

Sociedad Argentina de Nutrición - 2003
Grupo de trabajo de Pediatría

Hay alimentos básicos que deben estar presentes, en lo posible...

TODOS LOS DÍAS

LECHE

Líquida o en polvo

...Si es en polvo, **¡atención!** la debemos preparar **correctamente**

- En 1 litro de agua hervida agregar:
 - 16 cucharadas soperas de leche en polvo al ras o
 - 10 cucharadas soperas de leche en polvo colmadas



...La leche líquida no debe ser "rebajada" con agua

...Si se prepara con té o yerba, agregarlos a la taza completa de leche

La leche es indispensable para: Niños | Adolescentes | Mujeres embarazadas | Mujeres que amamanten

HUEVOS

Frescos...



utilizarlos bien cocidos

CARNES

Pollo, vaca, pescado, menudos

... todos los cortes



Los cortes con hueso tienen muchos desechos, por lo cual terminan costando más caros

VERDURAS Y FRUTAS

Comprar de preferencia las "de estación" por ser más económicas o las que están "todo el año"

En Verano encontrás... zapallito, acelga, chauchas, lechuga, pera, durazno, damasco, ciruela, uva, berenjena, sandía, melón

En Otoño... choclo, acelga, zapallito, remolacha, mandarina

En Primavera... espinaca, zapallito, tomate, pera, durazno, damasco

Recordar que todo el año hay... papa, batata, zapallo, banana, zanahoria, manzana, naranja



CEREALES-HARINAS LEGUMBRES

Arroz, polenta, fideos, lentejas, porotos, porotos de soja*

*no recomendado como alimentación exclusiva



Legumbres (lentejas, porotos, arvejas)

mezclarlas con arroz para que tengan "mayor valor nutritivo"

Con harina se puede preparar pan y también... tortas fritas, bizcochuelos, pizzas, fideos u otras pastas

Pan en el...

- desayuno y/o merienda
- acompañando las comidas
- para rallar
- en preparaciones (budín de pan, como relleno de verduras o carnes)
- en sándwich para meriendas reforzada o para vianda

Galletitas...de agua (las dulces no descartarlas si son donadas, pero no comprarlas, son caras)

No comprar para consumo gaseosas, jugos artificiales, chizitos, palitos o papas fritas, gelatinas ya que...

NO aportan ningún valor nutritivo (Preferir postres que se preparen con leche)

EJEMPLO DE DESAYUNO - MERIENDA

- Leche: 1 taza completa (sola o con té, café, mate o cacao)
- Azúcar: 2 ó 3 cucharaditas
- Pan: 1 pancito o 1/2 flautita (depende de la edad)
- ...en reemplazo del pan se pueden utilizar galletitas, tortas fritas, torta casera

MERIENDA REFORZADA

- agregar a lo anterior...
- 1 porción de pizza o pascualina
 - 1 fruta

EJEMPLOS DE COMIDAS

- Polenta con albóndigas o carne picada
- Guiso de lentejas con arroz
- Bife de hígado con cebolla y puré de papas
- Guiso de mondongo
- Puchero
- Guiso campero (con fideos, arvejas, cebolla, tomate)
- *Si hay disponibilidad de verduras (huertas, donaciones), se pueden agregar a las preparaciones

POSTRE: Fruta fresca o cocida
Postres de leche

Con respecto a productos frescos

No recibir

- huevos: con cáscara rota, manchados o con abundante excremento
- leche: sin fecha de vencimiento, con olor o sabor ácido
- verduras y frutas: con olores desagradables, presencia de gusanos o insectos
- carnes: con coloración verdusca o negruzca

No aceptar

- productos sin fecha de vencimiento o vencidos
- latas oxidadas hinchadas o golpeadas
- envases rotos o agujereados
- productos donde no se aclare el fabricante