

Guía de alimentación saludable



Desayuno - Merienda



Proteínas



Cereales



Frutas



Semillas - Frutos secos



Infusión

Almuerzo - Cena

Conocé los nutrientes y prepará tus platos

VERDURAS SIN ALMIDÓN

Llená la mitad de tu plato con verduras sin almidón, como ensaladas verdes, berenjena, coliflor o tomate.

1

PROTEÍNAS

Llená un cuarto de tu plato de alimentos con proteínas sin grasa. El pescado, el pollo, la carne de res sin grasa, los productos de soja, el queso, las legumbres y los huevos, son todos los alimentos con alto contenido de proteína.

2

Asegurate de consumir proteína vegetal en caso de no consumir carne.

3

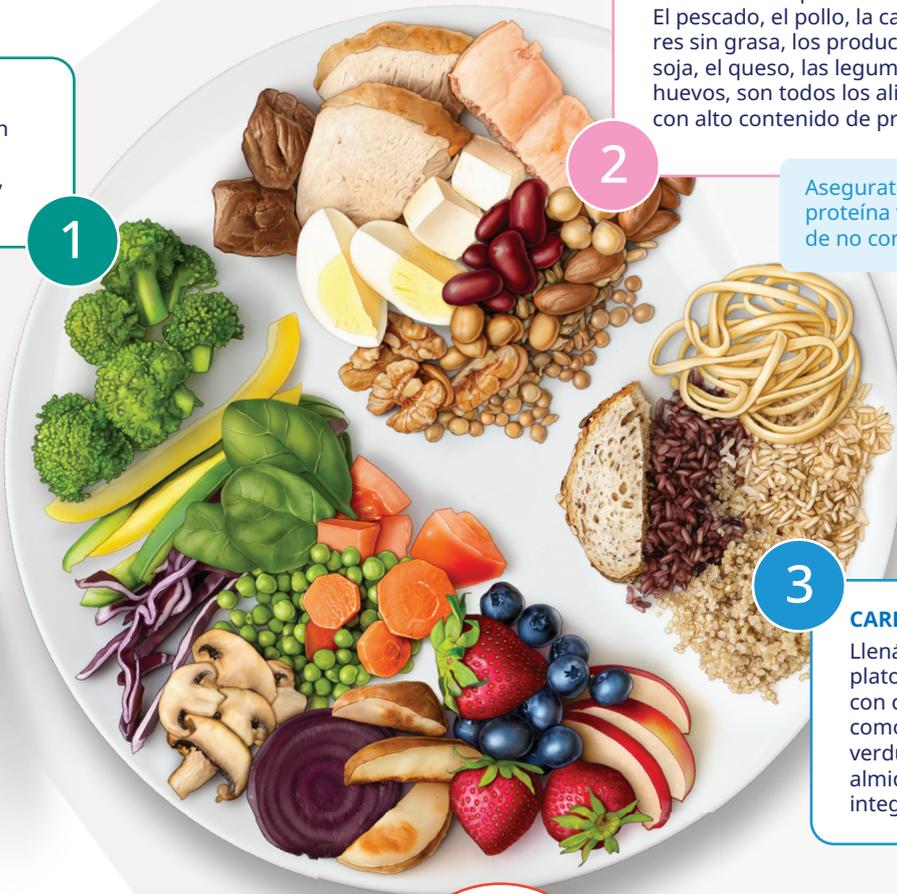
CARBOHIDRATOS

Llená un cuarto de tu plato con alimentos con carbohidratos, como granos enteros, verduras con almidón, cereales integrales o fruta.

4

AGUA O BEBIDAS SIN CALORÍAS

Elegí una bebida sin calorías (idealmente agua). También podés optar por té o café sin azúcar (frío o caliente).



- PLANIFICAR LAS COMIDAS
- COCINAR EN CASA
- ALIMENTOS FRESCOS, INTEGRALES Y COCCIONES SANAS.



