TESTING-US
VALIDÁ TU APRENDIZAJE

AGUA
FRUTA
PLATO

CUADERNILLO DE ESTUDIO · NIVEL BÁSICO

Alimentación saludable

nutrición básica para todos los días

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina, nutrientes y grupos de alimentos, agua, sal, azúcar y ultraprocesados, cómo leer etiquetas y sellos, y cómo planificar compras y comidas.

1 Guías Alimentarias
2 Nutrientes
3 Sal y azúcar
4 Etiquetas
5 Planificar
+ Ejercicios con respuestas

Testing-US · Validá tu aprendizaje
testing-us.com

Edición octubre 2026

Antes de empezar

Comer bien no es seguir una dieta de moda ni contar cada caloría: es elegir, la mayor parte del tiempo, alimentos variados y poco procesados, tomar agua y disfrutar de la comida. Este cuadernillo resume las recomendaciones oficiales para la población argentina y te enseña a leer etiquetas y a planificar comidas con lo que tenés a mano.

CÓMO APROVECHARLO

- Tené a mano algunos envases de tu casa: los ejercicios de etiquetas son más fáciles con ejemplos reales.
- Recordá que es información general: ante una enfermedad, un embarazo o una duda, consultá con profesionales.
- Hacé los ejercicios del final de cada tema antes de mirar las respuestas.
- Cuando termines, rendí la evaluación **Alimentación saludable y nutrición básica** en testing-us.com.

TIP No hace falta cambiar todo de golpe: elegí un hábito por semana (más agua, menos sal, una fruta de postre) y sostenelo.

Contenido

1 **Alimentación saludable y las Guías Alimentarias**
Qué es comer bien, la gráfica y los 10 mensajes.

2 **Nutrientes y grupos de alimentos**
Hidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, fibra y energía.

3 **Agua, sal, azúcar y ultraprocesados**
Agua segura, sodio y sal, azúcares agregados, ultraprocesados.

4 **Etiquetas y sellos de advertencia**
Ingredientes, tabla nutricional, %VD, sellos y leyendas.

5 **Planificar comidas: porciones, compras y conservación**
El plato, el menú semanal, comprar mejor y conservar.

TEMA 1

1 Alimentación saludable y las Guías Alimentarias

LO QUE VAS A APRENDER

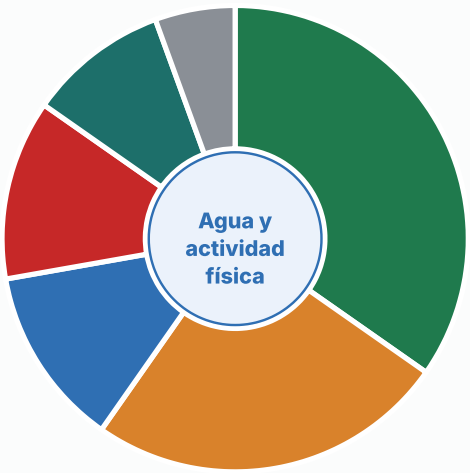
- Explicar qué es una alimentación saludable.
- Reconocer los grupos de la gráfica.
- Recordar los 10 mensajes de las Guías.
- Desconfiar de las promesas rápidas.

Qué es una alimentación saludable

- Es la que aporta la **energía y los nutrientes** que el cuerpo necesita, con alimentos **variados**, en cantidades adecuadas y, en lo posible, **poco procesados**.
- No hay alimentos "mágicos" ni prohibidos: lo que importa es el **conjunto** de lo que comés a lo largo de los días.
- Comer también es un hecho **social y cultural**: compartir la mesa, cocinar en casa y respetar los gustos y costumbres forman parte de comer bien.
- La alimentación saludable sirve para **todos los cuerpos**: no se trata de un peso ideal ni de verse de una manera, sino de cuidar la salud.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)

- Son las recomendaciones oficiales del **Ministerio de Salud de la Nación** para personas sanas mayores de 2 años. Se resumen en **10 mensajes** y una **gráfica**.
- La gráfica muestra los grupos de alimentos: **verduras y frutas**; **legumbres, cereales, papa, pan y pastas**; **leche, yogur y queso**; **carnes y huevos**; **aceites, frutas secas y semillas**; y un grupo de **opcionales** (golosinas, galletitas, snacks, gaseosas y otros productos con mucha azúcar, grasas o sal) que **no hace falta** comer; si se comen, que sea en porciones chicas y no todos los días. En el centro aparecen el **agua** y la **actividad física**. Alrededor, la indicación de **reducir la sal**.
- El tamaño de cada sector indica la **proporción**: verduras y frutas ocupan la mayor parte.



