

# Guías alimentarias para la población argentina

---

Lema, Silvia

Guías alimentarias: manual de multiplicadores / Silvia Lema, Elsa N. Longo y Alicia Lopresti. - 1ª. ed. 1ª reimp. - Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas, 2003.

56 p.; 27 x 22 cm.

ISBN 987-96561-7-2

1. Guía Alimentaria I. Longo, Elsa N. II. Lopresti, Alicia III. Título  
CDD 613.2

Composición y armado:

Caligrafix Servicios Gráficos Integrales

Av. Pueyrredón 1440, 2°

C1118 Buenos Aires

Telefax: 4821-6263

Correo-E: info@caligrafix.com.ar

Sitio web: www.caligrafix.com.ar

ISBN: 987-96561-7-2

Primera reimpresión: 5.000 ejemplares.

Buenos Aires, diciembre 2003.

---

**Esta publicación ha sido reproducida gracias al apoyo del  
Ministerio de Salud**

---

**Las Guías Alimentarias para la Población Argentina tienen el aval de:**

- *Secretaría de Políticas Sociales, Ministerio de Desarrollo Social*
- *Universidad Nacional de Córdoba*
- *Universidad de Belgrano*
- *Aval Académico de la Universidad FASTA, Mar del Plata*
- *Escuela de Nutrición de la UBA*

**Y el auspicio de:**

- *Ministerio de Salud de la Nación*
- *Ministerio de Desarrollo Social*
- *OPS/OMS*
- *Universidad Nacional de Salta*
- *Universidad del Salvador*

**Estas guías:**

- Han sido declaradas de Interés Nacional por el Poder Ejecutivo de la Nación (Resolución S. G. N° 559/02).
- Forman parte de materiales educativos elaborados en un trabajo conjunto con el Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología.
- Han sido incluidas en materiales de capacitación editados por la UNICEF Argentina.
- Son utilizadas en numerosas intervenciones educativas en todo el país.
- La estrategia de formación de multiplicadores de las Guías fue adoptada por el Programa Nacional de Educación Alimentaria Nutricional/Ministerio de Salud-Ministerio de Desarrollo Social-Convenio marco 2002.
- Cuentan con el reconocimiento de: UNICEF, OPS/OMS, FAO, INCAP, Ministerios provinciales de Salud y Desarrollo Social, Sociedades Científicas y Asociaciones Profesionales, Universidades Públicas y Privadas.





## Índice

---

### ***En este material encontrarán:***

<b><i>Introducción</i></b>	<b>11</b>
<b><i>Los 10 consejos o mensajes para la alimentación saludable</i></b> que conforman las <i>Guías Alimentarias para la Población Argentina</i> .	<b>12</b>
<b><i>Recomendaciones</i></b> para interpretar y utilizar adecuadamente la “Gráfica de la alimentación saludable”.	<b>14</b>
La <b><i>importancia</i></b> de cada uno de los consejos, los <b><i>aspectos a subrayar con la población</i></b> e <b><i>ideas prácticas</i></b> para su aplicación en la vida cotidiana.	<b>17</b>
<b><i>Consejos</i></b> para la compra, conservación, seguridad e higiene de los alimentos.	<b>41</b>
<b><i>La estrategia de comunicación</i></b> y las actividades sugeridas para trabajar los mensajes con la población.	<b>47</b>

## Prólogo

En noviembre de 2000 la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas publicó las *Guías Alimentarias para la Población Argentina*.

La educación alimentaria ha sido una tarea permanente de los nutricionistas desde los orígenes de su profesión en nuestro país, alrededor de 1930.

En el marco del VII Congreso Argentino de Graduados en Nutrición (Buenos Aires, 1966), sus organizadores decidieron actualizar el diagnóstico de la *situación alimentaria y nutricional* como así también sentar las bases para la elaboración de las presentes guías. Para ello se convocaron profesionales representantes de todas las provincias.

Partiendo del conocimiento de la situación de salud de la población, la disponibilidad, el consumo y las costumbres de elección de los alimentos, se construyó este material educativo en cuyo proceso se cubrieron numerosas instancias de consulta, evaluación y consenso.

En la Argentina hay abundancia y variedad de alimentos, sin embargo, el principal problema alimentario de muchas personas es la dificultad para acceder a una adecuada alimentación. Dicho acceso depende de los precios de los alimentos, de la capacidad de compra basada sobre los ingresos de la población y de sus costumbres alimentarias.

Con respecto a la situación de salud, en nuestro país conviven dos tipos de problemas nutricionales, unos por exceso y otros por defecto. En el primer caso se encuentran las enfermedades crónicas de alta frecuencia en nuestra población adulta (obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, etc.) donde los estilos de vida relacionados con la alimentación están estrechamente asociados.

En el segundo caso se incluyen enfermedades como la desnutrición crónica o la falta de ciertas sustancias nutritivas específicas. Ambos tipos de problemas pueden ser prevenidos con intervenciones adecuadas. Una de esas intervenciones es la *educación alimentaria y nutricional*, a través de la cual es posible promover estilos de vida saludables.

En este contexto, las *Guías Alimentarias para la Población Argentina* constituyen un recurso importante.

Su objetivo principal es alentar el consumo de alimentos variados, corregir los hábitos alimentarios perjudiciales y reforzar aquellos adecuados para mantener la salud.

Al mismo tiempo orientan al consumidor en la elección de alimentos sanos, propios de su cultura y en el aprovechamiento del presupuesto familiar, al aprender a comprar y combinar los alimentos de manera correcta. Se trata de recomendaciones generales, diseñadas específicamente, para personas sanas y mayores de dos años de edad.

Este manual se destina a todos aquellos que puedan cumplir una tarea educadora o multiplicadora de los mensajes para la educación alimentaria.

Es de esperar que constituya un apoyo y un recurso útil a ser empleado y adaptado a las características y necesidades propias de cada población.

## Introducción

La alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente. Sin embargo, es importante notar que no todos nos alimentamos de igual modo. Esto depende de varios factores, entre ellos:

- Los gustos y los hábitos.
- Los alimentos que tengamos al alcance y podamos adquirir.
- Las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos.
- Ciertas creencias individuales y sociales.

No siempre estos factores favorecen una **“buena alimentación”**. A menudo, la escasez de recursos económicos hace que la cantidad o la calidad de los alimentos que se consumen no sean adecuadas.

En otros casos, las formas de alimentarnos se repiten de familia en familia. Simplemente, tenemos **“la costumbre”** de comer determinados alimentos o preparaciones, en determinadas ocasiones.

A veces, es por la suposición de que tal alimento **“hace bien”** o **“hace mal”**, o tal otro **“engorda”**, que los consumimos o dejamos de hacerlo. Muchas veces, estas creencias no tienen fundamento científico. Son “modas” que se instalan, y en la mayoría de ellas juegan un papel fundamental la publicidad y los medios masivos de comunicación.

En ocasiones, la falta de tiempo hace que compremos fiambres o comidas elaboradas fuera del hogar o que no comamos alimentos que son benéficos para el organismo porque supuestamente dan **“dan más trabajo”** en su preparación.

### **En estos casos cada uno de ustedes...**

- ... puede hacer algo para mejorar su alimentación.
- ... puede ayudar a otros a alimentarse mejor y de este modo proteger su salud.
- ... puede enseñarles a elegir y combinar los alimentos adecuadamente y a aprovechar mejor su presupuesto.

Para ello le presentamos las **Guías Alimentarias**

PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA

# Guías Alimentarias

PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA

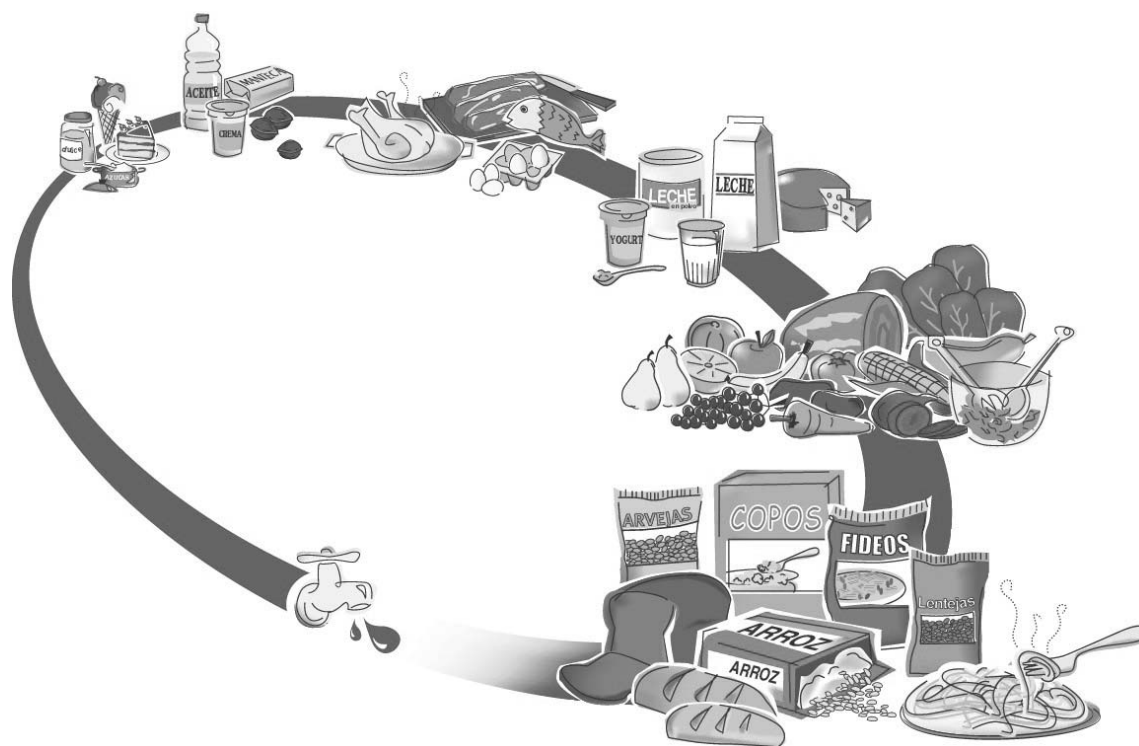
## Para vivir con salud es bueno...

- 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 los consumos 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



## Gráfica de la Alimentación Saludable



Comer **VARIADO** es bueno  
para vivir con **SALUD**.

## Gráfica de la Alimentación Saludable Interpretación y utilización

Las *Guías alimentarias para la población argentina* se acompañan de una gráfica: “*la Gráfica de la Alimentación Saludable*”, que ha sido diseñada para reflejar cuatro aspectos fundamentales a tener en cuenta en la alimentación cotidiana:

- 1. Consumir una amplia variedad de alimentos.**
- 2. Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día.**
- 3. Consumir una proporción adecuada de cada grupo.**
- 4. Elegir agua potable para beber y preparar los alimentos.**

La base de una alimentación saludable es comer en forma equilibrada todos los alimentos disponibles. Para hacer su correcta selección y su adecuado consumo se los clasifica en diferentes grupos para facilitar su comprensión.

Existen diferentes maneras de ilustrar estos grupos de alimentos en una gráfica. La más conocida es la *pirámide*, que es de origen norteamericano.

La “*Gráfica de la Alimentación Saludable*” ha sido diseñada especialmente para nuestro país y fue puesta a prueba, junto con otras dos gráficas, en distintos grupos de personas (366 personas de diferentes edades y ocupaciones y 297 nutricionistas). La mayoría eligió esta gráfica porque transmite la idea de “alimentación completa, variada y proporcionada” de manera “llamativa”, “original” y “atractiva”, y la relaciona con:

- **“un camino que conduce a la alimentación saludable”,**
- **“una fuente de vida que fluye y nutre”,**
- **“un ciclo de vida que incluye alimentos necesarios para la vida humana”,**
- **“dinamismo y movimiento”.**

Efectivamente, la gráfica pretende transmitir la idea de que la alimentación diaria puede ser planificada adecuadamente sin ser esquemática.

## ¿Cuáles son los grupos de alimentos que se encuentran en la gráfica?

Los alimentos se encuentran agrupados teniendo en cuenta las sustancias nutritivas que poseen. Hay algunos alimentos que contienen cantidades mayores de alguna de esas sustancias nutritivas o la contienen de una manera más “biodisponible”, es decir, nuestro organismo puede aprovecharla al máximo. Es el caso del hierro contenido en las carnes, que tiene mayor “biodisponibilidad” que el hierro contenido en los alimentos de origen vegetal.

