

¿Cómo alimentarnos de forma saludable?



Consejos para ofrecer a tu familia alimentos adecuados y nutritivos

Cocinar es más que preparar un plato de comida para satisfacer una necesidad; es una forma de conectarnos con la comida y cuidarnos entre todos.

Por eso es clave que escuchemos a nuestro cuerpo y que aprendamos a elegir alimentos saludables, descartando los que nos hacen mal. Por ejemplo, la carne de caza puede contener plomo, un metal tóxico peligroso, sobre todo para los niños.

Seguramente compartimos la idea de que la cocina es un acto de amor para toda la familia. **¿Sentís lo mismo cuando cocinás sin tiempo y con poco entusiasmo que cuando lo hacés con atención, dedicación y paciencia?**

¡CON VARIEDAD!

Un plato saludable debe contener diversos colores y texturas para asegurarnos de incorporar todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita.



¡DE ESTACIÓN!

Al consumir frutas y verduras de estación y de la localidad evitamos productos industriales, enlatados, congelados y con muchos conservantes.



¡PURA AGUA!

Mucho mejor el agua pura o los jugos naturales sin azúcar que los artificiales o las gaseosas. Según la actividad, deberíamos tomar entre 2 y 3 litros de agua por día.



¡SUMA PROTEÍNAS!

Las legumbres, como los porotos, arvejas, lentejas y garbanzos, son una fuente de proteínas tan importante como la carne. Podés reemplazar una pechuga de pato, por ejemplo, por un plato de guiso de legumbres.



¿Cómo alimentarnos de forma saludable?

GANAR - GANAR: ¡frutas y verduras de estación, producidas cerca de tu casa!

Estas son excelentes opciones para aprovechar al máximo los beneficios de los alimentos frescos, con todos sus nutrientes y sabores que, además, pueden resultar más económicos. Y si tenés la posibilidad de producir alimentos en tu propia huerta, ¡mucho mejor! Incluso podés contactar a la Agencia de INTA San Javier para que te ayuden.

¿Cómo armamos un plato saludable?



¿PODEMOS AGREGAR NUTRIENTES A LOS PLATOS!

GUISO (o estofado) + **LEGUMBRES** (lentejas, garbanzos, porotos)

TORTILLA + **VERDURAS DE COLORES** (zanahoria, espinaca, remolacha) + **LEGUMBRES** (lentejas, garbanzos, porotos)

CARNES + **VERDURAS** (crudas, al horno, hervidas, como revueltos o ensalada)

HAMBURGUESAS (o albóndigas o pastel de carne) + **LEGUMBRES** (lentejas, garbanzos, porotos) + **HUEVOS** (y verduras en puré, como zapallos) + **AVENA** (u otros granos)



También ayudará usar muy poca sal y azúcar, sumando otros hábitos como reemplazar la carne de pato cazada con municiones de plomo por otras fuentes proteicas, como las sugeridas aquí. Podés seguir investigando sobre dietas saludables en la Organización Mundial de la Salud (https://www.who.int/es/ALIMENTACIÓN_SANA), así como sobre los riesgos del plomo en www.custodiosdelterritorio.unicen.edu.ar.

¡Muchas gracias por ser parte de este equipo de salud!