



# GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Por medio de la alimentación nuestro organismo produce la energía y obtiene los nutrientes necesarios para realizar todas sus funciones vitales. Esta energía es aportada por las calorías, hidratos de carbono, proteínas y grasas presentes en los diferentes alimentos que consumimos..



Por ello, existe una cantidad mínima de calorías diarias recomendadas que debemos consumir para que nuestro organismo tenga la energía que necesita. Dependiendo de si se es hombre o mujer, de la edad, y de la actividad física y estilo de vida, tales necesidades calóricas variarán.

## Calorías recomendadas por día

**Mujeres:** En promedio, las mujeres adultas suelen necesitar alrededor de 1,800 a 2,400 calorías por día para mantener su peso, dependiendo de su nivel de actividad física.

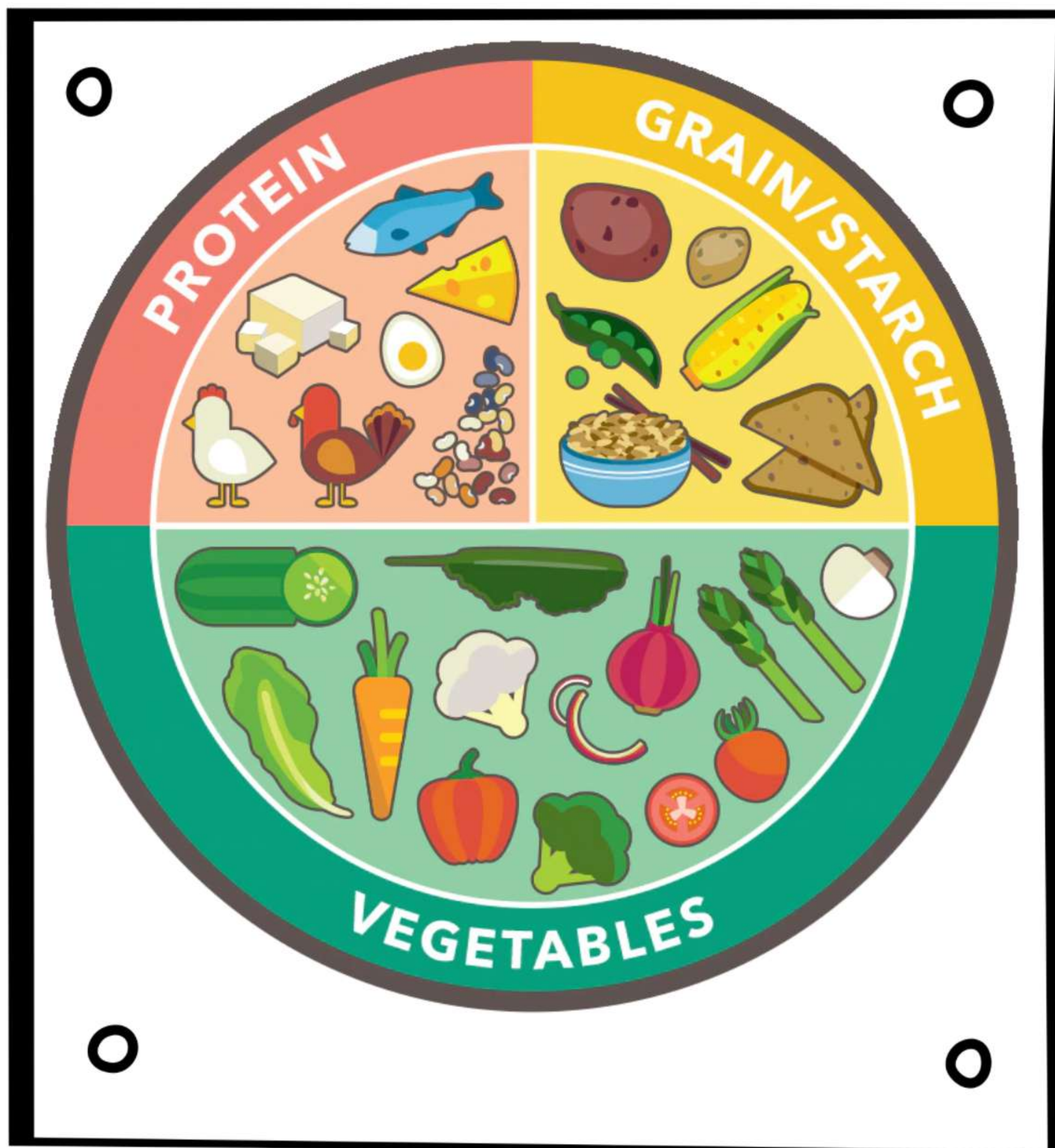
**Hombres:** En promedio, los hombres adultos suelen necesitar alrededor de 2,200 a 3,000 calorías por día para mantener su peso, dependiendo de su nivel de actividad física.