Verduras y frutas

Legumbres, cereales, papa, pan y pastas

Leche, yogur y queso

Carnes y huevos

Aceites, frutas secas y semillas

Opcionales

El tamaño de cada sector indica la proporción. Los opcionales (mucha azúcar, grasas o sal) no hace falta comerlos.

Figura 1.1 Los grupos de alimentos y sus proporciones (esquema propio basado en las GAPA).

Los 10 mensajes, en pocas palabras

- 1. Comé a diario alimentos de **todos los grupos**, hacé **4 comidas** al día y al menos **30 minutos** de actividad física.
- 2. Tomá a diario **8 vasos de agua segura** (unos 2 litros de líquidos sin azúcar).
- 3. Comé **5 porciones** de **frutas y verduras** al día, de distintos tipos y colores.
- 4. **Reducí la sal** y los alimentos con mucho sodio.
- 5. **Limitá** las bebidas azucaradas y los alimentos con mucha grasa, azúcar y sal.
- 6. Tomá **leche, yogur o queso** todos los días, preferentemente descremados.
- 7. Quitale la **grasa visible** a las carnes, comé más **pescado** e incluí **huevo**.
- 8. Comé **legumbres**, cereales preferentemente **integrales**, papa, batata, choclo o mandioca.
- 9. Usá **aceite crudo** como condimento y sumá **frutas secas** o **semillas**.
- 10. Si vas a tomar **alcohol**, hacelo de forma **responsable**: niñas, niños, adolescentes y personas embarazadas no deben tomar, y nadie debe tomar si va a manejar.

Hábitos que ayudan

- **Cocinar en casa** con alimentos frescos permite saber qué comés y usar menos sal, azúcar y grasas.
- Comer **sentados y sin pantallas**, despacio y en compañía, ayuda a registrar el hambre y la saciedad.
- Desconfiá de las **promesas rápidas**: productos "milagrosos", dietas que eliminan grupos enteros de alimentos o consejos de redes sin respaldo profesional.

Para practicar

1. ¿Qué grupo de la gráfica ocupa la mayor parte? ¿Y cuál no hace falta comer?
2. ¿Cuántas comidas y cuántos minutos de actividad física por día proponen las Guías?
3. Nombrá dos recomendaciones de las Guías sobre las carnes.
4. Un aviso promete "bajar 10 kilos en una semana con un té". ¿Qué hacés?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 2

2 Nutrientes y grupos de alimentos

LO QUE VAS A APRENDER

- Distinguir los nutrientes y su función.
- Calcular la energía de hidratos y grasas.
- Ubicar los alimentos en sus grupos.
- Combinar alimentos para aprovecharlos mejor.

Los nutrientes

- **Hidratos de carbono:** la principal fuente de energía. Están en cereales, pan, pastas, papa, legumbres y frutas. Conviene elegir los **integrales**, que aportan más fibra.
- **Proteínas:** forman y reparan los tejidos (músculos, piel, defensas). Están en carnes, huevos, lácteos y legumbres.
- **Grasas:** dan energía y ayudan a absorber algunas vitaminas. Son preferibles las de **aceites crudos, frutas secas, semillas y pescado**; conviene limitar las **saturadas** (manteca, grasa de la carne, fiambres) y evitar las **trans** de algunos productos industriales.
- **Vitaminas y minerales:** se necesitan en pequeñas cantidades pero son indispensables. Por ejemplo, el **hierro** (carnes, legumbres), el **calcio** (lácteos) y la **vitamina C** (cítricos, tomate, morrón).
- **Fibra:** ayuda al funcionamiento del intestino y da saciedad. Está en verduras, frutas, legumbres y cereales integrales.
- **Agua:** es el componente más abundante del cuerpo y participa en casi todas sus funciones.

La energía de los alimentos

- La energía se mide en **kilocalorías (kcal)**. Cada gramo de **hidratos** o de **proteínas** aporta unas **4 kcal**; cada gramo de **grasa**, unas **9 kcal**.
- Ejemplo: un alimento con 10 g de grasa aporta unas **90 kcal** solo por la grasa.
- Las necesidades de energía cambian con la **edad**, el **sexo**, el **tamaño corporal** y la **actividad física**: no hay un número igual para todo el mundo.

Los grupos de alimentos

- **Verduras y frutas:** vitaminas, minerales, fibra y agua. Variá los **colores**: cada color aporta sustancias distintas.
- **Legumbres, cereales, papa, pan y pastas:** energía, fibra y, en las legumbres, también proteínas y hierro.
- **Leche, yogur y queso:** calcio y proteínas. Se recomiendan unas **3 porciones** por día.
- **Carnes y huevos:** proteínas, hierro y vitamina B12. **Pescado** al menos 2 veces por semana; **carnes rojas** hasta 3 veces por semana.
- **Aceites, frutas secas y semillas:** grasas de buena calidad y vitamina E.

Combinaciones útiles

- **Legumbres + cereales** (por ejemplo, lentejas con arroz) se complementan y forman una proteína de buena calidad: pueden reemplazar a la carne en algunas comidas.
- El hierro de las legumbres y verduras se aprovecha mejor si en la misma comida hay **vitamina C** (un cítrico, tomate o morrón crudo).

- El **mate** y el **té** tomados junto con la comida pueden disminuir la absorción del hierro de las verduras y legumbres: conviene tomarlos alejados de las comidas principales.

TIP Un guiso de lentejas con arroz y una ensalada de tomate de entrada combina proteínas y ayuda a aprovechar el hierro.

Para practicar

1. ¿Qué nutriente es la principal fuente de energía? Nombrá tres alimentos que lo aporten.
2. Una porción tiene 15 g de hidratos y 5 g de grasas. ¿Cuántas kcal aportan entre los dos?
3. ¿En qué grupo van la papa y la mandioca?
4. ¿Por qué conviene tomar el mate lejos de las comidas principales?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 3

3 Agua, sal, azúcar y ultraprocesados

LO QUE VAS A APRENDER

- Saber cuánta agua tomar y qué es el agua segura.
- Pasar de sodio a sal.
- Reconocer azúcares agregados.
- Distinguir procesados y ultraprocesados.

El agua

- La recomendación es tomar unos **8 vasos de agua segura** por día (unos 2 litros de líquidos sin azúcar), **sin esperar a tener sed**. En días de calor o con actividad física hace falta más.
- El **agua segura** es la que no contiene gérmenes ni sustancias dañinas: de red, envasada, o hervida o potabilizada cuando no hay certeza. También hay que usarla para lavar los alimentos y cocinar.
- Las **gaseosas, jugos azucarados y aguas saborizadas** no reemplazan al agua: aportan azúcar y, muchas veces, edulcorantes.

La sal y el sodio

- La sal de mesa es **cloruro de sodio**. El exceso de sodio aumenta el riesgo de **presión arterial alta** y de enfermedades del corazón y los riñones.
- La OMS recomienda consumir **menos de 5 gramos de sal por día** (aproximadamente **una cucharadita de té**) en total, contando la que ya traen los alimentos. En la Argentina se consume en promedio unas **dos veces** esa cantidad.
- Para pasar de **sodio a sal**, se multiplica por **2,5**: 400 mg de sodio equivalen a 1 g de sal.
- La mayor parte del sodio no viene del salero sino de **productos procesados**: fiambres, embutidos, quesos duros, snacks, caldos en cubo, sopas instantáneas, aderezos y panificados.
- Para reducirla: cocinar sin sal agregada y sumar **hierbas, especias, limón o ajo**; **sacar el salero** de la mesa; probar antes de salar. El gusto se acostumbra en pocas semanas.
- La **Ley 26.905** limita el sodio de algunos alimentos procesados y pide a los restaurantes ofrecer **menús sin sal agregada** y limitar la oferta de saleros en las mesas; los sobres de sal no pueden superar los 500 mg.

