



#MEQUEDOENCASA

¿Porqué es importante tener una alacena saludable?

 [ministerioeducacionneuquen](https://www.facebook.com/ministerioeducacionneuquen)

 [@Educa_ProvNqn](https://twitter.com/Educa_ProvNqn)

 [educacionneuquen](https://www.instagram.com/educacionneuquen)

NEUQUÉN
PROVINCIA

**JUNTOS
PODEMOS
MÁS**

¿QUÉ DEBE TENER TU ALACENA?



Muchas veces la decisión de que comer está basada en lo que encontramos la alacena o la heladera.

Por eso al **elegir una alimentación más saludable**, es muy importante **planear nuestras compras, optando por alimentos reales**, ya que luego serán partes de nuestros platos.

Incluir nuevos colores, sabores, texturas... y que estos se hagan parte de nuestra alimentación, hará que nuestra alimentación sea más variada y nutritiva.

Te proponemos algunas opciones para que de a poco puedas ir armando tu propia alacena saludable.

También te contamos en que recetas o preparaciones podés usarlas, hasta que te familiarices y las conozcas bien.

Legumbres	Cereales	Endulzantes	Frutas Desechadas	Frutos Secos	Semillas
Lentejas	Arroz inetegral	Miel	Pasas de uva	Nueces	Chía
Garbanzos	Quínoa	Estevia	Orejones	Almendras	Girasol
Porotos	Amaranto	Mascabo	Dátiles	Maní	Sésamo
Soja	Mijo		Higos	Castañas	Calabaza
Arvejas	Maíz		Peras		Amapola
	Avena		Manzanas		Lino

DIFERENTES USOS



CEREALES

- Hamburguesas
- Ensaladas
- Guisos
- Sopas



LEGUMBRES

- A la vinagreta
- Untables
- Ensaladas
- Hamburguesas

FRUTAS DESECADAS

- Snak saludable
- Mermelada sin cocción



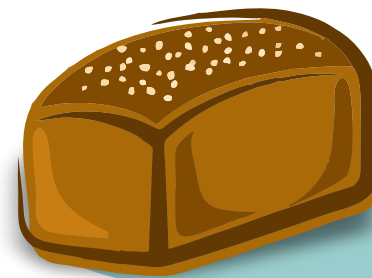
Endulzantes

- Pastelería
- Infusiones
- Vinagretas



FRUTOS SECOS

- Ensaladas
- Galletas
- Postres
- Snak



SEMILLAS

- Panificados
- Pnack
- Galletas
- Rebozados

LES DEJAMOS ALGUNOS MENSAJES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA

- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales.
- Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.
- Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.
- Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.)
- El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

