

# Gráfica de la alimentación diaria para la población argentina



- 1** Incorporar a diario alimentos de **todos los grupos** y realizar al menos **30 minutos de actividad física**
- 2** Tomar a diario **8 vasos de agua segura**
- 3** Consumir a diario **5 porciones de frutas y verduras** en variedad de tipos y colores
- 4** **Reducir el uso de sal** y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio
- 5** **Limitar** el consumo de **bebidas azucaradas** y de alimentos con elevado contenido de **grasas, azúcar y sal**
- 6** Consumir diariamente **leche, yogur o queso**, preferentemente descremados
- 7** Al consumir carnes **quitarle la grasa visible**, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo
- 8** Consumir **legumbres, cereales** preferentemente **integrales**, papa, batata, choclo o mandioca
- 9** Consumir **aceite crudo** como condimento, **frutas secas o semillas**
- 10** El consumo de **bebidas alcohólicas debe ser responsable**. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas **no deben** consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.