

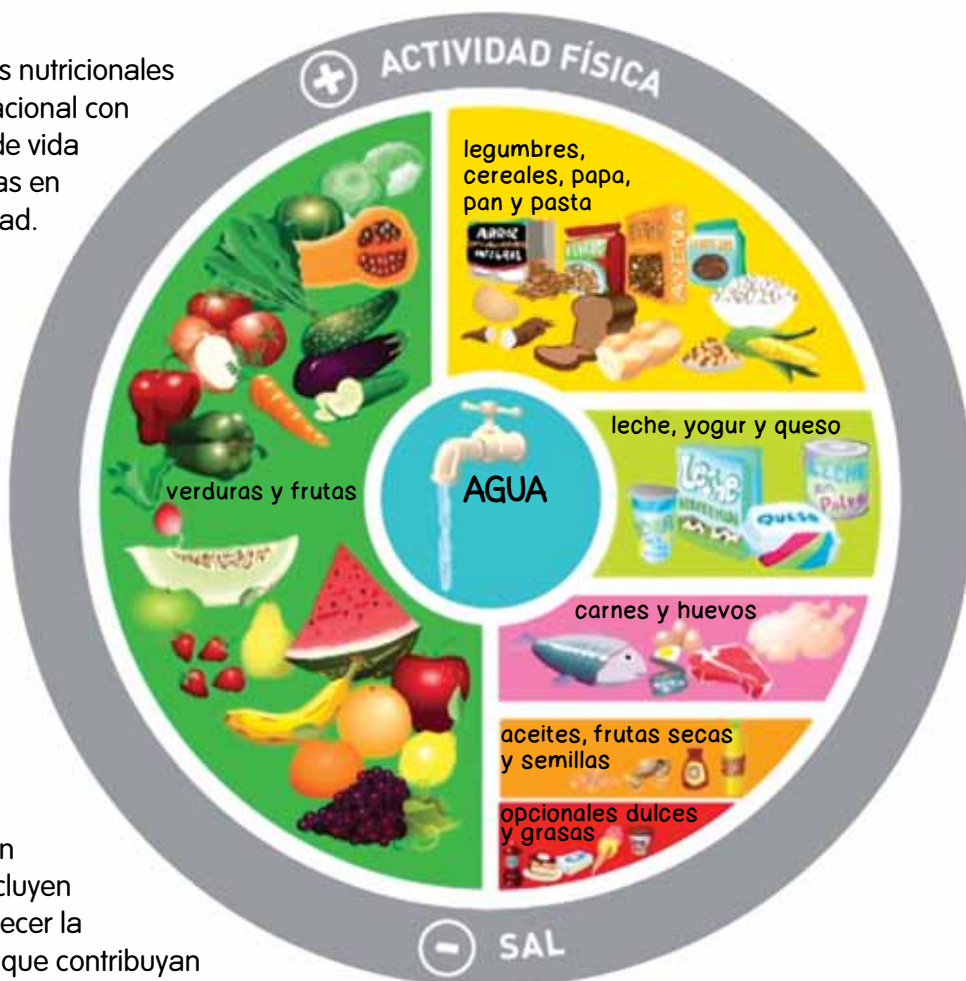


Los 10 mandamientos de las nuevas GAPA (Guías Alimentarias para la Población Argentina)

► Las GAPA traducen las metas nutricionales establecidas por el gobierno nacional con el objetivo de fomentar estilos de vida más saludables. Están centradas en prevenir la diabetes y la obesidad. Las proporciones sugeridas de alimentos que deberían incluirse a lo largo del día.

El Ministerio de Salud alienta a mejorar el perfil de hábitos y consumo de alimentos de la población. Trazó para ello una serie de metas alimentario-nutricionales para la población que contemplen factores epidemiológicos, sociales, económicos y culturales.

Están dirigidas a la población en general, mayor de 2 años, e incluyen 10 "mandamientos" para "favorecer la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población".



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.

A cartoon illustration of a man in a blue shirt and black pants drinking from a glass of water. The background is a teal color.

3

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

A cartoon illustration of a man wearing a yellow hat and a blue shirt, eating an orange under a tree with several other oranges hanging from its branches. The background is green.

4

Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

A cartoon illustration of a man in a blue shirt sitting at a wooden table with a plate of food. A woman with red hair is standing behind him, looking at the food. The background is grey.

5

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

A cartoon illustration of two men in blue shirts. The man on the left is holding a dark soda can and a slice of pizza, looking sad. The man on the right is holding an apple and smiling. The background is red.



6

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.



8

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

7

Al consumir carnes quitarles la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

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.