



# SALUD

*a tu plato*

**Cuadernillo complementario  
para trabajar una alimentación  
sana, segura y soberana**

## **Autoridades**

### **Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles**

Matías Duca

### **Equipo Elaborador Área de Nutrición Comunitaria**

Guadalupe Cavana

Micaela Fiordelli

Marina Genovese

### **Colaboración**

Julia Figari

Agustin Maiztegui

Agustina Muglia

Lucía Lopez de Armentia

Virginia Guaraglia

# Índice

1. [Introducción](#)
2. [Verduras crudas y cocidas](#)
3. [Frutas](#)
  - a. ¿Cómo lavar y desinfectar las frutas y verduras de manera segura?
  - b. Frutas y verduras según la estación del año
  - c. Algunos consejos e ideas para consumir más frutas y verduras todos los días
4. [Alimentos que aportan proteínas](#)
  - a. Proteínas de origen animal
  - b. Proteínas de origen vegetal
  - c. Activación de legumbres
  - d. Algunos consejos e ideas al momento de consumir alimentos que aportan proteínas
5. [Cereales y granos](#)
  - a. Alimentación sin TACC
6. [Grasas saludables](#)
  - a. Algunos consejos al momento de consumir alimentos que aportan grasas saludables
  - b. Activación de semillas
7. [Menos sal, más condimentos](#)
  - a. Recomendaciones para reducir el consumo de sodio
8. [Agua segura](#)
  - a. Recomendaciones para aumentar el consumo de agua segura
9. [Estilo de vida activo](#)
10. [Sustentabilidad](#)
  - a. Algunos consejos para lograr una alimentación sustentable.
11. [Anexo](#)
12. [Links de interés](#)
13. [Glosario](#)

## 1. Introducción

Una adecuada alimentación en las diferentes etapas de la vida es uno de los pilares indispensables para lograr un correcto crecimiento y desarrollo, como así también colaborar en la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT), sus posibles complicaciones y como parte de un tratamiento integral de las mismas.

Brindar herramientas e información clara y simple, son estrategias claves, para que la población adquiera conceptos acerca de una alimentación sana, segura y soberana pudiendo llevarlas a cabo en su vida cotidiana.

**Salud a tu plato** es una herramienta que surge y se desarrolla desde el Área de Nutrición Comunitaria de la Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires (DPENT) y en articulación con la Dirección de Niñez y Adolescencias. La elaboración de la guía tuvo en cuenta lo establecido por la ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable, las Guías Alimentarias para la población Argentina (GAPA), diferentes artículos científicos, sumado al intercambio con otras áreas del Ministerio de Salud.

Entendiendo que en la actualidad se observa, a nivel global, un patrón de consumo excesivo en calorías y/o nutrientes críticos (sodio, grasas saturadas, grasas trans y azúcares) provenientes de alimentos ultraprocesados, **Salud a tu plato** tiene como objetivo ser utilizada como material gráfico de apoyo en actividades de educación alimentaria y armado de platos completos, contemplando los gustos, hábitos y biodisponibilidad de los distintos alimentos de la población provincial.

A lo largo del **Cuadernillo complementario “Salud a tu plato” para trabajar una alimentación sana, segura y soberana**, podrán encontrar descriptas las diferentes imágenes que lo conforman, sus características, recomendaciones y algunas sugerencias de lectura para ampliar información, teniendo en cuenta las temáticas actuales que se nombran como sustentabilidad y el cuidado del ambiente.

**El siguiente es un material destinado a equipos de salud, a fin de brindar educación alimentaria contemplando la individualidad de cada persona que consulta; frente a lo cual, se deberá adecuar el plato a cada población y contexto.**

**- 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.**

**- 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**

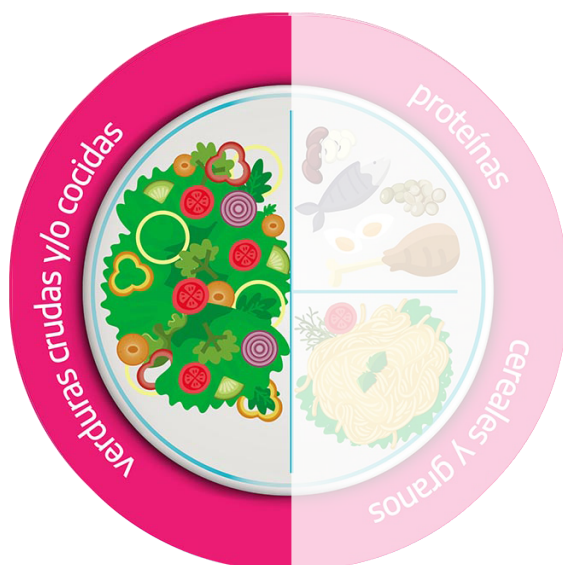
**DE ORIGEN ANIMAL:**  
carnes (vacuna, ave, cerdo y pescado), huevos, lácteos y sus derivados.

**DE ORIGEN VEGETAL:**  
legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, soja) y frutos secos.

**Preferí las versiones integrales y combinalos con verduras.**

**PLAN DIA**  
Derecho e Identidad Alimentaria

## 2. Verduras crudas y/o cocidas



Se refiere al grupo de alimentos encargados de aportar *vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra dietética (ver anexo) y agua* a la alimentación diaria.

Se recomienda que ocupen la **mitad del plato**, y que en la medida de lo posible, sean consumidas 2 veces al día - tanto crudas como cocidas - de todo tipo y color. Esto permitirá aportar diferentes texturas, volumen (generando saciedad) y color a nuestros platos diarios.

**Se pueden consumir solas o en preparaciones tanto dulces como saladas:**

- Salsas
- Ensaladas
- Purés
- Revueltos
- Rellenos
- Budines
- Guisos
- Tortillas
- Sopas

**También podemos encontrarlas**

**Congeladas:** por lo general no poseen agregado de sodio y conservan la mayoría de los nutrientes.

**En lata o en envases tetrabrik:** conservan la mayoría de los nutrientes pero aportan elevadas cantidades de sodio, necesario para su conservación y así alargar la vida útil del producto. En caso de ser consumidos, se recomienda enjuagar con abundante agua segura.

*Ambas opciones son una estrategia que se puede utilizar para sumar más verduras a la alimentación habitual.*

Por otro lado, hortalizas como **papa, batata, choclo, mandioca, boniato** (vegetales feculentos) debido a su contenido de carbohidratos complejos y su densidad energética, se incluyen dentro del grupo de **cereales y granos**. Por lo tanto, este tipo de vegetales deberían ser incluidos en la porción del plato representada por dicho grupo ocupando  $\frac{1}{4}$  del plato.

### **Algunos métodos de cocción para preparar las verduras**

- Al horno
- A la plancha
- A la parrilla
- Al vapor (no es necesario tener vaporiera, se puede realizar con cacerola y colador de metal o con mínimo de agua segura en el fondo de la olla)
- Hervidos
- Salteados (reemplazando el aceite por agua)

[Inicio](#)

### 3. Frutas



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

Son alimentos de origen vegetal que aportan *hidratos de carbono simples* (principal monosacárido: fructosa), *fibra dietética*, *vitaminas*, *minerales* y *fitoquímicos*.

Se recomiendan que sean consumidas al menos 3 unidades diarias, en lo posible diferentes, en variedad y color, preferentemente con su cáscara (aquellas en las que es posible), bien lavadas y desinfectadas, ya que allí se encuentra la mayor parte de la fibra dietética.

#### También podemos encontrarlas

**Desecadas o deshidratadas:** (dátiles, ciruelas, higos, pasas de uva, entre otros) son una opción práctica, de fácil transporte que no requieren refrigeración. Poseen un bajo contenido de agua, generando mayor concentración de fructosa (azúcar de la fruta) por lo cual se recomienda su consumo en pequeñas cantidades.

**En lata:** se recomienda limitar su consumo por su alta concentración de azúcar, sodio y bajo porcentaje de fibra dietética. En caso de utilizarlas, enjuagarlas con abundante agua a fin de eliminar la mayor cantidad de sodio utilizado como conservante.