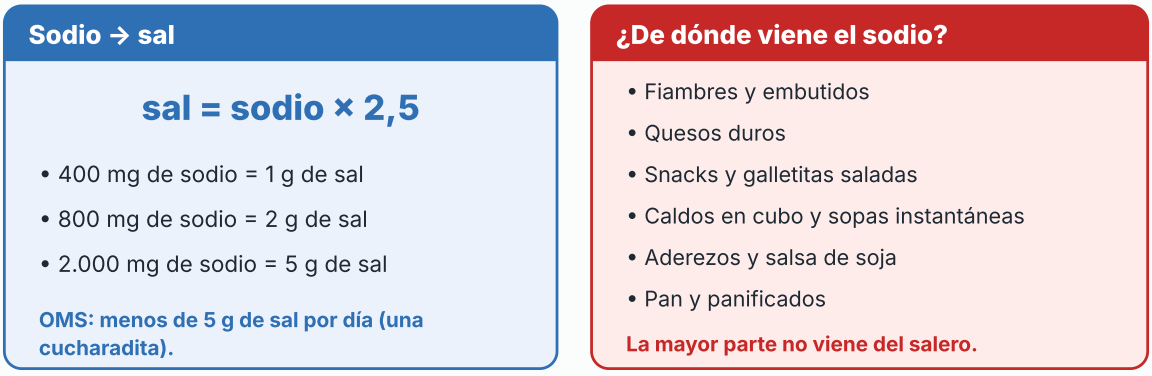


Figura 3.1 Cómo pasar de sodio a sal y de dónde viene el sodio.

El azúcar

- Conviene **limitar los azúcares agregados**: los que se suman al cocinar, al endulzar infusiones o los que agrega la industria (gaseosas, golosinas, galletitas, cereales azucarados).
- El azúcar que viene **naturalmente** en una fruta entera, junto con su fibra, no es el problema.
- Los **jugos de fruta**, aun naturales, tienen mucha azúcar libre y poca fibra: es mejor comer la fruta entera.

Procesados y ultraprocesados

- **Sin procesar o mínimamente procesados:** frutas, verduras, legumbres secas, huevos, carnes frescas, leche, arroz.
- **Procesados:** alimentos simples con sal, azúcar o aceite agregados (quesos, conservas, pan casero).
- **Ultraprocesados:** productos industriales con muchos ingredientes y aditivos que no se usan en una cocina (saborizantes, colorantes, jarabes, aceites hidrogenados): gaseosas, snacks, golosinas, galletitas, nuggets, sopas instantáneas.
- Los ultraprocesados suelen tener **mucha azúcar, grasas o sal**, poca fibra y son muy fáciles de comer en exceso. La recomendación es que **no sean la base** de la alimentación.

Para practicar

1. Una sopa instantánea tiene 1.200 mg de sodio por porción. ¿Cuánta sal es?
2. Proponé tres formas de dar sabor sin sal.
3. ¿Por qué es mejor comer la fruta entera que tomar jugo?
4. Clasificá: lentejas secas, gaseosa, queso, nuggets, leche.

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 4

4 Etiquetas y sellos de advertencia

LO QUE VAS A APRENDER

- Leer la lista de ingredientes.
- Usar la tabla nutricional y el %VD.
- Reconocer los sellos y las leyendas.
- Comparar dos productos.

Qué dice la etiqueta

- La **denominación de venta** dice qué es el producto ("bebida a base de jugo" no es lo mismo que "jugo").
- La **lista de ingredientes** está ordenada de **mayor a menor cantidad**: si el azúcar aparece primero, es el ingrediente principal.
- La **tabla nutricional** informa, **por porción**, la energía (kcal), los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas totales, saturadas y trans, la fibra y el **sodio**. Para estimar la sal, multiplicá el sodio por **2,5**.
- El **%VD** (porcentaje del valor diario) indica cuánto cubre una porción de lo recomendado por día, tomando como referencia una dieta de **2.000 kcal**.
- Mirá cuántas **porciones** trae el envase: si la tabla habla de 1 porción y te comés 3, se triplican los valores.
- También figuran la **fecha de vencimiento** o de consumo preferente, el lote, el RNPA (registro del producto) y las indicaciones de conservación.