Entonces, a los alimentos que contienen mayor cantidad de una sustancia nutritiva o que la contienen en forma altamente biodisponible se los conoce como “alimentos fuentes” de esa sustancia.

Así, la gráfica está formada por seis grupos de “alimentos fuente”:

**1- Cereales** (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus **derivados** (harinas y productos elaborados con ellos: fideos, pan, galletas, etc.) y **legumbres secas** (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja): son fuente principal de hidratos de carbono y de fibra.



**2- Verduras y frutas:** son fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y de sustancias minerales como el potasio y el magnesio. Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.



**3- Leche, yogur y queso:** nos ofrecen **proteínas completas** que son fuente principal de calcio.



**4- Carnes y huevos:** nos ofrecen las mejores **proteínas** y son fuente principal de hierro. Incluye a todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza y pescados y frutos de mar).



**5- Aceites y grasas:** son fuente principal de energía y de vitamina E. Los aceites y semillas tienen grasas que son indispensables para nuestra vida.



**6- Azúcar y dulces:** dan energía y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables.



### TODOS ESTOS GRUPOS SON IMPORTANTES.

Consumirlos en las cantidades adecuadas y proporcionadamente nos ayuda a vivir con salud.

## ¿Cómo armar la alimentación diaria de acuerdo con lo que propone la gráfica?

- *Con la inclusión diaria de alimentos de todos los grupos en los diferentes momentos de comida.*
- *Variar los alimentos que elegimos dentro de cada grupo, asegura la variedad en el aporte de sustancias nutritivas.*
- *La gráfica (en forma ascendente de derecha a izquierda) refleja la proporción en que se debe comer de cada grupo. Así, a lo largo del día conviene consumir una mayor proporción de cereales con sus derivados y legumbres que de carnes y huevos, por ejemplo. De esta manera, se garantiza un aporte adecuado de la energía contenida en los cereales y las proteínas y el hierro de las carnes, pero evitando un exceso de grasas y colesterol que contienen estas últimas. Del mismo modo, es necesario que las hortalizas y frutas estén presentes en mayor magnitud que los azúcares y dulces, pues estos últimos favorecen el desarrollo de sobrepeso y caries dentales. En cambio, las hortalizas y las frutas contienen fibra, vitaminas y minerales, todos ellos imprescindibles para el organismo.*
- *El agua es la base de la vida. Es fundamental que el agua que utilizemos para beber, lavar o cocinar los alimentos e higienizarlos sea potable. De este modo evitaremos enfermedades.*

## Los 10 mensajes de la alimentación saludable.

---

Para vivir con salud...

... es bueno comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.



► Mensajes secundarios

- Si es posible, realice cuatro comidas diarias. Pruebe empezar sus actividades con un buen desayuno.
- La actividad física placentera varias veces por semana ayuda a sentirse bien.
- Se puede controlar el peso comiendo. Consulte a un nutricionista.

## ¿Por qué es importante este mensaje?

- Porque *una persona bien alimentada* tiene más oportunidad de desarrollarse plenamente, de vivir con salud, de aprender y trabajar mejor y de protegerse de enfermedades.
- Alimentarse bien significa comer a lo largo del día con *moderación y variedad*.

### Moderación

Cada uno de nosotros -de acuerdo con la edad, forma de vida, actividades, etc.- necesita diariamente cantidades suficientes de cada tipo de alimentos. Por otro lado, nuestro cuerpo gasta energía en forma permanente, aun al dormir, por eso es importante asociar a la moderación la idea de distribución. Es decir, empezar con un buen desayuno y comer a lo largo del día, repartiendo los alimentos en varias comidas -4 son las recomendadas- para favorecer la digestión sin perder la vitalidad.

### Variedad

No todos los alimentos tienen igual valor nutritivo. Todos nos ofrecen energía y sustancias nutritivas pero en cantidades diferentes. De aquí se puede concluir que no hay ningún alimento completo en sí mismo, que comer 2 ó 3 no es suficiente y que, por lo tanto, es bueno que varios estén presentes diariamente. Como se irá viendo a lo largo de este manual la alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

- Una buena alimentación combinada con una *actividad física regular* nos ayuda a sentirnos bien y a *mantener el peso adecuado*.

### Actividad física

Favorece el funcionamiento general de nuestro cuerpo, la movilidad, la fuerza de los músculos, la vitalidad, la respiración, el ingreso del calcio a los huesos.

Además, nos ayuda a controlar la ansiedad y el estrés.

### Control de peso

Mantener el peso adecuado se asocia al bienestar ("bien estar"), al menor riesgo de enfermedades y a mejorar la respuesta del organismo en la recuperación.

- La naturaleza nos ofrece variados alimentos vegetales y animales que contienen todas las sustancias que nuestro cuerpo necesita.
- Sin embargo, en la Argentina, por lo general, **utilizamos poca variedad de alimentos, realizamos desayunos incompletos o los suprimimos**, concentramos muchos alimentos en una sola comida y hacemos poca actividad física.\*

- La actividad física placentera varias veces por semana ayuda a sentirse bien.



\* El sedentarismo (poca actividad física) es una característica frecuente en la población de nuestro país. La mayoría de las enfermedades crónicas de los adultos tiene al sedentarismo como una de sus causas.

## ¿Qué aspectos hay que subrayar con la población?

Para recordar los grupos, la "Gráfica de la Alimentación Saludable" puede ser una buena herramienta.

- Los conceptos claves *variedad y moderación* que, en pocas palabras, significa incluir distintos alimentos de cada uno de los grupos, en las cantidades adecuadas, a lo largo del día y prepararlos de diversas formas.
- No hay ningún alimento completo y comer solamente 2 ó 3 tipos en mucha cantidad, no es suficiente.
- Las recomendaciones incluidas en los mensajes secundarios:
  - La *importancia del desayuno*: permite a los niños aprender y jugar mejor y a nosotros rendir más en nuestra labor, además de llegar al almuerzo con el apetito justo. Comer cada 4 ó 5 horas, incluida la cena, evita hacer comidas muy abundantes y favorece el buen funcionamiento del cuerpo.
- La importancia de la *actividad física* para mantener el bienestar físico y mental.
- La *falsa creencia* de que para tener un peso adecuado y un cuerpo armónico haya que hacer dietas dejando de comer o eliminando alimentos y reemplazándolos por productos especiales (suplementos dietéticos).
- Los *planes de alimentación para bajar de peso* se arman para cada persona especialmente. Es por eso que aquellas publicadas en las revistas no son aconsejables y sus resultados son de corta duración.

Es recomendable consultar con un profesional especialista en *Nutrición*. Ante cualquier duda puede acercarse a un hospital, centro de salud o consultorio.



## ¿Cómo se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje?

Las cantidades diarias recomendadas van apareciendo en cada uno de los mensajes.

### Variedad, moderación y control del peso.

- Con la inclusión a lo largo del día de algún alimento de cada grupo. Podemos planificar las comidas usando la "Gráfica de la Alimentación Saludable" como guía o referencia.
  - Con guisos, salpicones, locros, etc., que son preparaciones que llevan varios tipos de alimentos.
  - Con alimentos frescos de estación, eligiendo toda la variación posible (por ejemplo: frutas y vegetales de todos los colores).
  - En una huerta familiar podemos cultivar una gran variedad de alimentos.
  - Podemos comparar las cantidades que se recomiendan para cada grupo de alimentos con lo que comemos habitualmente y corregir si hay alguno en exceso o alguno que no elegimos para nuestras comidas.
  - Comer alimentos variados cada 4 ó 5 horas.
- Aprovechemos los alimentos frescos de estación, por ejemplo vegetales y frutas de todos los colores.

## ¿Cómo se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje?

### Desayuno

- Podemos tomar parte del desayuno cuando nos levantamos y completarlo durante la mañana en el trabajo, en la escuela o en la casa.

*Si no desayunan, ¿de qué manera creen que es posible incorporarlo como hábito?*

*En algunos talleres han surgido estas ideas:*



Dejar las tazas del desayuno listas en la mesa la noche anterior.

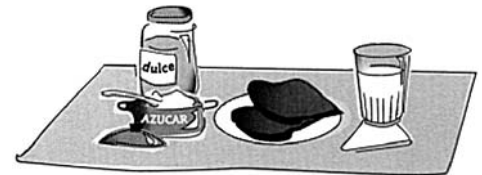
Levantarse 10 minutos antes de lo habitual.

Turnarse con el resto de la familia para prepararlo.

- 💡 Dejar un termo con agua caliente la noche anterior.

### Ejemplos de desayunos completos

- Café, té o mate cocido con leche; pan fresco o tostadas; dulce, manteca y un jugo o fruta entera a media mañana.
- La leche se podrá reemplazar por yogur comprado o casero.
- En vez de pan puede usarse un cereal en copos, arroz, avena o maíz, con leche.
- También la leche puede reemplazarse por queso y el desayuno es: mate o té, pan o galletitas, queso y dulce con una fruta para media mañana.
- La leche y la fruta pueden licuarse (banana con leche, por ejemplo).
- Con la fruta y el yogur, puede hacerse un postre.



*Caminar. Limpiar y hacer arreglos en la casa. Subir las escaleras... Son todas actividades que requieren un esfuerzo físico. ¿Cuáles hacen habitualmente? ¿Qué otras podrían incorporar con alegría a su rutina?*

### Actividad física:

- Agregar cuerdas para caminar a las habituales (por ejemplo: bajar del colectivo una o varias paradas antes).
- Organizar caminatas por lugares al aire libre.
- Salir a pasear en bicicleta.
- Bailar con música ligera todos los días 15 minutos.
- Iniciar una actividad deportiva.
- Utilizar las escaleras en lugar del ascensor,
- Jugar con los niños (¿se han dado cuenta de todo lo que se mueven y cuánto corren?).







Para vivir con salud...

... es bueno consumir diariamente leche, yogur o quesos. Es necesario en todas las edades.



SE LO SUGIEREN  
LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS

► Mensajes secundarios

- Los niños, los adolescentes y las mujeres necesitan mayor cantidad de estos alimentos.
- Es recomendable que los recién nacidos reciban sólo leche materna hasta los 6 meses.
- Para los adultos, en general, se recomiendan los productos semi-descremados y para los niños y los adultos mayores, en general, enteros.
- Se puede tomar la leche líquida y también puede incluirse en postres (flan, budincitos, etc.), helados, salsas blancas, agregar a purés y otras comidas.

## ¿Por qué es importante este mensaje?

- La leche, el yogur y los quesos aportan *calcio*, *proteínas* de muy buena calidad y *vitamina A*.

### *Calcio*

Estos alimentos dan el calcio que nuestro cuerpo necesita y utiliza adecuadamente para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, como mantener la presión arterial.

### *Proteínas y vitamina A*

Son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades. Por eso, son fundamentales para los niños, los adolescentes, las embarazadas y las madres lactantes. También para las mujeres, ya que a partir de los 30 años comienza la pérdida paulatina de calcio en sus huesos.

- En la Argentina, el calcio es un nutriente crítico, ya que el consumo de leche, yogures y quesos es insuficiente en todas las edades.
- La lactancia materna es la mejor manera de iniciar la alimentación del niño.

### *Leche materna*

Es el único alimento que el bebé necesita hasta los seis meses de edad. Es completo: tiene todas las sustancias nutritivas que él requiere y está adaptada al grado de maduración de su organismo. Además contiene sustancias antiinfecciosas que lo protegen de las enfermedades más comunes.

Por otro lado, darle el pecho al bebé es una forma de contacto que favorece el desarrollo de una relación intensa entre madre e hijo. Si es posible es bueno continuar amamantando más allá del primer año de vida.

- ¿Leche entera o semi-descremada?

### *Leche entera*

*Los niños*, luego del destete, necesitan leche entera porque sus grasas colaboran en la utilización de las vitaminas A y D y en la formación del sistema nervioso. Cuando los *adultos mayores* (más de 70 años) disminuyen la incorporación de alimentos y reemplazan la cena por una comida ligera, la leche debe ser entera pues sus grasas facilitarán la adecuada utilización de las vitaminas y aumentarán la energía disponible en sus comidas,

### *Leche semi-descremada*

Si los adultos no tienen actividad física frecuente, la grasa de la leche puede colaborar en el engrosamiento de las arterias y provocar enfermedades.