**Congeladas:** conservan la mayoría de sus nutrientes.



Color de la frutas y/o verduras	Beneficio que aporta
<b>Rojo</b> (tomate, sandía, pimiento rojo, rábano, manzana roja, cereza, pomelo rojo y rosado, frambuesa, frutilla).	Aportan licopeno, sustancia antioxidante que tiene como beneficio la reducción del riesgo de padecer cáncer de mama y próstata. Además de favorecer la salud del corazón, el cerebro, la vista y los huesos. Aportan vitaminas A, C y minerales como el potasio.
<b>Verde claro y oscuro</b> (Lechuga, apio, repollo, achicoria, berro, acelga, espinaca, kiwi, palta, lima, uva verde, rúcula, endivia, alcaucil, zapallito, brócoli, repollito de Brusela, perejil, puerro, ciboulette, pepino, espárrago).	Fitoquímicos con propiedades anticancerígenas.  En el caso de los de color verde oscuro, principalmente aportan folato y Calcio sustancia que contribuye a tener células y material genético sano y mejora la salud cardiaca.
<b>Amarillo- Naranja</b> (zanahoria, zapallo, choclo, melón, limón, naranja, caqui, damasco, durazno, níspero, mandarina, pomelo, mango, membrillo, papaya, ananá).	Contienen Betacaroteno, antioxidante natural importante en la mejora del sistema inmunológico, reduce la inflamación, refuerza el sistema inmunitario y estimula la visión. Además aportan vitamina C.
<b>Violeta</b> (remolacha, repollo colorado, berenjena, mora, arándano, uva morada, ciruela, maracuyá).	Propiedades antioxidantes que pueden reducir los riesgos de cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas.
<b>Marrón/ Blanco</b> (cebolla, ajo, coliflor, nabo, brote de soja, champiñón, manzana, banana, pera, uva blanca, endivia, ajo, jengibre, puerro, durazno blanco).	Contienen compuestos azufrados, almidones y vitaminas del complejo B. Poseen minerales como potasio, magnesio y tienen efecto anticancerígeno y de estimulación del sistema inmunológico. Además de contener fibra. Fitoquímicos con propiedades antivirales y antibacterianas y potasio.

Se recomienda optar por aquellos vegetales y frutas de estación, ya que se encuentran con mayor disponibilidad, brindan mejores aportes nutricionales, a un costo más económico y **son un cultivo más amigable con el ambiente** (impacto ambiental sostenible). Se sugiere utilizarlos en su totalidad (en los casos que sea posible), aprovechando aquellas partes que usualmente son desechadas como: *semillas, cáscaras, tallos, pencas, entre otras*.

**Por ejemplo,** utilizar las *pencas de la acelga para hacerlas en tortillas, buñuelos, rellenos o aprovechar las semillas de la calabaza, y tostarlas en el horno o sartén, pudiéndose consumir solas o en alguna preparación.*

## ¿Cómo lavar y desinfectar las frutas y verduras de manera segura?





### Lo que debemos hacer:

1. Lavar con agua segura los alimentos uno por uno para eliminar tierra e impurezas.
2. Una vez lavado (SOLO CON AGUA) desinfectarlos sumergiendolos en agua con lavandina apta consumo, respetando la dilución adecuada (ver recuadro de abajo), durante 10 minutos.
3. Una vez pasados los 10 minutos, sacar y enjuagar.
4. Guardar en la heladera.

Se recomienda utilizar, si es posible, un gotero donde poner la lavandina “pura” para que sea más fácil dosificar.

**1 cucharadita tipo té (entre 3 y 5 cm<sup>3</sup>) de lavandina por cada litro de agua.**

### Frutas y verduras según la estación del año

<b>Otoño – Invierno</b> 	Acelga, achicoria, apio, batata, berro, brócoli, cardo, coliflor, cebolla de verdeo, chaucha, escarola, espinaca, hinojo, nabo, nabiza, puerro, rábano, radicheta, remolacha, repollo, repollitos de Bruselas, zanahoria, zapallo, calabaza, banana, ciruela, durazno, limón, mandarina, melón, membrillo, naranja, palta, pelón, pera, pomelo.
<b>Primavera</b> 	Remolacha, zapallito, radicha, perejil, puerro, habas, lechuga, nabiza, nabo, acelga, apio, alcaucil, espárrago, frutilla, frambuesa, cereza, arándano, manzana, naranja, palta, ananá, banana, frutilla, limón.
<b>Verano</b> 	Zapallo, calabaza, rabanito, tomate, espárrago, morrón, cebolla, chauchas, pepino, acelga, berenjena, choclo, frambuesa, mora, manzana, sandía, uva, limón, pelón, pera, arándanos, frutilla, higo, mamón, melón, naranja, ananá, ciruela, cereza, damasco, durazno.
<b>Todo el año</b> 	Acelga, espinaca, lechuga, rabanito, remolacha, rúcula, zanahoria.

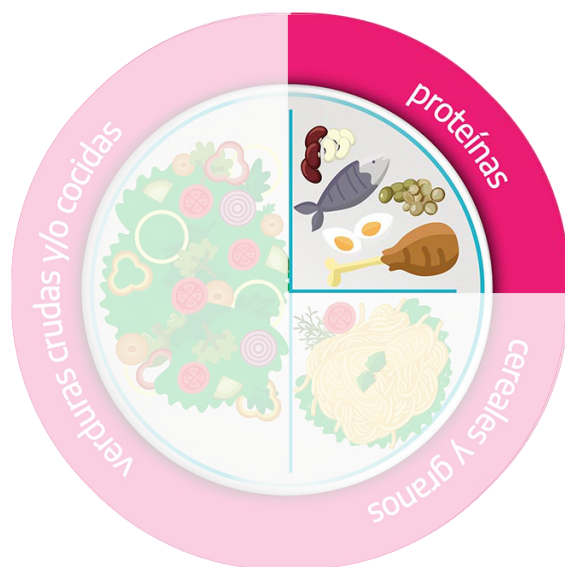
Fuente: <https://www.argentina.gob.ar/agricultura/mas-frutas-y-verduras/recomendaciones/las-frutas-y-verduras-de-estacion-son-las-mas-sabrosas-y-nutritivas>

### **Algunos consejos e ideas para consumir frutas y verduras todos los días**

- Armar previamente la lista de las compras.
- Optar por ferias, mercados de barrio y pequeños productores que en general son más económicas.
- Sumar una opción de fruta y/o verdura diferente a las de consumo habitual para incorporar más variedad y tener la oportunidad de probar nuevas opciones.
- Dejar las frutas y verduras a la vista, por ejemplo en una frutera.  
A fin de tenerlas más presentes en la alimentación diaria.
- Incluir las frutas y verduras en desayunos, meriendas, como colación (en caso de ser necesaria) o en preparaciones dulces y/o saladas, como snack durante jornadas escolares o laborales.
- Utilizarlas para licuados de frutas y/o verduras (con agua o leche).
- Elaboración de bebidas saborizadas caseras (con limón, naranja, pomelo, pepino, hojas de menta, jengibre, albahaca).
- Incorporarlas en preparaciones caseras como budines, ensaladas, compotas, panqueques, entre otras.

[Inicio](#)

## 4. Alimentos que aportan proteínas



Es importante que estos alimentos ocupen **¼ de plato**. Son indispensables para el aporte de proteínas a la alimentación, las cuales tienen la función de formar, mantener y reparar los tejidos del organismo.

Dentro de este grupo, podemos encontrar alimentos de origen animal y de origen vegetal.

### De origen animal

Son aquellos alimentos de origen animal que aportan proteínas, las cuales se las considera de alto valor biológico (AVB), ya que están compuestas por una cadena aminoacídica completa, esencial y en cantidades adecuadas.

**Carnes:** (vacuna, ave, cerdo y pescado). Aportan minerales como el hierro HEMÍNICO, fósforo, zinc, magnesio, vitaminas del complejo B (principalmente la vitamina B12 o cianocobalamina) y grasas.

