

GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Respete las **proporciones** de cada grupo

Elija **combinaciones** variadas

Mejore su **calidad** de vida



Óvalo nutricional

Cantidades diarias sugeridas



cereales, legumbres y derivados

- 1/2 plato de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos.
- 1 cda. de legumbres (porotos, lentejas, arvejas, etc.).
- 3 pancitos chicos.



frutas y hortalizas

- 1 plato de hortalizas crudas de diferentes colores.
- 1 plato de hortalizas cocidas o en conserva de distintos colores.
- 2 Frutas medianas ó 4 chicas ó 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos.



leche, yogures y quesos

Una de las siguientes opciones:

- 2 tazas de leche líquida. • 4 cdas de leche en polvo. • 2 potes de yogur.
- 2 porciones (tamaño cajita de fósforo) de queso fresco. • 6 fetas de queso en barra. • 12 cdas de queso untable entero. • 6 cdas de queso de rallar.



carnes y huevos

Una de las siguientes opciones:

- 1 churrasco mediano ó 1 bife de costilla. • 2 hamburguesas medianas.
- 1/4 de pollo sin piel. • 1 milanesa grande ó 2 pequeñas. • 2 costillas pequeñas de cerdo. • 1 lata chica de atún, caballa o sardina al natural.



aceites y grasas

- 3 cdas de aceite.
- 1 cucharadita de manteca o margarina.
- 1 ó 2 veces por semana un puñadito de frutas secas.



dulces y azúcares

- 6 cucharaditas de azúcar.
- 3 cucharadits de mermelada, dulce o miel ó
- 1 tajada de dulce ó de miel ó 1 feta de dulce compacto.

Comer variado y con moderación es bueno para vivir con salud

www.alimentosargentinos.gob.ar
nutricion@minagri.gob.ar