



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



Para vivir con salud ...

MENSAJE N°



**Es bueno comer con
moderación e incluir
alimentos variados en cada
comida**



SE LO SUGIEREN LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



- **Si es posible, realice cuatro comidas diarias. Pruebe empezar sus actividades con un buen desayuno.**
- **La actividad física placentera varias veces por semana ayuda a sentirse bien.**
- **Se puede controlar el peso comiendo. Consulte a un nutricionista.**



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



¿ Como se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje ?

VARIEDAD, MODERACION Y CONTROL DE PESO

- Con la inclusión a lo largo del día de algún alimento de cada grupo. Podemos planificar las comidas usando la "Grafica de la Alimentación Saludable".
- Con guisos, salpicones, locros, etc., que son preparaciones que llevan varios tipos de alimentos.
- Con alimentos frescos de estación, eligiendo toda la variación posible (por ejemplo: frutas y vegetales de todos los colores).





AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



¿ Como se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje ?

VARIEDAD, MODERACION Y CONTROL DE PESO

- En una huerta familiar podemos cultivar una gran variedad de alimentos.
- Podemos comparar las cantidades que se recomiendan para cada Grupo de Alimentos con lo que comemos habitualmente y corregir si hay alguno en exceso o alguno que no elegimos para nuestras comidas.
- Comer alimentos variados cada 4 o 5 horas.

Aprovechemos los alimentos de estación, por ejemplo:
vegetales y frutas de todos los colores





AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



¿ Como se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje ?

DESAYUNO

Podemos tomar parte del desayuno cuando nos levantamos y completarlo durante la mañana en el trabajo, en la escuela o en la casa.

- Dejar las tazas del desayuno listas en la mesa de la noche anterior.
- Levantarse 10 minutos antes de lo habitual.
- Turnarse con el resto de la familia para prepararlo.
- Dejar un termo con agua caliente la noche anterior



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



¿ Como se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje ?

DESAYUNO

Ejemplos de desayunos completos:

- Café, te o mate cocido con leche; pan fresco o tostadas; dulce, manteca y un jugo o fruta entera a media mañana.
- La leche se podrá reemplazar por yogur comprado o casero.
- En vez de pan puede usarse un cereal en copos, arroz, avena, o maíz con leche.
- También la leche puede reemplazarse por queso y el desayuno es: mate o té, pan o galletitas, queso y dulce con una fruta para media mañana.
- La leche y la fruta pueden licuarse (Ej. banana con leche)
- Con la fruta y el yogur, puede hacerse un postre.





AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



¿ Como se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje ?

ACTIVIDAD FISICA



- Agregar cuadras para caminar a las habituales (Ej.:bajar del colectivo una o varias paradas antes).
- Organizar caminatas por lugares al aire libre.
- Bailar con música ligera todos los días 15 minutos.
- Salir a pasear en bicicleta.
- Iniciar una actividad deportiva.
- Utilizar las escaleras en lugar del ascensor.
- Jugar con los niños (¿se han dado cuenta de todo lo que se mueven?).