# ¿Cómo armar un plato saludable?

Procure que la mitad de su plato siempre esté compuesta por vegetales (crudos y/o cocidos) y complete  $\frac{1}{4}$  del mismo con carnes o huevo

y  $\frac{1}{4}$  con cereales /derivados o legumbres, obteniendo así un plato equilibrado en energía y nutrientes.



## ¿Cómo administrar el consumo de vegetales y frutas?

Los vegetales, así como las frutas, son fuente importante de vitaminas, minerales y fibra. Por su baja densidad calórica son nuestros aliados en la dieta cuando se desea controlar el peso y mantener una vida saludable.

Gracias a su gran versatilidad, se los puede incorporar en diferentes preparaciones ricas y saludables. Considere incluirlos en cada comida principal, elegirlos de todos los colores, tanto crudos como cocidos. Recuerde elegir vegetales y frutas de estación

## ¿Cómo administrar el consumo de carnes?

Variar entre rojas y blancas, incluir pescados 2 o más veces por semana.

La porción de carne equivale al tamaño de la palma de la mano (80 gr). Se recomienda consumir dos porciones por día.

Elegir cortes magros, ej.: peceto; lomo; bola de lomo; cuadril; nalga; cuadrada. Cerdo: carré y pernil. Pollo: sin piel (preferentemente pechuga)

Quitar la grasa visible de las carnes y la piel del pollo antes de cocinarlos.

Variedades de pescados: Atún, caballa, sardinas, salmón, merluza, brótola, lenguado, mero, lisa, congrio, trucha.



## ¿Cómo administrar el consumo de carbohidratos presentes en cereales y derivados (quínoa, trigo, maíz, mijo), legumbres y vegetales con mayor contenido de almidón?

