



Sugerencias de viandas



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina

Sugerencias de viandas

Elegí lo que quieras comer y preparalo de la forma más saludable.

→ Aprovechá el momento de las comidas para el encuentro y el diálogo.

→ Comé con moderación e incluí alimentos variados en cada comida.

Platos Fríos (Ensaladas)

- » **Pescado elegante**: Atún, fideos moñito, morrón y aceitunas.
- » **Arco iris**: Arroz, arvejas, zanahoria, morrón, choclo y tomate.
- » **La preferida de la gallina**: Pollo, claras de huevo, choclo, cebolla y morrón.
- » **Pipí Cucú**: Palta, jamón crudo, aceitunas, rúcula y tomate.
- » **Arbolada**: Dados de queso fresco, brócoli, zanahoria y brotes de soja.
- » **Pudorosa**: Frutilla, palta y pollo.

“No subestimes las ensaladas, no son sólo de lechuga y tomate”



Platos calientes

- » **Bosque nevado**: Brócoli, pollo y queso fresco gratinado.
- » **La dorada**: Tarta de choclo, cebolla, zanahoria y salsa blanca.
- » **Troncos**: Canelones de espinaca, cebolla, ricota, jamón cocido y queso.
- » **Para surfers**: Morrones rellenos de carne picada, tomate, cebolla, zanahoria, aceitunas y queso fresco.
- » **Rolls**: Tacos de verdura (cebolla, morrón, zanahoria, acelga) y carne.
- » **Tarta Totún**: Tarta de tomate, atún, cebolla de verdeo y clara de huevo.



Una buena entrada



Un buen postre



Una buena bebida



Consejos para elegir y preparar platos saludables

Usá las ideas de esta lista para: balancear las calorías, elegir con mayor frecuencia los alimentos recomendados, y reducir el consumo de aquellos que no son saludables.



1 **Hacé que la mitad de tu plato consista en frutas y vegetales**

Son la fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y de sustancias minerales como el Potasio y el Magnesio; sustancias que podrán ayudarte a mantener un buen estado de salud.

2 **Incluí carnes magras**

Intentá consumir diferentes tipos de carnes: carne de vaca, cerdo, pollo, pescado; siempre bien desgrasados. Por lo menos, dos veces por semana, hacé que la proteína en tu plato provenga de pescados y mariscos.

3 **Consumí granos integrales**

Intentá que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales. Estos contienen más nutrientes, como fibra, vitaminas y minerales; que los granos refinados (blancos).

4 **Incorporá lácteos**

Incluí dados de queso fresco magro a tus ensaladas; salsas a base de leche en tus tartas o pastas; postres de leche, flanes, yogur o queso fresco. Estos son una fuente muy importante de proteínas y calcio.

5 **Evitá la grasa adicional**

Elegí aderezos más saludables. Probá opciones como aceite de girasol o queso cremoso descremado, en reemplazo de aderezos.

6 **Comé con calma**

Tené en cuenta que comer demasiado rápido puede resultar en comer mucha cantidad. Saboreá la comida, comé despacio, disfrutá del sabor y las texturas.

7 **Controlá las formas de preparación**

Elegí opciones más sanas como alimentos horneados, grillados, hervidos en lugar de fritos.

8 **Probá alimentos nuevos**

Mantené el interés al elegir alimentos nuevos que nunca antes hayas probado, como garbanzos, palta lechuga morada, membrillo, pelones, quinotos o damascos ¡Tal vez encuentres tu nuevo alimento favorito!

9 **Satisfacé el gusto dulce de manera sana**

Permitite un postre naturalmente dulce: ¡frutas! Serví ensalada de frutas frescas o un postre helado con yogur y fruta. Para un postre caliente, horneá manzanas y cubrilas con canela.

10 **Ingerí agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar**

Reducí las calorías, bebiendo agua o bebidas sin azúcar

11 **Alimentos que te conviene comer con más frecuencia**

Comé más vegetales, frutas, granos integrales, y productos lácteos descremados.

Esos alimentos contienen los nutrientes que necesitás para una buena salud; entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra. Hacé que estos sean la base de tus comidas y bocadillos.

12 **Alimentos que te conviene comer con menos frecuencia**

Reducí el consumo de alimentos con grasas azúcar y sal adicionales. Estos incluyen bizcochos, galletitas helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes grasas como costillas, chorizo, panceta y salchichas. Usá estos alimentos como "antojitos" ocasionales, no alimentos para todos los días.

13 **Compará el contenido de sodio de los alimentos**

Usá la Información Nutricional del rotulado para elegir sopas, panes y comidas congeladas con menos sodio. Elegí alimentos enlatados "bajo en sodio", "reducido en sodio", o "sin sal agregada".



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina