

10 Mensajes para una alimentación saludable



Los siguientes consejos y recomendaciones tienen como finalidad alentar el consumo de alimentos variados, corregir los malos hábitos alimentarios y reforzar aquellos adecuados para mantener una buena salud.*

- Comer con moderación e incorporar alimentos variados en las comidas.
- Agregar en la dieta diaria frutas y verduras de diferentes tipos y colores.
- Ingerir variedad de carnes rojas y blancas, apartando la grasa visible.
- Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
- Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar el uso de grasa al cocinar.
- Reducir el consumo de azúcar y sal.
- Consumir variedad de harinas, pastas, cereales, panes, féculas y legumbres.
- Beber abundante cantidad de agua potable a lo largo del día.
- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas. Evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
- Generar en el momento de las comidas un espacio para el encuentro y el disfrute.

Recuerde: *Usted y su Médico deben trabajar juntos para el control de los trastornos digestivos. Ante cualquier duda consulte con su Médico*

Adaptado de:

* Licids Lema SN, Longo EN, Lopresi A. Guías alimentarias. Manual de multiplicadores. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND) Disponible en <http://www.msal.gov.ar/promin/publicaciones/pdf/guias-alimentarias.pdf>. (Consulta: 6 Ago 2012)