



Estategia de Vida Activa y Alimentación Saludable



Participación en eventos de alimentación y salud



Ecos de la IUNS



XIX Jornadas Internacionales de Nutrición para las Actividades Físicas y el Deporte



Expo celíaca



Evento La variedad te hace bien





Evento La variedad te hace bien Publicaciones embajadores

- Lic. Laura Romano (@integralnutricion)
- Jimena Monteverde
- Dr. Alberto Cormillot
- Dra. Mónica Katz



drcomi • Seguir

drcomi Con Jimena Monteverde y Laura Romano en un evento sobre mitos alimentarios.
#LaVariedadTeHaceBien
#ArcoEnCadaMomento
soledadaleretevaga Es verdad que vuelve cuestión de peso. ???? Ojalá!!!
gfmontini Q tujo!

499 Me gusta
HACE 2 DÍAS

Inicia sesión para indicar que te gusta o comentar.



jimemonteverde • Seguir

jimemonteverde Hoy tuvimos una charla buenísima sobre los mitos y verdades de cómo y qué comemos. No hay que dejar de comer nada! Solo tener una porción justa! De disfrutar de la comida e incluir variedad de alimentos y productos. ejercitar no solo el cuerpo sino mente y alma!!!
Unos capos La Dra Monica Katz y el Dr Alberto Cormillot. aprendimos y disfrutamos!!!
Gracias @drcomi @nodieta_katz @integralnutricion @arcor @arcorarg #ArcoEnCadaMomento #LaVariedadTeHaceBien
mvdnutricion Todos genios! 🙌
alojamo! 🍷
marle natri Qué buena fiesta con al dr!

888 Me gusta
HACE 2 DÍAS

Inicia sesión para indicar que te gusta o comentar.

Alberto Cormillot
@DrCormi

Siguiendo

No existen alimentos buenos y alimentos malos. Lo importante es el conjunto y la variedad de lo que comemos. Una alimentación saludable debe incluir frutas, verduras, legumbres, cereales, lácteos, carnes y semillas.



jimemonteverde • Following

jimemonteverde Tremendos ñoquis, ideales para incorporar otro tipo de harina a nuestras comidas! Si sos celiaco, anotá esta receta 😊 Recordá, comemos por necesidad pero también por placer! Así que un gusto! hay que darse, siempre en una porción justa.
Ñoquis de polenta!
Ingredientes:
1 taza de polenta instantánea - 2 y 1/2 taza de agua - 2 cubitos de caldo de verduras - 1 lata de pure y cubitos de tomates - 2 cdas de aceite de oliva - 1cda de orégano - Sal y pimienta - 1 taza de queso en hebras
Preparación:
Preparar la polenta como indicamos

Liked by lazarquintin and 2,449 others
JULY 25, 2018

Dra. Mónica Katz @KatzDra • 23 jun.
Mira!

La alimentación de los argentinos • 61%

PERCEPCIÓN DEL PROPIO ESTADO DE SALUD

8 de cada 10 argentinos consideran que tienen buen estado de salud

76% Tiene un estado de salud regular
19% Tiene mala o muy mala salud

0% Tiene muy buena o buena salud

QUÉ CALIFICAMOS COMO COMIDA SANA

Calificación	Frutas y verduras	Alimentos bajos en grasa	Alimentos calóricos	Comida fresca	Alimentos ricos en carbohidratos
36	48	42	25	23	23

CÓMO ELEGIR LA FORMA DE COMER CORRECTAMENTE

Diets dudosas, una traba para empezar a cuidarse

El 65% de los encuestados dicen que es posible comer sano a pesar de la información falsa.

A la hora de plantearse una dieta saludable, los consumidores buscan información. Y esta requiere necesariamente credibilidad, confianza y confianza. El desafío es el correcto. Seleccionar los temas y abundancia.

En la encuesta la realidad se ve por la lente de la encuesta. El desafío es el correcto. Seleccionar los temas y abundancia.

Fuentes informativas
En quién confiaría mucho o bastante...