**Vacuna:** Cortes magros: peceto, nalga, lomo, bola de lomo, cuadril, cuadrada, paleta. Cortes grasos: cuadrada, roast-beef, carnaza común, paleta, vacío, entraña, bife angosto, bife de chorizo, tortuguita, palomita, azotillo, garrón, falda, espinazo, tapa de nalga.

**Ave:** Magro: Pechuga. Semigrasos: Pata, muslo.

**Pescado:** Magros: boga, brótola, gatuzo, sábalo, merluza, pejerrey, cornalito, dorado, trucha, tararira, corvina, atún fresco, besugo, mero, lenguado, abadejo. Semigrasos: calamares, gambas, langostinos, mejillón, trucha, lisa, salmón rosado, pollo de mar.

Grasos: surubí, caballa fresca, salmón, sardina fresca, bacalao fresco, anchoas frescas, anguila, arenque, bagre, lubina, mojarra, pulpo, raya.

**Huevo:** Además de aportar proteínas aporta grasas (ácidos grasos monoinsaturados, colesterol), vitamina D, B12 o cianocobalamina y magnesio.

**Lácteos:** (leche, yogur, quesos y ricota) son *fuentes de calcio y vitamina D*.

Es recomendable la elección de sus versiones descremadas, con menor aporte de grasas.

En el caso de los quesos evitar aquellos de pasta dura y semidura (por ejemplo, reggianito, fontina, sardo), los cuales poseen mayor contenido de grasa y sodio.

Se pueden incorporar en preparaciones dulces y saladas, por ejemplo: budines, sopas, aderezos caseros, entre otras.

*“El valor biológico de una proteína depende de la composición de aminoácidos y las proporciones de los mismos. Dicho valor, es máximo cuando las proporciones de aminoácidos se aproxima a la proteína patrón o de referencia que depende de la composición media de las proteínas corporales”.<sup>1</sup>*

## De origen vegetal

Incluyen:

**Legumbres:** Arveja, lentejas rojas o turcas, garbanzo, poroto alubia, poroto carioca, poroto colorado, habas, poroto negro, poroto oval y poroto pallares, en forma de harinas, enteras o partidas. Soja y sus derivados como tofu (pasta sólida de origen vegetal que se elabora a partir de “leche” de soja), soja texturizada, tempeh (soja cocida y fermentada) y seitán (preparado a base de gluten).

**Frutos secos:** Nueces, almendras, avellanas, castañas de cajú, maní, pistachos. Es importante destacar, que los frutos secos, además de aportar proteínas de origen vegetal, aportan ácidos grasos beneficiosos para la salud.

**Semillas:** Lino, chía, girasol, amapola, sésamo, zapallo.

**Pseudocereales:** Como la quinoa, el trigo sarraceno y el amaranto.

Existen alimentos que se consideran complementarios y que nos aportan también proteínas de origen vegetal como lo es el **germen de trigo**.

---

<sup>1</sup> Fundamentos de la nutrición normal. Laura Beatriz Lopez, Maria Marta Suarez. Ed. Ateneo. Año 2008. Capítulo 6. Proteínas, páginas 95-101.

La variedad de alimentos de este grupo consumidas durante el transcurso del día, proporcionan una cantidad suficiente de aminoácidos esenciales asegurando un aporte proteico completo y de buena calidad. A su vez, son fuente de carbohidratos complejos, fibra dietética, vitaminas del complejo B y minerales (hierro, zinc, magnesio).

Se pueden consumir en preparaciones como:

- Guisos, ensaladas, sopas.
- Colaciones saludables.
- Purés.
- Hummus.
- Hamburguesas y croquetas.
- En preparaciones saladas como faina (plato hecho a base de harina de garbanzos, agua, aceite de oliva, sal y pimienta).
- En preparaciones dulces: muffins, budines, galletitas, trufas.

**IMPORTANTE:** *El aporte proteico de este grupo de alimentos, en algunos casos, puede verse afectado por su contenido de aminoácidos, digestibilidad y fibra. Sin embargo, comer variedad de alimentos a lo largo del día, permitirá asegurar cubrir las necesidades y aporte de proteínas completas.*

### Activación de las legumbres

El consumo de legumbres se ve limitado debido a la presencia de malestares, principalmente gastrointestinales, que algunas personas sufren cuando las ingieren. Esto se debe a que los seres humanos presentamos una falta de enzimas requeridas para digerir los oligosacáridos (alfa-galactosidasa) presentes en dichos alimentos, lo que provoca que cuando llegan al intestino grueso sean hidrolizados por enzimas bacterianas produciendo dióxido de carbono, hidrógeno y otros gases.

Por otro lado, el aprovechamiento total de las legumbres, también se ve limitado por la presencia de sustancias anti nutricionales o antinutrientes, los cuales limitan la biodisponibilidad de minerales como el calcio, hierro, zinc, magnesio y proteínas. La inactivación o la eliminación de estos antinutrientes es indispensable para incrementar la calidad de las legumbres. Es importante que las legumbres atraviesen ciertos procesos culinarios (remojo, germinación, fermentación) para disminuir aquellos antinutrientes, además de ablandarlas, favoreciendo así su cocción (disminuye el tiempo de cocción) y aumentando la potencia de los nutrientes que poseen.

### **Pasos para la hidratación de las legumbres**

- 1- Remojar las legumbres con agua segura (al menos el triple de líquido ya que triplican su volumen) entre 8 y 12 hs.
- 2- Una vez pasado ese tiempo, desechar el agua y cocinarlas con agua segura.

También se puede complementar esta hidratación de las legumbres con el proceso de germinación y/o fermentación los cuales, son procedimientos sencillos y económicos que reducen la actividad de inhibidores enzimáticos, del contenido de fitato y taninos aumentando la digestibilidad de dichos alimentos, dando como resultado un germinado o brote.

### **Algunos consejos e ideas al momento de consumir alimentos que aportan proteínas**

- Priorizar los cortes magros de carnes y/o retirar la grasa visible y pieles previo a su cocción.
- Recomendar el consumo de pescados con mayor frecuencia.
- Evitar el consumo de carnes procesadas como: embutidos, hamburguesas, fiambres, por su alta concentración de sodio, grasas y aditivos.
- Incorporar huevo a la alimentación. Puede usarse como medio de unión de algunas preparaciones, en omelette, rellenos, tartas, budines, hamburguesas.  
Es importante asegurar su cocción completa.
- En el caso de sugerir el consumo de legumbres (como fuente principal de proteínas) recomendar aquellos métodos (*hidratación, germinación, fermentación*) que faciliten la digestión y consecuente absorción de macro y micronutrientes (ver arriba activación de las legumbres).

### **Pautas a tener en cuenta**

- NO consumir aquellos productos cárnicos que presenten mal olor, color verde/negro y sean pálidos en el caso de la carne de pollo o cerdo, cuando están crudos.
- Garantizar la completa cocción de las carnes, evitando que contengan jugos o partes sin cocción.
- Es importante NO utilizar la misma tabla para cortar vegetales y carnes, a fin de evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Al consumir huevo, el mismo debe estar bien cocido.
- NO ofrecer carne picada antes de los 5 años
- Si el huevo es fresco no debe desprender olor. Para saberlo, sumergirlo en un recipiente con agua, el cual debería permanecer en el fondo, si flota indica mal estado y se recomienda desecharlo.

## ¡A prestar atención! Vitamina B12<sup>2</sup>

La vitamina B12, también conocida como cobalamina, es una vitamina hidrosoluble, presente en los alimentos de origen animal (lácteos, carnes, huevos y derivados) pero no en los alimentos de origen vegetal, salvo que los mismos estén fortificados. Las principales funciones de esta vitamina son:

- Síntesis metionina (aminoácido) a partir de la homocisteína.
- Interviene en la división y formación de células sanguíneas.
- Interviene en el correcto funcionamiento del cerebro y del SNC.
- Síntesis de ADN y el metabolismo de las proteínas.
- Es necesaria en la transformación de los ácidos grasos en energía.
- Interviene en el buen funcionamiento del sistema inmune.
- Es necesaria para el metabolismo del ácido fólico.

