

Guías Alimentarias para la Población Argentina

Están dirigidas a la población sana y adulta de nuestro país. Y fueron publicadas en el año 2000 por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas y la Federación Argentina de Graduados en Nutrición.

La Gráfica muestra a los alimentos reunidos en grupos de acuerdo a su composición nutricional: todos los alimentos dentro de un mismo grupo tienen composición nutricional similar y son intercambiables entre sí.

Todos son necesarios en la alimentación cotidiana, pero el tamaño de los grupos de alimentos ilustra la proporción en que es conveniente incluirlos.

Grupo de alimentos	Alimentos incluidos en el grupo	Nutrientes que aportan los alimentos del grupo	Función, porciones recomendadas e importancia de este grupo
Cereales, sus derivados y legumbres	Cereales: trigo, arroz, maíz, avena, cebada, centeno. Derivados: harinas, panes y pastas. Legumbres: porotos, habas, arvejas, lentejas, garbanzos, soja.	Hidratos de carbono Fibra Vitaminas del complejo B	Son nuestra mejor fuente de energía (hidratos de carbono). Son más saludables y nutritivos cuando son integrales, pues al conservar la cáscara de los granos de cereal conservan también su fibra (importante para prevenir distintos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y las arterias y la constipación) y vitaminas del grupo B (necesarias para el mejor aprovechamiento de todas las sustancias que nos ofrecen los alimentos y para la conformación y mantenimiento del sistema nervioso).
Vegetales y Frutas	Verduras, hortalizas, frutos.	Vitaminas Minerales Fibra	Podemos comerlos crudos o cocidos, en preparaciones dulces y saladas, en comidas principales o entre ellas. Sus colores están asociados a las vitaminas y los minerales que contienen, y comiendo variedad y cantidad de ellos diariamente no es necesario complementar nuestra alimentación con suplementos vitamínicos. Trate de comer por lo menos 1 vez al día, frutas y verduras crudas. Cocine las frutas y verduras preferentemente con cáscara y en trozos grandes, al vapor o al horno. Si las hierve, use poca agua.
Leches, yogures y quesos	Leches fluidas y en polvo, enteras, semidescremadas y descremadas. Yogures de todo tipo. Quesos untables, frescos, duros y semiduros.	Calcio Proteínas de excelente calidad Vitaminas A y D	Son nuestra fuente principal de calcio, un mineral imprescindible para formar y mantener la estructura de huesos y dientes. Los niños, los adolescentes y las mujeres necesitan mayor cantidad de estos alimentos. Es recomendable que los recién nacidos reciban solo leche materna hasta los 6 meses. Para los adultos, en general, se recomiendan los productos semi-descremados y para los niños y los adultos mayores, en general, enteros. Se puede tomar la leche líquida y también puede incluirse en postres (flan, budincitos, etc.), helados, salsas blancas, agregar a purés y otras comidas.
Carnes y huevos	Carne de vaca, cordero, cerdo, aves, pescados. Huevos.	Hierro Proteínas	Son nuestra fuente principal de hierro, un mineral vital para la formación de los glóbulos rojos que transportan oxígeno por nuestra sangre y sin el cual podemos contraer una enfermedad llamada anemia; zinc, un mineral imprescindible para que se realicen correctamente los procesos de crecimiento y de formación de defensas contra enfermedades, y proteínas de excelente calidad. Es bueno comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible. " Recuerde que el mondongo, el hígado y el riñón son también carnes. " Coma huevo: 3 unidades semanales son suficientes " Modere el consumo de fiambres y embutidos " Una porción al día de cualquier tipo de carne es suficiente.
Grasas y aceites	Manteca, grasa vacuna y de cerdo, aceites vegetales (de girasol, maíz, oliva, etc.)	Energía Vitamina E	Son una fuente concentrada de energía y, en el caso de los aceites, también de ácidos grasos necesarios para formar membranas celulares y estructuras del sistema nervioso. Es bueno preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar. " Es muy recomendable el consumo de maníes y almendras, sin salar, nueces y semillas de sésamo, girasol y lino. " Es mejor preferir las grasas de origen vegetal, pues las de origen animal contienen colesterol y otro tipo de grasas que favorecen las enfermedades del corazón y las arterias. Lo mismo ocurre con las grasas contenidas en los productos de copetín y los de pastelería, como así también en galletitas, alfajores, tortas y budines.
Azúcares y dulces	Azúcar (sacarosa) y caramelos, golosinas, postres, mermeladas, dulces compactos.	Azúcar (energía)	Sólo nos ofrecen energía y es recomendable moderar su consumo, para evitar sobrepeso, obesidad y caries dentales. Es bueno disminuir el consumo de azúcar. Es recomendable comer menos golosinas y dulces para evitar sobrepeso y caries. Prefiera agua, soda y jugos naturales en vez de gaseosas y bebidas dulces artificiales.