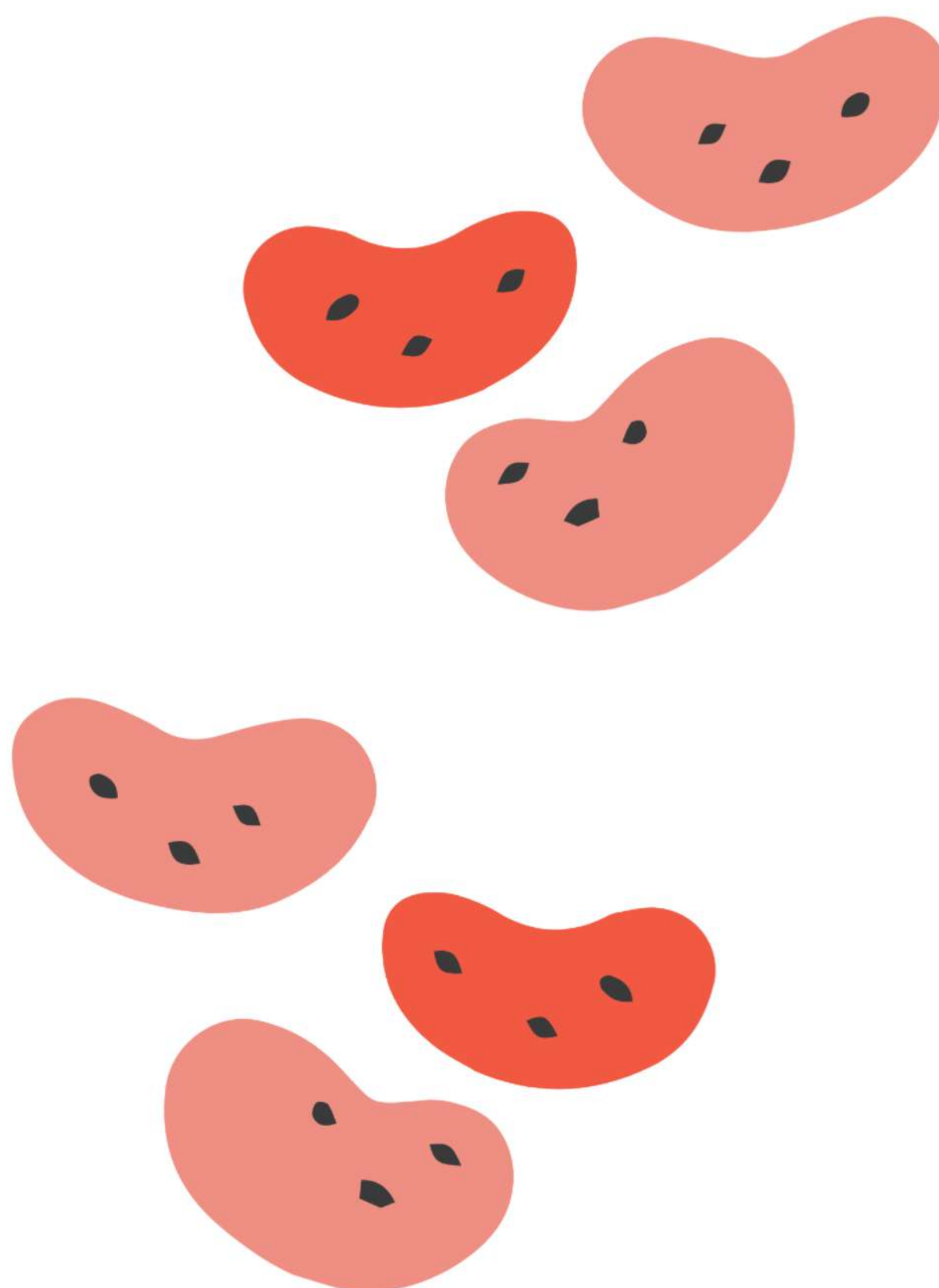


Consumir con frecuencia semanal: Ej.: 2 veces legumbres, 3 veces cereales (o sus derivados) y 2 veces vegetales con mayor contenido de almidón: papa, batata, choclo y mandioca.

Preferir los cereales integrales por su mayor contenido en fibra.

Evitar el consumo de pan o galletitas en almuerzo o cena.