Fuente	Confianza
Médico / Personal de salud	84
Nutricionista / Dietista	70
Profesor de educación física	50
Lectura de un estudio científico	49
Amigo o miembro de la familia	40
Ministerio / Organismo del gobierno	32
Nutricionista famoso en redes	27
Web especializada en salud	26
Medios de comunicación	24



integralnutricion • Following

integralnutricion Momento de ansiedad y ganas de dulce. Lo evito??? No! Pero controlo la porción! Los que me siguen desde los inicios saben que vengo con el #Kiosquito desde los primeros posteos (a la por 2015) y que junto con el 80/20 forma parte de aquello que me diferencia de los profesionales restrictivos! Entiendo perfectamente que muchos se molesten, porque son maneras de pensar muy diferentes, pero no es mi estilo criticar. Algunos se fijan en que la persona coma saludablemente todo el tiempo y otros además incluimos el placer, las costumbres y la vida social. Eso es todo!

Liked by sofasatragno and 9,811 others
SEPTEMBER 24, 2018

Add a comment... Post



Evento La variedad te hace bien
Publicaciones influencers



La alimentación de los argentinos

PERCEPCIÓN DEL PROPIO ESTADO DE SALUD



¿QUÉ CALIFICAMOS COMO COMIDA SANA?



CALIDAD VERSUS CANTIDAD

¿Cuál es el problema con nuestra alimentación?



ALIMENTOS QUE CONSIDERAMOS BUENOS O MUY BUENOS



CÓMO ELEJIR LA FORMA DE COMER CORRECTAMENTE

Diets dudosas, una traba para empezar a cuidarse

El 65% de los encuestados dicen que es posible comer sano a pesar de la información falsa.

A la hora de elegir una dieta saludable, muchos consumidores se enfrentan a una gran variedad de opciones. Muchas de ellas son dudosas, pero algunas sí son saludables. Según un estudio realizado por el equipo de investigación de la Universidad de Buenos Aires, el 65% de los encuestados creen que es posible comer sano a pesar de la información falsa.

En la encuesta se les pidió que eligieran una dieta que les gustaría seguir. Desde la dieta de los 5 días de la semana hasta la dieta de los 10 días de la semana. El estudio también preguntó por qué eligieron esa dieta. Los resultados muestran que el 65% de los encuestados creen que es posible comer sano a pesar de la información falsa.

Los expertos en nutrición destacan que la clave para elegir una dieta saludable es la variedad. No se trata de seguir una dieta rígida, sino de incorporar alimentos saludables en todas las comidas. También es importante leer las etiquetas y elegir productos de calidad.

La información falsa en los medios de comunicación puede ser confusa. Muchas veces se exageran los beneficios de ciertas dietas o se omiten los riesgos. Es importante tener en cuenta que no existe una dieta perfecta para todos. Cada persona tiene sus propias necesidades nutricionales.

Los expertos recomiendan seguir una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, proteínas y carbohidratos. También es importante mantener un estilo de vida activo y evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco.

La información falsa en los medios de comunicación puede ser confusa. Muchas veces se exageran los beneficios de ciertas dietas o se omiten los riesgos. Es importante tener en cuenta que no existe una dieta perfecta para todos. Cada persona tiene sus propias necesidades nutricionales.

Los expertos recomiendan seguir una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, proteínas y carbohidratos. También es importante mantener un estilo de vida activo y evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco.

¿Qué significa comer sano?

Los reconocidos médicos expertos en nutrición destamaron mitos y brindaron su visión sobre los platos en que sientan las bases de una alimentación saludable. Revisen cuáles son los hábitos alimentarios que previenen entre los argentinos.

La alimentación saludable no se trata de seguir una dieta rígida, sino de incorporar alimentos saludables en todas las comidas. También es importante mantener un estilo de vida activo y evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco.

Los expertos recomiendan seguir una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, proteínas y carbohidratos. También es importante mantener un estilo de vida activo y evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco.

La información falsa en los medios de comunicación puede ser confusa. Muchas veces se exageran los beneficios de ciertas dietas o se omiten los riesgos. Es importante tener en cuenta que no existe una dieta perfecta para todos. Cada persona tiene sus propias necesidades nutricionales.

Los expertos recomiendan seguir una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, proteínas y carbohidratos. También es importante mantener un estilo de vida activo y evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco.

La información falsa en los medios de comunicación puede ser confusa. Muchas veces se exageran los beneficios de ciertas dietas o se omiten los riesgos. Es importante tener en cuenta que no existe una dieta perfecta para todos. Cada persona tiene sus propias necesidades nutricionales.

Los expertos recomiendan seguir una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, proteínas y carbohidratos. También es importante mantener un estilo de vida activo y evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco.

La información falsa en los medios de comunicación puede ser confusa. Muchas veces se exageran los beneficios de ciertas dietas o se omiten los riesgos. Es importante tener en cuenta que no existe una dieta perfecta para todos. Cada persona tiene sus propias necesidades nutricionales.



