

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.

Verduras crudas y/o cocidas



Proteínas

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.

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.

Preferí las versiones integrales y combinalos con verduras.