



# 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°**

**6**

**... es bueno disminuir el  
consumo de azúcar y sal.**



**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



- Es recomendable comer menos golosinas y dulces para evitar sobrepeso y caries.
- Prefiera agua, soda y jugos naturales en vez de gaseosas y bebidas dulces artificiales.
- Pruebe cocinar sus alimentos sin sal y condimentarlos con hierbas aromáticas o ajo para resaltar su sabor.





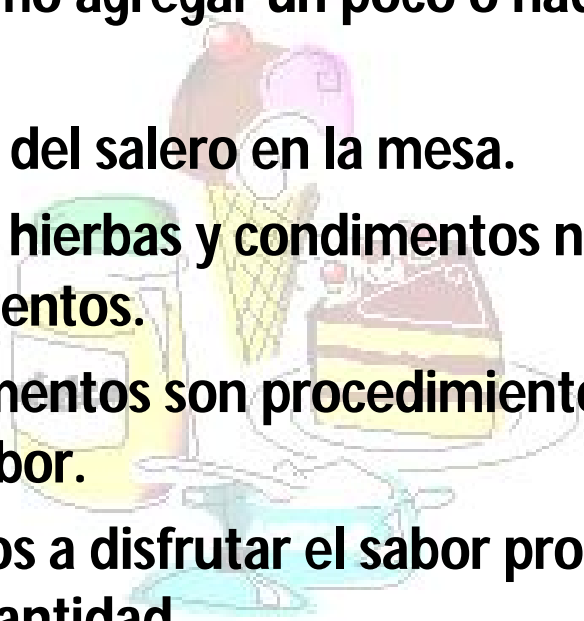
# AADYND

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



- **Es aconsejable no salar los alimentos mientras se cocinan, ni el agua donde se hierven, así como agregar un poco o nada de sal al finalizar la preparación.**
- **Es bueno suprimir el uso del salero en la mesa.**
- **Podemos aprovechar las hierbas y condimentos naturales para resaltar el sabor natural de los alimentos.**
- **El sellado y asado de alimentos son procedimientos de cocción útiles para retener sus jugos y su sabor.**
- **Podemos acostumbrarnos a disfrutar el sabor propio de las infusiones sin agregar azúcar en gran cantidad.**
- **Las frutas frescas son una excelente elección para comer entre horas en vez de golosinas y dulces.**





# 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



- **Otras buenas alternativas son las frutas secas (nueces, almendras, avellanas, maníes y otras) las desecadas (orejones y pasas), algunas semillas (girasol, sésamo) y las barras de cereales.**
- **El agua, los jugos naturales y los caldos de frutas y verduras sin azúcar son la mejor opción a la hora de elegir las bebidas.**
- **Los caldos de frutas caseros son bebidas muy recomendables para el verano. Se preparan hirviendo cáscaras de ananá o piña, manzana, durazno o damascos, ciruelas y peras (muy bien lavadas) en abundante agua potable con un chorrito de esencia de vainilla y un poco de azúcar durante un tiempo prolongado para que se concentren los sabores. Luego se cuela y enfría.**



# 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 recomendadas son ...

### NIÑOS:

7 cucharaditas de azúcar

+

3 cucharaditas de mermelada o dulce  
ó 1 feta fina de dulce compacto

### ADOLECENTES:

10 cucharaditas de azúcar

+

6 cucharaditas de mermelada o dulce  
ó 2 fetas de dulce compacto

*2 veces por semana se puede  
reemplazar el azúcar y los dulces  
por 1 alfajor chico ó 1 porción de  
postre o helado.*

**Si se agrega sal, alcanza con  
1 cucharadita tipo té por día,  
ya que está presente en  
forma natural en casi  
todos los alimentos.**