

# ¿Cómo es una alimentación adecuada?

Las **Guías Alimentarias para la Población Argentina** (GAPA) representan cómo debe estar compuesta nuestra alimentación diaria para promover la salud.

- CONSUMIR 5 PORCIONES AL DÍA ENTRE VERDURAS Y FRUTAS  
- VARIAR COLORES  
- PREFERIR ENTERAS ANTES QUE EXPRIMIDAS

CONSUMIR A DIARIO 2 LITROS DE AGUA SEGURA

AL PREPARAR COMIDAS  
- LAVAR LO QUE SE VAYA A COMER CRUDO  
- NO DEJAR ALIMENTOS MÁS DE 2 HORAS SIN FRÍO  
- SEPARAR CRUDO DE COCIDO  
- COCINAR CARNES Y HUEVOS HASTA QUE CAMBIEN DE COLOR



- CONSUMIR LEGUMBRES (ARVEJA, POROTO, LENTEJA, GARBANZO)  
- PREFERIR CEREALES INTEGRALES Y SIN AZÚCAR AGREGADA

- OPTAR POR LÁCTEOS DESCREMADOS  
- SON NECESARIOS EN TODAS LAS EDADES  
- PREFERIR QUESOS BLANDOS ANTES QUE DUROS

- LA PORCIÓN DIARIA DE CARNE (DEL TAMAÑO DE LA PALMA DE LA MANO), PUEDE REEMPLAZARSE POR 1 HUEVO  
- INCORPORAR MÁS PESCADO  
- RETIRAR LA GRASA VISIBLE  
- EVITAR CARNES PROCESADAS (PATY, SALCHICHA, FIAMBRE)

- 1 PUÑADO DE SEMILLAS O FRUTOS SECOS SIN SAL, O 2 CUCHARADAS DE ACEITE CRUDO ES LA PORCIÓN DIARIA

- LIMITAR AL MÁXIMO EL CONSUMO DE DULCES Y GRASAS PORQUE FAVORECEN EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES  
- EVITARLOS EN MENORES DE 2 AÑOS

Comer tranquilo, en lo posible acompañado, y evitando hacerlo viendo pantallas

Alimentos necesarios: los 5 grupos de alimentos más grandes tienen nutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar con normalidad.