- DISTRACCIONES AL COMER
- FRITURAS
- BEBIDAS AZUCARADAS
- ALIMENTOS PROCESADOS

✓ Preferir

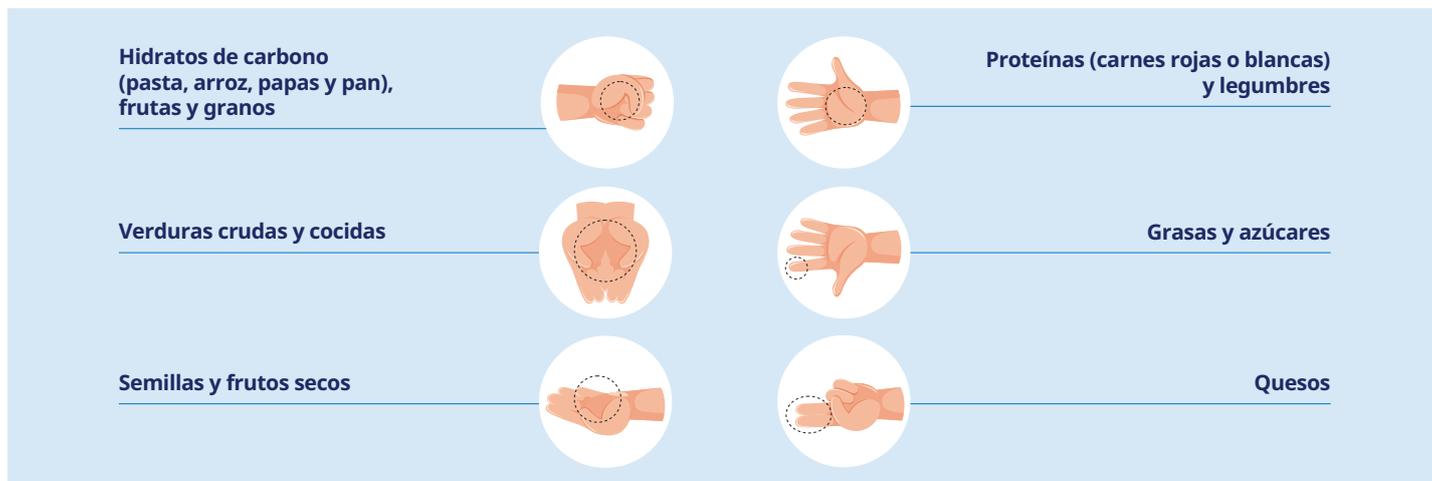
✗ Evitar

¿Cómo medir las porciones?

Método de la mano para calcular la porción de los alimentos.



Con el fin de adaptar la cantidad de alimentos a ingerir según la constitución física, se puede aplicar "el método de la mano", dado que el tamaño de esta resulta proporcional al tamaño del cuerpo:



Cómo leer una etiqueta de información nutricional

Usala para comparar alimentos y ayudarte a tomar decisiones sobre lo que elijas comer.

Verificá el tamaño de la porción. La información de la etiqueta se basa en una porción. Tené en cuenta que los paquetes suelen contener más de una porción. En este ejemplo, el paquete contiene 8 porciones. Pero la información que se proporciona es solo para una porción.

Prestá atención a la cantidad de grasa. Tratá de limitar las grasas saturadas y evitar las grasas trans.

Corroborá cuántos gramos de carbohidratos totales hay en cada porción.

Observá cuántos gramos de fibra hay en cada porción. La fibra alimentaria tiene muchos beneficios para el cuerpo, como ayudar a reducir el colesterol. Por lo tanto, tratá de elegir alimentos ricos en fibra.

Tené en cuenta cuántos gramos de azúcar agregada contiene el alimento. Esto es azúcar que se agrega cuando se elabora el alimento. Tratá de elegir alimentos con menos azúcar agregada.

Información nutricional

8 porciones por envase

Tamaño por porción 2/3 taza (55g)

Cantidad por porción
Calorías 230

% valor diario*

Grasa total 8g 10%

Grasa saturada 1g 5%

Grasa trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 160mg 7%

Carbohidrato total 37g 13%

Fibra alimentaria 4g 14%

Los azúcares totales 12g

Incluye 10g de azúcares agregados 20%

Proteínas 3g

Vitamina D 2mcg 10%

Calcio 260g 20%

Hierro 8mg 45%

Potasio 235mg 6%

*El % de valor diario indica la cantidad de un nutriente en una porción que contribuye a una dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejo general de nutrición.



Ingresá al sitio
escaneando este
código QR

novo
a la **par**

AR24NNM00108 | MARZO 2025 | Material meramente informativo y educativo, con el objetivo de crear concientización. No reemplaza la opinión del profesional de la salud, ante cualquier duda consulte a su médico/a.