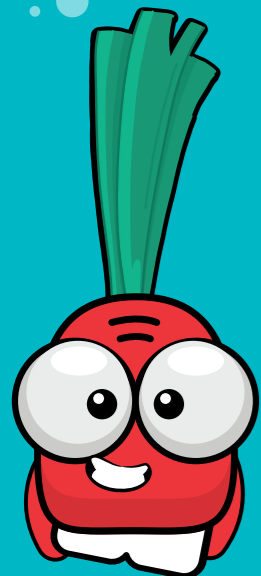


MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**



Herramienta para trabajar
una alimentación
sana, segura y soberana





- SAL + CONDIMENTOS

Priorizá el uso de condimentos como pimienta, orégano, albahaca, pimentón, tomillo, laurel, perejil, entre otros.



GRASAS SALUDABLES

Utilizá aceites en crudo, frutos secos, semillas y palta.

FRUTAS

Elegí las de **estación**. Consumí al menos 3 unidades por día **bien lavadas**, preferentemente **enteras** y con su cáscara aquellas que así lo permitan.



AGUA SEGURA

Consumí agua segura antes que gaseosas o jugos.



ESTILO DE VIDA ACTIVO



SUSTENTABILIDAD

Aprovechá al máximo los alimentos sin desperdiciar nada.

VERDURAS CRUDAS Y/O COCIDAS



PROTEÍNAS



CEREALES Y GRANOS



DE ORIGEN ANIMAL:

carnes (vacuna, ave, cerdo y pescado), huevos, lácteos y sus derivados.

DE ORIGEN VEGETAL:

legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, soja) y frutos secos.

Preferí las versiones integrales y combinalos con verduras.