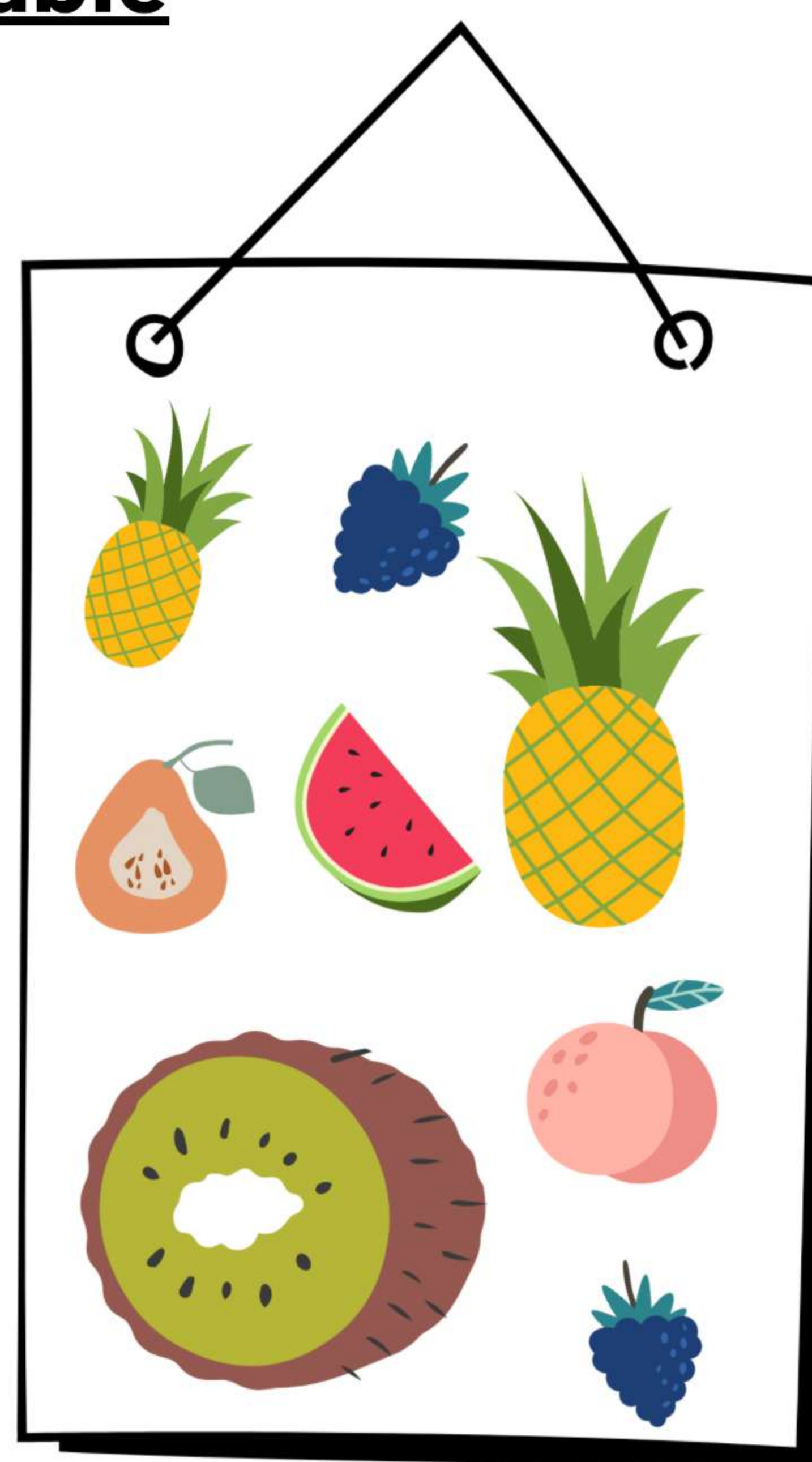
Huevo entero: La guía alimentaria para la población argentina (1) recomienda incluir hasta un huevo por día, especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.



## Las colaciones como un hábito saludable

Las colaciones son importantes para niños y adultos. Al momento de elegir las, tenga en cuenta que sean libres o bajas en azúcar, sodio y grasas saturadas. Priorice aquellas que tienen alto contenido de nutrientes. Cada colación no debería superar las 150 calorías. Su frecuencia recomendada: una a media mañana y otra a media tarde en caso de adultos.

El objetivo al consumirlas entre comidas es evitar el "picoteo" entre comidas, permitir regular la ansiedad que provoca el ayuno y ayudar a controlar un peso saludable.



