

No te olvides de hidratarte

El agua es un componente esencial para la vida, ya que constituye la mayor parte de nuestro cuerpo.

Su consumo debe realizarse en cantidades adecuadas y con agua segura. La lactancia materna en los bebés los nutre e hidrata.



Menos sal, más vida



Al reducir el uso de sal (sodio) y el consumo de alimentos que lo contengan como los fiambres, enlatados, snacks, se disminuye el riesgo de aparición de enfermedades cardiovasculares.

Si usás condimentos (pimentón, perejil, etc.), mejorás el sabor de las comidas y evitás el uso del salero en la mesa.

Cuidado con el azúcar

El consumo excesivo de gaseosas y jugos predispone al desarrollo de diabetes, obesidad y enfermedad cardiovascular.



Te sugerimos servirte **una porción**, evitando repetir el plato de comida



Si tenés un plan de alimentación individual, consultá con tu nutricionista

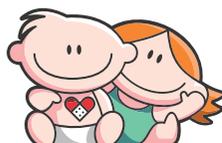
Área de Alimentación

📍 Combate de los Pozos 1881
(C1245AAM) C.A.B.A.

☎ 4122-6000 int. 6595/6593

✉ alimenta@garrahan.gov.ar

🌐 www.garrahan.gov.ar



Hospital de Pediatría
Garrahan

Esta publicación es un aporte para la comunidad e instituciones de salud editada por:



☎ (+54 11) 2152-5255

✉ info@fundaciongarrahan.org

🌐 www.fundaciongarrahan.org

📱 /FundGarrahan



Hospital de Pediatría
Garrahan

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



www.garrahan.gov.ar

¿Qué es la Alimentación Saludable ?

Es aquella que aporta los nutrientes que son esenciales para el organismo y la energía que cada persona necesita.

¿Para qué?

- Para nuestro crecimiento y desarrollo.
- Para estar más sano y para prevenir y/o enfrentar mejor algunas enfermedades.
- Para facilitarnos el aprendizaje y el juego.
- Para disfrutar las comidas en familia.

Para lograr una alimentación saludable también te aconsejamos:

- Organizar y realizar las 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena).
- Apoyar al niño y adolescente para generar hábitos alimentarios saludables; comer en familia compartiendo la mesa y la misma comida.

Actividad física



Siempre es bueno movernos más, al menos 30 minutos todos los días.

Disminuir las horas frente a la pantalla (TV, computadora, celulares, etc.).

Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades no transmisibles (diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, obesidad).

Guía gráfica sobre los grupos de alimentos a elegir en forma diaria

Para lograr una alimentación saludable es necesario incorporar alimentos de todos los grupos. La gráfica nos guía en el tipo de alimentos (grupos) que debemos consumir a diario.

Al aportar alimentos con diversos colores a las preparaciones, estás brindando diferentes nutrientes a tu alimentación.

