



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°

10

... Es bueno aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.



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



- **La mesa compartida puede ser el lugar para:**

- **Conversar e intercambiar afecto e ideas con otros.**
- **Desarrollar hábitos alimentarios saludables.**
- **Disfrutar de la compañía de los demás.**
- **Promover actitudes solidarias.**

- **Apoyar los cubiertos sobre el plato entre bocado y bocado puede ayudar a darse tiempo al comer.**





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 importante consumir 2 litros de agua por día.**
- **El agua puede beberse como tal en caldo, sopas, infusiones, jugos y toda preparación que contenga buena cantidad de agua.**
- **El agua de consumo debe ser limpia y potable. Si se sospecha que está contaminada debe hervirse durante 5 minutos o agregar 2 gotas de lavandina por litros de agua.**