



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°

5

**...Es bueno preparar las
comidas con aceite
preferentemente crudo y
evitar la grasa para cocinar.**



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



Las cantidades diarias recomendadas son ...

ADULTOS:

- 3 cucharadas soperas de aceite

+

- 1 cucharadita de manteca o margarina

Una o dos veces por semana: 1 puñado de frutas secas picadas (nueces, almendras, avellanas, maníes sin sal ni azúcar) o de semillas de sésamo, girasol, amapola, etc.

ADOLESCENTES:

- 4 cucharadas soperas de aceite

+

- 2 cucharaditas de manteca o margarina

+

Una o dos veces por semana: 1 puñado de frutas secas o de semillas



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

CONSEJOS PARA SU MEJOR APROVECHAMIENTO

- Es muy recomendable el consumo de maníes y almendras, sin salar, nueces y semillas de sésamo, girasol y lino.
- Conviene elegir aceites puros de girasol, uva, maíz, soja, oliva, maní, etc. Y agregarlos una vez terminada la preparación, cuando ésta se retira del fuego.
- Son preferibles las comidas con pocas grasas como por ejemplo los alimentos cocidos al vapor, a la plancha, a la parrilla, al horno, hervido; etc.
- Es bueno que el consumo de frituras- bien escurridas – sea no mas de 1 o 2 veces por semana.



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

CONSEJOS PARA SU MEJOR APROVECHAMIENTO

- **Incorporar los salteados de alimentos también en forma esporádica.**
- **Hay productos envasados que contienen mucha grasa (productos fritos, tipo copetín). No son recomendables para el consumo frecuente.**
- **Una manera de comer frutas secas (nueces, almendras, maníes sin sal y otras) y semillas es agregarlas picadas en salpicones y ensaladas.**
- **Las semillas de sésamo y girasol pueden utilizarse para espolvorear tartas y ensaladas o incluirse en rellenos, mezclas de carne y verduras, masas de panes, tortas, postres y budines; etc.**