Lo cuarto a los médicos argentinos destinados a mejorar la alimentación de la población. Katz abogó por la diversificación dietaria y la regulación en nutrición, prevención y promoción de la salud dirigida a combatir el tabaquismo y la "prevenida". Intendió poner el foco en la salud (desarrollando el concepto de "salud") y evitar la restricción calórica (se debe hacer desde los 1.000 a 1.800 calorías por día).



CREENCIAS Y PREFERENCIAS
Durante el encuentro también se dieron a conocer los resultados de distintos estudios que indagaron sobre las creencias y los hábitos de alimentación de los argentinos. Entre los datos más destacados, destacan el hecho de que 9 de cada 10 consumidores realizan cuatro comidas diarias y que más de la mitad realiza comidas. Mientras la mayoría desayuna en casa, el 32% merienda fuera del hogar.
Respecto de los alimentos preferidos de los argentinos, una encuesta realizada entre 2017 y 2018 a hombres y mujeres de más de 14 años, reveló que la carne ocupa un lugar central a la hora del almuerzo y de la cena, que el 33% de los consumidores la acompaña con pan, mientras que solo el 40% consume pollo, patatas y arroz o amparados ocupan el segundo lugar de los más consumidos por la noche.
La infusión más elegida, según el mismo trabajo, es el mate aunque en el desayuno gana el café.
Otra encuesta realizada a 1.000 hombres y mujeres mayores de 18 años dejó al descubierto algunas de las creencias más extendidas entre los argentinos, el más común es el hábito de vida saludable es necesario tener una alimentación balanceada y realizar alguna actividad deportiva.
Entre las creencias que se tienen entre comidas, los datos reflejan que el 80% de los argentinos toma desayuno de media mañana y media tarde, siendo los que menos lo hacen más consumidores. No obstante, el mismo estudio muestra que a media mañana las barras de cereales, el yogur y las frutas son otras alternativas mencionadas.
En tanto, entre los argentinos, el 30% de los argentinos consume un chocolate, en especial en los meses de invierno.





Clarín

Alimentación dudosa

Aunque se sabe qué comer para cuidar la salud, 9 de cada 10 argentinos priorizan el sabor

Surge de una encuesta de UADE y Voices! Además, 8 de cada 10 consideran que tiene buen estado de salud.



infobae

Viernes 7 de Junio de 2018 ARGENTINA TENDENCIA 8 AMERICA TELESHOW MIX411 GRANDE 8 LIBROS

Últimas Noticias Deco & Design Tests y Trivias Vidriera Lifestyle Salud Psicología (+) Autos Turismo Ciencia Talento y Liderazgo

NUTRIGLAM

Cuatro comidas diarias, carne protagonista y mate todo el día: así comen los argentinos

La variedad de alimentos es la clave para mantener hábitos saludables a través del tiempo. Los expertos en nutrición Mónica Katz y Alberto Cormillot opinaron en diálogo con Infobae sobre las preferencias de los argentinos a la hora de comer, y cuáles son los cambios que deberían incorporar para un organismo sano

25 de junio de 2018

Compartir en Facebook

Compartir en Twitter



La alimentación saludable se encuentra en el foco de los debates de los argentinos...

MÁS LEÍDAS EN TENDENCIAS

- 1 Las 29 mejores pizzerías de Buenos Aires
- 2 El resurgimiento de la mesa mate: cómo prepararla y dónde se puede comprar
- 3 Vivir sin basura: "Hace un año y medio que no necesito sacar bolsas de residuos"
- 4 Adiposidad localizada: ese rollo que no se va con dieta ni ejercicio y que preocupa a mujeres y hombres por igual
- 5 Alyssa Carson, la inspiradora historia de la astronauta adolescente de la NASA que

Evento La variedad te hace bien

Publicaciones de prensa

LA NACION

¿Qué tan saludables son los alimentos que eligen los argentinos?

Comen bien trasciende hoy una mera cuestión estética y cada vez existe un mayor consenso en torno a la importancia de llevar una alimentación saludable. Está demostrado: además de propiciar la aparición de sobrepeso, hipertensión arterial, entre otras enfermedades, una dieta desequilibrada no sólo genera repercusiones a nivel físico, sino que también puede producir carencias específicas de vitaminas o minerales que se manifiestan mediante síntomas o sensaciones como apatía, desgano, irritabilidad, nerviosismo, cansancio y falta de atención.

