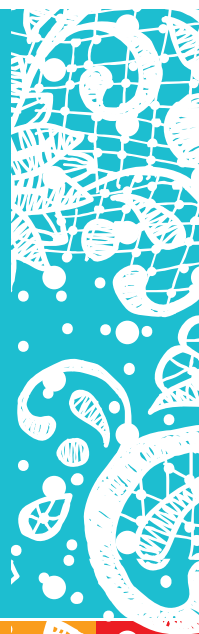




# · GUÍAS · ALIMENTARIAS · PARA LA · POBLACIÓN · ARGENTINA



Resumen ejecutivo | 2015

Ministerio de  
Salud



Presidencia  
de la Nación





## Resumen ejecutivo | 2015

Las Guías Alimentarias son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que orienta a la población para una correcta selección y consumo de alimentos. A través de 10 mensajes principales acompañados por sus mensajes secundarios y una gráfica que sintetiza la información, se busca alentar un mejor perfil de consumo de alimentos, mejorando los hábitos y promoviendo la salud de la población.

Para su elaboración se siguió como lineamiento general el modelo propuesto por el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá y Organización Panamericana de la Salud (INCAP/OPS) aplicándose una metodología específica para cada etapa del proceso. Se eligió el modelo desarrollado, validado y utilizado por el INCAP en América Latina, posteriormente adaptado por la FAO para el Caribe, utilizado para la elaboración de las guías alimentarias en casi todos los países.

El desarrollo de los presentes mensajes de las Nuevas Guías Alimentarias para la Población Argentina estuvo coordinado por el Ministerio de Salud de la Nación habiendo participado en este proceso un panel amplio de referentes en la temática alimentaria pertenecientes a: Federación Argentina de Graduados en Nutrición (FAGRAN), Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND), Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación, Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil (CESNI), Sociedad Argentina de Nutrición Clínica (SANC), Centro de Estudios sobre Economía y Estudios de la Alimentación (CEPEA), Colegio de Nutricionistas de Córdoba, Universidad Nacional de Córdoba, Instituto Nacional de Alimentos (INAL/ANMAT), Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios (SAOTA), Cátedra de Nutrición de la Universidad Nacional de Buenos Aires, Dirección de Calidad de los Servicios de Salud, Universidad ISALUD y Sociedad Argentina de Nutrición (SAN).

Así mismo, en el proceso de validación, corrección y evaluación de la calidad, impacto y comunicabilidad de los mensajes y la nueva propuesta gráfica, participaron nutricionistas de todas las provincias a través de encuestas y profesionales de la salud, multiplicadores y usuarios en 15 grupos focales pertenecientes de todas las regiones de la Argentina.

El resultado de todo este proceso de trabajo son los 10 mensajes alimentarios principales cada uno acompañado por mensajes secundarios que amplían y complementan la información principal y una propuesta gráfica que representa e integra los mensajes nutricionales.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina incluyen el diagnóstico alimentario y nutricional de nuestro país junto con el detalle de los aspectos metodológicos que condujeron el desarrollo de la misma se encuentra disponible en [www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)



## MENSAJE 1

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

- 1 Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
- 2 Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
- 3 Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
- 4 Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
- 5 Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

## MENSAJE 2

Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

- 1 A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
- 2 No esperar a tener sed para hidratarse.
- 3 Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

## MENSAJE 3

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

- 1 Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
- 2 Lavar las frutas y verduras con agua segura.
- 3 Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
- 4 El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares

## MENSAJE 4

Reducir el uso de la sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio

- 1 Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
- 2 Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.)
- 3 Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.
- 4 Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

## MENSAJE 5

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

- 1 Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
- 2 Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
- 3 Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
- 4 Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.





## MENSAJE 6

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

- 1 Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.
- 2 Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.
- 3 Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
- 4 Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades

## MENSAJE 7

Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

- 1 La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
- 2 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.
- 3 Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.
- 4 Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

## MENSAJE 8

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

- 1 Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.
- 2 Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.
- 3 Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cascara.

## MENSAJE 9

Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

- 1 Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.
- 2 Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.
- 3 En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).
- 4 Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).
- 5 El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

## MENSAJE 10

El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. evitarlas siempre al conducir.

- 1 Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.
- 2 El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.









# ACTIVIDAD FÍSICA



VERDURAS Y FRUTAS

LEGUMBRES, CEREALES,  
PAPA, PAN Y PASTAS



AGUA

LECHE, YOGUR Y QUESO



CARNES Y HUEVOS



ACEITES, FRUTAS SECAS  
Y SEMILLAS



OPCIONALES: DULCES  
Y GRASAS



SAL