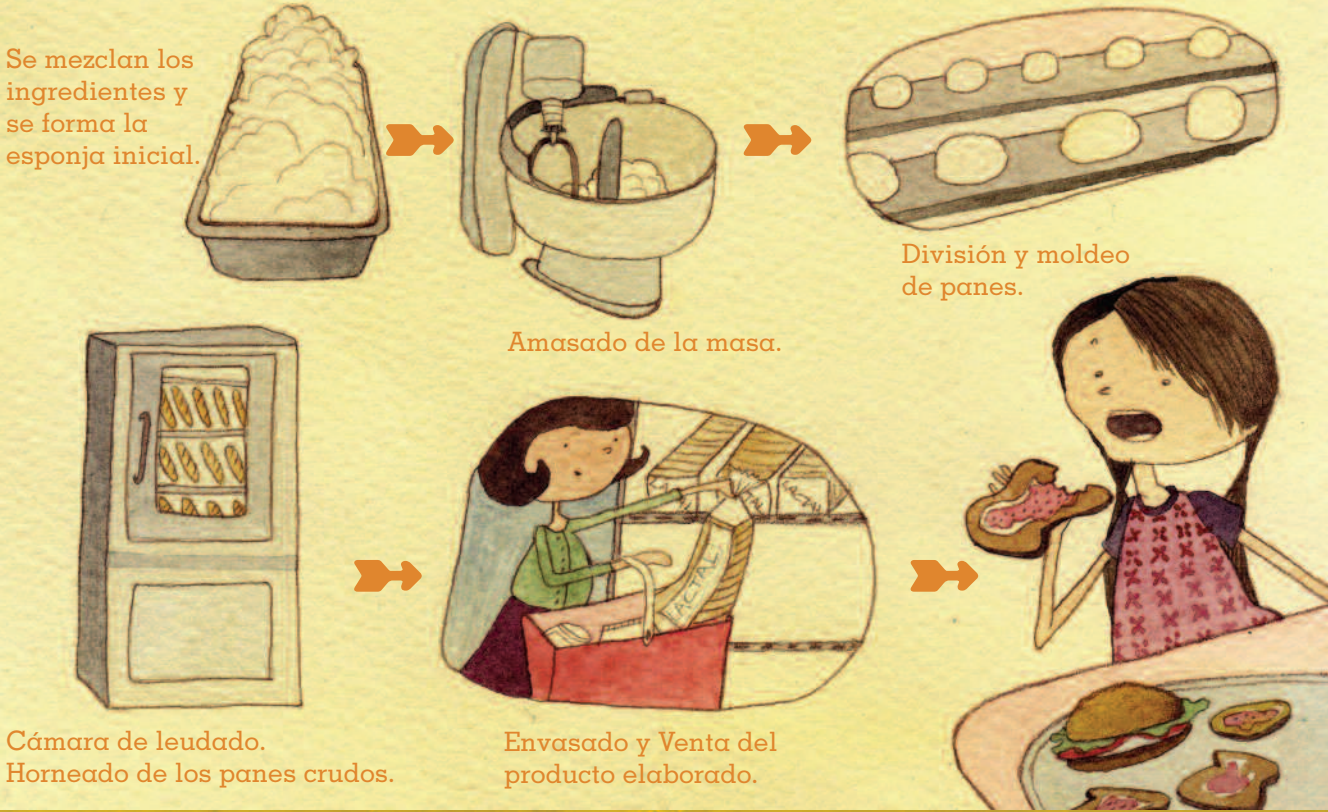
Carne bovina  
Carne ovina  
Carnes alternativas (carnes de llama, liebre, búfalo, cabra y carpincho)

Acuicultura (cultivos de rana, langosta, mejillón, trucha y pacú)  
Pescas (langostino, calamar, merluza común y negra, pesca variada)



- 1. Se siembran las semillas de trigo.
- 2. Cuando las plantas de trigo están maduras, los agricultores con una máquina llamada trilladora separan los granos del resto de la planta.
- 3. Los granos se vuelcan en un camión recolector a través de un tubo.
- 4. Los granos se guardan en silos.
- 5. En las plantas procesadoras, los granos se muelen y se transforman en harina.
- 6. La harina se envasa en bolsas y se distribuye a las fábricas.

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



Se mezclan los ingredientes y se forma la esponja inicial.

Amasado de la masa.

División y moldeo de panes.

Cámara de leudado. Horneado de los panes crudos.

Envasado y Venta del producto elaborado.



"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.

SITUACIONES SOCIALES DE LA ALIMENTACIÓN

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires  
24-04-2024