El déficit de la vitamina B12, es un problema de salud pública en Argentina, con una alta prevalencia en la población de riesgo, como adultos mayores, personas gestantes, niños y niñas, a pesar de llevar una alimentación omnívora. Dicho déficit puede comprometer la salud del sistema nervioso (provocando alteraciones neurológicas como dificultades cognitivas, pérdida de memoria, depresión, lesiones cerebrales, neuropatías, entumecimiento de los miembros) y producir anemia megaloblástica<sup>3</sup>.

Por lo tanto, se deberá considerar su suplementación en caso de déficit o ingesta deficiente.

### Valores de referencia

#### → Vitamina B12

200-900 pg/ml (mayor a 400 pg/ml)

Se toma el valor de 400 pg/ml como punto de corte para la prevención del deterioro neurológico.

#### → Homocisteína

5-15 umol/l

Un valor superior a 15 umol/l refleja el descenso de la vitamina B12 y se asocia con patologías cardiovasculares.

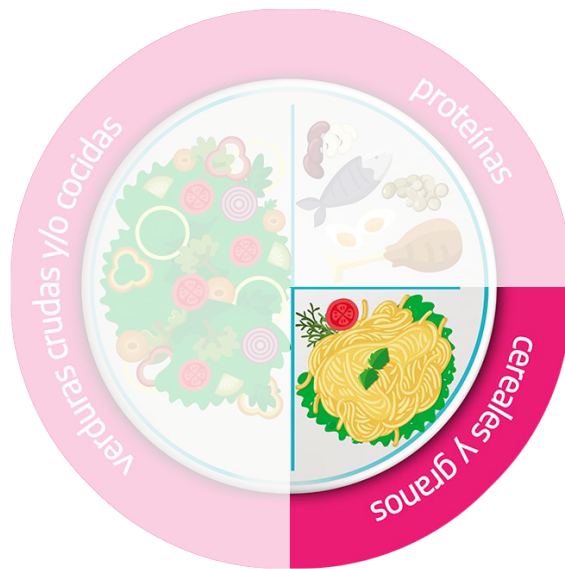
## [Inicio](#)

<sup>2</sup> **Vitamina B12:** (cobalamina) nutriente crucial para el correcto desarrollo fetal y crecimiento en niños, niñas y adolescentes, para el correcto funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso central y la formación de células sanguíneas.

<sup>3</sup> **Anemia megaloblástica:** tipo de anemia, como consecuencia de la deficiencia de dicha vitamina B12.



## 5. Cereales y granos



“Preferí las versiones integrales y combinalos con verduras.”

Son fuente principal de *hidratos de carbono complejos, fibra dietética, vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, piridoxina), vitamina E* y minerales como el *hierro, zinc, magnesio y selenio*. Es importante que diariamente formen parte del plato ocupando **¼ del mismo**, ya que su principal función es aporte energético.

Este grupo de alimentos está conformado por: *trigo, avena, cebada, centeno, sorgo, arroz* (todas sus variedades), *maíz, espelta*, y los *pseudocereales* como: quinoa, mijo, amaranto, trigo sarraceno (altos en proteínas). Incluyendo también a las legumbres.

Pueden ser consumidos en forma de grano o sus respectivas harinas, para realizar otras preparaciones como: fideos, pastas rellenas, panes, tapas de tarta, empanadas, entre otras.

Dentro de este grupo se incluyen, como se aclaró anteriormente, aquellas verduras feculentas como papa, batata, choclo, mandioca, boniato, ya que presentan un contenido de carbohidratos complejos y densidad energética similar a los cereales.

### Alimentación SIN TACC

La enfermedad celíaca<sup>4</sup>, es una condición permanente de intolerancia al gluten contenido en diversos alimentos, que ocurre en personas genéticamente predispuestas, y se manifiesta como una enteropatía mediada por mecanismos inmunológicos. Puede presentarse de diferentes formas, por lo que la detección temprana y tratamiento oportuno son fundamentales para evitar complicaciones secundarias, siendo la alimentación libre de gluten el único tratamiento disponible.

<sup>4</sup> Guía de práctica clínica sobre diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca en el primer nivel de atención <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guia-de-practica-clinica-sobre-diagnostico-y-tratamiento-de-la-enfermedad-celiaca-en-el>

Es por todo lo antes dicho, que frente a una persona con celiaquía, y si se utiliza como herramienta de educación alimentaria, *Salud a tu plato*, hay que tener en cuenta que al momento de hablar de las diferentes imágenes que conforman la misma, hagamos hincapié en la importancia de que los alimentos que se sugieren sean libres de TACC, prestando atención a la contaminación cruzada y al origen de los mismos. Ej: en muchos casos, las legumbres no tienen el logo de apto ya que no pueden garantizar que no exista contaminación cruzada al momento de envasar los productos, por lo que remarcar esta información es fundamental.

Se sugiere como estrategia, destacar el consumo de alimentos frescos como frutas y verduras, y la elaboración casera de otros, ya que los alimentos sin TACC se caracterizan por ser alimentos procesados y en muchos casos con altas concentraciones de grasa.

Para más información: **Programa Celiared Pba**  
<https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/celiaquia/>

[Inicio](#)

## 6. Grasas saludables



“Utilizá aceites en crudo, frutos secos, semillas y palta”

Se sugiere el consumo de **aceites, frutos secos, semillas, palta y aceitunas** como fuente principal de grasas saludables.

El consumo de los mismos en su medida recomendada permitirá mantener un buen perfil lipídico favoreciendo la prevención de enfermedades no transmisibles.

Son fuente de *vitamina E* y *antioxidantes*.

Las semillas y frutos secos, además aportan *proteínas, minerales y fibra*.

Las grasas saludables se pueden clasificar según su composición y su mayor proporción de ácidos grasos en:

- **Omega 3** (Ácido alfa linolénico): aceite de canola, lino; frutas secas como nueces, almendras, avellanas, pistachos; semillas como lino y chía.
- **Omega 6** (Ácido alfa linoleico): aceite de girasol, soja, maíz, canola, uva, oliva, germen de trigo; frutas secas como almendras; semillas de sésamo.
- **Omega 9** (Ácido oleico): aceite de oliva, canola, girasol; frutas secas maní; semillas de sésamo; palta y aceitunas.

### Algunos consejos e ideas al momento de consumir alimentos que aportan grasas saludables

- Consumir aceite en crudo como condimento, frutas secas y semillas (mensaje 9 GAPA).
- Evitar o limitar el consumo de aquellos alimentos ricos en grasas saturadas como: lácteos enteros, cortes de carnes grasos, piel del pollo, manteca, chocolate, crema de leche, quesos duros y semiduros, entre otros.
- Evitar grasas trans (margarina) y aceites tropicales como aceites de coco y palma, ya que aportan cantidades importantes de grasas saturadas. En caso que se consuman, que sea con una frecuencia baja.
- Evitar frituras. En caso de que se elija este tipo de cocción que no sea más de una vez a la semana, utilizando aceite nuevo y con la temperatura de cocción adecuada.
- Almacenar los aceites en lugar fresco, evitar contacto con el aire, eligiendo aquellos con envase de vidrio y oscuros.
- Sumar frutos secos y semillas a los platos (preferir las versiones sin sal agregada). Aportarán además de grasas saludables textura crocante tanto en preparaciones dulces como saladas.
- Incorporar con mayor frecuencia palta. Puede utilizarse sola, en ensalada, como untado, en las diferentes comidas (desayunos, meriendas, almuerzos y cenas).
- Sumar aceitunas a los platos, enteras o en forma de pastas. Es importante recordar que por su alto contenido de sodio debe controlarse la frecuencia y cantidad de consumo.
- Sugerir la primera prensada en frío en los aceites ya que tienen la mejor composición de ácidos grasos, principalmente en el de oliva.
- Mantener una relación óptima Omega 6/ Omega 3 5:1 a 10:1<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Referencia: Fundamentos de la nutrición normal. Laura Beatriz Lopez, Maria Marta Suarez. Ed. Ateneo. Año 2008. Capítulo 7. Lípidos, página 124

## ACTIVACIÓN DE LAS SEMILLAS

Cuando se consuman semillas y frutos secos es importante su activación mediante **hidratación o remojo previo**. Y en el caso de las semillas también la **molienda** de las mismas. Esto permitirá un mejor aprovechamiento de nutrientes, eliminando aquellos antinutrientes presentes.

