



GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA

¿Qué son las guías alimentarias?

Las guías alimentarias, dirigidas a la población, son una serie de recomendaciones sobre cómo alimentarse mejor. Brindan información para que las personas seleccionen los alimentos necesarios para su desarrollo y para que su cuerpo funcione en condiciones óptimas de salud y bienestar.

¿Cuál es el objetivo de las guías alimentarias?

Su objetivo fundamental es estimular el consumo de alimentos variados, modificar los hábitos alimentarios perjudiciales y reforzar aquellos adecuados para preservar la salud. También orientan en la elección de alimentos sanos y el aprovechamiento del presupuesto familiar, porque enseñan a comprar y a combinar los alimentos de manera correcta.

La gráfica de estas guías está diseñada, por especialistas en nutrición, para reflejar aspectos fundamentales que deben tenerse en cuenta en forma cotidiana:

- 1 - Consumir una amplia variedad de alimentos.
- 2 - Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día.
- 3 - Ingerir las porciones propuestas en la gráfica por día.
- 4 - Tomar agua todos los días.
- 5 - Evitar el exceso de sal.
- 6 - Hacer actividad física.

La base de una alimentación saludable es consumir en forma equilibrada todos los alimentos disponibles. Para hacer una correcta selección y un adecuado consumo diario, se los clasifica en grupos y cantidades.

- ¿Cómo armar una alimentación adecuada según lo que propone la gráfica?

- Incluir a diario alimentos de todos los grupos en las diferentes comidas.

- Variar los alimentos que elegimos dentro de cada grupo asegura la diversidad en el aporte de sustancias nutritivas.

- La gráfica refleja la proporción en que se deben ingerir los alimentos de cada grupo.

- A lo largo del día es recomendable consumir una mayor proporción de frutas y verduras. De esta manera, se garantiza un aporte adecuado de los nutrientes contenidos en este grupo.

- Es necesario reducir el consumo de azúcares y dulces, pues estos favorecen el

desarrollo del sobrepeso y las caries dentales. En cambio, el principal grupo de la gráfica contiene fibras, vitaminas y minerales, todos ellos imprescindibles para el organismo.

- El agua es la base de la vida. Es fundamental que la utilicemos para beber, lavar o cocinar los alimentos e higienizarnos. De este modo evitaremos enfermedades.

Las guías alimentarias cuentan con 10 consejos para una buena alimentación.

Para vivir con salud es bueno:

- 1.** Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- 2.** Tomar a diario 8 vasos de agua segura
- 3.** Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- 4.** Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con algo contenido de sodio.
- 5.** Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- 6.** Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- 7.** Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- 8.** Consumir legumbres, cereales, preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- 9.** Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- 10.** El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable, los niños adolescentes y embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

Otras recomendaciones

- Masticar lentamente cada bocado favorece a la digestión. Una comida no debería durar menos de 15-20 minutos.
- Es bueno respetar los horarios fijos de las diferentes comidas y el tiempo destinado a cada una de ellas. Esto permite un descanso al aparato digestivo y regula el apetito.
- Mantener un ambiente agradable y tranquilo para comer, ya que un clima tenso hace más difícil digerir los alimentos (el estómago es muy sensible a las situaciones de estrés).
- La mesa compartida puede ser el lugar ideal: para conversar e intercambiar



afectos e ideas con otros. Desarrollar hábitos alimentarios saludables. Disfrutar de la compañía de los demás. Promover actitudes solidarias.

En el siguiente cuadro se describen las funciones principales de los diferentes nutrientes.

Guías Alimentarias para la población Argentina,
Ministerio de Salud de la Nación.



FRUTAS Y VERDURAS:

La gráfica nos propone que este grupo sea el más consumido. Aportan gran cantidad de vitaminas, minerales, fibras y agua. Variando diariamente los colores de las verduras y frutas nos aseguramos el consumo de diferentes tipos de nutrientes. Se recomienda 5 porciones diarias. La recomendación de las Guías Alimentarias Argentinas es consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día

LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS:

En este grupo encontramos maíz, arroz, trigo, avena, cebada y centeno y sus derivados. También las legumbres como arvejas, lentejas, garbanzos, porotos, soja.

Fuente de energía (proveniente principalmente de hidratos de carbono), de algunas vitaminas y fibras.

LECHE, YOGUR, QUESO:

Grupo integrado por leche (líquida o en polvo), yogur y queso (fresco, untable). Fuente principal de calcio. El calcio que estos alimentos contienen es necesario para formar y mantener el buen estado de los huesos y dientes. Cabe destacar que es importante incentivar a los niños para que incorporen calcio a su cuerpo. Los niños y adolescentes necesitan mayor cantidad de leche y derivados porque están creciendo y tienen que formar sus huesos. Se pueden incluir en la dieta de diferentes formas, en preparaciones dulces o saladas como postres, flanes, salsa blanca, agregados en las sopas y guisos. Éste es asimilado hasta la edad de los 23-24 años. Posterior a esto, los huesos ya no incorporan dicho mineral.

Para asegurar la ingesta necesaria se recomienda hacer un consumo de 3 porciones de lácteos por día. Por ejemplo, un vaso de leche, una taza o pote de yogur y un trozo de queso cubren los requerimientos necesarios.

CARNES Y HUEVOS:

Nos ofrecen las mejores proteínas y son fuente principal de hierro. Las proteínas que contienen estos alimentos nos sirven para formar, mantener y



reparar nuestros tejidos como la piel, los huesos y los músculos. El hierro es fundamental para que se formen nuestros glóbulos rojos, quienes se encargan de transportar el oxígeno a todo nuestro cuerpo. Se recomienda quitar la grasa visible de las carnes rojas y aumentar el consumo de pescado. La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano. Es importante incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana. De no consumir la cantidad necesaria de carne, se sugiere incluir hasta un huevo por día.

ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS:

Fuente principal de energía y vitamina E. Se aconseja consumir cantidades pequeñas. En el caso de los aceites se recomienda consumirlos de forma cruda y reducir la cocciones como frituras o salteados. En el caso de las frutas secas, un puñado por día. Las semillas son ideales para incorporar en comidas como ensaladas, tartas, tostadas.

OPCIONALES; DULCES Y GRASAS: Golosinas, miel, helados y postres integran este grupo. Sólo nos brindan energía sin otras sustancias nutritivas importantes, se recomienda un consumo mínimo.

EL AGUA: Mantener un buen nivel de hidratación es fundamental para la salud, se recomiendan 8 vasos de agua segura por día.

MENOS SAL: Se recomienda, para los adultos, como máximo un consumo de 5 gr de sal (2000 mg de sodio) x día. El consumo excesivo es el principal factor de riesgo de hipertensión. También debemos disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de sodio, por ejemplo snacks salados, fiambres y galletitas con alto contenido de sodio.

ACTIVIDAD FÍSICA: Incorporar actividad física a nuestra rutina de vida tiene muchos beneficios para nuestra salud. Entre ellos:

- Ayuda a mantener el peso adecuado.
- Mejora el perfil lipídico (distribución de grasas en nuestro cuerpo)
- Mejora la capacidad cardiovascular.
- fortalece nuestros huesos.
- Favorece la sociabilidad y la autonomía.
- Tiene efectos positivos sobre la concentración.