



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



Para vivir con salud ...

MENSAJE N°

3

**... Es bueno comer
diariamente frutas y
verduras de todo tipo
y color.**



SE LO SUGIEREN LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



- Se recomienda comer cinco porciones entre frutas y verduras por día.
- Trate de comer por lo menos una vez al día, frutas y verduras crudas.
- Cocine las frutas y verduras preferentemente con cáscara y en trozos grandes, al vapor o al horno. Si las hierve, use poco agua.





AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



Las cantidades diarias recomendadas son...

1 plato de verduras crudas de diferentes colores
(lechuga, zanahoria o remolacha ralladas, ají, tomate, repollo, etc.)

MAS

1 plato de verduras cocidas de diferentes colores
(chauchas, remolachas, zanahoria, zapallo, zapallito, papa, batata, etc.)

MAS

2 frutas medianas o 4 chicas o 2 tazas de frutas cortadas
o sus jugos
(naranja, mandarina, manzana, pera, kiwi, etc.)



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



De compras

- Las frutas y verduras de estación son las más baratas.
- Asociarnos con amigos, vecinos o parientes para comprar en bolsa o cajón, y así obtener productos más frescos y a mejor precio.
- En las huertas familiares podemos cultivar una gran variedad de frutas y verduras.

Costumbres

- Agregar una fruta o jugo al desayuno o durante la mañana.
- Armar los platos del almuerzo y la cena con una preparación de verduras. Mezcladas con arroz, fideos, huevo suelen ser más aceptadas.
- Comer a lo largo del día frutas o zanahoria, hinojo, apio, tomate, en reemplazo de golosinas y galletitas.
- Elegir naranja, mandarina o pomelo para después de las comidas.

Nuevos sabores

- Probar frutas y verduras distintas a las que comemos habitualmente.
- Ofrecer a los niños fruta fresca o licuados desde las primeras comidas para que se vayan acostumbrando a los sabores.



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



¿ Como se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje ?

PREPARACIONES

- **Milanesas de berenjenas o zanahorias.**
- **Bocadillos de acelga, espinaca, zanahoria, papa o choclo, hojas de remolacha.**
- **Ensalada con zanahoria o remolacha cruda, rallada con acelga o espinaca cruda, cortada en tiritas.**
- **Pucheros y guisos.**
- **Vegetales rellenos, como zapallitos, berenjenas, papas, tomates y morrones.**
- **Purés de papa, zanahoria, zapallo o calabaza.**
- **Cocinar a las brasas o al fuego verduras enteras con cáscara.**
- **Saltear verduras con cebolla o ajo y mezclarlas con arroz hervido o fideos.**



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



¿ Como se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje ?

PARA QUE NO SE PIERDAN LAS VITAMINAS Y MINERALES

- **Cocinar las verduras al vapor: colocar poca agua en una cacerola, dentro de ella ubicar un colador ó vaporera, allí colocar las verduras peladas y lavadas sin cortar, enteras, y cocinar a fuego fuerte tapando la cacerola.**
- **Cocinar con cáscara las papas, batatas, zapallitos y berenjenas.**
- **Hervir las verduras y las frutas sin cortar con poco agua, a fuego fuerte y el tiempo mínimo que necesitan para estar cocidas.**
- **Comer las frutas recién peladas o con cáscara bien lavadas.**