### ¿Cómo se hidratan?

1. Llenar con agua un recipiente de vidrio hasta la mitad con las semillas o los frutos secos (sin tostar).
2. Completar con agua y dejar remojando entre 2 y 8 horas.
3. Pasado ese tiempo, desechar el agua y enjuagar las semillas con agua limpia.
4. Dejarlas secar.

En el caso de las semillas de lino y sésamo requieren ser **molidas/trituradas** (con mortero o molinillo) previo a su consumo. Esto permitirá la liberación de los aceites esenciales que poseen favoreciendo la salud.

Las semillas de chía y amapola requieren hidratación de mínimo 2 horas (con agua segura, leche descremada, bebidas vegetales o yogur) previa a su consumo, a fin de facilitar su aporte de mucílago (fibra dietética soluble) favoreciendo el tránsito intestinal.

---

### Sugerencias de porciones a consumir

**Aceite** - 1 cucharada sopera al plato servido, dos veces al día.

**Frutos secos** - 1 puñado, al menos 1 vez por semana  
(nueces, almendras, avellanas, castañas de cajú, pistachos, maní).

**Semillas** - 1 cucharada sopera (lino, chia, girasol, amapola, sésamo, zapallo).

[Inicio](#)

## 7. Menos sal y Más condimentos



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

El consumo en exceso de sodio resulta perjudicial para la salud, aumentando el riesgo de hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares o renales entre otras, así como la necesidad de diálisis por daño renal. La sal no solo la consumimos en el agregado durante la preparación de los alimentos o al momento de servir, sino que también la consumimos

de manera “oculta” en productos procesados como: *caldos, sopas, aderezos, salsas envasadas, papitas fritas de paquete, palitos salados, chizitos, conservantes, galletitas, panificados, fiambres, embutidos, hamburguesas, manteca, medallones congelados, productos de panadería, entre otros.*

Es importante que se reduzca el uso de sal tanto al momento de cocinar como de sal oculta/invisible en los alimentos, es por esto, que se sugiere prestar atención a las etiquetas de los productos industrializados y saber que la sal puede aparecer con otros nombres (carbonato de sodio, bicarbonato de sodio, nitrito de sodio, entre otras) y que se utilizan como conservante, emulsificante o exaltador del sabor.

**LA INGESTA MÁXIMA RECOMENDADA  
ES DE 5 GR DE SAL POR DÍA**

5 gr SAL de mesa

=

2000 mg Sodio

=

1 cucharadita de café

**Utilizar menos sal y más condimentos** es la estrategia que se plantea al momento de trabajar con la herramienta del *Salud a tu plato*.

Dentro de los condimentos, podemos encontrar:

<i>Pimentón</i>	<i>Romero</i>	<i>Pimienta</i>	<i>Ají molido</i>
<i>Provenzal</i>	<i>Orégano</i>	<i>Laurel</i>	<i>Albahaca</i>
<i>Tomillo</i>	<i>Perejil</i>	<i>Azafrán</i>	<i>Clavo de olor</i>
<i>Curry</i>	<i>Jengibre</i>	<i>Nuez Moscada</i>	<i>Anís</i>
<i>Cilantro</i>	<i>Estragón</i>	<i>Ajo</i>	<i>Cebolla en polvo</i>
<i>Cúrcuma</i>	<i>Menta</i>	<i>Salvia</i>	

#### Recomendaciones para reducir el consumo de sodio

- Limitar el agregado de sal durante la cocción y de ser necesario agregar una pizca al finalizar la cocción o al plato servido.
- Evitar el uso de alimentos con alto contenido de sodio durante la cocción (por ejemplo, caldos concentrados, aderezos, salsas).
- Evitar llevar sal a la mesa.
- Utilizar más condimentos para realzar sabores.
- Preferir alimentos frescos y comidas caseras.
- Evitar aquellos alimentos envasados que presenten el sello de “exceso en sodio”. Si se los consume, que sea de manera moderada.
- Utilizar las versiones “bajo sodio”.
- En los casos que sea necesario, optar por la utilización de sales modificadas o sales dietéticas (uso moderado), las cuales tienen un menor contenido de sodio y son a base de magnesio, potasio o amonio. Es importante tener en cuenta la presencia de enfermedades renales y/o hepáticas previo a su recomendación o consumo.
- Es importante destacar que la **sal del himalaya** contiene la misma cantidad de sodio que la sal común, por lo que su consumo no brinda beneficios extras para la salud.

[Inicio](#)

## 8. Agua segura



“Consumí agua segura antes que gaseosas o jugos”

El agua es considerada esencial para la vida. Forma parte de nuestro cuerpo (aproximadamente un 60%) y cumple varias funciones, como la regulación de la temperatura corporal, colaborar en el proceso digestivo, en la circulación, respiración, entre otras. Puede ser ingerida a través de bebidas y de los alimentos y es eliminada a través de las heces, orina y sudor.

Es la mejor opción para calmar la sed y es importante que sea segura para su consumo. Cuando hablamos de **agua segura**, nos referimos a aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan

afectar la salud de las personas. Esta debe ser utilizada no solo para beber sino también para cocinar, lavar los alimentos, e higiene personal.

En el caso de no disponer de agua segura (o no estar seguro de su condición), esta puede ser potabilizada de manera casera de 2 formas:

### Opción 1

Colocar 2 gotas de lavandina por litro y dejar reposar 30 minutos (debe ser lavandina común, concentrada de 60 gr/litro).

### Opción 2

Hervir el agua durante 3 minutos y dejar enfriar tapada. No volver a hervir.

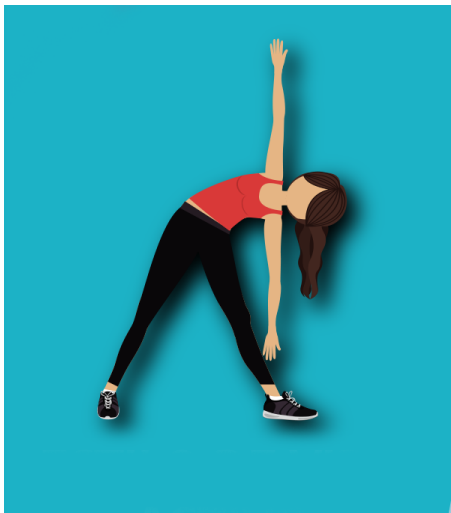
### Recomendaciones para aumentar el consumo de agua segura

- Consumir al menos 8 vasos diarios de agua segura.
- No esperar a tener sed para ingerir agua.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas tales como gaseosas, jugos, energizantes, bebidas deportivas, aguas saborizadas.
- Preferir bebidas elaboradas de manera casera, utilizando: *limón, naranja, menta, jengibre, entre otras*.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas en niños, niñas, adolescentes y personas gestantes. El consumo de alcohol perjudica el desarrollo cerebral, puede ocasionar problemas de memoria, aprendizaje, psicológicos y emocionales como depresión, nerviosismo y falta de concentración, entre otros.

[Inicio](#)



## 9. Estilo de vida activo



Tener un estilo de vida activo, trae beneficios a nuestra salud y calidad de vida, siendo un importante factor para la prevención y también para el tratamiento de las enfermedades no transmisibles.

Se denomina **actividad física diaria**, a aquella actividad que requiere un mayor gasto de energía de la que se realiza en la vida cotidiana.

Abarca el ejercicio, pero también otras actividades que implican movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, trabajo, formas de transporte activas, tareas domésticas y actividades recreativas.