Pero ¿qué entienden los argentinos por alimentación saludable? ¿Cuáles son los alimentos que consideran que forman parte de esta categoría? ¿Qué eligen a la hora de comer en los diferentes momentos del día? Para despejar estos interrogantes, una serie de estudios realizados entre 2017 y 2018 por Kantar TNS Gallup, Ejes de Comunicación y un panel de consumidores de Grupo Arcor investigó los hábitos de consumo de nuestro país.

Aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el concepto de salud como el estado de bienestar físico, psíquico y emocional, el 39% de los argentinos asocia la salud a la ausencia de enfermedades y sólo el 5% considera que para adoptar hábitos de vida saludables es necesario tener una alimentación balanceada y realizar alguna actividad deportiva. ¿Qué debería incluir esa dieta balanceada? Todos los consumidores encuestados sostuvieron que una dieta equilibrada tiene que contener frutas y verduras y 9 de cada 10 indicaron que las carnes, el pollo y el pescado, las legumbres, los cereales y los lácteos. Además, el 76% consideró que podía sumar una golosina y/o un chocolate una vez por día.



Evento lanzamiento programa "Tu Porción justa"





Evento lanzamiento programa "Tu Porción justa" Publicaciones de influencers





Evento lanzamiento programa "Tu Porción justa"

Publicaciones de embajadores



natyfranz • Following

natyfranz • DOMINGO y Dos placeres que Van de La Mano 🍫
 Siempre me preguntan como me cuido o que tipo de Dieta hago... Y la verdad es que NINGUNA! Lo Ideal es llevar una vida Equilibrada, con Ejercicio y poder darse todos los gustos! Hoy hice un poco de Bici y ahora llega lo mejor, Disfrutar de #arcortuportionjusta 🍫🍫🍫 Cual es tu Golosina favorita ??? 🍫🍫🍫

PD: Busca siempre Tu Golosina @arcor con el sello Verde que diga Tu porción justa! 🍫

38w

Liked by lazarquintin and 6,497 others



nutricion.salud.arg • Following

nutricion.salud.arg • Qué pasa si cuando termino de comer tengo ganas de comer algo dulce pero no quiero una fruta?
 1 Me como la fruta igual y trato de aguantar hasta que se me pasen las ganas?
 2 Me como lo que quería originalmente en la porción justa y me saco las ganas?
 3 Me imagino que ya deben saber que la respuesta correcta no es la primera, sino la segunda!
 Muchas veces pasa que tenemos ganas de algo en particular, como un chocolate, pero para cuidarnos tratamos de tapar esa necesidad con otra cosa.
 Quizás podamos hacerlo y apuntarnos las ganas un par de

Liked by lazarquintin and 8,532 others

OCTOBER 2, 2018



integralnutricion • Following

g.vbril @agustinia7846
 19w Reply

soriano.romina @diego_soriano
 12w 1 like Reply

sabrinalblanco88 @matu_viz @yanla1510
 9w 1 like Reply

View replies (1)

espasandins Gracias!!! Esté es mi golosina preferida!!!
 6w Reply

Liked by loreleybata and 7,934 others

AUGUST 15, 2018



natyfranz • Following

natyfranz • Que hermoso día !!! Disfrutando desde temprano, me regalé una caminata 🚶 con clase de yoga al aire libre 🧘🍫 Momentos de Conexión plena ! Ahora a disfrutar de #arcortuportionjusta . Porque no hay fórmulas perfectas, pero si podemos lograr el equilibrio con todo lo que nos gusta ! Yo combino mi Actividad física preferida, por mi debilidad por el chocolate 🍫 , también ?? 🍫

37w

julio_biffa Que rico bombon voz que un bombonazo 🍫🍫🍫🍫

Liked by sofisatragno and 7,031 others



nutricion.salud.arg • Following

nutricion.salud.arg • Hola chicos! Hoy entre paciente y paciente me dieron ganas de algo dulce y como amo el chocolate elegí esta galletita bañada en chocolate 🍫🍫
 Sabían que siempre que consumimos un alimento tendemos a consumir la porción que tengamos en frente, sea del tamaño que sea?
 Sabían que como consecuencia de esto, muchas veces al elegir golosinas grandes en vez de golosinas chicas tendemos a consumir más kcal de las que deberíamos?
 Sabían que la forma más efectiva de controlar lo que consumimos al darnos estos gustitos es eligiendo golosinas chiquitas para moderar la cantidad y al mismo tiempo las kcal?