- Es recomendable que los recién nacidos reciban sólo leche materna hasta los 6 meses.



## ¿Qué aspectos hay que subrayar con la población?

- Las recomendaciones incluidas en los mensajes secundarios.
- La importancia de los alimentos de este grupo: son esenciales e irremplazables para formar y fortalecer huesos y dientes -entre otras funciones-.
- Información que es bueno conocer: la leche en polvo bien diluida (usando las cantidades de polvo y agua que indica el envase) y líquida tienen el mismo valor nutricional.
- Que el yogur puede hacerse casero pues tiene el mismo valor nutritivo que el comprado.
- Que si no se tolera la leche, puede reemplazarse por yogur o queso.
- La diferencia entre los quesos blandos y los duros: los primeros tienen menos calcio; los más duros poseen más calcio y más grasa.
- Quiénes son los que necesitan más estos alimentos y por qué.
- Cuáles son las ventajas de la lactancia materna.

- **Las cantidades diarias recomendadas:**
  - 2 tazas tamaño desayuno de leche líquida.

**1 taza de leche líquida es igual a alguna de estas opciones:**

- 2 cucharadas soperas de leche en polvo.
- 1 pote de yogur.
- 1 porción tamaño cajita de fósforos de queso fresco.
- 3 fetas de queso de máquina.
- 6 cucharadas soperas de queso untado entero.
- 3 cucharadas de queso de rallar.

*Niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes*

- 3 tazas de leche.



## ¿Cómo se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje?

Preparaciones con leche		Sugerencias para agregar a los platos	
<b>Polenta con salsa</b>	1 Para cocinar la polenta, usar leche en vez de agua.	2 Agregar daditos de queso fresco y queso rallado.	3 Agregar verduras saltadas.
<b>Fideos</b>	1 Cocinarlos con leche (menor cantidad que el agua habitual).	2 Sin colar, se obtiene una base de salsa blanca.	3 Combinar con salsa de tomate, aceite, manteca, etc.
<b>Papas al horno</b>	1 Cocinarlas cubiertas con leche.	2 Agregar sal, nuez moscada o pimienta.	
<b>Purés de verduras</b>	1 (Papa, zapallo, zanahoria, etc.).	2 Agregar 1 cucharada de leche en polvo por plato.	
<b>Licuidos de fruta</b>	Banana con leche, etc.		
<b>Para tiernizar</b>	Carnes al horno o a la cacerola.		
<b>Revuelto con huevos</b>	Mezclar en una sartén: ½ vaso de leche con 1 huevo y sal.	2 Batir suavemente hasta que el huevo coagule.	3 Es muy rico para comer con pan.

¿Cómo se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje?

### Otras preparaciones

- Podemos enriquecer con *leche en polvo y/o queso* (fresco, mozzarella, rallado, en hebras, en daditos, etc.): salsas, bocaditos, guisos, rellenos, croquetas, sopas.
- Podemos agregar *queso* o ensaladas, salpicones, sandwiches, picadas.
- Podemos enriquecer *la leche*: 1 taza de leche líquida + 3 cucharadas de leche en polvo. Repartir con mate cocido, té, café o cacao dulce, entre desayuno y merienda.

### Otras ideas:

- Postres sencillos: yogures (caseros), postres, helados caseros, flanes, chuño, arroz con leche, mazamorra, budín de pan, etc.
- Yogur casero + cereales, frutas.
- Alternar la selección de pastas e incluir pastas rellenas o ñoquis de ricota.
- Consumir leche, yogures y quesos entre comidas (en lugar de galletitas, facturas o ingredientes de copetín).

### Preparaciones con salsa blanca

- Para gratinar verduras
- Salsa blanca espesa para rellenar empanadas de choclo, jamón y queso o de verduras.
- Para completar rellenos de tartas, budines, etc.

- Podemos tomar la leche líquida y también incluirla en postres, helados, salsas blancas: agregarla a purés y otras comidas.



¿Qué otras formas y preparaciones se les ocurren para incorporar leche, quesos y yogures a su alimentación diaria?





Para vivir con salud...

... es bueno comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.



► Mensajes secundarios

- Se recomienda comer cinco porciones entre frutas y verduras por día.
- Trate de comer por lo menos una vez al día, frutas y verduras crudas.
- Cocine las frutas y verduras preferentemente con cáscara y en trozos grandes, al vapor o al horno. Si las hierve, use poco agua.

## ¿Por qué es importante este mensaje?

- Estos alimentos ofrecen a nuestro cuerpo *vitaminas, minerales, fibra y agua*, muy necesarios para su funcionamiento.

### *Vitaminas y minerales*

Mejoran el aprovechamiento que nuestro cuerpo hace de nutrientes que hay en otros alimentos. Por ejemplo: la vitamina C de las frutas y verduras ayuda al organismo a utilizar mejor el hierro de las legumbres y las verduras.

Una de las sustancias presente en las frutas y verduras es el “beta caroteno”, que se transforma en vitamina A en nuestro cuerpo. Esta última es necesaria para los ojos, la piel, el cabello y todos los tejidos de nuestro cuerpo.

El potasio es un mineral muy necesario para el corazón, la presión arterial y los músculos. La ausencia o escasez de vitaminas y minerales puede causar enfermedades. Por eso son valiosos en su prevención.

### *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).

- Los diferentes colores y tipos de las frutas y verduras ofrecen variedad de vitaminas y minerales.
- Hay abundancia y gran variedad de frutas y verduras en nuestro país para poder elegir las más económicas y de todo tipo. Incluso, podemos, con asesoramiento, autoabastecernos de muchas de ellas. Sin embargo, en la Argentina comemos poca cantidad y, en general, preferimos sólo papa, algunas verduras de hoja, tomates, naranjas, manzanas y duraznos, entre todas las opciones disponibles.

- Tratemos de comer por lo menos una vez al día, frutas y verduras crudas.

## ¿Qué aspectos hay que subrayar con la población?

- Los beneficios de comer verduras variadas pues, *entre todas*, ofrecen lo que nuestro cuerpo necesita.
- La recomendación de comer frutas y verduras crudas, porque así no tienen pérdida de vitaminas al cocinarlas (la vitamina C, en particular, se destruye con facilidad de esta manera). Recordar lavarlas bien con agua potable.

La ayuda visual: las de color más oscuro tienen más vitaminas. Y a mayor variedad de colores, más contenido de vitaminas y minerales.

- Las ventajas de comer fibra: actúa como una escobita que limpia los dientes y muelas y ayuda al funcionamiento intestinal juntando residuos que no sirven y formando la materia fecal.
- Con respecto a la vitamina C: está presente en las frutas y verduras (todas las frutas cítricas, el kiwi, las frutillas, tomate, ají fresco,

mamón, verduras de hoja, etc.) y ayuda a que el hierro de otros alimentos sea bien utilizado por nuestro cuerpo, evitando las anemias. Además contribuye en la defensa del organismo contra las enfermedades.

- Comiendo las cantidades recomendadas, no es necesario comprar vitaminas en las farmacias.

### • Las cantidades diarias recomendadas:

- 1 plato de verduras crudas de diferentes colores (lechuga, zanahoria o remolacha ralladas, ají, tomate, repollo, etc.).

MÁS

- 1 plato de verduras cocidas de diferentes colores (chauchas, remolachas, zanahoria, zapallo, zapallito, papa, batata, etc.).

MÁS

- 2 frutas medianas o 4 chicas o 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos.



## ¿Cómo se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje?

### De compras

- Las frutas y verduras de estación son las más baratas.
- Asociarnos con amigos, vecinos o parientes para comprar en bolsa o cajón y así obtener productos más frescos y a mejor precio.
- En las huertas familiares podemos cultivar una gran variedad de frutas y verduras.

Investigaciones recientes han demostrado que las personas desarrollan distintas estrategias para comprar a mejor precio (por ejemplo, recorren distintos locales o supermercados).

### Costumbres

- Agregar una fruta o jugo al desayuno o durante la mañana.
- Armar los platos del almuerzo y la cena con una preparación de verduras, otro alimento y verduras crudas en ensalada. Mezcladas con arroz, fideos, huevo, suelen ser más aceptadas.
- Comer a lo largo del día frutas o zanahoria, hinojo, apio, tomate, en reemplazo de golosinas y galletitas. Elegir naranja, mandarina o pomelo para después de las comidas.

### Nuevos sabores

- Probar frutas y verduras distintas de las que comemos habitualmente.
- Ofrecer a los niños fruta fresca o licuados desde las primeras comidas para que se vayan acostumbrando a los sabores.

Podemos disfrutar de las frutas y verduras, especialmente los distintos colores, sabores y consistencia, los olores característicos, así como sus diferentes texturas y formas. Es una buena manera de interesar a los niños.



¿Cómo se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje?

	<b>Preparaciones</b>	<b>Para que no se pierdan las vitaminas y minerales</b>
<p>Algunas ideas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Milanesas de berenjenas o zanahorias.</li> <li>● Bocadoillos de acelga, espinaca, zanahoria, papa o choclo, hojas de remolacha.</li> <li>● Revuelto de zapallitos o berenjenas con huevo.</li> <li>● Ensaladas con zanahoria o remolacha crudas, ralladas con acelga o espinaca crudas, cortadas en tiritas.</li> <li>● Pucheros y guisos.</li> <li>● Zapallitos, berenjenas, papas, tomates o ajíes rellenos con carne, arroz, choclo, etc.</li> <li>● Puré mixto (papa, zanahoria, zapallo o calabaza).</li> <li>● Dorar al horno verduras con queso rallado y aceite o manteca.</li> <li>● Cocinar a las brasas o al fuego verduras enteras con cáscara (choclo, papa, zapallitos, berenjenas, ajíes).</li> <li>● Saltear verduras con cebolla o ajo y mezclarlas con arroz hervido o fideos.</li> <li>● Hervir o cocinar al vapor brócoli o coliflor y mezclar con papas, fideos o arroz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cocinar las verduras al vapor: colocar poca agua en una cacerola, dentro de ella ubicar un colador o vaporera, allí colocar las verduras peladas y lavadas sin cortar, enteras, y cocinar a fuego fuerte tapando la cacerola.</li> <li>● Cocinar con cáscara las papas, batatas, zapallitos, berenjenas.</li> <li>● Hervir las verduras y las frutas sin cortar con poca agua, a fuego fuerte y el tiempo mínimo que necesitan para estar cocidas.</li> <li>● Comer las frutas recién peladas o con cáscara bien lavadas.</li> </ul>

*¿Qué otras formas y preparaciones se les ocurren para incorporar mayor variedad de frutas y verduras a su alimentación diaria?*





Para vivir con salud...

... es bueno comer un amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.



SE LO SUGIEREN  
LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS

► Mensajes secundarios

- Recuerde que el mondongo, el hígado y el riñón también son carnes.
- Coma huevo: tres unidades semanales son suficientes.
- Modere el consumo de fiambres y embutidos.

## ¿Por qué es importante este mensaje?

- Todas las carnes (de vaca, aves, cerdo, cordero, conejo, pescados, mariscos, vísceras, liebre, cabra, vizcacha, peludo, etc.) son fuente de muchos nutrientes como *proteínas de muy buena calidad, hierro, cinc, fósforo, cobre y vitaminas*, dentro de las que se destacan las *del complejo "B"*. Por ello, *pueden consumirse unas u otras*, según el gusto y las posibilidades de cada persona.

### *Proteínas*

Son sustancias presentes en los alimentos, que sirven para formar, mantener y reparar todos los tejidos que integran nuestro cuerpo y también para favorecer el crecimiento. Es por ello que se dice que tienen una función plástica o constructora. Para que las proteínas cumplan con esta función específica, es necesario que la alimentación diaria tenga una buena cuota de energía.

### *Más sobre proteínas...*

Las proteínas que nos aportan los alimentos de origen animal (leche, quesos, carnes, huevos) se aprovechan mejor que las de los alimentos de origen vegetal (cereales, legumbres, hortalizas) porque estas últimas son más incompletas.