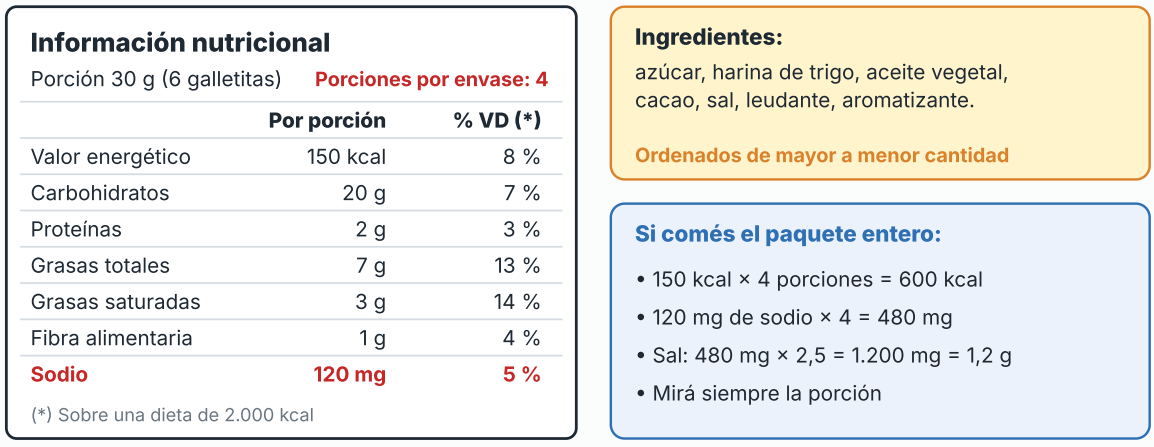


Figura 4.1 La tabla nutricional, los ingredientes y la cuenta por envase.

Los sellos de advertencia

- La **Ley 27.642** de Promoción de la Alimentación Saludable ("ley de etiquetado frontal") exige **octógonos negros** en el frente de los envases cuando un producto supera los límites de **nutrientes críticos** agregados: **EXCESO EN AZÚCARES**, **EXCESO EN SODIO**, **EXCESO EN GRASAS SATURADAS**, **EXCESO EN GRASAS TOTALES** y **EXCESO EN CALORÍAS**.
- Además hay dos **leyendas precautorias** rectangulares: **"CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS/AS"** y **"CONTIENE CAFEÍNA. EVITAR EN NIÑOS/AS"**.
- Cuantos **más sellos** tiene un producto, más conviene que sea de consumo ocasional. **Menos sellos no significa "saludable"**: un producto puede no tener sellos y ser igual un ultraprocesado.

- Los alimentos **sin envasar o de un solo ingrediente** sin agregados (frutas, verduras, carne fresca, huevos, legumbres secas) no llevan sellos.
- Tampoco llevan sellos el **azúcar común**, la **sal de mesa**, los **aceites vegetales** y los **frutos secos**, aunque tengan mucho de esos nutrientes.
- La ley también limita la publicidad dirigida a niñas, niños y adolescentes de los productos con sellos y los dibujos o personajes en sus envases.
- En mayo de 2026 el Poder Ejecutivo envió al Congreso un proyecto para derogar esta ley: si cambia, la información de la tabla nutricional y de los ingredientes sigue sirviendo para comparar.



Más sellos = más nutrientes críticos en exceso: mejor para un consumo ocasional. Sin sellos no quiere decir "saludable": leé también los ingredientes.

Figura 4.2 Los cinco sellos y las dos leyendas precautorias.

Cómo comparar dos productos

- Compará la **misma cantidad** (por 100 g o por porción del mismo tamaño).
- Elegí el que tenga **menos sodio, azúcares y grasas saturadas** y más fibra.
- Leé las frases del frente con espíritu crítico: "natural", "casero" o "light" no garantizan que el producto sea saludable.

