

PLAN NACIONAL DE Seguridad Alimentaria

Guías Alimentarias Para la Población Argentina

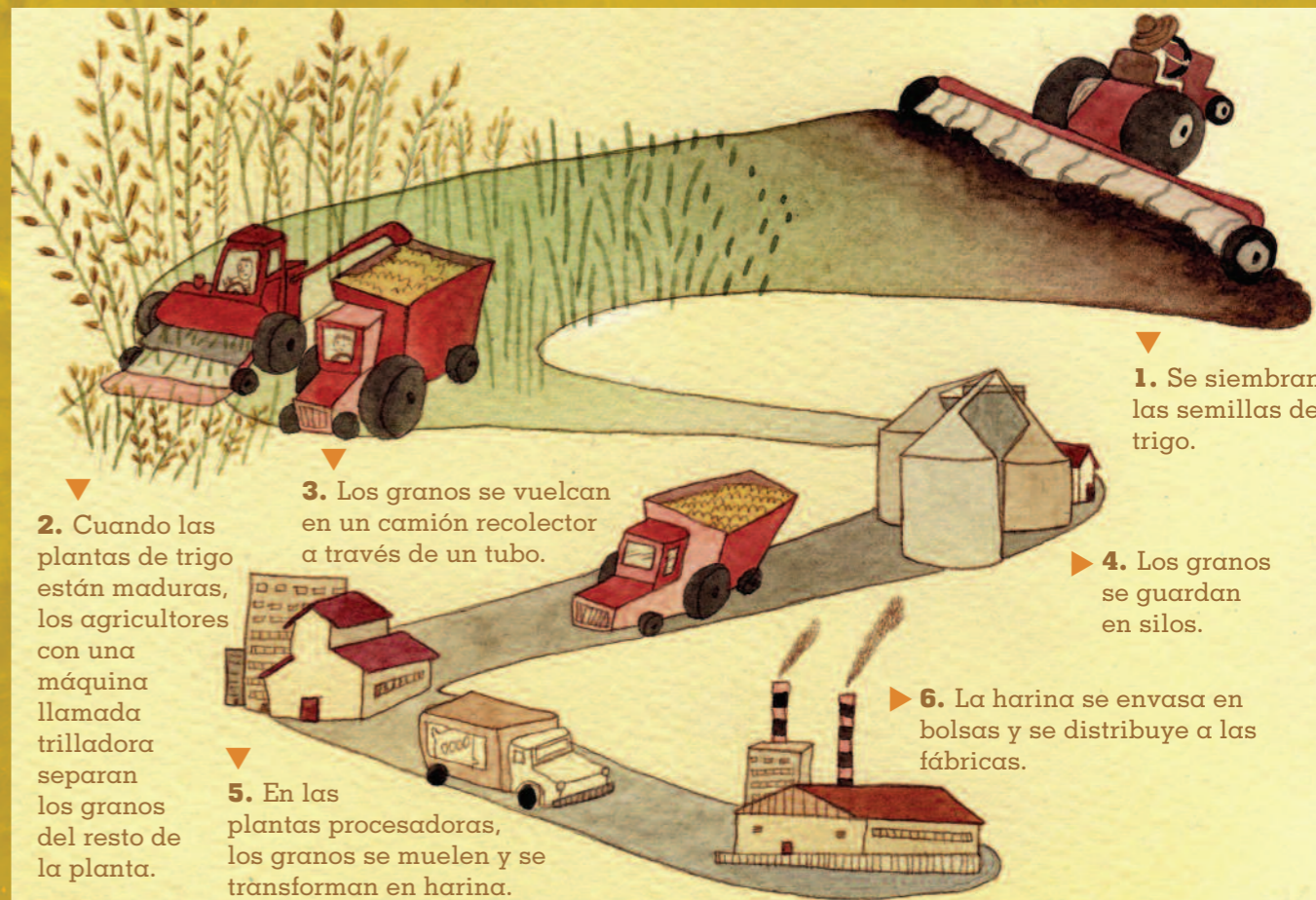
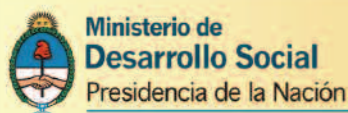
Comer variado es bueno para vivir con salud



Para vivir con salud es bueno...

