

PLAN NACIONAL DE Seguridad Alimentaria

Guías Alimentarias Para la Población Argentina

Comer variado es bueno para vivir con salud

Para vivir con salud es bueno...

- 1 Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- 2 Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario 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 el consumo de azúcar y sal.
- 7 Consumir variedad de panes, 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 diálogo con otros.

Se lo sugieren los nutricionistas argentinos

Ministerio de Desarrollo Social Presidencia de la Nación



Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

LAS COMIDAS EN LA ARGENTINA



Miel
Yerba
Té
Farináceos

Maní
Lácteos
Azúcar
Aromáticas
Golosinas y chocolates
Aceites comestibles
Aceitunas y aceite de oliva

Uva, vino y pasas
Legumbres
Hortalizas y conservas

Frutas (de pepita, cítricas, finas, de carozo y tropicales)

Carne porcina, jamones y chacinados

Carne aviar

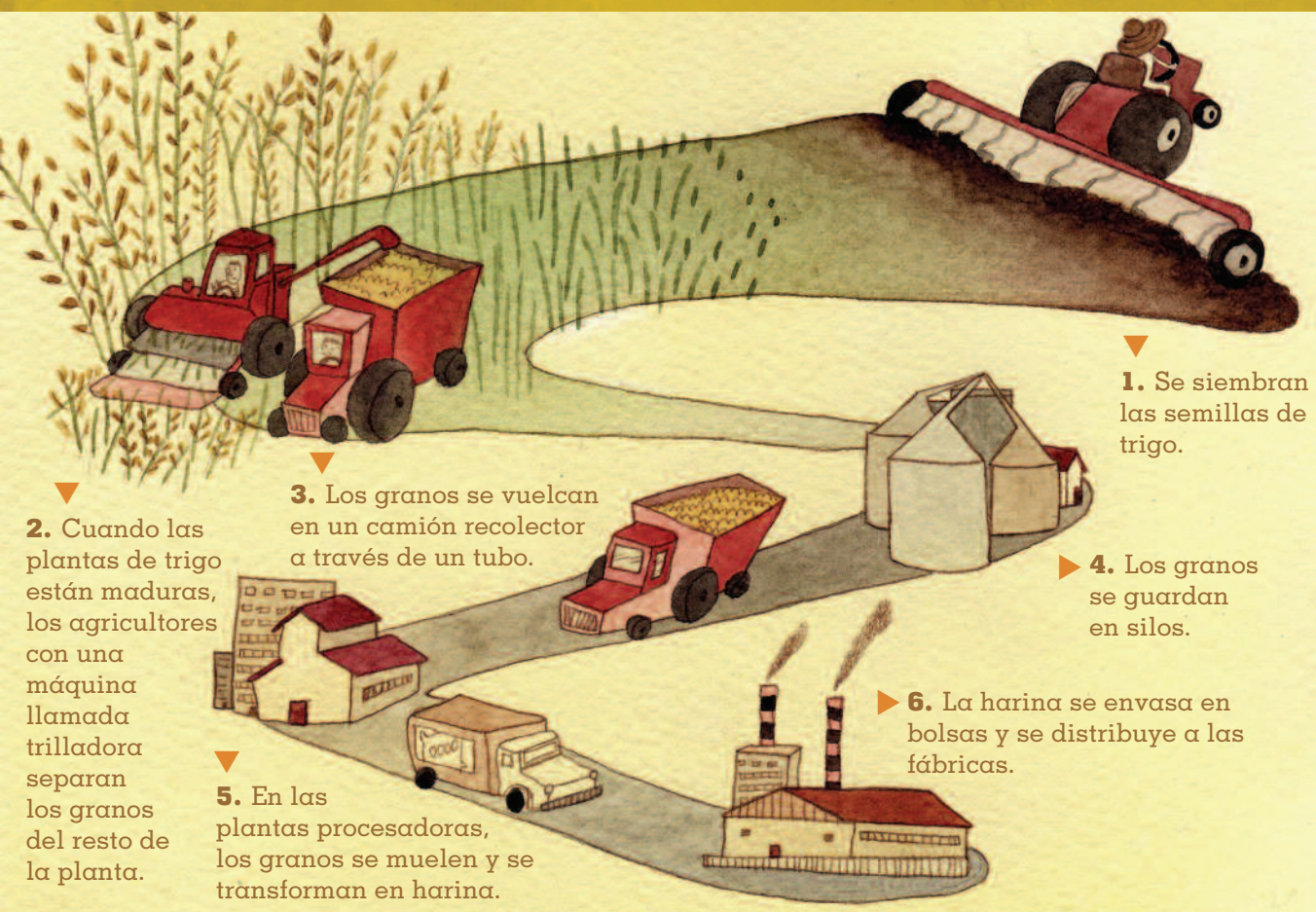
Carne bovina

Carne ovina

Carnes alternativas (carnes de llama, liebre, búfalo, cabra y carpincho)