Liked by sofisatragno and 8,474 others



integralnutricion • Following

integralnutricion • Feliz de contarte que nuestro #KiosquitolIN va a ser fácilmente identificado!!!! @arcor lanzó su programa #TuPorciónJusta que consta de un logo verde en el envase de todas aquellas golosinas, chocolates, galletitas, snacks y helados que contengan menos de 150 calorías!!!
 Lo que les digo siempre, que comer algo dulce gratifica y que si moderamos la porción es compatible con una alimentación saludable, incluso cuando quieren bajar de peso! Porque si se privan van a tener más ganas! Sólo eso!!! No cambió nada, sólo que ahora les van a poder identificar más fácil! 🍫🍫



MARCELO SIANO

“Arcor es un grupo que está acostumbrado a la transformación”

El gerente general de consumo masivo adelanta cuál es la nueva estrategia de la compañía de alimentos que busca incorporar hábitos más saludables

Texto Carlos Manzoni | Fotos Fabián Marelli

En algún momento de su historia, Arcor tomó la decisión de pasar de ser una empresa que fabrica y vende golosinas a ser una que produce y comercializa alimentos en otro, salió del interior para posicionarse en todo el país, y por último, puso su mirada en el mundo y empezó a exportar. Actualmente, la compañía está embarcada en un nuevo cambio de estrategia, que es tan o más profundo que el anterior: pondrá el foco en productos más saludables, con alto contenido nutricional y mayor respeto por la sustentabilidad. “Arcor es un grupo que está acostumbrado a la transformación”, afirma Marcelo Siano, su gerente general de Consumo Masivo.

Con 70% de sus ventas destinadas al mercado interno, Arcor no está a salvo de la caída del consumo en general, que hará que este año su balance termine en rojo. “Si bien tratamos de egotizar nuestros valores, no podemos trasladar todo el precio”, comenta Siano. Su apuesta, según confía el ejecutivo, va más allá del corto plazo, por eso la firma invirtió en el último año US\$12 millones en investigación y desarrollo, y tuvo diez años con una inversión promedio de arriba de los US\$100 anuales (desde 2006 hasta 2016).

“¿En qué consiste esta nueva transformación de Arcor?”

“Arcor tiene una nueva estrategia de negocios que parte de incorporar el perfil nutricional y de hábitos de vida saludable a la estrategia general del grupo. Dejé de ser una compañía de productos de gratificación para pasar a ser una empresa de alimentos: tenemos cereales, semillas, frutos secos, suplementos dietarios, lácteos y harinas. Este nuevo foco se asienta en tres pilares: el portafolio, que se ocupa de reformulaciones, reducción de nutrientes críticos y ampliación de categorías; la innovación, y el pilar de alianzas científicas, por el que nos acercamos a instituciones, cámaras y organismos para aportar estudios y conocimientos.”

“¿Cuánto están invirtiendo en esta transformación de la empresa?”

“Es difícil, porque es una inversión dinámica, pero lo que puedo decir es que en el último año la inversión en innovación y desarrollo del grupo fue de US\$12 millones. Este es un departamento en el que trabajan 10 personas, dentro de la innovación es donde estamos trabajando para la mejora nutricional de nuestro portafolio.”

“¿Tienen programadas inversiones para el año que viene?”

“Es imposible que este grupo no invierta, pero vamos a ver qué pasa este año con la rentabilidad. Venimos de diez años con una inversión promedio de arriba de los US\$100 por año (desde 2006 hasta 2016), pero ahora eso bajó porque hay que adaptar los balances. Pero es una necesidad, porque haciendo más de lo



MINIBIO
Estudios
Es licenciado en administración de empresas (UBA)
Carrera
Ingresó a Arcor en 1995 como gerente de negocio de golosinas y después tuvo un puesto regional, a cargo de operaciones en Chile, Perú, Ecuador y Bolivia.

“**Hoy la alimentación va de la mano de la sustentabilidad y por eso la visión del negocio se reconfigura**”

“**Estamos haciendo todo lo posible para no terminar el año en rojo, pero está difícil y lo estamos peleando duro**”

con Bagó, para hacer un producto prácticamente medicinal.

“¿Desaparecen categorías a manos de las nuevas?”