Más información, en el Mensaje 7.

### *Hierro*

Las carnes permiten cubrir nuestras necesidades de hierro. Éste es fundamental para la formación de hemoglobina, que es el componente de la sangre encargado de transportar el oxígeno a todas las células del cuerpo.

También es fundamental para el buen funcionamiento del cerebro y el rendimiento físico. Este mineral es uno de los nutrientes más difíciles de obtener porque las cantidades presentes en los alimentos son, en general, muy pequeñas y, además, no todo el hierro es bien aprovechado por el organismo. En este sentido, el hierro de las carnes es el de mejor absorción de entre todos los alimentos.

Los niños, los adolescentes y las mujeres en edad fértil necesitan consumir alimentos ricos en hierro, tales como las carnes de todo tipo para prevenir la anemia por falta de hierro.

### *Más sobre el hierro...*

La deficiencia de hierro provoca ANEMIA. Este problema afecta principalmente a los niños pequeños, en los que puede producir poca resistencia a las enfermedades, retraso en su crecimiento y bajo rendimiento escolar. También afecta a las mujeres en edad reproductiva y sobre todo a las embarazadas, en quienes tiene consecuencias muy serias, tales como complicaciones en el transcurso del embarazo y el parto, y bajo peso del recién nacido.

- Las carnes y el huevo contienen *grasas* que favorecen el aumento del colesterol y otras grasas en sangre.



## ¿Por qué es importante este mensaje?

### **Grasas**

Según su naturaleza, las grasas pueden ser saturadas o insaturadas. Está comprobado que las saturadas tienden a aumentar la concentración de colesterol y las grasas en sangre, mientras que las insaturadas lo disminuyen.

Las cantidades de grasa varían de acuerdo con el tipo de carne y entre los distintos cortes del mismo animal. Por ejemplo, los pescados -frescos o envasados- contienen una parte de grasas insaturadas y menos colesterol que otras carnes.

En cambio, los fiambres, embutidos (como salchichas, chorizos y otros productos de carnes elaboradas) y achuras ( como sesos, chinchulines, tripa gorda y mollejas) contienen

mayor cantidad de grasas saturadas que son las que aumentan las grasas en sangre.

- El huevo es un alimento nutritivo, económico, fácil de conservar y disponible en todo el país. Aporta proteínas de excelente calidad, vitaminas, minerales y grasas.
- Entre las vísceras, las más aconsejables son el hígado y el riñón, por sus contenidos de hierro y vitaminas.
- Los argentinos, en general, preferimos carne de vaca y descartamos otras, como el pescado, que, como se dijo más arriba, resultan más beneficiosas para el organismo.

Más información sobre las grasas de los alimentos, en el Mensaje 5.

## ¿Qué aspectos hay que subrayar con la población?

- Las recomendaciones incluidas en los mensajes secundarios.
- Todas las carnes **tienen similar valor nutritivo**. Es aconsejable alternarlas entre sí en el curso de la semana, con la siguiente frecuencia:

Carnes rojas: 3 veces por semana; aves: 2 veces por semana; pescados y mariscos: 2 veces por semana.

- Los pescados enlatados (caballa, merluza, atún, sardinas, etc.) son tan nutritivos como los frescos.
- Es importante incorporar la idea de que las carnes complementan al resto de los alimentos y no deberían ser considerados como alimentos únicos y exclusivos.
- El beneficio del consumo de pescados -frescos o envasados- y de la disminución de los embutidos y fiambres en la alimentación diaria.

### ● **Las cantidades diarias recomendadas:**

#### ■ **Algunas de estas opciones:**

- 1 churrasco mediano o 1 bife de costilla o de hígado.
- ½ plato de carne picada o en cubitos o mondongo o riñón o lengua cortados.
- 2 hamburguesas caseras chicas.
- ¼ pollo chico sin piel.
- 1 milanesa grande o 2 pequeñas.
- 2 rodajas gruesas de carne magra (peceto, colita, paleta, etc.).
- 1 filete de pescado.
- 1 taza de mariscos.
- 1 lata chica de atún, caballa, sardinas al natural.
- 2 costillitas pequeñas de cerdo o cordero (eligiendo cortes magros).

#### **1 vez por semana se puede reemplazar por:**

- 4 fetas de fiambre desgrasado tipo jamón cocido, paleta o pastrón.

MÁS

- 1 huevo 3 a 4 veces por semana.





## ¿Cómo se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje?

- Es preferible elegir las carnes de menor contenido graso, seleccionar los cortes magros, quitar antes de cocinar la piel a las aves y la grasa visible de las carnes.
- Conviene seleccionar las carnes según su precio y rendimiento, esto es cuánto se aprovecha por kilogramo. Por ejemplo: de un hilo de carne picada se aprovecha todo (el 100%), en cambio de un kilo de asado o falda se aprovecha sólo la mitad (50%) por la cantidad de huesos y grasas que no se comen.
- No es necesario ponerle mucha carne a las comidas: una pequeña cantidad alcanza para enriquecer guisos y otros platos.

- Podemos reemplazar las carnes por legumbres una o dos veces por semana.

Más información, en el Mensaje 7.

- Es preferible elegir preparaciones tales como horno, parrilla, plancha, que no agregan grasas y disminuir la frecuencia de fritos y rehogados en manteca o grasa.
- Las carnes frías son un buen reemplazo de fiambres y embutidos y una buena opción para las viandas, salpicones y ensaladas de quienes comen fuera del hogar.

### Consejos para su mejor aprovechamiento

- Para que conserven intacto su valor nutritivo, conviene cocinar los trozos grandes a fuego fuerte y evitando que se pasen.
- Los distintos cortes de carne se pueden “sellar” en lugar de freír. Esto se hace rotándolos sobre un recipiente o plancha bifea bien calientes. De esta manera no se pegarán y formarán una cubierta externa que evitará la salida de sus jugos, con la consecuente pérdida de nutrientes y sabor.
- Todas las carnes deben ser consumidas bien cocidas, con un color uniforme: esto evitará su contaminación.
- Las carnes muy duras podrán cocinarse por ebullición a fuego lento agregándole al agua un vaso de leche para tiernizarlas. Se recomiendan para preparaciones como guisos y pucheros.
- La mejor forma de cocinar el pescado es asado o al vapor. Si lo preferimos hervido, es aconsejable dar una cocción rápida y con poca agua para que no se desmenuce.

- Se pueden preparar budines, panes o pasteles de pescado, pollo, carnes rojas y, para evitar la utilización innecesaria de muchos huevos, es conveniente amasar las carnes crudas con los demás ingredientes y luego cocinar.
- Es importante no recalentar reiteradas veces una preparación, puesto que a mayor calentamiento y temperatura, mayores serán las pérdidas de nutrientes.

Los caldos de carne son ricos en vitaminas y minerales y se pueden utilizar para enriquecer otras comidas.

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



Para vivir con salud...

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



SE LO SUGIEREN  
LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS

► Mensajes secundarios

- Es muy recomendable el consumo de maníes y almendras, sin salar, nueces y semillas de sésamo, girasol y lino.

## ¿Por qué es importante este mensaje?

- Los **lípidos o grasas** son componentes importantes de la alimentación. Son la fuente de energía más concentrada, transportan muchas vitaminas (A, D, E, K) y aportan al organismo los ácidos grasos esenciales que éste no puede formar y que se necesitan a su vez para formar otras sustancias como hormonas y enzimas.

### *Lípidos o grasas*

Habíamos visto que según su naturaleza, las grasas pueden ser saturadas o insaturadas y que está comprobado que las saturadas tienden a **augmentar** la concentración del colesterol y las grasas en la sangre, mientras las insaturadas las **disminuyen**.

- Las grasas saturadas se encuentran en grandes cantidades en los alimentos de origen animal que son los que también tienen colesterol: manteca, crema, quesos, yema de huevo, vísceras, achuras, embutidos y cortes de carnes “gordos”.
- **Los aceites vegetales y también las grasas de las semillas y frutas secas tienen grasas insaturadas y nunca tienen colesterol.**
- En muchos casos hemos sido expuestos a informaciones incompletas y erróneas que nos llevaron a suprimir indiscriminadamente las grasas en la alimentación, sin considerar su importancia. En la Argentina, estudios recientes han encontrado una disminución notoria en el consumo de aceites que contienen ácidos grasos esenciales que el organismo no puede fabricar.

- Por otro lado, ha aumentado la variedad, la oferta y el consumo de otros alimentos -galletitas, amasados de pastelería, productos de copetín- que tienen mucha cantidad de grasas (que no se ven) altamente saturadas.
- Las enfermedades del corazón y las cerebrovasculares se asocian estrechamente con la calidad de la alimentación y con alta cantidad de grasas de origen animal, que son los alimentos que también tienen colesterol.

- Los lípidos o grasas son componentes importantes de la alimentación.

## ¿Qué aspectos hay que subrayar con la población?

- Información general sobre las grasas:  
Contribuyen a dar sabor y textura a las comidas.  
Las encontramos en estado líquido a temperatura ambiente, con el nombre de aceites y sólido con el nombre de grasa.
- La diferencia entre grasas saturadas e insaturadas y la importancia de estas últimas.  
Una vez más: los aceites vegetales, las semillas y las frutas secas tienen grasas insaturadas y nunca tienen colesterol.
- La recomendación del uso de aceites para preparar los alimentos, en cantidades no excesivas y evitando su cocción, ya que de alguna manera ésta altera las cualidades naturales de los aceites puros.
- La información de que el aumento de colesterol y otros lípidos en la sangre favorecen el desarrollo de enfermedades del corazón y el aparato circulatorio.

### • Las cantidades diarias recomendadas:

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

### Adolescentes:

- 4 cucharadas soperas de aceite.  
MÁS
  - 2 cucharadas de manteca o margarina.  
MÁS
- Una o dos veces por semana*
- 1 puñadito de frutas secas o de semillas.



## ¿Cómo se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje?

- Conviene elegir aceites puros de girasol, uva, maíz, soja, oliva, maní, etc. y agregarlos una vez terminada la preparación, cuando ésta se retira del fuego.
- Son preferibles las comidas con pocas grasas como por ejemplo los alimentos cocidos al vapor, a la plancha, a la parrilla, al horno, hervidos, etc.
- Es bueno que el consumo de frituras -bien escurridas- sea de no más de 1 ó 2 veces por semana.
- Incorporar los salteados de alimentos también en forma esporádica.
- Hay productos envasados que contienen mucha grasa (productos fritos, tipo copetín). No son recomendables para el consumo frecuente.
- Una manera de comer frutas secas (nueces, almendras, maníes sin sal y otros) y semillas es agregarlas picadas en salpicones y ensaladas.
- Las semillas de sésamo y girasol pueden utilizarse para espolvorear tartas y ensaladas o incluirse en rellenos, mezclas de carne y verduras, masas de panes, tortas y budines, etc.

Para vivir con salud...

... es bueno disminuir los consumos de azúcar y sal.



SE LO SUGIEREN  
LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS

► Mensajes secundarios

- Es recomendable comer menos golosinas y dulces para evitar sobrepeso y caries.
- Prefiera agua, sodas y jugos naturales en vez de gaseosas y bebidas dulces artificiales.
- Pruebe cocinar sus alimentos sin sal y condimentarlos con hierbas aromáticas o ajo para resaltar su sabor.

## ¿Por qué es importante este mensaje?

- Los últimos datos disponibles indican que en nuestro país algunos grupos de población consumen azúcares simples en cantidades mayores a las recomendadas.
- Además, muestran que el consumo de alimentos ricos en azúcares simples o refinados tales como azúcar, dulces, miel, golosinas, amasados de pastelería, galletitas y bebidas azucaradas está aumentando progresivamente y en cambio disminuye la presencia de frutas, hortalizas y fibra en general en la alimentación

### *Azúcar*

- Los azúcares simples sólo brindan energía, sin aportar otras sustancias nutritivas importantes para el organismo, por lo cual los nutricionistas suelen decir que brindan “calorías vacías”.
- Todos estos productos con azúcares simples, consumidos en exceso, favorecen el desarrollo de sobrepeso y obesidad, el aumento de colesterol y otras grasas en sangre y también las caries dentales y en personas predispuestas aumentan el riesgo de diabetes (trastornos en el metabolismo o utilización corporal inadecuada de los hidratos de carbono).

