

Recomendaciones e ideas de viandas saludables para llevar al trabajo ó preparar durante las vacaciones.

Utilizar colaciones y elegir especialmente alimentos ricos en fibra. Brindan saciedad y ayudan a evitar el "picoteo".

Pueden ser frutas frescas, barritas de cereal sin grasas trans, frutas secas, yogur descremado con cereales.

POSIBLES VIANDAS:

- ♥ **Ensaladas de verduras enriquecidas con:** arroz o legumbres o choclo o papa o atún o pollo en trozos o huevo o queso port salud dietético.
- ♥ **Tartas o empanadas de verduras sin tapa** (preferentemente caseras).
- ♥ **Sándwich de pan árabe o lactal integral con queso o pollo o carne fría con lechuga, tomate, zanahoria rallada, pepino, rúcula u otras verduras.** Puede untarse con queso descremado.
- ♥ **Bocaditos de acelga o espinaca con pollo.**
- ♥ **Tortillas de verduras.**
- ♥ **Empanadas de verdura o de choclo o de pollo.**
- ♥ **Ensaladas de Frutas.**

Acercate a tu Centro de Salud de SUTEBA más cercano ó a tu médico de cabecera, realizá una consulta y controlá tu salud.

para más información ingresá a nuestro sitio web o seguinos en Twitter:

 @prensaSUTEBA

Secretaría de Salud



Suteba 
www.suteba.org.ar

Información para la Salud
SUTEBA

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Por qué es importante una **ALIMENTACIÓN SALUDABLE?**



Porque se pueden prevenir las enfermedades crónicas y sus complicaciones modificando en la vida cotidiana, hábitos y conductas que incluyen el tipo de alimentación, actividad física, el tabaquismo y el stress.



Suteba 
Siempre con vos

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿QUÉ DEBEMOS SABER?

Desde el SUTEBA te invitamos a repasar algunas de las recomendaciones para tener en cuenta en tu casa, en tu escuela y en tu barrio.



LA ALIMENTACIÓN ES MÁS QUE NUTRIENTES

Una alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades crónicas como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, osteoporosis, algunos tipos de cáncer, etc.

Además del qué, es IMPORTANTE el cómo y con quién se come, la comensalidad es una característica fundamental del ser humano...

QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA...

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
2. Consumir todos los días leche, yogures o quesos, necesarios en todas las edades.
3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible.
5. Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir los consumos de azúcar y sal.
7. Consumir variedad de cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños,

adolescentes, embarazadas y madres lactantes.

9. Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
10. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y dialogo con otros.

CONSUMIR DIARIAMENTE FRUTAS Y VERDURAS DE TODO TIPO Y COLOR PORQUE...

- ✓ Aportan un alto contenido en vitaminas y minerales.
- ✓ Ayudan a mantener un peso adecuado.
- ✓ Mejoran el aprovechamiento que nuestro cuerpo hace de nutrientes presentes en otros alimentos.
- ✓ Contribuyen a la prevención de caries dentales.
- ✓ Disminuyen los niveles de colesterol y azúcar en sangre.
- ✓ Previenen el envejecimiento prematuro de las células.
- ✓ Regulan la presión arterial y mejoran la circulación sanguínea.
- ✓ Contienen fitoquímicos que reducen el riesgo de aparición de ciertos tipos de cáncer.
- ✓ Contienen un alto contenido en fibras.