# Consejos para reducir el consumo de azúcar diariamente



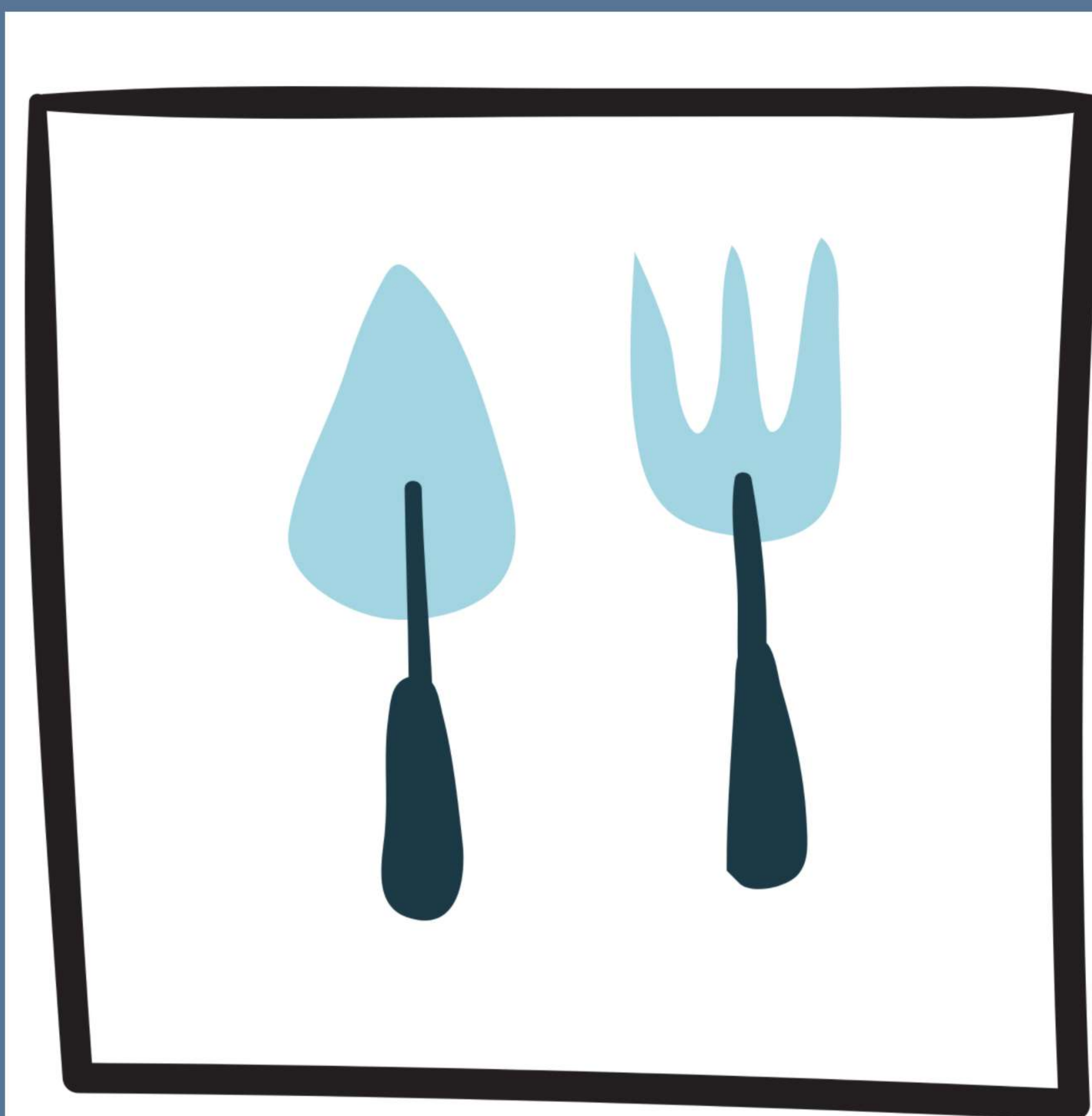
La recomendación actual de la OMS indica que el consumo de azúcar agregada no debería superar el 10% del total de energía consumida en un día por una persona (lo que equivale a 50 gramos o doce cucharaditas para una dieta promedio de 2.000 calorías).

