



Canasta Económica de Nutrición Argentina

Juntémonos para cenar

CONSUMA ALIMENTOS VARIADOS Y SALUDABLES

EN LAS PROPORCIONES ADECUADAS:

MEJORE SU CALIDAD DE VIDA.



SECRETARÍA DE AGRICULTURA,
GANADERÍA, PESCA Y ALIMENTOS

MECON
Ministerio de Economía y Producción

Farináceos

(PANES, CEREALES, LEGUMBRES, HARINAS Y FÉCULAS)

- 1/2 plato de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos.*
- 1 cda. diaria de legumbres (porotos, lentejas, arvejas, etc.) para enriquecer sopas, ensaladas u otras preparaciones.**
- 3 pancitos chicos.



* Se puede reemplazar hasta 2 veces por semana por 2 porciones de pizza, tarta ó 2 empanadas.

** También puede ser 1/2 plato de legumbres a la semana.



Frutas y hortalizas



- 1 plato de hortalizas crudas de diferentes colores (lechuga, zanahoria o remolacha rallada, ají, tomate).
- 1 plato de hortalizas cocidas o en conserva de diferentes colores (tomate, chaucha, remolacha, zanahoria, zapallo, zapallito, papa, batata).
- 2 frutas medianas ó 4 chicas ó 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos.



Aceites y grasas



- 3 cdas. soperas de aceite.
- 1 cucharadita de manteca o margarina.
- Una o dos veces por semana un puñadito de frutas secas (nueces, almendras, avellanas, maníes sin sal ni azúcar) o de semillas de sésamo o girasol.

Azúcares



- 6 cucharaditas de azúcar.
- 3 cucharaditas de mermelada, dulce o miel ó 1 feta fina de dulce compacto.



Carnes

(VACUNA, AVIAR, PORCINA, PESCADOS, OTRAS)

Una de las siguientes opciones:

- 1 churrasco mediano o 1 bife de costilla.
- 2 hamburguesas medianas.
- 1/4 de pollo sin piel.
- 1 milanesa grande ó 2 pequeñas.
- 2 costillas pequeñas de cerdo.
- 1 lata chica de atún, caballa o sardina al natural.
- 1 lata de picadillo de carne o paté.



Lácteos



- 2 tazas de leche líquida.

1 taza de leche es igual a algunas de estas opciones

- 2 cdas. soperas de leche en polvo.
- 1 pote de yogur.
- 1 porción (tamaño de cajita de fósforo) de queso fresco.
- 3 fetas de queso barra.
- 6 cdas. soperas de queso untable entero.
- 3 cdas. de queso de rallar.



Aporte Nutricional Aproximado*

PRODUCTO	PORCIÓN (g/ml)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	ENERGÍA (Kcal)
aceite	13	-	-	13	117
alfajores	40	24.2	2.8	5.8	159.7
arroz largo fino	50	39.2	3.5	0.4	179
azúcar	5	5	-	-	20
cacao	20	6.2	1.8	3.8	65.8
caldo de verdura	250	2.2	9	1.3	54
fideos	80	61.9	12.7	0.6	304
galletitas sandwich	60	42	6	6	246
harina tipo 000	50	37	6.4	0.1	179.5
leche en polvo entera	25	9.6	6.6	7	125.5
lentejas	60	36.1	14.8	0.7	204
paté/picadillo	10	0.6	1.1	1.5	20.4
puré de tomate	120	7.8	1.6	0.4	40.8
infusión yerba mate	aporta algunos micronutrientes				

* Porción establecida RTM 47/03

Recomendaciones

- Combine alimentos vegetales entre sí y/o con pequeñas cantidades de alimentos de origen animal, mejorando así la calidad proteica.
- Agregue a las comidas leche en polvo para enriquecerlas: por ejemplo salsa blanca, puré, budines, postres, etc.
- Utilice preferentemente lácteos enteros para los niños, luego de finalizar la lactancia materna y descremados para los adultos.
- Todas las carnes tienen similar valor nutritivo. Es aconsejable alternarlas entre sí en el curso de la semana.
- Utilice preferentemente los siguientes métodos de cocción: horno, parrilla, plancha, hervido y vapor que no agregan grasas. Disminuya la frecuencia de los fritos y rehogados.
- Utilice aceites vegetales. Colóquelos en la preparación terminada, cuando ésta se retira del fuego.
- Modere el consumo de productos de copetín, facturas, tortas, masitas, galletitas y otros similares.

email: alimentos@mecon.gov.ar