- Se ha observado que la disminución del sodio (sal común) en la dieta tiene efecto directo en la disminución significativa de la presión arterial en personas con antecedentes de hipertensión.\*

### *Sodio (sal común)*

Se encuentra *presente naturalmente en casi todos los alimentos* y esta cantidad es suficiente para cubrir nuestras necesidades nutricionales. Sin embargo, tal vez por costumbre, muchos de nosotros tendemos a agregar sal a las comidas.

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



- Elijamos agua, soda y jugos naturales en vez de gaseosas y bebidas dulces artificiales.

\* La hipertensión es uno de los factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, frecuentes en la población adulta de nuestro país.

## ¿Qué aspectos hay que subrayar con la población?

- Tomar excesivamente *bebidas dulces o infusiones muy azucaradas* de poco valor nutritivo puede limitar el apetito por otros alimentos y comidas de mayor valor y esto es extremadamente importante en los niños.
- Al tomar mate o té dulce y acompañarlo con galletitas o bizcochos con grasa, se consume mucha energía fuera de las comidas principales y esto limita el consumo de alimentos más importantes.
- Es importante cepillarse los dientes inmediatamente después del consumo de alimentos o bebidas muy azucarados para evitar el desarrollo de enfermedades dentales.
- Tal como se muestra en la “Gráfica de la Alimentación Saludable” es recomendable consumirlos en pequeñas cantidades, como “complemento” del resto de los alimentos básicos.

### • Las cantidades diarias recomendadas:

- ☐ 7 cucharaditas de azúcar.  
MÁS
- ☐ 3 cucharaditas de mermelada o dulce o 1 feta fina de dulce compacto.  
2 veces por semana se puede reemplazar el azúcar y los dulces por 1 alfajor chico o 1 porción de postre o helado.

### Adolescentes

- 10 cucharaditas de azúcar.  
MÁS
- 6 cucharaditas de mermelada o dulce o 2 fetas de dulce compacto.

- Si se agrega *sal*, alcanza con 1 cucharadita de tamaño té por día, ya que está presente naturalmente en casi todos los alimentos.
- Es beneficioso moderar el consumo de alimentos y productos ricos en sodio, por ejemplo: caldos y sopas concentradas, salsas

envasadas, fiambres embutidos, hamburguesas y otras carnes saladas, palitos, papas fritas y otros productos de copetín.

- Es saludable sustituir los condimentos muy elaborados y las salsas comerciales por especias naturales y salsas caseras.

## ¿Cómo se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje?

- Es aconsejable no salar los alimentos mientras se cocinan, ni el agua donde se hierven, así como agregar poco o nada de sal al finalizar la preparación.
- Es bueno suprimir el uso del salero en la mesa.
- Podemos aprovechar las hierbas y condimentos naturales para resaltar el sabor natural de los alimentos.
- El sellado y asado de alimentos son procedimientos de cocción útiles para retener sus jugos y su sabor.
- Podemos acostumbrarnos a disfrutar el sabor propio de las infusiones sin agregar azúcar en gran cantidad.
- Las frutas frescas son una excelente elección para comer entre horas en vez de golosinas y dulces.
- Otras buenas alternativas son las frutas secas (nueces, almendras, avellanas, maníes y otras) las desecadas (orejones y pasas), algunas semillas (girasol, sésamo) y las barras de cereales.
- El agua, los jugos naturales y los caldos de frutas y verduras sin azúcar son la mejor opción a la hora de elegir las bebidas.
- Los caldos de frutas caseros son bebidas muy recomendables para el verano. Se preparan hirviendo cáscaras de ananá o piña, manzana, durazno o damascos, ciruelas y peras (muy bien lavados) en abundante agua potable con un chorrito de esencia de vainilla y un poco de azúcar durante un tiempo prolongado para que se concentren los sabores. Luego se cuela y enfría.

¿Quieren agregar alguna receta personal?

Si detectan que hay mucha diferencia entre el consumo habitual y las recomendaciones, recuerden planear los cambios de manera realista, paso a paso, para que sean posibles.



Para vivir con salud...

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



SE LO SUGIEREN  
LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS

► Mensajes secundarios

- Entre los cereales puede elegir arroz, maíz, trigo, avena, cebada y centeno (y sus harinas). Y, entre las legumbres, arvejas, lentejas, soja, porotos, habas y garbanzos.
- Prefiera los panes, harinas y pastas integrales.
- Modere el consumo de facturas, tortas, masitas, galletitas y otros productos similares.

## ¿Por qué es importante este mensaje?

- Los alimentos de este grupo contienen sustancias nutritivas que son útiles para el organismo. Y cuando estos alimentos se combinan entre sí o con otros, esas sustancias aumentan su valor.
- Contienen **hidratos de carbono complejos** que proveen la energía suficiente que nuestro cuerpo necesita para aprovechar bien el resto de los nutrientes.
- Pueden aportar **fibra**, como en el caso de las legumbres y los cereales integrales.
- Son económicos y están disponibles en cualquier lugar del país.
- Solos o combinados con otros alimentos, forman parte de una gran variedad de preparaciones dulces y saladas, frías y calientes.
- Dan sensación de **plenitud**.
- En las proporciones recomendadas a cada edad, no engordan.
- En los últimos diez años, se observa una disminución del consumo de este grupo de alimentos en nuestra población.

► Es bueno combinarlos con frutas y verduras.  
Más información en el Mensaje 3.



## ¿Qué aspectos hay que subrayar con la población?

- Las recomendaciones incluidas en los mensajes secundarios.
- Que el hecho de no incluir estos alimentos cotidianamente no garantiza un peso corporal adecuado.
- En cambio, el consumo frecuente y abundante de galletitas, facturas, tortas y otros productos de pastelería que contienen cantidades importantes de azúcares y grasas, puede causar sobrepeso y obesidad.

• **Información útil:**

Los cereales integrales y los fortificados

contienen vitaminas y minerales que pueden ayudar a satisfacer las necesidades del organismo (en especial, para quienes consumen pocos vegetales y frutas).

Por otro lado, si los alimentos vegetales se combinan adecuadamente entre sí o con pequeñas cantidades de alimentos de origen animal, su calidad proteica mejora. Por ejemplo: combinando alimentos de origen vegetal con pequeñas cantidades de queso, huevo o leche y también mezclando el arroz, las pastas y otros cereales con lentejas y otras legumbres.



## ¿Qué aspectos hay que subrayar con la población?

### • Las cantidades diarias recomendadas:

- ½ plato de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos (que, hasta 2 veces por semana puede reemplazarse por 2 porciones de pizza o tarta o 2 empanadas).

MÁS

- 1 cucharada chica de legumbres (porotos, lentejas, arvejas, etc.) para enriquecer sopas, ensaladas u otras preparaciones o ½ plato de legumbres a la semana.

MÁS

- 3 pancitos chicos.

*1 pancito chico es igual a:*

- 4 tostadas de pan francés.
- 2 rebanadas de pan lactal.
- 2 rebanadas de pan integral.
- ½ taza de copos de cereales.

*2 veces por semana se puede reemplazar un pancito por 6 galletitas o 1 factura.*

### Hombres y adolescentes

- 1 plato de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos.

MÁS

- 1 cucharada diaria de legumbres. o ½ plato de legumbres a la semana.

MÁS

- 4 pancitos chicos.



## ¿Cómo se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje?

- Podemos incluirlos en las comidas como plato principal, guarnición o postre.
- El pan fresco o tostado es ideal para completar desayunos o meriendas.
- Los cereales en copos son una buena alternativa para comer entre horas o en reemplazo del pan en desayunos y meriendas, combinados con frutas y leche o yogur.

### Preparaciones

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con arroz, maíz blanco y otros cereales.</li> </ul>	Guisos, locros y sopas.
	Rellenos de verduras (por ejemplo: zapallitos, morrones).
	Buñuelos, timbales y budines.
	Para acompañar carnes.
	Ensaladas combinadas con legumbres y con vegetales crudos y cocidos.
	Arroz con leche, mazamorra.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con avena, harina de maíz, panes y otros cereales.</li> </ul>	Galletitas, bizcochos, budines, tortas y bombones.*
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con avena arrollada cruda (2 ó 3 cucharadas).</li> </ul>	Para mezclas de carne picada o verduras para rellenos, hamburguesas caseras, bocaditos, tartas. Para rebozar milanesas.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con legumbres en pequeñas cantidades.</li> </ul>	En sopas, guisos, ensaladas, rellenos.

\* Son ideales como postre para los niños. Son más económicos que los productos comerciales.



¿Cómo se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje?

° Combinaciones más nutritivas y sabrosas!	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Una o dos veces por semana podemos reemplazar la carne por:</li> </ul>	Polenta preparada con leche y queso.
	Avena, harinas de cereales, copos con leche.
	Mezclar legumbres con cereales como arroz, fideos o polenta.
	 (Usar una parte de legumbres por cada tres de cereales).
<ul style="list-style-type: none"> <li>Para aprovechar mejor el hierro que contienen las legumbres es conveniente consumirlas con:</li> </ul>	Una pequeña cantidad de carne.
	Morrón o tomate fresco.
	Un postre como: mandarina, naranja, pomelo, bergamota, kiwi, frutilla o mamón.
	Cualquier jugo cítrico recién exprimido.

Otras ideas	
Una o dos veces por semana podemos reemplazar la carne por:	Podemos conservar en la heladera arroz, fideos y/o legumbres cocidos dentro de recipientes tapados. Será más fácil y rápido elaborar con ellos preparaciones frías o calientes, combinándolas entre sí y/o con vegetales crudos o cocidos.
Las legumbres se digieren mejor preparándolas del siguiente modo:	① Sumergirlas en agua y dejarlas en remojo durante toda la noche.
	② Escurrirlas y enjuagarlas.
	③ Hervirlas -sin sal ni bicarbonato- hasta que estén tiernas.
	④ (Agregue ajedrea al agua de cocción).
Para aprovechar el pan duro:	Pan rallado, budín de pan, tostadas.



° Siempre con agua potable!





Para vivir con salud...

... es bueno disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.



SE LO SUGIEREN  
LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS

► Mensajes secundarios

- Si ha bebido, evite conducir.
- No ofrezca bebidas alcohólicas a los niños o adolescentes. Alteran su crecimiento y agreden su hígado.

## ¿Por qué es importante este mensaje?

### Porque el alcohol...

- Es una sustancia tóxica que produce daños irreversibles en el hígado.
- Impide que el organismo incorpore nutrientes esenciales, como por ejemplo la Vitamina A.
- Aun en pequeñas concentraciones produce somnolencia y falta de contacto con la realidad y disminuye la capacidad de respuesta ante situaciones de riesgo. Otras veces, aumenta la agresividad de las personas. En todos estos casos puede ocasionar accidentes y poner en peligro a la persona y su entorno.
- Atraviesa la placenta a través de la cual el feto se nutre durante el embarazo. También pasa a la leche de la madre que da pecho. En ambos casos, el bebé sufre graves consecuencias.
- Las grasas de la sangre pueden aumentar si se bebe más de lo recomendado, favoreciendo así el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.



## Para tener en cuenta...

- La principal causa de muerte en adolescentes y jóvenes son los accidentes y situaciones violentas. En muchos de estos casos, el alcohol estuvo presente.
- El desconocimiento sobre los efectos del alcohol (aun en pequeñas cantidades) hace que muchos padres subestimen el riesgo de que sus hijos consuman bebidas alcohólicas antes de los 18 años.
- Las publicidades de cerveza y otras bebidas alcohólicas de baja graduación están dirigidas principalmente a adolescentes. Estas bebidas tienen alcohol.
- El consumo de alcohol (y otras sustancias tóxicas) en niños y adolescentes puede ser consecuencia de carencias y/o problemas importantes en su vida cotidiana.
- El alcoholismo es una enfermedad que necesita un tratamiento específico. La persona que lo padece MERECE Y NECESITA AYUDA, NO DISCRIMINACIÓN. Y su familia también. LA RECUPERACIÓN ES POSIBLE.

## ¿Qué aspectos hay que subrayar con la población?

- Las recomendaciones incluidas en los mensajes secundarios.
- Las cantidades máximas diarias para adultos son las siguientes.