Limitar el consumo de aguas saborizadas: gaseosas y jugos comerciales. Una botella de 600 ml. de gaseosas contiene todo el azúcar agregado que se recomienda consumir por día

Elegir alimentos naturales por sobre los industrializados.

Limitar el consumo de golosinas en niños y adultos. Luego de consumirlas, preferentemente conviene cepillarse los dientes.

Busque disminuir el consumo de azúcar en las infusiones reemplazándola por edulcorante (o sin agregado alguno).



## Algunas recomendaciones sobre el consumo de bebidas

La hidratación es muy importante y el agua potable debe ser la primera elección.

Otra opciones son: soda, gaseosas o jugos diet ó infusiones sin azúcar. Tener en cuenta que las gaseosas y jugos comerciales en general contienen altos contenido de sodio.

Una buena opción para saborizar el agua en forma natural es agregarle rodajas de limón y/o pepino, naranja, jengibre.

**Evitar las bebidas alcohólicas**

# ¿Qué condimentos y salsas son convenientes al momento de armar un menú?

Cuando prepare salsas, guisos, revueltos, omelette, estofados, salteados de vegetales, cereales (quínoa, trigo, maíz), legumbres o carnes, no utilizar cuerpos grasos (aceite, margarina, manteca) para la cocción. De ser necesario hacerlo, se recomienda utilizarlo como condimento en la preparación serida, ej. 1 cucharada de aceite en crudo al final de ésta

También es recomendable utilizar rocío vegetal; rehogado en agua en lugar de aceite y preferir medios de cocción como plancha, horno, parrilla o vapor para realzar los sabores. Carnes al horno sobre colchón de vegetales (cebolla, morrón) o cítricos (limón). Utilizar condimentos aromáticos: orégano, tomillo, romero, albahaca, salvia, estragón.



**Aceites vegetales:** utilizar hasta 2 cucharadas soperas por comida para sazonar y aderezar verduras, ensaladas y carnes

**La mayonesa light** puede reemplazar el aceite ocasionalmente, recordar que tiene alto contenido de sodio

**También pueden usarse:** limón, vinagre, aceto balsámico, salsa de soja (preferentemente de bajo contenido de sodio)

Se pueden realizar una gran variedad de salsas y acompañamientos con vegetales y lácteos de **bajo tenor graso.**

**Condimentos:** Existe una amplia variedad de condimentos para diferenciar las preparaciones (romero, tomillo, orégano, albahaca, ajo, perejil, clavo de olor, curry, coriandro, ají molido, etc.)

**Postres diet:** sin azúcar, manteca ni otra grasa animal en su preparación o cocción. Lácteos descremados como yogur o lech

