

# CONOCÉ LAS NUEVAS RECOMENDACIONES DE LA GUÍA ALIMENTARIA

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) brindan información sencilla sobre los comportamientos alimentarios y nutricionales recomendados para llevar una vida más saludable. Estas Guías son muy fáciles de implementar gracias a su paso a paso.

Les compartimos los mensajes mas importantes:

## INCORPORAR A DIARIO ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS Y REALIZAR AL MENOS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA.



- Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
- Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
- Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
- Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
- Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

## TOMAR A DIARIO 8 VASOS DE AGUA SEGURA.

- A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
- No esperar a tener sed para hidratarse.
- Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

Fuente:



Ministerio de Salud  
Presidencia de la Nación

NOVARTIS

### ÚTILES



[NOVEDADES](#)



[VIDEOS](#)



[RECETAS  
SALUDABLES](#)



[DICCIONARIO  
DE PACIENTES](#)



[SITIOS DE  
INTERÉS](#)