Es importante elegir alguna actividad dentro de las posibilidades de cada individuo para lograr una vida más activa. Son parte de estas actividades la realización de deportes como: *fútbol, básquet, gimnasia, tenis, entre otros*. También lo es *caminar, correr, andar en bicicleta, patinar, montar a caballo, subir escaleras, pasear al perro, realizar jardinería, limpiar la casa, realizar las compras a pie*, entre otras.

Por otro lado, cuando hablamos de **ejercicio físico**, se hace referencia al entrenamiento de fuerza, resistencia, agilidad, equilibrio y flexibilidad.

Todas las personas pueden realizar ejercicio físico, es importante que el mismo sea adaptado a las capacidades, condiciones de salud y ritmos de vida individuales, por lo que se recomienda, previo a iniciar, llevar a cabo una consulta con equipos capacitados en el área de actividad física.

### Algunos beneficios de realizar actividad física regularmente

- Disminuye el estrés.
- Mejora el humor, el rendimiento mental y la capacidad para estudiar.
- Favorece el descanso.
- Ayuda a la salud ósea y la composición corporal.
- Mantiene niveles adecuados de colesterol y grasas en sangre.

Para más información: **Moverse es la fórmula**

<https://drive.google.com/file/d/1L-2YUezdik4xEoVwy1PHmBYHbd1fcyPw/view>

Hay programas gratuitos para realizar ejercicio físico y deportes.

Encontrá el más cercano a tu barrio y contactate con ellos para iniciar tu actividad.

[Centros de Educación Física \(CEF\) de la Dirección de Educación Física](#)

[Inicio](#)

## 10. Sustentabilidad



*“Aprovechar al máximo los alimentos sin desperdiciar nada”*

Llevar a cabo una alimentación sustentable consiste en orientar el consumo hacia alimentos que durante su producción, preparación y desecho minimicen el impacto ambiental y contribuyan a la seguridad alimentaria. Significa proporcionar alimentos y bebidas con valor nutricional que ayuden a promover hábitos saludables para la salud de las personas, otros seres vivos y los ecosistemas (UNA SALUD<sup>6</sup>) de todo el planeta.

La finalidad es mejorar la alimentación de las personas, minimizar la huella ambiental y reducir el nivel de desperdicio de alimentos. Una alimentación se considera sustentable cuando durante su producción reduce el impacto ambiental, no se agotan los bienes naturales y se respeta la biodiversidad.

### Algunos consejos para lograr una alimentación sustentable

#### **Opta por consumir aquellas verduras y frutas que sean de estación**

De esta manera colaboramos a estar en armonía con el ambiente.

Aprovecha todo el alimento, incluidos tallos, semillas, entre otras partes.

#### **Preferí productos orgánicos o agroecológicos**

Estos protegen el ambiente, haciendo un uso más responsable de los bienes naturales, sin utilizar fertilizantes, insecticidas ni pesticidas.

#### **Incluí más alimentos que aporten proteínas de origen vegetal**

(Legumbres y frutos secos, entre otros) Colabora en la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) y la deforestación.

---

<sup>6</sup> “Una salud” hace referencia a la sanidad animal, la salud de los seres humanos y de las plantas. Se trata de un concepto con enfoque de colaboración en el que participan la sociedad y los gobiernos, destinado a comprender, anticipar y abordar los riesgos para la salud mundial.

**Reducí el consumo de ultraprocesados**

Los productos ultraprocesados generan mayor huella hídrica<sup>7</sup> y más basura que los alimentos frescos y naturales.

**Genera una huerta en tu hogar**

Es una forma de producir verduras de manera natural y económica.

Nos permitirá la autosuficiencia y disponibilidad constante de productos de estación.

**Elaborá tu propio compost/abono**

Reciclar los restos de alimentos desechados para que se transformen y mejoren la calidad de la tierra.

[Inicio](#)

---

<sup>7</sup> Huella hídrica: es un indicador del uso de agua dulce, tanto directo como indirecto por parte de un consumidor o productor.

## 11. ANEXO

### Fibra dietética

La fibra dietética, también conocida como fibra alimentaria o alimenticia, incluye las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir o absorber, que sufren una fermentación total o parcial, favoreciendo el tránsito intestinal, la microbiota y el perfil lipídico, entre otras funciones.

#### Fibra insoluble

- Integrada por sustancias que retienen poca agua (celulosa, hemicelulosa, lignina, almidón resistente).
- Se encuentra en el salvado de trigo, granos enteros, algunas verduras y cereales.
- Su principal efecto es aumentar el volumen de las heces y disminuir su consistencia y su tiempo de tránsito a través del tubo digestivo.

#### Fibra soluble

- Formada por componentes que captan mucha agua y son capaces de formar geles viscosos (inulina, pectinas, gomas, fructooligosacáridos).
- Predomina en legumbres y cereales (avena, y cebada) y en algunas frutas.
- Es muy fermentable a nivel intestinal, generando gran cantidad de gas en el intestino y AGCC (beneficiosos para la salud, alimento de los colonocitos).

#### Prebióticos

Ingredientes de los alimentos no digeribles que producen efectos beneficiosos sobre el huésped estimulando selectivamente el crecimiento y/o actividad de un tipo o de un número limitado de bacterias en el colon.

Son sustratos que, utilizados selectivamente por los microorganismos del huésped, confieren beneficios para la salud.

*Alimentos fuente de prebióticos:*

<i>Alcaucil</i>	<i>Raíz de espárrago</i>	<i>Cebada</i>
<i>Ajo</i>	<i>Puerro</i>	<i>Centeno</i>
<i>Cebolla</i>	<i>Banana</i>	<i>Lentejas</i>
<i>Raíz de achicoria</i>	<i>Trigo</i>	<i>Papa</i>
<i>Leche humana</i>	<i>Avena</i>	<i>Soja</i>
<i>Leche de vaca</i>	<i>Diente de león</i>	

Por otro lado, los **probióticos** aportan microorganismos vivos que, cuando son administrados en cantidad adecuada ejercen un efecto beneficioso sobre la salud del huésped. Los probióticos son mayoritariamente bacterias, y en menor medida ciertas levaduras.

Efectos:

- Mantienen la microbiota del colon.
- Contribuyen a disminuir enzimas relacionadas con el desarrollo de cáncer de colon.
- Maduración, regulación y activación de la respuesta inmunitaria.

*Alimentos fuente de probióticos: yogur, kéfir, chucrut, kombucha, miso, tempeh.*

## Microbiota

Se define como el conjunto de microorganismos que conviven en simbiosis (es decir, que traen beneficios tanto para el huésped como para el hospedador) en nuestro intestino. Se caracterizan por tener importantes funciones. Entre ellas:

- Ayudar a digerir los alimentos y a liberar sus nutrientes.
- Proteger de la invasión de patógenos peligrosos.
- Estimular el sistema inmunitario.
- Regular funciones endocrinas.
- Influir en la proliferación celular y en la vascularización del organismo.
- Regular el metabolismo de las grasas, con producción de ácidos grasos de cadena corta (AGCC).
- Eliminar toxinas.
- Fortalecer el eje intestino- cerebro.

## ¿Qué es una huerta agroecológica?

Una huerta agroecológica es una forma de producir hortalizas de manera natural y económica ya que nos permite la autosuficiencia y disponibilidad constante. Todo lo que se produce es libre de fertilizantes, herbicidas o pesticidas químicos que pueden generar riesgos para la salud y el ambiente.

## ¿Por qué es importante tener una huerta?

- Nos conecta con la naturaleza y aprendemos de ella.
- Nos brinda conciencia sobre cuidados y responsabilidad del ambiente.
- Nos permite compartir con la familia y con la comunidad.
- Obtenemos frutas y verduras de mejor calidad nutricional todo el año.
- Nos permite ahorrar dinero y aprovechar espacios pequeños que no se usan.
- Es una herramienta que permite promover las prácticas productivas y la educación alimentaria.
- Su armado implica un buen momento de encuentro y aprendizaje de hábitos saludables.