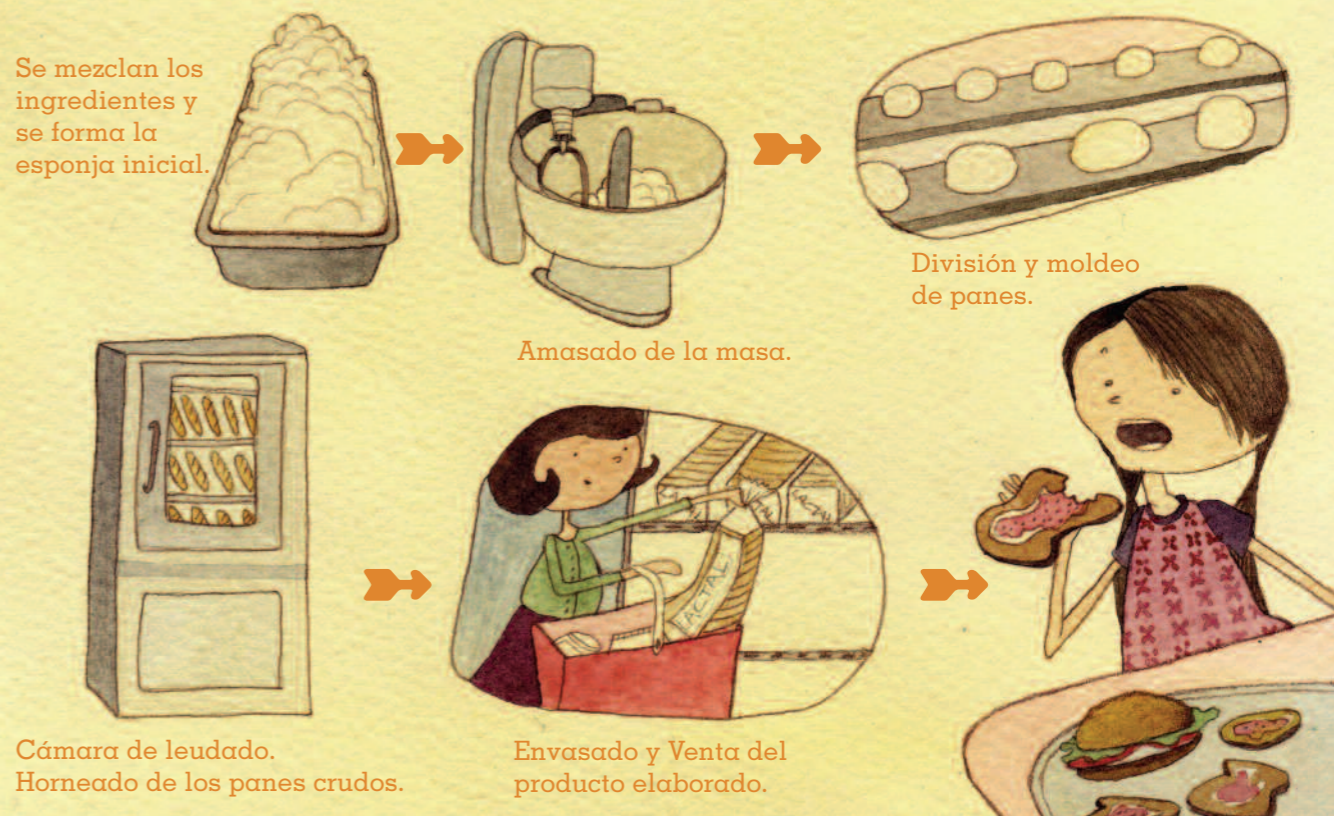
- 1 Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- 2 Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
- 3 Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- 4 Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
- 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



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 moldeo de panes.

Cámara de leudado. Horneado de los panes crudos.

Envasado y venta del producto elaborado.

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



"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.