# ¿Cuál es la función del sodio y porqué es aconsejable no consumirlo en exceso?

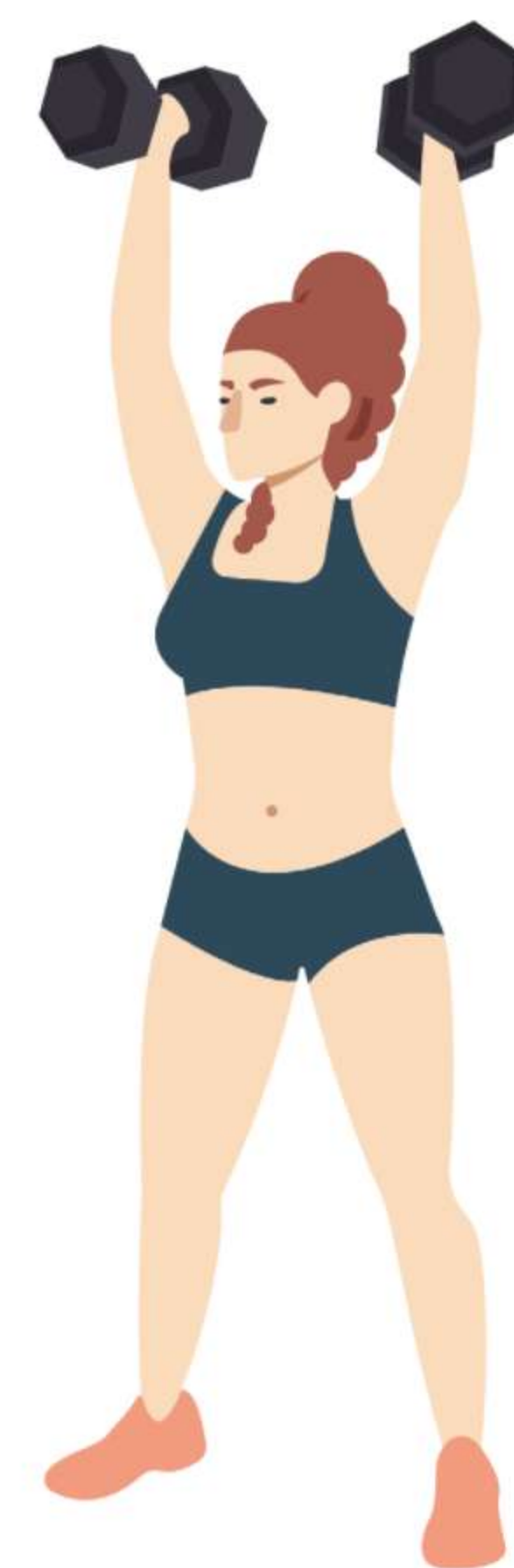


El sodio es un elemento que el cuerpo necesita para funcionar correctamente (por medio del sodio éste regula la presión arterial y el volumen sanguíneo)

## **El cuerpo también necesita sodio para hacer funcionar los músculos y producir la transmisión nerviosa**

El consumo de sodio en exceso lleva al aumento de su concentración en la sangre, lo que produce un aumento del agua corporal total, que puede ocasionar problemas como:

- ¥ retención de líquidos
- ¥ Hipertensión arterial
- ¥ Insuficiencia cardíaca
- ¥ Insuficiencia renal a largo plazo



Para controlar el consumo diario de sodio hay que tener en cuenta que el mismo se encuentra en todos los alimentos que consumimos. **Su mayor concentración está en la sal**; en los alimentos enlatados: los congelados o los embutidos. Por eso es muy importante leer la etiqueta de todos los envases para conocer su contenido.