Para practicar

1. En la figura, ¿cuál es el ingrediente principal de las galletitas?
2. Si te comés la mitad del paquete de la figura, ¿cuántas kcal consumís?
3. ¿Qué leyenda lleva una gaseosa "sin azúcar" con edulcorantes?
4. Un producto no tiene sellos. ¿Alcanza para decir que es saludable? ¿Por qué?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 5

5 Planificar comidas: porciones, compras y conservación

LO QUE VAS A APRENDER

- Armar un plato equilibrado.
- Planificar el menú y las compras.
- Comparar precios por kilo.
- Conservar los alimentos de forma segura.

Armar el plato

- Una forma práctica para el almuerzo y la cena: **la mitad del plato con verduras**, una parte con **legumbres, cereales o feculentos** (arroz, fideos, papa, batata) y otra con **carne, huevo o legumbres**. El postre, una **fruta**; para tomar, **agua**.
- Las **4 comidas** (desayuno, almuerzo, merienda y cena) ayudan a no llegar con mucha hambre a la comida siguiente. Si hace falta una colación, mejor fruta, yogur o un puñado de frutas secas.
- Las porciones son orientativas: cada persona come según su **hambre**, su edad y su actividad. Escuchar la **saciedad** es parte de comer bien.

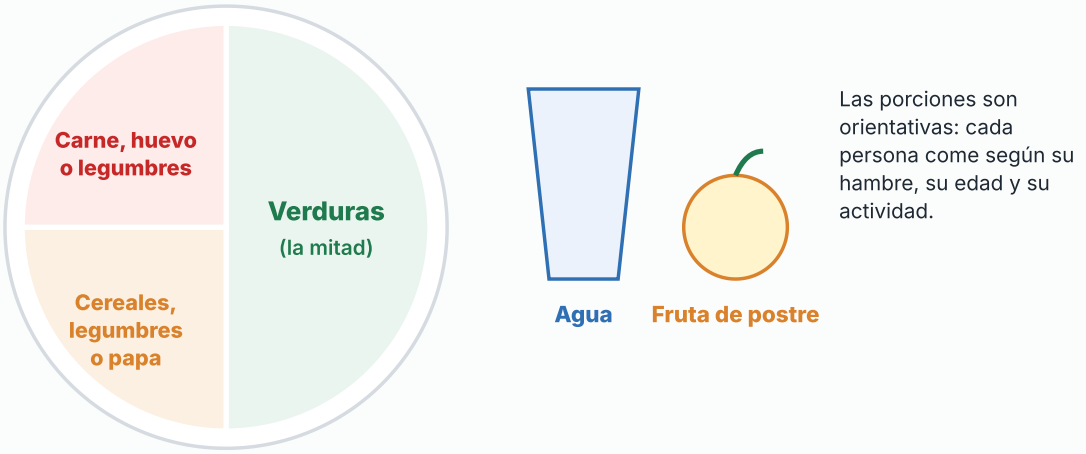


Figura 5.1 Una forma práctica de armar el almuerzo y la cena.

Planificar y comprar

- Planificar el **menú de la semana** ayuda a comer más variado, gastar menos y desperdiciar menos comida.
- Ir al almacén o al supermercado con una **lista** y sin hambre.
- Elegir **frutas y verduras de estación**: son más baratas y sabrosas.
- Comparar el **precio por kilo o por litro**, no solo el precio del envase.
- Las **legumbres secas**, el huevo, la avena y las verduras de estación son opciones nutritivas y económicas.
- Cocinar de más y **guardar porciones** para otro día (en la heladera o el freezer) ahorra tiempo.

Conservar los alimentos

- Mantener la **cadena de frío**: llevar los congelados y refrigerados al final de la compra y guardarlos enseguida.
- No dejar la **comida cocida a temperatura ambiente** más de **2 horas**: guardarla en la heladera en recipientes tapados.
- **Descongelar en la heladera** (o en el microondas si se cocina enseguida), nunca sobre la mesada.
- Lavar bien las frutas y verduras con agua segura, y separar los alimentos crudos de los cocidos.

