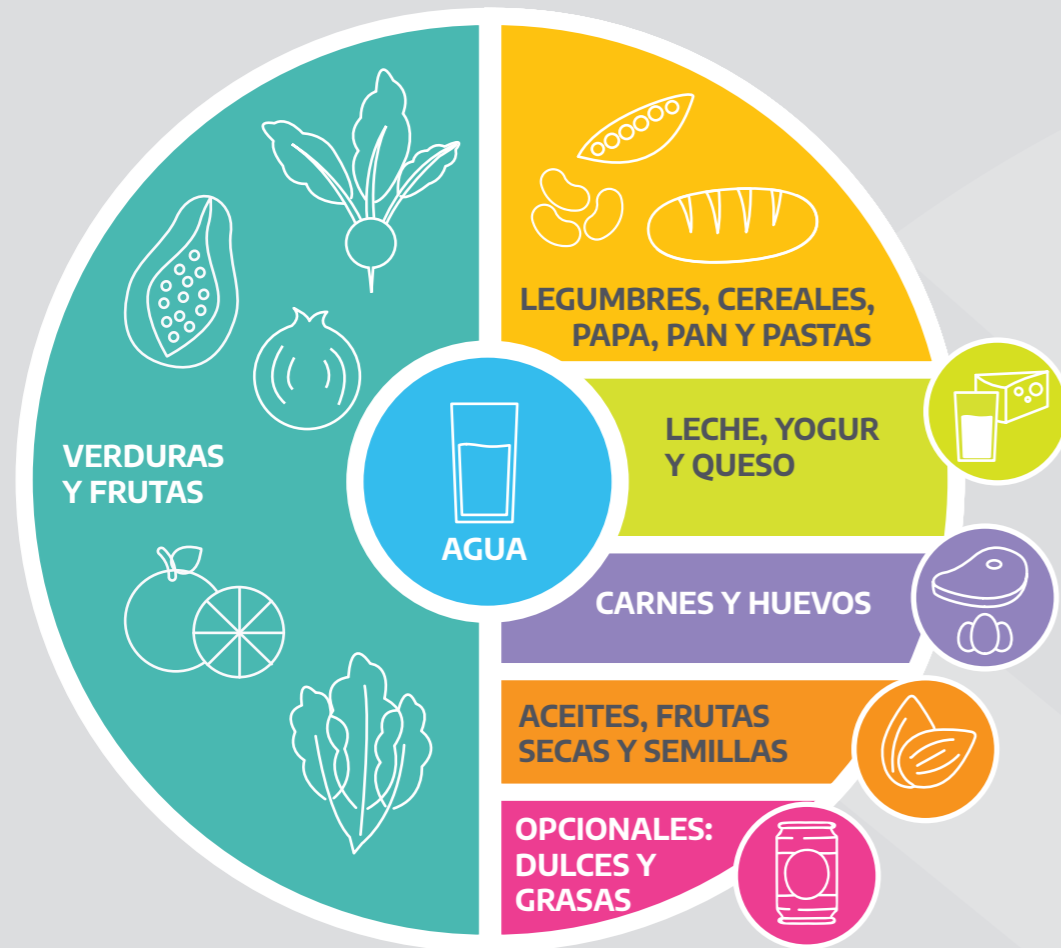


Cómo comemos los argentinos

de acuerdo a las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)

Guía Alimentaria para la Población Argentina



Consumo argentino

(según ENGHo* 2017/2018)



SE RECOMIENDA UN PLAN DE ALIMENTACIÓN QUE INCLUYA DIARIAMENTE:

- 5** porciones de hortalizas y frutas
- 4** porciones de legumbres, cereales, papa, pan y pastas
- 3** porciones de leche, yogur y queso
- 2** porciones de aceite, semillas, frutas secas
- 1** porción de carnes y huevo

• **270 kcal** de alimentos de consumo **opcional** alimentos grasos (mayonesa, crema, manteca, grasas sólidas), alimentos fuentes de azúcares libres (azúcar, dulces, mermeladas), productos tales como bebidas e infusiones azucaradas, alfajores, galletitas dulces, chocolates, golosinas, snacks, panificados dulces o salados, tortas, postres azucarados, helados, barras de cereales con azúcar agregada, cereales de desayuno con azúcar agregada

+8 vasos de agua segura

* Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2017-18 (ENGHo 2017-2018)
Fuente: Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil Dr. Alejandro O'Donnell.