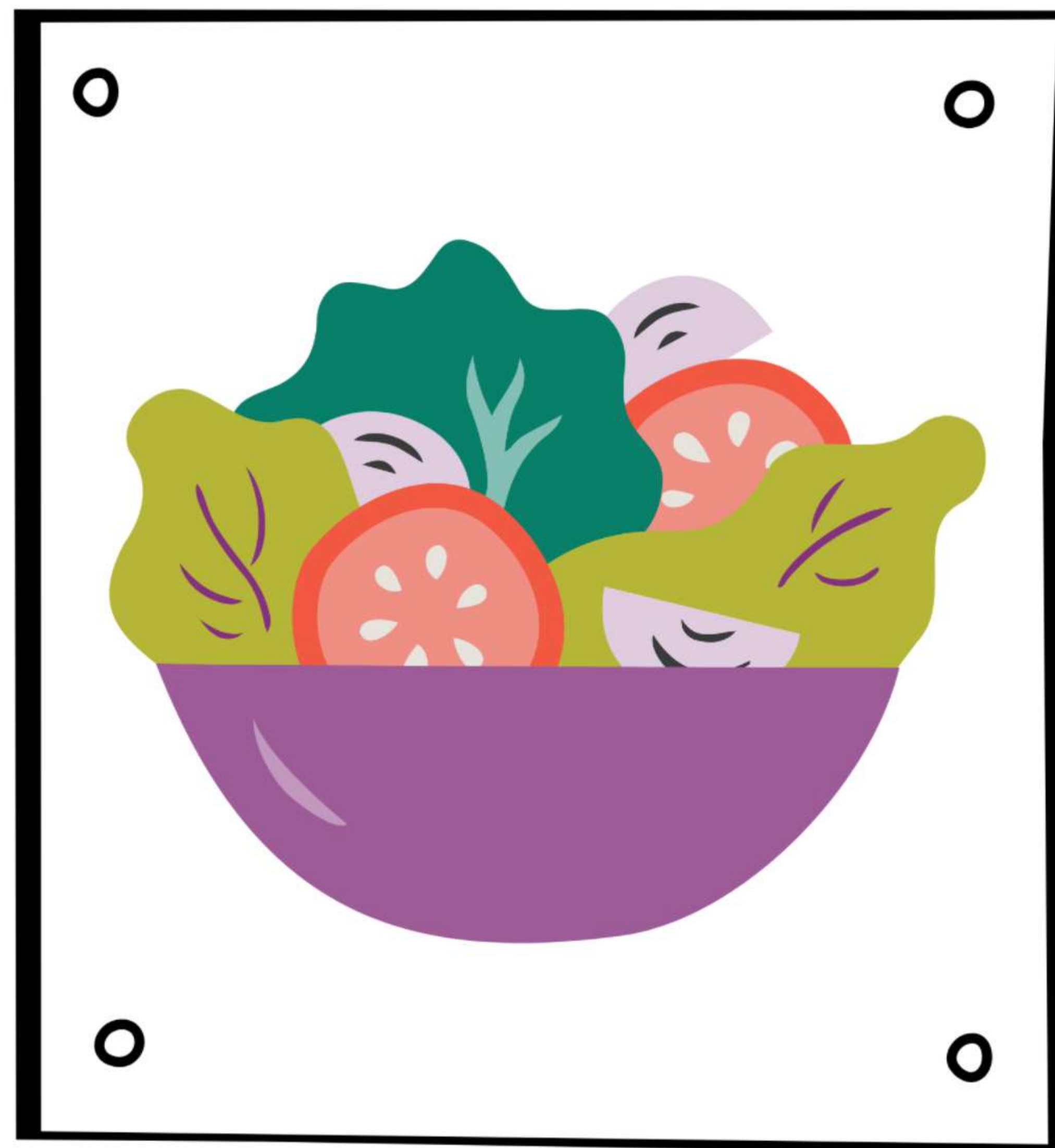
No se recomienda ingerir más de 2 g. de sal agregada al día. Puede controlarlo utilizando sobres de 0.5 g. (hasta 4 al día) y preferentemente en la comida ya preparada.

# Alimentación vegetariana

**La dieta vegetariana excluye todo tipo de carnes. Puede -o no- incluir lácteos y/o huevo.**

Si el plan alimentario es realizado correctamente, puede ser nutricionalmente adecuado para todas las edades. Es importante tener en cuenta la variedad en la alimentación así como la optimización de nutrientes que

pueden ser críticos como vitamina B12; vitamina A y vitamina D; Calcio; Hierro y Zinc. En algunos casos, los alimentos fortificados o suplementación pueden contribuir a cubrir las recomendaciones nutricionales, especialmente en los vegetarianos estrictos. Consulte siempre a su médico



## ¿Cómo comenzar un plan para descender de peso?

Mejore sus hábitos de alimentación.

Si quiere iniciar un plan de descenso de peso debe comenzar por consultar a un profesional especializado..

Realice ejercicios físicos placenteros en forma regular al menos 30 minutos por día. Los ejercicios aeróbicos son los mejores..

Si su deseo es sentirse bien y vivir bien, estamos para acompañarlo y ayudar a que cada día construya mayor conciencia de autocuidado responsable.