Para más información consultá el **Manual de Huertas**:  
<https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/alimentacionasaludable/files/2022/10/MANUAL-DE-HUERTAS.pdf>

## Marco Legal Alimentario en Argentina y provincia de Buenos Aires

La alimentación es uno de los derechos básicos de todo ser humano, en tal sentido, existen múltiples pactos y declaraciones que hacen referencia a este tema. Es así que se puede mencionar el PACTO INTERNACIONAL DE DERECHOS ECONÓMICOS, SOCIALES Y CULTURALES (PIDESC) y La DECLARACION UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS como los más importantes.

Argentina, como parte de su normativa a estos pactos y declaraciones, ha incorporado en la *reforma de 1994 -en el artículo 75 inciso 22 de la Constitución Nacional-* la aplicación de los derechos reconociendo la integralidad, universalidad e indivisibilidad, siendo el rol de los estados garantizarles hasta el máximo de sus posibilidades.

La formulación de programas y políticas de Estado en el ámbito municipal, provincial y nacional respecto a la alimentación saludable, debe atender y tiene la obligación de respetar estos principios.

En nuestro país, además, podemos mencionar: al CÓDIGO ALIMENTARIO ARGENTINO, LEY N° 18284 y su decreto reglamentario, puesto que este Código representa no sólo una recopilación de normas alimentarias, sino también goza de un orden científico-técnico que facilita su estudio con el objetivo de regular la fabricación de los alimentos, higiene y seguridad en las fábricas, métodos de fabricación, sus controles, etc, normas de rotulación y publicidad de los alimentos envasados como, asimismo, todo lo relativo a los diferentes grupos de alimentos establecido por categorías. *La Ley 25.724 Programa de Nutrición y Alimentación Nacional que se crea con el objeto de cubrir los requisitos básicos nutricionales de niños hasta los 14 años, embarazadas, discapacitados y ancianos desde los 70 años en situación de pobreza. Otra ley es la 26.396 de Prevención y Control de Trastornos Alimentarios que fue sancionada el 8 de septiembre del año 2008, declarando de interés la prevención y control de los trastornos alimentarios,*

que comprende la investigación de sus agentes causales, el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades vinculadas, asistencia integral y rehabilitación, incluyendo la de sus patologías derivadas, y las medidas tendientes a evitar su propagación.

En lo que respecta a entornos educativos, ley **14.556** de educación para la salud tiene como objetivo fortalecer la educación de niños, niñas y adolescentes, respecto de la promoción de la salud y prevención de enfermedades, entre los que cabe incluir el derecho a la alimentación saludable y de calidad.

En el ámbito de la provincia de Buenos Aires, en la constitución de la provincia encontramos los artículos 36 inc. 8 y 38 reconociendo el derecho a la salud y defensa de las y los consumidores.

Por otro lado, en el marco del Proyecto de Protección de la Población Vulnerable contra las Enfermedades Crónicas (PROTEGER), existe en la provincia de Buenos Aires, la Mesa Intersectorial para la Promoción de Entornos Saludables y Prevención de la Obesidad creada bajo la Resolución 59/19. La misma, se encuentra conformada por autoridades ministeriales, y del ámbito académico, para establecer en conjunto acciones colectivas para la población bonaerense.

Asimismo, por la Ley **13.230** la Provincia de Buenos Aires ha adherido al Código Alimentario Argentino, en esta ley se establece que las facultades de fiscalización y control estarán en cabeza de las autoridades de aplicación, que fueran designadas por Decreto 2697/2005, siendo las mismas el Ministerio de Salud y de Desarrollo Agrario.

#### Ley 27.642 Promoción de la alimentación saludable

### SELLOS DE ADVERTENCIAS



### LEYENDAS PRECAUTORIAS





En Argentina, luego de una importante lucha para que se haga realidad, el 26 de octubre de 2021, se aprobó la Ley N° **27.642** de Promoción de la Alimentación Saludable, más conocida como *Etiquetado frontal de alimentos*, reglamentada bajo el Decreto 151/2022, estableciendo que todos aquellos alimentos envasados en ausencia del consumidor deberán contar en su cara frontal con sellos de advertencia (exceso de sodio, azúcar, calorías, grasas, contiene edulcorantes y cafeína) según la composición final del producto, siempre que excedan los valores definidos por la norma.

La misma, tiene por objeto:

- Garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada a través de la promoción de una alimentación saludable, brindando información nutricional simple y comprensible de los alimentos envasados y bebidas alcohólicas, para promover la toma de decisiones asertivas y activas, y resguardar los derechos de las consumidoras y los consumidores.
- Advertir a consumidoras y consumidores sobre los excesos de componentes como azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías, a partir de información clara, oportuna y veraz.
- Promover la prevención de la malnutrición en la población y la reducción de enfermedades crónicas no transmisibles.

El etiquetado frontal de los alimentos es una información que se presenta de manera gráfica en la cara principal o frente del envase de los productos con el objetivo de garantizar una información veraz, simple y clara al consumidor respecto del contenido nutricional de los alimentos y bebidas no alcohólicas con el fin de mejorar la toma de decisiones en relación con el consumo de estos alimentos.

#### **Alimentos que no están alcanzados por la ley**

- Los alimentos para propósitos médicos específicos.
- Los suplementos dietarios.
- Las fórmulas para lactantes, niños y niñas hasta los 36 meses de edad.
- Los productos no envasados para la venta al consumidor.
- Los alimentos preparados en restaurantes o comercios gastronómicos.
- Los productos fraccionados al peso en mostrador a la vista de las y los consumidores.
- Los alimentos acondicionados para la venta al público constituidos por un único ingrediente, sin procesamiento o mínimamente procesados, que no poseen agregado de nutrientes críticos.
- Los vegetales en estado natural, las carnes frescas, huevo fresco de gallina y de otras especies, las legumbres o los cereales secos, siempre que no hayan sido adicionados con azúcares, sodio y/o grasas.

## Alimentos exceptuados por la ley

- Azúcar.
- Aceites vegetales.
- Frutos secos.
- Sal común de mesa.

Para más información acerca de la **Ley 27.642**

<https://www.argentina.gob.ar/salud/ley-de-promocion-de-la-alimentacion-saludable>

## Manual de aplicación ley 27.642



[www.argentina.gob.ar/sites/default/files/anmat\\_manual\\_rotulado\\_nutricional\\_frontal\\_actualizado.pdf](http://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/anmat_manual_rotulado_nutricional_frontal_actualizado.pdf)

## Alimentos procesados vs alimentos ultraprocesados

El procesamiento de los alimentos puede permitir su conservación por mayor cantidad de tiempo, la mejora de su sabor, la adecuación de su apariencia y, en algunos casos, la optimización de su valor nutricional. Sin embargo, otros tipos de procesamientos son perjudiciales para la salud, a corto, mediano y largo plazo.

### Alimentos Procesados

Son aquellos que incluyen métodos de conservación, preparación y/o fermentación no alcohólica para aumentar su vida útil o para modificar o mejorar sus cualidades sensoriales como por ejemplo: enlatados, conservas, quesos, levaduras, yogures en general, aceites vegetales, pan artesanal y otros productos de panificación como pastas.

Se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados, para hacerlos más duraderos y, por lo general, más sabrosos.

Estos tipos de alimentos incluyen panes y quesos sencillos; carnes, pescados y mariscos salados y curados y frutas, leguminosas y verduras preservadas en salmuera, almíbar o aceite. Según la manera en que se preparen y se usen en las comidas y los platos, estos alimentos pueden formar parte de una alimentación saludable.

### **Alimentos Ultraprocesados**

Son preparaciones altamente procesadas, formuladas a partir de sustancias derivadas de alimentos a las que se adicionan excesivas cantidades de azúcar, sodio y/o grasas, además de aditivos. Se caracterizan por estar compuestos de cinco o más ingredientes. Dentro de estos alimentos podemos encontrar: gaseosas y aguas saborizadas, jugos de fruta endulzados, bebidas energizantes y deportivas, postres lácteos, panes industriales, productos de copetín o snacks, comidas listas para consumir, productos preformados congelados como bastones de merluza, carnes procesadas como salchichas, aderezos, salsas listas para consumir y leche chocolatada entre otros.