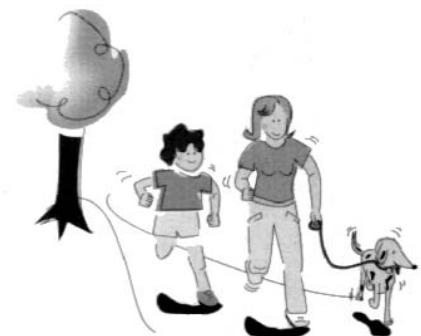
Mujer	300 cm <sup>3</sup> de cerveza o 150 cm <sup>3</sup> de vino o 40 cm <sup>3</sup> de bebida blanca	2 vasos o 1 vaso o 1 medida
Hombre	450 cm <sup>3</sup> de cerveza o 300 cm <sup>3</sup> de vino o 80 cm <sup>3</sup> de bebida blanca	3 vasos o 2 vasos o 2 medidas

- Si bien es cierto que se ha encontrado en el consumo moderado de alcohol un pequeño efecto reductor de las grasas sanguíneas, **NO ES CIERTO QUE SEA NECESARIO** para lograr mantener normales las grasas en sangre. Ello **SE LOGRA CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y MANTENIÉNDOSE ACTIVO.**
- El consumo de alcohol favorece el aumento de peso porque aporta calorías “vacías” (sin nutrientes).
- El consumo de cerveza **NO AYUDA A LA MUJER QUE DA EL PECHO A TENER MÁS LECHE.**



## ¿Cómo se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje?

- Con actividades de difusión sobre las consecuencias del consumo de alcohol con niños, jóvenes y adultos.
- Generando situaciones de encuentro, esparcimiento y utilización saludable del tiempo libre entre jóvenes.
- Evitando la marginación y promoviendo actitudes solidarias.
- Denunciando a quienes promueven el consumo de bebidas alcohólicas o las vendan entre menores de 18 años.





Para vivir con salud...

... es bueno tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.



SE LO SUGIEREN  
LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS

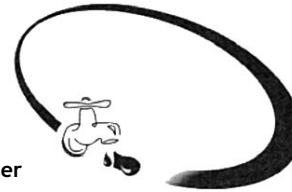
► Mensajes secundarios

- El agua para beber, lavar y preparar los alimentos debe ser potable.
- Recuerde lavar sus manos cuidadosamente antes de tocar los alimentos.
- Es muy importante mantener los alimentos alejados de la basura, los insectos y los animales domésticos.

## ¿Por qué es importante este mensaje?

- El agua es un elemento vital para el ser humano. El 70% de nuestro cuerpo está formado por agua. Ésta se encuentra dentro y fuera de las células y cumple funciones tan importantes como la de transportar sustancias esenciales.
- El consumo menor al necesario puede dañar la salud y alterar el funcionamiento de órganos como los riñones.
- El consumo de agua no potable y de alimentos que no son preparados en condiciones higiénicas es causa de enfermedades (diarreas, cólera, intoxicaciones, etc.) que pueden ocasionar problemas de salud y hasta causar la muerte.

► El agua para beber, lavar y preparar los alimentos debe ser potable.



## ¿Qué aspectos hay que subrayar con la población?

- Las recomendaciones incluidas en los mensajes secundarios.
- La necesidad de tomar más o menos 2 litros de agua potable en el día.
- El agua de consumo debe ser limpia y potable. Si se sospecha que está contaminada, debe hervirse durante 5 min y luego agregar dos gotas de lavandina por cada litro.
- La leche en polvo debe prepararse con agua potable siguiendo las indicaciones del envase.
- Inmediatamente después de manipular carnes y aves crudas, es imprescindible lavarse muy bien las manos y los utensilios y superficies que se hayan utilizado.
- Las verduras deben lavarse muy bien, con abundante agua limpia y potable. La suciedad, la tierra y los plaguicidas de frutas y hortalizas constituyen un riesgo para la salud.
- Los envases de los alimentos (de lata, plástico o cartón) deben lavarse con agua y detergente *antes* de ser abiertos.

Más información en el capítulo "Compra, conservación, seguridad e higiene de los alimentos".



## ¿Cómo se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje?

- El agua puede beberse como tal o en caldos, sopas, infusiones, jugos y toda otra preparación que contenga buena cantidad de agua.

Para vivir con salud...

... es bueno aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.



## ¿Por qué es importante este mensaje?

- Uno de los *derechos universales del hombre* es el acceso a los alimentos que necesita y esto se debe no sólo a que su aporte adecuado garantiza la vida, sino también a que la alimentación cumple una función social invaluable.
- Compartir los alimentos con otros ha sido -a lo largo de la historia- una actividad humana con múltiples significados. Uno de ellos es el de dar y recibir afecto, sentirse valioso para los demás y encontrar otra manera de comunicarse.

- Porque el ritmo acelerado y los horarios de nuestras grandes ciudades a menudo hacen que chicos y grandes comamos rápido y en soledad.

- ... es bueno aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y diálogo con otros



## ¿Qué aspectos hay que subrayar con la población?

Apoyar los cubiertos sobre el plato entre bocado y bocado puede ayudar a darse tiempo.

- **Masticar lentamente cada bocado** favorece la digestión. Una comida no debería realizarse en menos de 15 a 20 minutos.
  - Es bueno respetar los horarios y el tiempo destinado a cada comida, aunque ésta se haga fuera del hogar.
  - **Comer en un clima tenso** (en medio de discusiones, en lugares ruidosos, con música a alto volumen, por ejemplo) hace más difícil digerir los alimentos (el estómago es muy sensible a las situaciones de estrés).
- **La mesa compartida puede ser el lugar para:**
  - conversar e intercambiar afecto e ideas con otros,
  - desarrollar hábitos alimentarios saludables,
  - disfrutar de la compañía de los demás,
  - promover actividades solidarias.
- Los niños aprenden con el ejemplo.

# Compras, conservación, seguridad e higiene de los alimentos:

ALGUNAS RECOMENDACIONES

---



## En el momento de comprar

- Debemos observar las condiciones higiénicas del local, el personal y el tratamiento que hacen de los alimentos. Es fundamental que las personas no fumen, tosan o estornuden sobre los mismos. No deberíamos comprar en los locales donde no se practican los cuidados de higiene y seguridad necesarios.
- Los *productos frescos* (lácteos, carnes...) deben estar expuestos bajo refrigeración y en el caso de los congelados, el freezer debe presentar la característica nube de frío.

Lo mejor es elegirlos al final de la compra para reducir el tiempo de exposición a temperatura ambiente.

Hay que evitar comprar *carnes* de mal olor y color. Si es posible que piquen la carne a la vista, así podremos controlar que no le agreguen grasa, sebo u otros productos.

Los *pescados frescos* deben tener los ojos brillantes y salientes; las escamas bien adheridas a la piel y brillantes; la carne firme y consistente, tal que al presionarla con el dedo no quede hundida; la piel lisa, húmeda, brillante y limpia.

Debe estar expuesto a la venta sin recibir directamente los rayos del sol, sobre superficies inclinadas, de modo tal que el agua procedente del hielo sea eliminada.

No debemos permitir que envuelvan la carne o el pescado con papel de diario o similares: el plomo de la tinta puede contaminarla y perjudicar la salud.

- Siempre que compremos *productos frescos o conservas* es importante elegir los envases que estén sanos y verificar fecha de elaboración y vencimiento.

Los que vienen en frascos no deben presentar espuma o burbujas en su interior.

Las latas deben estar en perfectas condiciones -no golpeadas, ni abolladas, ni hinchadas u oxidadas-. Al abrirlas no debe salir líquido o gas en forma violenta. El líquido no debe verse turbio o grumoso, ni el alimento anormalmente blando o tener color u olor extraño.

Cualquiera de esos signos al momento de la compra o el consumo, indica que el contenido está descompuesto y su ingestión es sumamente peligrosa.

- Controlemos que los *huevos* estén limpios y sanos.

Apenas lleguen los alimentos al hogar es importante que sean higienizados y almacenados o refrigerados. Si no hay heladera, debemos consumirlos en el día. Aprovechemos, en este caso, los lugares más frescos de la casa. Busquemos la manera de protegerlos de insectos, roedores y mascotas.

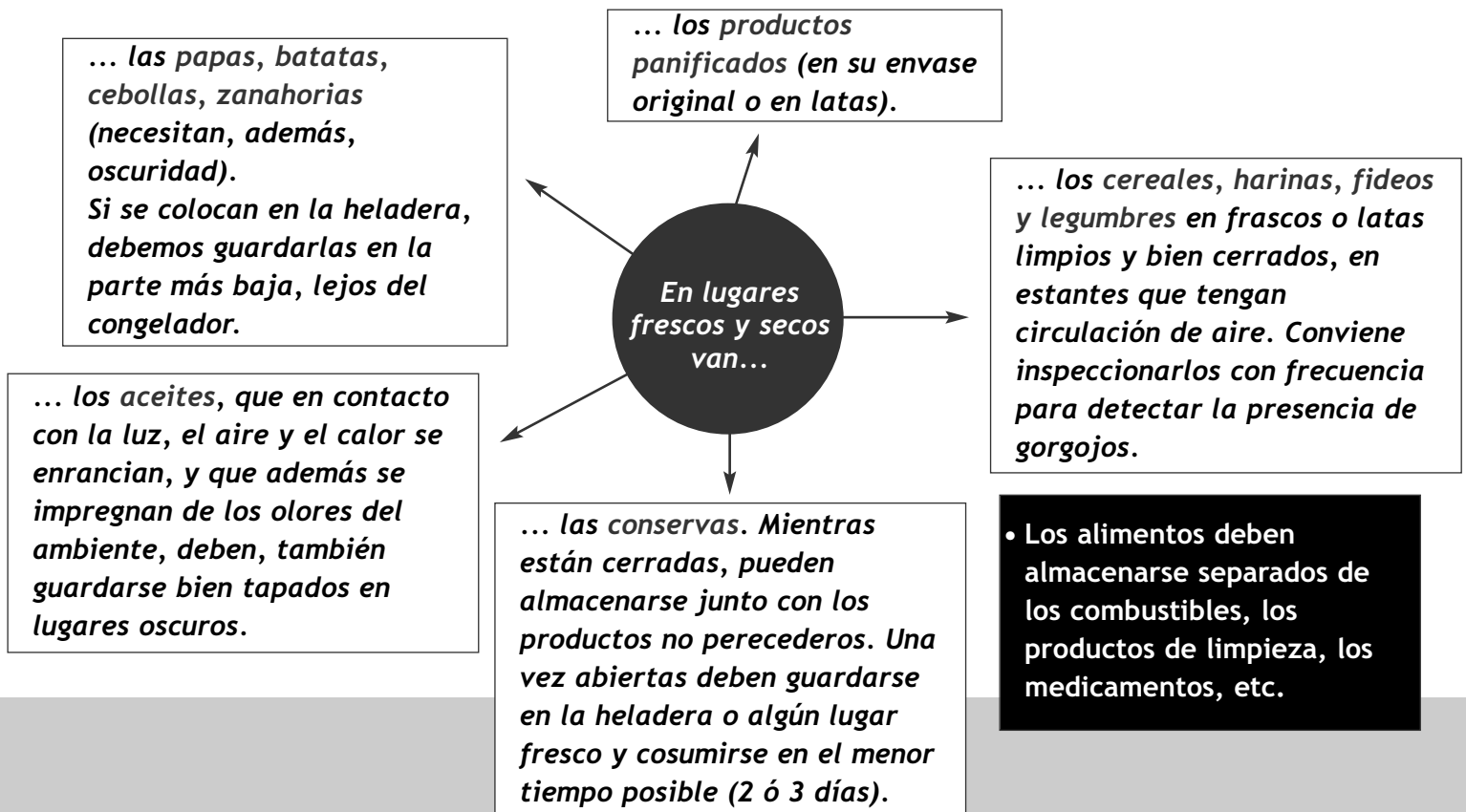


SE LO SUGIEREN  
LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS

## Almacenamiento y conservación

Alimento	Refrigeración
Carnes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 °C durante no más de 3 a 5 días.</li> <li>• Dejar espacio entre los cortes para que se ventilen.</li> <li>• Si presentan moho o cambios en el color u olor, hay que descartarlas.</li> </ul>
Aves	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A menos de 1 °C.</li> <li>• Sin menudos.</li> <li>• Desechar las que presenten golpes o manchas, olor desagradable o superficie viscosa.</li> </ul>
Pescados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No dura más de un día y siempre debe estar a menos de 1 ° C.</li> </ul>
Ningún lácteo debe guardarse a temperatura ambiente, salvo los quesos de rallar y la leche en polvo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el caso de las <i>leches</i> (pasteurizada, ultra filtrada, larga vida y en polvo) y los <i>yogures</i>, es importante verificar en el envase cómo conservarlas y por cuánto tiempo.</li> </ul>
Es conveniente envolver y refrigerar los quesos y la manteca.	

