



# 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°**



**... es bueno consumir  
variedad de panes, cereales,  
harinas féculas y legumbres.**



**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



- Entre los cereales puede elegir arroz, maíz, trigo, avena, cebada y centeno (y sus harinas). Y, entre las legumbres, arvejas, lentejas, soja, porotos, habas y garbanzos.
- Prefiera los panes, harinas y pastas integrales.
- Modere el consumo de facturas, tortas, masitas, galletitas y otros productos similares.





# 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



- Podemos incluirlos en las comidas como plato principal, guarnición o postre.
- El pan fresco o tostado es ideal para completar desayunos y meriendas.
- Los cereales en copos son una buena alternativa para comer entre horas o en reemplazo del pan en desayunos y meriendas, combinados con frutas y leche o yogur.





# 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



## PREPARACIONES

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Con arroz, maíz blanco y otros cereales.</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Guisos, locros y sopas.</li><li>• Rellenos de verduras (por ejemplo: zapallitos, morrones).</li><li>• Buñuelos, timbales y budines.</li><li>• Para acompañar carnes.</li><li>• Ensaladas combinadas con legumbres y con vegetales crudos y cocidos.</li><li>• Arroz con leche, mazamorra.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Con avena, harina de maíz, panes y otros cereales.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Galletitas, bizcochos, budines, tortas y bombones.</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Con avena arrollada cruda (2 ó 3 cucharadas).</li></ul>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Para mezclas de carne picada o verduras para rellenos, hamburguesas caseras, bocaditos, tartas. Para rebozar milanesas.</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Con legumbres en pequeñas cantidades.</li></ul>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• En sopas, guisos, ensaladas, rellenos, etc.</li></ul>   |



# 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



## *¡ COMBINACIONES MAS NUTRITIVAS Y SABROSAS !*

• Una o dos veces por semana podemos reemplazar la carne por:

- Polenta preparada con leche y queso.
- Avena, harinas de cereales, copos de leche.
- Mezclar legumbres con cereales como arroz, fideos o polenta. (Usar una parte de legumbres por cada tres de cereales).

• Para aprovechar mejor el hierro que contienen las legumbres es conveniente consumirlas con:

- Una pequeña cantidad de carne.
- Morrón o tomate fresco.
- Un postre como mandarina, naranja, pomelo, bergamota, kiwi, frutilla o mamón.
- Cualquier jugo cítrico recién exprimido.



# 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

1 plato de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos (hasta 2 veces por semana puede reemplazarse por 2 porciones de pizza o tarta o 2 empanadas.

+

1 cucharada chica de legumbres (porotos, lentejas, arvejas, etc) para enriquecer sopas, ensaladas u otras preparaciones ó ½ plato de legumbres a la semana

+

3 pancitos chicos

### HOMBRES Y ADOLESCENTES

1 plato de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos

+

1 cucharada de legumbres (porotos, lentejas, arvejas, etc) para enriquecer sopas, ensaladas u otras preparaciones ó ½ plato de legumbres a la semana

+

4 pancitos chicos

### 1 pancito es igual a ...

- 4 tostadas de pan francés
- 2 rebanadas de pan lactal
- 2 rebanadas de pan integral
- ½ taza de copos cereales