OJO No dejes la comida cocida más de 2 horas fuera de la heladera, y descongelá siempre en la heladera, nunca sobre la mesada.

Situaciones especiales

- En el **embarazo**, la **lactancia**, la **infancia**, la vejez o ante enfermedades (diabetes, hipertensión, celiaquía, alergias) las necesidades cambian: hace falta orientación **profesional**.
- La **celiaquía** se trata con alimentación **sin TACC** (trigo, avena, cebada y centeno). Los productos aptos llevan el símbolo oficial **"sin TACC"**.
- Ante señales de una relación difícil con la comida (culpa, atracones, restricción extrema, preocupación constante por el peso) es importante **pedir ayuda** a profesionales de la salud.

Para practicar

1. Armá un almuerzo con la forma práctica del plato usando lo que suele haber en tu casa.
2. Avena: 400 g a $1.600 o 1 kg a $3.500. ¿Cuál conviene por kilo?
3. Sobró arroz de la cena. ¿Qué hacés con él?
4. ¿Qué significa el símbolo "sin TACC"?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

PARA CONTROLAR

Respuestas de los ejercicios

Tema 1

1. Verduras y frutas ocupan la mayor parte; los opcionales no hace falta comerlos.
2. 4 comidas y al menos 30 minutos de actividad física.
3. Quitar la grasa visible, comer pescado al menos 2 veces por semana, carnes rojas hasta 3 veces por semana e incluir huevo.
4. Desconfiar de la promesa rápida y consultar a profesionales de la salud.

Tema 2

1. Los hidratos de carbono: por ejemplo, pan, arroz, fideos, papa, legumbres o frutas.
2. 15 × 4 = 60 kcal y 5 × 9 = 45 kcal: 105 kcal.
3. En legumbres, cereales, papa, pan y pastas.
4. Porque junto con la comida puede disminuir la absorción del hierro de las verduras y legumbres.

Tema 3

1. 1.200 mg × 2,5 = 3.000 mg = 3 g de sal.
2. Por ejemplo: hierbas (orégano, perejil), especias (pimentón, comino), limón o ajo.
3. Porque conserva la fibra y aporta menos azúcar libre.
4. Mínimamente procesados: lentejas y leche. Procesado: queso. Ultraprocesados: gaseosa y nuggets.

Tema 4

1. El azúcar: es el primero de la lista.
2. 2 porciones × 150 kcal = 300 kcal.
3. "CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS/AS."
4. No: puede no superar los límites y ser igual un ultraprocesado; hay que leer los ingredientes.

Tema 5

1. Por ejemplo: mitad de ensalada o verduras, una parte de arroz o papa y otra de huevo, carne o lentejas; fruta y agua.
2. 400 g a $1.600 son $4.000 por kilo: conviene el de 1 kg a $3.500.
3. Guardarlo tapado en la heladera dentro de las 2 horas.
4. Que el producto es apto para personas celíacas (sin trigo, avena, cebada ni centeno).

Validá lo que aprendiste

Rendí la evaluación **Alimentación saludable y nutrición básica** en **testing-us.com**. Es gratis: en cada intento te tocan 10 preguntas al azar, dos de cada tema de este cuadernillo. Tenés 15 minutos y aprobás con 70%.

Si aprobás, recibís un certificado con código de verificación que podés sumar a tu currículum y compartir con quien te contrate.

MIS NOTAS

© 2026 Testing-US. Material de estudio propio. Se permite imprimirlo y compartirlo sin modificaciones y sin fines comerciales.

Referencias: Guías Alimentarias para la Población Argentina (Ministerio de Salud de la Nación); ANMAT, información sobre la sal; Ley 26.905 de reducción del consumo de sodio; Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable y Decreto 151/2022; Código Alimentario Argentino (rotulado nutricional); OMS, Cinco claves para la inocuidad de los alimentos. Consultados en octubre de 2026. Es información general: no reemplaza la consulta con profesionales de la salud.

El certificado de Testing-US acredita la aprobación de una evaluación de conocimientos. No es un título oficial ni habilita para el ejercicio profesional.