

MINISTERIO DE  
SALUD



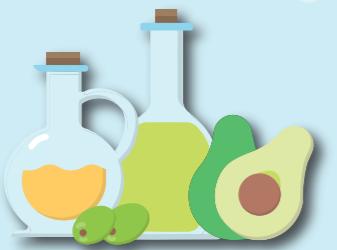
GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
**BUENOS  
AIRES**





#### - SAL + CONDIMENTOS

Priorizá el uso de condimentos como pimienta, orégano, albahaca, pimentón, tomillo, laurel, perejil, entre otros.



#### GRASAS SALUDABLES

Utilizá aceites en crudo, frutos secos, semillas y palta.

## Frutas

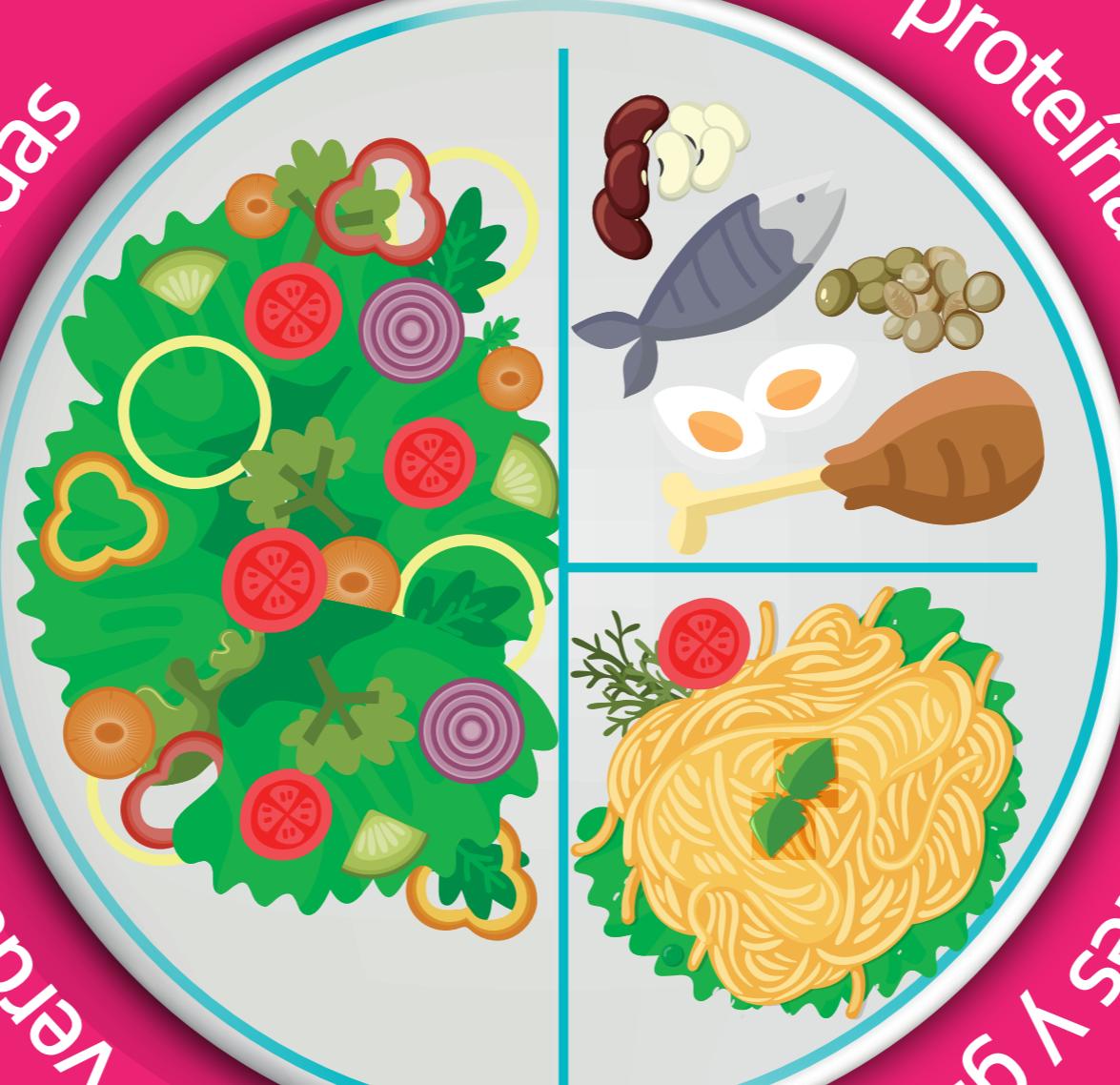
Elegí las de **estación**. Consumí al menos 3 unidades por día **bien lavadas**, preferentemente **enteras** y con su cáscara aquellas que así lo permitan.



#### AGUA SEGURA

Consumí agua segura antes que gaseosas o jugos.

## Verduras crudas y/o cocidas



## proteínas



## Cereales y granos



## ESTILO DE VIDA ACTIVO

#### De origen animal:

carnes (vacuna, ave, cerdo y pescado), huevos, lácteos y sus derivados.

#### De origen vegetal:

legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, soja) y frutos secos.

Preferí las versiones integrales y combinalos con verduras.



#### SUSTENTABILIDAD

Aprovechá al máximo los alimentos sin desperdiciar nada.