*Si hay freezer en casa, es mejor guardar los alimentos y preparaciones en bolsas o envases bien cerrados y con un rótulo visible con la fecha de envasado y su correspondiente vencimiento.*



## Higiene y seguridad de los alimentos

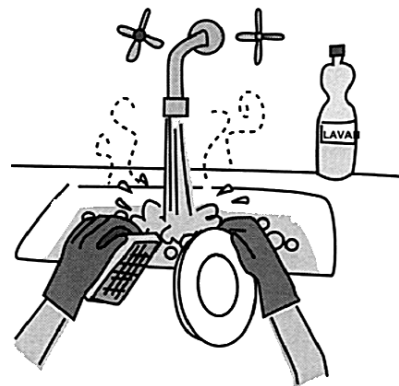
- Es necesario *cocinar muy bien* las carnes y los pescados (no dejar a medio cocer) y consumirlos inmediatamente o refrigerar enseguida.
- Las preparaciones calientes deben mantenerse calientes y las frías, bien frías. Las bacterias se multiplican en alimentos tibios o a temperatura ambiente.
- Las preparaciones que llevan leche, huevos, azúcar o carne son ideales para el desarrollo de bacterias. Deben enfriarse (en la heladera o en un recipiente de agua bien fría) inmediatamente después de prepararlos o utilizarlos.
- El huevo en buen estado no debe desprender olor anormal. Para saber si está fresco, sumergirlo en un vaso de agua, si llega al fondo quiere decir que está fresco, si flota hay que desecharlo. O bien, antes de incorporarlo en una preparación, abrirlo en un recipiente aparte para comprobar su buen estado.
- Los huevos cuya cáscara se ha quebrado después de la compra se pueden utilizar sólo en preparaciones cocidas, porque pueden haberse contaminado.
- Debemos desechar en su totalidad todo lácteo o alimento que presente moho, pues aunque algunas partes parezcan sanas, pueden contener sustancias tóxicas eliminadas por el hongo.
- Para hervir correctamente la leche: al romper el primer hervor, revolver durante 3-4 minutos y luego dejar hervir durante 5 minutos más sin revolver. Si no se utiliza inmediatamente debe taparse y refrigerarse.
- Para descongelar podemos cocinar directamente o bien utilizar el compartimento general de la heladera. No es recomendable hacerlo con agua caliente, al sol o a temperatura ambiente puesto que perdería sabor, textura y valor nutritivo y correría el riesgo de contaminarse. Siempre hay que cocinar a continuación. No se puede volver a congelar el producto una vez descongelado, salvo cuando pase de crudo a cocido.
- Recordemos lavar las frutas y verduras con agua potable.



## Higiene de la vajilla y las instalaciones

- Debemos utilizar distintos utensilios cuando estemos trabajando con ALIMENTOS CRUDOS Y COCIDOS, así como mantenerlos separados unos de otros. Esto se debe a que existe una bacteria (la Salmonella) que está presente sobre todo en las carnes, huevos y aves crudas y causa diarreas y cuadros infecciosos. Se destruye con la cocción.
- Las superficies de la cocina, los platos, los utensilios, los equipos y los paños deben mantenerse bien limpios y a salvo del polvo, los insectos y los roedores.
- Debemos asegurarnos de que no queden restos de alimentos en los elementos de la cocina (por ejemplo: abrelatas, máquinas y tablas de picar).
- La vajilla sucia y la limpia deben mantenerse separadas.
- No deben dejarse residuos o vajilla sucia de un día para otro.
- Debe secarse completamente la vajilla después del lavado.
- Debemos cuidar que los lugares de almacenamiento estén siempre secos, de modo que los microbios no se beneficien del ambiente húmedo que necesitan para reproducirse.
- Para la limpieza de instalaciones y vajilla debe utilizarse agua potable caliente, productos limpiadores y lavandina.
- No debemos usar los mismos elementos de limpieza para baños y cocina.

Los residuos debe disponerse en un área especial y aislada de las zonas de almacenamiento, preparación y consumo de alimentos. Deben colocarse en recipientes bien tapados, evitando la propagación de olores y filtración de líquidos, aislados de insectos, roedores y otros animales. Luego de usados, los recipientes deben lavarse con agua bien caliente y lavandina, en una proporción de 1 taza por cada 10 litros de agua.



- Para la limpieza de instalaciones y vajilla debe utilizarse agua potable caliente, productos limpiadores y lavandina.

## Cuando tenemos a cargo la preparación y el servicio de los alimentos debemos:

---

- Lavarnos muy bien las manos con agua y jabón antes de comenzar a trabajar y luego de ir al baño o de llevar a los niños a ese lugar.
- Tener las uñas cortas y limpias.
- Usar ropa perfectamente limpia.
- Llevar el pelo recogido y limpio.
- Evitar tocarnos el pelo, la nariz o la boca mientras cocinamos, así como estornudar o toser sobre los alimentos.
- Si tuviéramos alguna herida en las manos, debemos vendarla y aislarla con guantes de goma.
- Usar una cuchara limpia para probar la preparación y no volver a introducirla en el recipiente después de hacerlo.
- Evitar realizar la preparación y el servicio de alimentos si tuviéramos alguna enfermedad infecciosa, anginas, gripe, enfermedades intestinales o infecciones en la piel de manos y/o brazos.
- No realizar limpieza de baños mientras estemos preparando o sirviendo los alimentos.

## Estrategia de comunicación

*Cuando nos atrae una persona y queremos invitarla a salir, cuando nos presentamos a una entrevista laboral, cuando tenemos que pedirle algo a alguien, cuando lo agasajamos o le damos una sorpresa, cuando ofrecemos nuestros productos o servicios, cuando convocamos a una reunión o evento, prestamos atención a las palabras que usamos, al tono y forma de hablar, a crear el ambiente apropiado; tratamos de averiguar cómo es el otro, qué le gusta, cuáles son sus intereses, qué espera de nosotros. Somos conscientes de nuestra intención de comunicar ideas o sentimientos y desarrollamos estrategias que consideramos apropiadas.*

*Con las Guías Alimentarias para la Población Argentina ocurre algo parecido; en el momento de proyectar cómo las daremos a conocer, pensaremos primero en el otro porque el objetivo más general no es transmitir un mensaje sino lograr que lo reciba y actúe.*

*Dado el carácter de esta publicación y sus múltiples destinatarios, la idea que anima este capítulo es la de presentar un enfoque flexible de cómo queremos comunicar las guías, en base a ideas amplias y compromisos específicos. Cada uno de ustedes concretará dichas ideas en acciones apropiadas de acuerdo a cada contexto de trabajo.*



## Los compromisos: respetar y adaptar(se)

*“El desafío es conocer verdaderamente al otro, aceptarlo en su propio contexto de vida y ofrecer cualquier información que apoye sus deseos y esté dispuesto a aceptar. En otras palabras, el desafío es entender primero y enseñar después”.*

**Daniel Prieto Castillo**

En términos generales, podemos decir que convocamos al otro para tratar un tema concreto (por ejemplo el mensaje 1 de las guías), lo hacemos de una forma específica (más pedagógica, más persuasiva, con más información científica, en forma de taller, de charla, etc.), le pedimos que haga algo al respecto (por ejemplo, le sugerimos que amplíe la variedad de alimentos que come). Es decir, hay una intencionalidad y un propósito claro.

Hacernos cargo de esta intencionalidad es necesario para concretar acciones efectivas.

En este punto es importante marcar la diferencia con la manipulación. Dicha diferencia se basa en dos criterios fundamentales. El primero es que las personas tienen *derecho a recibir información* veraz y actualizada sobre la manera correcta de alimentarse.

El segundo criterio es el *respeto a la dignidad y libertad del otro de poder elegir lo que es bueno para sí*.

El otro tiene derecho a conocer toda la información que pueda contribuir al mejoramiento de su salud, y decidir. Por lo tanto, es importante prepararse para los encuentros y cuidar aspectos como la presentación de uno mismo y de la información. Éstos deben facilitar el diálogo y abrir posibilidades para todos.

Por otro lado, en la Argentina de estos años encontramos realidades diferentes. El peso de lo material y el de los gustos personales en las decisiones sobre lo que comemos varía según los casos. Por eso,

para comunicar eficazmente este material es importante conocer al otro. Saber qué percepciones tiene del tema, cuáles son sus motivaciones, nos permite orientar la información de manera que resulte relevante y acorde a sus necesidades.\*

\* Por ejemplo: hay personas más interesadas en saber la fundamentación de los mensajes, otras en los aspectos más biológicos, otras en las variantes o sugerencias, etc. Se puede planificar cuidadosamente el trabajo y a la vez adaptarlo con flexibilidad.

## La estrategia de comunicación

*“El arte del cocinero es todo de producción, a partir de una selección limitada de ingredientes disponibles, en una combinación de acciones, proporciones, utensilios y medios de transformación o de cocción. Igualmente la comunicación es una cocina de acciones y palabras, de ideas e informaciones, con sus recetas y sutilezas, sus instrumentos auxiliares, sus distorsiones, sus fracasos y sus éxitos”.*

**Michel de Certeau**

La estrategia de comunicación es dar a conocer las Guías Alimentarias, alentar el diálogo en torno a ellas y promover la alimentación saludable, motivando cambios positivos cuando sean necesarios.

Así, la comunicación no se trata de la transmisión de un mensaje, sino que incluye todos los procesos a través de los cuales las personas entran en relación y se influyen mutuamente.

Para desarrollar eficazmente esta estrategia es importante comprender los aspectos social, material y cultural de la alimentación.

Como mencionamos en la introducción, “Alimentarse” y “Dar de comer” tienen que ver con nuestro cuerpo, sus necesidades biológicas y también con nuestros gustos. Se vinculan con el dinero disponible y otras facilidades materiales y con los hábitos, valores, preferencias, prohibiciones que hemos incorporado de generación en generación y con el conocimiento de otras culturas. Es decir, la forma de alimentarnos está limitada por el material y a la vez expresa opciones e iniciativas personales.

Además hay que considerar las habilidades y las técnicas para preparar los alimentos que hemos heredado y aprendido. Y también las informaciones que circulan en los medios de comunicación, las invitaciones al consumo y a la identificación con ciertos estilos de vida y las interpretaciones que cada uno construye con todo esto.

Así, lo material, lo cultural, nuestra infancia, lo que vivimos día a día, están presentes cuando hablamos de la alimentación, entonces, y también como una forma de reconocer al otro, es bueno tenerlo en cuenta.

Lo que sigue son ideas generales para preparación de los encuentros. Además, hay un apartado especial sobre la *Comunicación No Verbal* porque cuando interactuamos, lo que percibimos más allá de las palabras -desde los gestos, hasta el lugar en donde estamos- nos da información acerca del otro y cómo nos estamos relacionando. En realidad no hay nada nuevo en esto: todos somos capaces de entender estas señales. Se trata, nada más, de empezar a prestarles atención y utilizar esta información para el mejor desarrollo de la interacción.

Ahora que están terminando la primera lectura del manual, los invitamos a involucrarse con el material, a trabajarlo desde su propia experiencia de vida y los alentamos a poner su toque personal cuando se encuentren con los otros para trabajar con las Guías.

## Preparándonos para el encuentro

### *Conocer el tema*

Si bien se admite que se sabe poco acerca de la buena alimentación y que el tema es importante, hablar de ello puede generar como primeras reacciones las justificaciones, sentimientos de culpa, ansiedad.

Entonces, para poder avanzar hay que detectar cuál es esa primera reacción.

