ANEXO IV

LISTADO DE ALIMENTOS SUGERIDOS PROGRAMA MÁS VIDA

El programa Más Vida promueve la incorporación de alimentos variados preferentemente frescos, teniendo en cuenta que sean:

- Respetuosos con la diversidad cultural y las tradiciones locales alimentarias.
- Fuente de la energía y los nutrientes necesarios para llevar adelante las actividades diarias y mantener la salud.
- De fácil acceso geográfico para las y los titulares de derecho.

A continuación se detalla la selección de alimentos según los grupos y recomendaciones propuestas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), las Guías Alimentarias para la Población Infantil (GAPI) y en el marco de la ley Nª 27642 de Promoción de la Alimentación Saludable.

Generalidades para la selección de alimentos

Se sugiere utilizar agua, alimentos frescos y de estación, evitando las bebidas comerciales y alimentos empaquetados con sellos de advertencias (de excesos de nutrientes críticos) y leyendas precautorias (con contenido de edulcorantes y cafeína).

Grupo verduras y frutas: fuente principal de vitamina A y C, fibra, agua y de minerales, como el potasio y el magnesio. Mejoran el funcionamiento del organismo, tienen función reguladora.

Grupo legumbres, cereales, papa, pan y pastas: fuente principal de hidratos de carbono complejos que suministran energía, fibra en el caso de las legumbres y variedades de cereales integrales, y vitaminas del complejo B. La energía es necesaria en el cuerpo humano para sostener todos los procesos vitales, el crecimiento y desarrollar las actividades cotidianas.

Grupo leche, yogures y quesos: son ricos en proteínas para el crecimiento y en calcio, ayuda a formar y fortalecer huesos y dientes.

Grupo carnes y huevos: aportan proteínas para la formación muscular y en el caso de las carnes hierro que previenen anemias.

Grupo aceites, frutas secas y semillas: aceites en todas sus variedades, aporta ácidos grasos y vitaminas (vit. E) esenciales y ayudan a mantener la salud cardiovascular.

Grupo opcionales: disminuir el consumo de grasas no saludables, azúcar y sal. Estos productos sólo brindan energía sin aportar otros nutrientes y pueden ayudar a desarrollar diabetes, hipertensión, exceso de peso y caries.

Verduras y frutas	Todas las verduras y frutas frescas comestibles.
Legumbres, cereales, papa, pan y pastas	Arvejas, lentejas, garbanzos, porotos, arroz, harinas de trigo, maíz, avena y derivados (fideos, pan, polenta), papa, batata, choclo y mandioca (vegetales feculentos)
Leche yogur y quesos	Leche fluida, en polvo: - entera de 1 a 2 años - semidescremada o descremada a partir de los dos años, embarazadas y en período de lactancia No consumir leche de vaca y evitar yogures con agregados de azúcares y aditivos en menores de 1 año.

Carnes y huevos	Variedades de carnes frescas vacuna, pollos, cerdo, conejo, pescados, pato, etc. y huevos. No utilizar carne picada, debido al riesgo de síndrome uremico hemolítico.
Aceites, frutas secas y semillas:	Aceites en todas sus variedades. Se sugiere consumir con mayor frecuencia aceites crudos, y si se hacen frituras no más de 1 vez por semana. Las frutas secas y semillas deben molerse tipo harina en menores de 5 años.
Opcionales dulces y grasas	Evitar: golosinas, chocolates, gaseosas, bebidas azucaradas, fiambres, calditos, papas fritas, palitos salados o similares etc.
Evitar la miel y las infusiones (mate, mate cocido, té) en el embarazo y no ofrecer en niños y niñas.	

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES
2026 - "Año de los Derechos Humanos por la Memoria, la Verdad y la Justicia. A 50 años de la última Dictadura cívico militar"

Hoja Adicional de Firmas
Informe gráfico

Número: IF-2026-20809929-GDEBA-SSPSMDCGP

LA PLATA, BUENOS AIRES
Viernes 12 de Junio de 2026

Referencia: ANEXO IV - LISTADO DE ALIMENTOS SUGERIDOS

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 3 pagina/s.

Digitally signed by GDE BUENOS AIRES
DN: cn=GDE BUENOS AIRES, c=AR, o=MINISTERIO DE GOBIERNO BS.AS., ou=SUBSECRETARIA DE GOBIERNO DIGITAL, serialNumber=CUIT 30715124234
Date: 2026.06.12 14:04:44 -03'00'

Lucía Cid
Personal Administrativo
Subsecretaría de Políticas Sociales
Ministerio de Desarrollo de la Comunidad

Digitally signed by GDE BUENOS AIRES
DN: cn=GDE BUENOS AIRES, c=AR, o=MINISTERIO DE GOBIERNO BS.AS., ou=SUBSECRETARIA DE GOBIERNO DIGITAL, serialNumber=CUIT 30715124234
Date: 2026.06.12 14:04:45 -03'00'