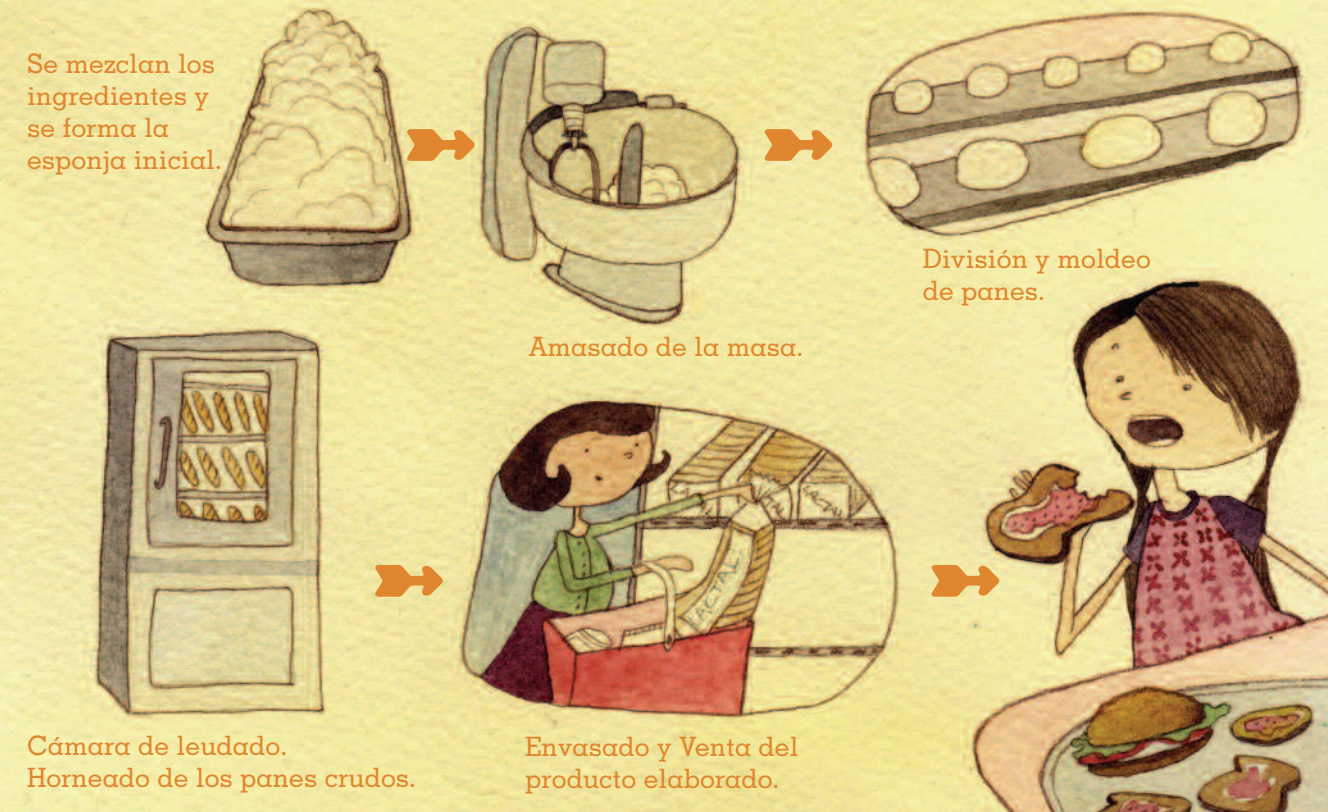
Acuicultura (cultivos de rana, langosta, mejillón, trucha y pacu)

Pesca (langostino, calamar, merluza común y negra, pesca variada)



- 1. Se siembran las semillas de trigo.
- 2. Cuando las plantas de trigo están maduras, los agricultores con una máquina llamada trilladora separan los granos del resto de la planta.
- 3. Los granos se vuelcan en un camión recolector a través de un tubo.
- 4. Los granos se guardan en silos.
- 5. En las plantas procesadoras, los granos se muelen y se transforman en harina.
- 6. La harina se envasa en bolsas y se distribuye a las fábricas.

EL PROCESO DE LA ELABORACIÓN INDUSTRIAL DEL PAN CONSISTE EN VARIAS ETAPAS:



Se mezclan los ingredientes y se forma la esponja inicial.

Amasado de la masa.

División y moldeado de panes.

Cámara de leudado. Horneado de los panes crudos.

Envasado y Venta del producto elaborado.



"Banquete real", en Las muy ricas horas del duque de Berry. (1411-1416).



Un restaurante de Hajjah, Yemen.



Una cena en la Ciudad de Buenos Aires, Argentina.



Cumpleaños infantil actual.