

## ES IMPORTANTE CONSUMIR DIARIAMENTE FRUTAS Y VERDURAS DE TODO TIPO Y COLOR PORQUE...

- Aportan un alto contenido en vitaminas y minerales
- Ayudan a mantener un peso adecuado
- Mejoran el aprovechamiento que nuestro cuerpo hace de nutrientes presentes en otros alimentos
- Contribuyen a la prevención de caries dentales
- Disminuyen los niveles de colesterol y azúcar en sangre
- Previenen el envejecimiento prematuro de las células
- Regulan la presión arterial y mejoran la circulación sanguínea
- Contienen fitoquímicos que reducen el riesgo de aparición de ciertos tipos de cáncer
- Contienen un alto contenido en fibras

## ¿Y EN LA ESCUELA?

- 1 ¿Tenés un rato, aunque sea breve, para sentarte exclusivamente a almorzar?
- 2 ¿Hay un lugar en tu escuela para que puedan comer quienes trabajan allí?
- 3 ¿Conversás con tus compañeras/os de trabajo sobre las dificultades para acceder a una alimentación saludable?
- 4 ¿Intentan encontrar soluciones colectivas para resolver esos problemas?



Si sos Docente en actividad, por el Acuerdo Paritario logrado el personal docente cuenta con dos días de licencia al año para la realización de los controles de Salud.

Cada Acuerdo Paritario mejora las condiciones laborales, salariales y de salud de las Trabajadoras y los Trabajadores de la Educación de la provincia de Buenos Aires.

Acercate a los Centros de Salud del SUTEBA o a tu profesional de cabecera y realizá una consulta.

Para más información visitá nuestro sitio web [www.suteba.org.ar](http://www.suteba.org.ar) o acercate a tu Seccional.

El Derecho a la Salud:  
una construcción colectiva de las Trabajadoras y los Trabajadores

Secretaría de Salud  
CTERA

CTA  
de los trabajadores

Suteba   
[www.suteba.org.ar](http://www.suteba.org.ar)

## INFORMACIÓN PARA LA SALUD

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## ¿SABÍAS QUE...?

La alimentación es un hecho social complejo, condicionado por el espacio donde transcurre la vida cotidiana. Es fundamental tener en cuenta al trabajo en tanto organizador para poder planificar y llevar adelante una alimentación saludable, derecho fundamental de todas las personas.

SUTEBA informa y acompaña el cuidado de la salud de las/los afiliadas/os, sus familias y la comunidad educativa. El abordaje del tema en la Escuela contribuye a la Educación en salud de la comunidad.

 SUTEBAPrestaciones

Suteba 

## LA ALIMENTACIÓN ES MÁS QUE NUTRIENTES

Ningún alimento es completo por sí mismo y ninguno debe ser rechazado en forma absoluta. Es necesario consumir con moderación diferentes tipos de alimentos. Realizar cuatro comidas al día e incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites. Y beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.

Se ha demostrado que mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades crónicas como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, osteoporosis, algunos tipos de cáncer, etc.

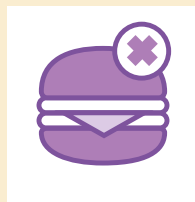
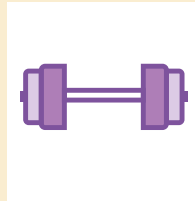
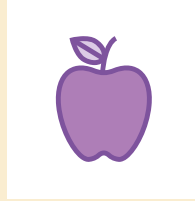
Es **IMPORTANTE** el **QUÉ** se come, como así también el **CÓMO** y **CON QUIÉN**: la **COMENSALIDAD** es una característica fundamental del ser humano.

## GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA

Nuestro país cuenta con nuevas Guías Alimentarias desde el 2015. Al mismo tiempo se actualizó la Gráfica Alimentaria, reemplazando el óvalo por un círculo. En él se representa la proporción recomendada para cada grupo de alimentos en la alimentación diaria. Las frutas y verduras ocupan la mitad del "plato".



## 10 MENSAJES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
2. Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
3. Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
6. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
7. Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
8. Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
9. Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
10. El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Las/los niñas/os, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

## RECOMENDACIONES PARA EL ARMADO DE VIANDAS SALUDABLES PARA LLEVAR AL TRABAJO

El propósito es alimentarse en forma adecuada y saludable, de un modo que resulte agradable al gusto de cada persona y que esté de acuerdo a la compra y elaboración de alimentos que se hace en cada hogar.

La elección de una vianda para llevar al trabajo debe ser económicamente accesible, prácticamente realizable y es deseable que pueda sostenerse en el tiempo.

Utilizar colaciones ayuda a evitar el picoteo durante el horario de trabajo. Es recomendable elegir alimentos ricos en fibra porque brindan saciedad. Pueden ser frutas frescas, barras de cereal sin grasas trans, frutos secos, yogur descremado con cereales.

### ALGUNOS CRITERIOS PARA TENER EN CUENTA EN LA PREPARACIÓN Y ELECCIÓN DE LA VIANDA:

Es muy importante la higiene de las manos para la preparación de la comida así como de los recipientes para guardarla.

Si el tiempo de viaje al lugar del trabajo es prolongado, usar algún refrigerante o termo para conservar la temperatura de la comida. Es recomendable que los alimentos se conserven a temperaturas seguras (menos de 5° o más de 60°).

Los alimentos perecederos no deben estar expuestos más de dos horas a temperatura ambiente para evitar la multiplicación de bacterias.

## ALGUNAS VIANDAS POSIBLES

La propuesta es variar y poder incluir en cada vianda distintos grupos de alimentos, de acuerdo al gusto y disponibilidad en cada caso. A modo de ejemplo:

OPCIÓN MENÚ	VERDURAS	CEREALES Y LEGUMBRES	LÁCTEOS Y DERIVADOS	CARNES Y HUEVOS	GRASAS DE ORIGEN VEGETAL	FRUTAS
Ensalada de arroz y vegetales	Zanahoria rallada, tomate, choclo	Arroz integral o blanco cocido		Pollo en tiras	Aceite de maíz	1 porción de fruta fresca de estación
Sandwich en pan árabe	Lechuga, tomate, pepino, rúcula	Pan árabe	Queso blanco descremado	Carne fría en trozos o en rodajas finas	Palta	2 ciruelas o 1 racimo de uvas
Tarta de verduras	Acelga o espinaca, cebolla, pimienta	Tapas de pascualina	Queso port salut descremado	Huevo cocinado en la preparación o duro en el relleno		1 manzana, pera o durazno