Además de la sal, azúcar, aceites y grasas, entre los ingredientes incluyen sustancias alimentarias que generalmente no se emplean en las preparaciones culinarias, como la proteína hidrolizada, los almidones modificados y los aceites hidrogenados o interesterificados, y los aditivos usados para imitar las cualidades sensoriales de los alimentos sin procesar o mínimamente procesados y sus preparaciones culinarias o para esconder cualidades no deseables del producto final, como colorantes, aromatizantes, edulcorantes sin azúcar, emulsificantes, humectantes, secuestrantes, reafirmantes, aumentadores de volumen, antiespumantes, antiaglomerantes y agentes de recubrimiento.

Son productos que no deberían formar parte de nuestra alimentación diaria ya que su consumo en exceso puede dañar la salud, aumentando el riesgo de que aparezcan condiciones de salud como la diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular y cerebrovascular, entre otras.

[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)

**Fuente:** Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones. Washington, D.C.: OPS; 2019.

## Sistema Nova

Investigadores de la Universidad de Sao Paulo, Brasil desarrollaron el **sistema NOVA** para clasificar a los alimentos y productos alimenticios según su grado de procesamiento.

El mismo, agrupa a los alimentos según la naturaleza, la finalidad y el grado de procesamiento

### 1) Alimentos no procesados o mínimamente procesados

Incluyen frutas frescas, secas o congeladas, verduras, granos, leguminosas, nueces, carnes, pescados y mariscos, huevos y leche.



### 2) Ingredientes culinarios procesados

Grasas, aceites, sal y azúcares.



### 3) Alimentos procesados

Panes y quesos sencillos; carnes, pescados y mariscos salados y curados; y frutas, leguminosas y verduras preservadas en salmuera, almíbar o aceite.



### 4) Productos ultraprocesados

Sopas enlatadas o deshidratadas, sopas y fideos empaquetados "instantáneos", margarinas, cereales de desayuno, mezclas para pastel, papas fritas, bebidas gaseosas, jugos, galletas, caramelos, mermeladas, salsas, helados, chocolates, fórmulas infantiles, leches para niños pequeños y productos para bebés, barras de "energía", muchos tipos de panes, tortas, postres, pasteles, productos "listos para calentar", y muchos otros tipos de productos de bebidas y "snacks".



## Algunas ideas para usar los condimentos

Hierbas aromáticas	Preparaciones
Albahaca	Ensaladas, pastas, verduras. Combinada con ajo.
Anís	Infusiones, sopas.
Cilantro	Carnes.
Estragón	Ensaladas, carnes, salsas.
Laurel	Salsas, carnes, estofados, escabeches.
Menta	Salsas.
Orégano	Ensaladas, pastas, salsas, carnes (rojas y blancas).
Perejil	Ensaladas, salsas, sopas, caldos.
Romero	Carnes (rojas y blancas) con legumbres (lentejas, porotos, garbanzos).
Salvia	Carnes blancas, con legumbres, ensaladas.
Tomillo	Carnes, con legumbres.

Especias	Preparaciones para aderezar
Azafrán	Verduras, arroz, cazuelas, pollo y paellas.
Clavo de olor	Carnes rojas, compotas.
Curry	Pollo y carnes rojas.
Jengibre	Pescado, arroz.
Nuez moscada	Carnes, salsas, verduras.
Pimienta	Todos los platos.
Pimentón	Salsas, guisos, carnes.

Fuente: Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)

## Mensajes principales de la OMS- Actividad Física

<b>1</b>	<b>La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente.</b> Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.
<b>2</b>	<b>Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor.</b> Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre <b>150 y 300 minutos</b> de <u>actividad aeróbica moderada</u> a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos, y una media de <b>60 minutos</b> de actividad física <u>aeróbica moderada</u> al día para los niños y los adolescentes.
<b>3</b>	<b>Toda actividad física cuenta.</b> La actividad física puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas.
<b>4</b>	<b>El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas.</b> Las personas mayores (a partir de 65 años) deberían incorporar actividades físicas que den prioridad al equilibrio y la coordinación, así como al fortalecimiento muscular, para ayudar a evitar caídas y mejorar la salud.
<b>5</b>	<b>Demasiado sedentarismo puede ser malsano.</b> Puede incrementar el riesgo de cardiopatías, cáncer y diabetes de tipo 2. Limitar el tiempo sedentario y mantenerse físicamente activo es bueno para la salud.
<b>6</b>	Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios, en particular las personas gestantes y en puerperio y las personas con afecciones crónicas o discapacidad.

**Fuente:** Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios (año 2020).

[Inicio](#)

## 12. Links de interés

- **Guías alimentarias para la Población Argentina**  
<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>
- **Manual para la aplicación de las guías alimentarias para la población argentina. - 1a edición - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación. Dirección de Promoción de La Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles, 2018.**  
<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-manual-de-aplicacion>
- **Manual de huerta PLAN DIA**  
<https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/alimentacionsaludable/files/2022/10/MANUAL-DE-HUERTAS.pdf>
- **Programa ProHuerta**  
<https://www.argentina.gob.ar/desarrollosocial/prohuerta>
- **Frutas y verduras - esenciales en tu dieta**  
Año Internacional de las Frutas y Verduras 2021  
<https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>
- **Evaluación de la calidad de las proteínas en los alimentos calculando el score de aminoácidos corregido por digestibilidad**  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S02126112006000100009#:~:text=El%20valor%20biol%C3%B3gico%20de%20una%20prote%C3%ADna%20depende%20de%20la%20composici%C3%B3n,la%20s%C3%ADntesis%2C%20y%20reparaci%C3%B3n%20tisular](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S02126112006000100009#:~:text=El%20valor%20biol%C3%B3gico%20de%20una%20prote%C3%ADna%20depende%20de%20la%20composici%C3%B3n,la%20s%C3%ADntesis%2C%20y%20reparaci%C3%B3n%20tisular)
- **Déficit de vitamina B12 en grupos vulnerables con alimentación omnívora**  
[http://www.revistasan.org.ar/pdf\\_files/trabajos/vol\\_22/num\\_3/RSAN\\_22\\_3\\_88.pdf](http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_22/num_3/RSAN_22_3_88.pdf)
- **Programa Celiared Pba**  
<https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/celiaquia/>
- **Página Celiaquía Ministerios de Salud Nación**  
<https://www.argentina.gob.ar/salud/celiaquia>
- **Programa Alimentos especiales celiacía**  
[https://www.gba.gov.ar/desarrollo\\_de\\_la\\_comunidad/asistencia/alimentosespeciales](https://www.gba.gov.ar/desarrollo_de_la_comunidad/asistencia/alimentosespeciales)
- **Listado de Alimento Libre de Gluten**  
<https://listadoalg.anmat.gob.ar/Home>
- **Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas**  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)

[Inicio](#)



## 13. GLOSARIO

### 1. **Antioxidantes**

Compuestos sintetizados por las plantas en sus diferentes partes (frutos, hojas, ramas, raíces) que al ser ingeridos protegen la salud del consumidor, a través de la protección de las células.

### 2. **Hidratos de carbono simples**

Azúcares que se digieren de forma rápida, convirtiéndose en glucosa con relativa prontitud.

### 3. **Fitoquímico**

Elementos químicos que están presentes de manera natural en los alimentos de origen vegetal. Sus beneficios para la salud, especialmente su poder antioxidante y su posible papel en la prevención del cáncer.

### 4. **Alimentos procesados**

Alimentos sometidos a diversos procedimientos que incluyen métodos de conservación, preparación y fermentación no alcohólica, con el objetivo de aumentar la vida útil de los mismos o para modificar o mejorar sus cualidades sensoriales.

### 5. **Sal Oculta/invisible**

Aquella que proviene de los productos alimenticios procesados y ultraprocesados.

### 6. **Seguridad alimentaria**

Existe cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfacen sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana.

### 7. **Soberanía alimentaria**

Derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la alimentación para toda la población.

MINISTERIO DE  
SALUD

---



GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
**BUENOS  
AIRES**