



## ÓVALO NUTRICIONAL

Respetá las proporciones de cada grupo, elegí combinaciones variadas y mejorá tu calidad de vida.

### ¿QUÉ APORTAN LOS GRUPOS DE ALIMENTOS?

*¡Comé sano, comé variado, comé bien!*

**1** *Cereales, legumbres y derivados*  
Energía, hidratos de carbono complejos y fibras.

**2** *Frutas y hortalizas*  
Vitaminas, minerales, fibras y agua.

**3** *Leche, yogures y quesos*  
Calcio, proteínas y vitaminas A y D.

**4** *Carnes y huevos*  
Proteínas, hierro y vitamina B.

**5** *Aceites y grasas*  
Energía, ácidos grasos esenciales y vitaminas A, D, E y K.

**6** *Dulces y azúcares*  
Energía e hidratos de carbono simples (sin aporte nutritivo)



SECRETARÍA DE AGRICULTURA,  
GANADERÍA, PESCA Y ALIMENTOS

**MECON**  
Ministerio de Economía y Producción

# CANTIDADES DIARIAS SUGERIDAS

Comer variado y moderado es bueno para vivir con salud.

1

## CEREALES, LEGUMBRES Y DERIVADOS

1/2 plato de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos.  
1 cda. de legumbres (porotos, lentejas, arvejas, etc.)  
3 pancitos chicos.

2

## FRUTAS Y HORTALIZAS

1 plato de hortalizas crudas de diferentes colores.  
1 plato de hortalizas cocidas o en conserva de distintos colores.  
2 frutas medianas ó 4 chicas ó 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos.

3

## LECHE, YOGURES Y QUESOS

Una de las siguientes opciones:  
2 tazas de leche líquida.  
4 cucharadas soperas de leche en polvo.  
2 potes de yogur.  
2 porciones (tamaño cajita de fósforo) de queso fresco.  
6 fetas de queso en barra.  
12 cucharadas soperas de queso untable entero.  
6 cucharadas de queso de rallar.

4

## CARNES Y HUEVOS

Una de las siguientes opciones:  
1 churrasco mediano o 1 bife de costilla.  
2 hamburguesas medianas.  
1/4 pollo sin piel.  
1 milanesa grande ó 2 pequeñas.  
2 costillas pequeñas de cerdo.  
1 lata chica de atún, caballa o sardina al natural.

5

## ACEITES Y GRASAS

3 cucharadas soperas de aceite.  
1 cucharadita de manteca o margarina.  
1 ó 2 veces por semana un puñadito de frutas secas.

6

## DULCES Y AZÚCARES

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



SECRETARÍA DE AGRICULTURA,  
GANADERÍA, PESCA Y ALIMENTOS

MECON

Ministerio de Economía y Producción