- Si es miedo, lo mejor es dar información y describir, dibujar, etc., los cambios. Con esto logramos bajar el nivel de ansiedad porque hay algunas certezas.
- Si es baja autoestima o culpa (con frases del estilo “comemos mal”, “no tengo tiempo”, etc.), podemos repasar las acciones y resaltar lo que se hace bien.

.En cambio, si estamos frente a exigentes (“es mucho lo que hay que cambiar”, “es mucho trabajo”, etc.), lo primero es resaltar la idea de cambios progresivos y de logros.



*A propósito...  
¿Cuál fue su  
primera reacción?*

*Como habrán podido observar, el manual presenta distintos tipos de información que ilustran, explican, complementan, dan sugerencias de cada uno de los mensajes. La tarea, como ya lo hemos dicho, sería seleccionar en función del otro, tratando de responder a los intereses del grupo.*

## Preparando el encuentro

### *Hacerlo simple*

Con información concreta y práctica. Es importante concentrarse en alimentos no en nutrientes y seleccionar dos o tres ideas en función del tiempo disponible para el encuentro, el grupo y la familiaridad con el tema.

### *Hacerlo participativo*

Tengamos siempre presente que el otro no está interesado en información que es importante para nosotros y no para él.

Entonces,

- 1 Presentar información que le resulte relevante y empezar a trabajar con ejemplos cotidianos.

## Preparando el encuentro

- 2 Alentar el intercambio con preguntas abiertas (qué, cómo, cuándo, por qué, etc.). Conversar. En lo posible usar los nombres.
- 3 Construir la confianza y la relación a través de:
  - *La escucha activa*: prestar atención a lo que cada uno dice y usar respuestas no verbales.
  - *Respuestas positivas*: alentar, corregir malentendidos, ser generosos y sinceros con las felicitaciones; evitar la palabra “evitar” (es mejor decir: “Para una buena salud, la mayoría de nosotros necesita comer frutas y vegetales”, que: “No coma...”). Reforzar habilidades, conocimientos.
  - La creatividad y la posibilidad de *elegir entre varias opciones*.
  - *Juegos*.
- 4 Hacerlo grupal. Alimentarse, dar de comer es una manera de vincularlos con los demás y con nosotros mismos. Sería bueno aprovechar este tema y alentar a compartir con los demás.
- 5 Preparar el salón.

### *Hacerlo corporal*

- Con los sentidos (todos: vista, tacto, olfato, oído, gusto).
- Con movimiento y acciones (organizar, combinar, modificar, inventar, manipular, cocinar, preparar, etc.).
- Con los recuerdos.
- Con lo social (la conversación, el intercambio, el compartir).
- Controlar la comunicación no verbal.

*Ideas para armar las actividades en el último apartado.*

*En el momento de preparar los encuentros podemos prestar atención a ciertos aspectos de la comunicación no verbal ya que desde ahí podemos favorecer interacciones de igualdad o de autoridad. Además, es la forma más sencilla de ir evaluando el desarrollo de los mismos, ya que podemos darnos una idea de la imagen de sí de las personas y del propio cuerpo y de las emociones y reacciones.*

**Más información en el siguiente apartado.**

### *Hacerlo posible*

Para poder cambiar, primero necesitamos **reconocer(nos) y valorar(nos)**.

Después, trabajar cambios alcanzables, adecuados, con información.

**Proponer(se)** objetivos específicos, realistas, alcanzables. Subrayar la idea de cambios progresivos y logros. Proyectar con soluciones cercanas.

Por ejemplo: si se trabaja con la moderación, empezar con la idea de reducir, no de eliminar. Ya que no hay alimentos “malos”, si las porciones son moderadas, **es fácil** disfrutar las comidas, sin tener que eliminarlas. El punto importante no es sentirse mal por lo que uno come sino de comer con moderación y elegir otros alimentos, para dar equilibrio y variedad.

La apertura y el cierre son muy importantes.

Tener en cuenta: la presentación

- **de uno mismo,**
- **de los participantes,**
- **del tema,**
- **de la forma de trabajo,**

para bajar la ansiedad y aumentar la expectativa y el interés en el tema.

En el cierre resumir los puntos importantes y retomar ideas que hayan surgido en el grupo.

Agradecer la presencia. Y, si es posible, dejar algo para llevar.

## Guía básica de la Comunicación no Verbal



### ***Orientaciones del cuerpo***

La reunión en torno a un centro -una ronda, alrededor de una mesa, por ejemplo-, favorece la colaboración ya que los participantes pueden girar la cabeza el uno hacia el otro interactuando con facilidad.

Cuando los participantes se ubican uno junto al otro, la interacción ocurre entre cada uno y el centro de interés común (por ejemplo, una representación teatral o un instructor). Esta orientación indica jerarquía o posición dominante.



### ***Posturas del cuerpo y expresiones del rostro***

La manera de caminar, de estar de pie o de sentarse, revela la actitud hacia los demás, el estado de ánimo, la confianza que una persona tiene en sí o la imagen de sí misma. Las emociones y reacciones pueden leerse en la postura y los gestos de la cara.

### ***Señales de una actitud positiva hacia el destinatario***

La proximidad física, el contacto visual, la inclinación hacia adelante, sonreír.



### ***Comportamiento visual durante el desarrollo de la conversación***

- El que habla mira al oyente en momentos estratégicos para recoger informaciones de regreso; envía miradas para enfatizar lo que va diciendo o para volverse más persuasivo; comunica con una mirada “final” que está por concluir su intervención.
- El que escucha mira al hablante para apoyarlo y reforzarlo, para manifestar atención e interés y para comunicar, junto con otros signos, su intención de intervenir en la conversación.

El participante que no mira da la impresión de rechazo e indiferencia.

*La experiencia de ser mirado: si ocurre durante un breve tiempo, es agradable y tiene valor de recompensa; si se prolonga, crea ansiedad.*





### **Otras señales del cuerpo**

El aspecto exterior, el rostro, la conformación física, el vestido, el arreglo personal, el peinado, el estado de la piel, dan informaciones sobre la identidad de la persona, la raza, la edad, el sexo, la imagen que quiere dar de sí.

### **El ambiente, los objetos y los muebles comunican**

Por ejemplo, si se trata de un aula, la disposición de las mesas y las sillas indica un tipo de interacción: cuando hay filas de bancos uno atrás del otro no hay interacción, a menos que la persona se dé vuelta. En cambio, las mesas grandes con varias sillas alrededor favorecen la conversación por la orientación del cuerpo.



### **Las mesas**

Las *rectangulares* indican la jerarquía de quien se sienta en la cabecera, las *redondas* y *cuadradas* proponen relaciones entre iguales.

### **También comunica:**

El lugar del encuentro y cómo está equipado y dispuesto el salón.

El hecho de que todos los elementos necesarios estén presentes en el momento de ser usados y funcionen. A veces es difícil retomar el clima y la dinámica de la reunión cuando algo de esto falla.

Si podemos ofrecer algún servicio, por ejemplo que un colaborador o asistente cuide a los niños.

Si dejamos algo para llevar.



## Actividades

### Para ver:

- 1 Afiche.
- 2 Dibujar y colorear los alimentos que comieron ayer en papeles separados y armar la propia gráfica. Cada grupo muestra cómo quedó su gráfica. Comentarios (¿qué está bien?, ¿qué faltaría?, ¿cómo se podría hacer más variado?, etc.).

### Para definir, relacionar e investigar:

- 1 Con alimentos, envases o sus imágenes hechas en papel o paño, se pide que los agrupen según criterios que establezca cada grupo. Puesta en común y explicación de la Gráfica marcando las diferencias.
- 2 Sopa de letras.
- 3 Crucigramas.

### Para evaluar y elegir:

- 1 Listar los alimentos comidos durante la semana. Comparar con la Gráfica en términos de variedad y cantidad. Si hay que realizar algún cambio, ¿cuál sería?, ¿por qué? (evaluar criterios: por gusto, por disponibilidad, por precio, por ser más nutritivo, etc.).

### Para actuar o representar y cantar

#### (en dibujos, historietas, con títeres, etc.):

- 1 Secuencia de acciones (que suelen considerarse insignificantes, pero a veces son el único lugar para la creatividad) prever, organizar y proveerse; preparar y servir; levantar la mesa, guardar y limpiar.
- 2 Inventar canciones, rimas, comparaciones, adivinanzas.

### Para crear o improvisar:

- 1 Concurso de recetas que incluyan alimentos de tres grupos.
- 2 Variedades de sandwich con alimentos de 5 grupos.
- 3 Torbellino de ideas: formas de incorporar la leche y el queso a la alimentación diaria, por ejemplo.

- 4 Planificar las viandas de una semana para los que comen fuera de casa.
- 5 Armar un recetario con preparaciones locales.

### Para comparar, calcular, medir:

#### (tiempo, dinero, cantidades).

#### Solución de problemas.

#### Ejemplos:

- 1 A Pedro le encantan los licuados de fruta. Eligió una banana, jugo de manzana,  $\frac{1}{2}$  pote de yogur de vainilla y  $\frac{1}{2}$  taza de frutillas. Si el licuado llena 2 vasos, ¿cuántas porciones tomaron Pedro y su amigo si cada uno tomo un vaso?
- 2 Elegir 5 tipos de verduras para preparar una ensalada para 4 personas. Definir cuánto se necesita de cada verdura para que cada uno se coma un plato grande.
- 3 Comparar el costo de 1 kg de carne picada, 1 kg de asado o de falda, etc., en función del rendimiento.

### Para saborear, oler, oír, tocar:

- 1 Taller de cocina (mientras se prepara la receta se puede conversar acerca de los alimentos que contiene) prestar atención a los olores y texturas, a los ruidos (al cortar, picar, freír, batir, etc.) y degustación (°por supuesto!).

### Para modificar, adaptar, inventar, memorizar:

- 1 ¿Cómo arreglar los restos de modo que parezca un plato diferente?
- 2 ¿Qué se puede hacer cuando falta algún ingrediente o utensilio?

**Para compartir: "carpeta viajera"**

Luego de trabajar en el encuentro de contenidos de las Guías, se diseña con los participantes un cuestionario que puedan realizar con la familia y que indague sobre:

- qué alimentos suelen consumir y cómo;
- cómo los conservan;
- cuáles les gustan y cuáles no;
- qué alimentos comían los padres, abuelos, tíos cuando pequeños y cómo;
- quién suele prepararlos, cómo, quién le enseñó;
- ¿utilizan algún alimento para prevenir o curar alguna enfermedad?;
- ¿cómo son las comidas familiares? Quiénes comparten la mesa, quién distribuye los alimentos;
- qué alimentos o tipos de porciones recibe cada miembro de la familia y por qué; en qué orden se comen los alimentos y por qué; cuáles son las combinaciones permitidas y sus motivos;
- etc.

El siguiente paso es ordenar entre todos el orden de circulación y el tiempo que la carpeta permanecerá en cada hogar. Al finalizar el recorrido se puede reflexionar sobre:

- las diferencias y semejanzas en la vivencia y los conocimientos que cada familia tiene sobre los alimentos;
- las conductas positivas en relación a los alimentos que conviene reforzar;
- aquellas que deberían modificarse;
- posibilidades de mejorar el rendimiento de los alimentos o su valor nutritivo combinándolos de otra manera;
- etc.

**Para empezar con un juego: "Nuestro regalo":****Desarrollo:**

- 1 Se entrega a cada participante un papel (15 cm x 18 cm) y algo para escribir.
- 2 Cada uno escribe o dibuja un mensaje abierto para otro participante del grupo (a ninguno en particular) firmando con su nombre o sobrenombre.
- 3 Se ponen tarjetas en una bolsa.
- 4 Cada uno saca una tarjeta (si le toca la propia, la devuelve a la bolsa), observa o lee el regalo recibido y sale a buscar a quien lo escribió/dibujó.
- 5 Cuando se encuentran, los que mandaron y los que recibieron empiezan a conversar
- 6 Para finalizar comentan en ronda las vivencias.

*Reflexión: la posibilidad de recibir algo de los otros nos impulsa. ¿A quiénes hemos descubierto? ¿En qué nos ha tocado el mensaje?*

Se terminó de imprimir en  
Talleres Gráficos DEL S. R. L  
Humboldt 1803 - C1414CTS Buenos Aires  
Diciembre de 2003