“No desaparecen, pero pierden participación. Por ejemplo, antes éramos líderes mundiales en fabricación de caramelos y hoy ya no nos caracterizamos por eso, porque ampliamos nuestro portafolio. En momentos complejos de consumo o de recesión, esa amplitud nos ha permitido dar más opciones.”

“¿No es arriesgado salir con estas nuevas categorías en plena caída del consumo?”

“Si lo estuvieramos manejando con un criterio táctico y oportunista, este no sería el momento. Pero esta es una visión estratégica de largo plazo. Es cierto que lanzar un producto de \$300 al público no es lo más indicado, pero estamos pensando en el futuro. Estamos en una coyuntura muy particular, pero ¿quién nos garantiza que no va a haber otra? Además, Arcor es un grupo que está acostumbrado a la transformación.”

“¿Qué les golpea más de esta caída del consumo?”

“Tenemos dos tipos de gratificaciones, que son las más económicas del mercado, por lo que siempre damos una opción. Cuando se empezaron a caer estos productos es porque estamos en el fondo del mar. Eso se está dando ahora, pero lo suplimos con diversificación y estrategia de canales.”

“¿Cae a la par de la industria, en el orden de 2%, que es lo que se estima para este año?”

“Estamos apuntando a caer menos y trabajamos para eso, porque creemos que falta el segundo tiempo todavía.”

“¿La exportación alcanza a paliar la caída del consumo interno?”

“No, estuvo tan atardecida en los últimos diez años que, pese a que intentamos retomar las posiciones, no alcanza para compensar. Hoy el mercado interno representa 70% y la exportación, 30%, pero supimos tener un máx de 90% a 40%.”

“¿Cuánto impactan la inflación y la devaluación en la transformación?”

“Yo, no pegué casi en forma lineal. La mayoría de nuestros insumos están afectados por el dólar en forma directa. Si bien intentamos aggiornar los valores del mercado, no podemos trasladar todo al precio. Tratamos de aumentar los volúmenes, pero el negocio final se achicó mucho.”

“¿Cree que levanta en 2019?”

“Por la posición que tengo el grupo debo ser optimista, porque además tengo un cargo el área comercial.”

“¿Balance de Arcor para dar rojo este año?”

“Estamos haciendo todo lo posible para que así no sea, pero está difícil. Prefiero no hablar de cuánto va a ser el rojo, pero la estamos peleando duro. En volumen no estamos mal, pero la rentabilidad no es buena, por eso la situación es compleja.”



NEGOCIOS • ALABRITOS

Arcor redirecciona su negocio hacia las nuevas tendencias de consumo



TRANSFORMACIÓN. Como empresa fabricante de alimentos, Arcor busca incorporar hábitos más saludables (LA VOZ / ARCHIVO)



Vida sana

Arcor controlará las calorías de sus golosinas y snacks y mostrará cuál es “la porción justa”

Busca que sus productos no queden fuera de la “alimentación saludable”. Y que la gente sienta que “darse un gusto” puede ser compatible con comer sano.

Evento lanzamiento programa “Tu Porción justa” Publicaciones de prensa



LA NACION LIFESTYLE ALIMENTACIÓN

Cómo influye el tamaño de las porciones y de los platos

Diego Colombini [SEGUIR](#)
LA NACION

20 de enero de 2019



Fuente: LA NACION - Crédito: Enriquez

Hace rato que pasamos los "Foodies" pero olvidamos las porciones. Antes de desesperar frente al espejo porque no nos entra la bikini o la marga, vale la pena reflexionar en por qué estamos condenados al destino manifiesto de comer sin parar. Las últimas décadas han visto un aumento de las porciones de comida envasada, y en nuestra voracidad por acabarlas cuanto antes. Según el experto Brian Wansink



Grupo Arcor
Publicado por Clarita Gonzalez Bunster (9) · 28 de septiembre de 2018

¿Sabías que 7 de cada 10 personas realizan colaciones todos los días? ¿y que las mujeres las hacen con mayor frecuencia que los hombres? En Grupo Arcor estamos en permanente escucha de nuestros consumidores, por eso desarrollamos el programa "Tu Porción Justa", una iniciativa que indica con qué frecuencia y en qué porciones comer las colaciones para mantener el equilibrio en la alimentación. Si querés saber más, ingresá en http://bit.ly/que_comes_entre_comidas



Arcor (AR)
Publicado por Marina Figlioli (9) · 13 de septiembre de 2018

Darse un gusto es parte de llevar una alimentación saludable. Por eso ahora los productos que tanto te gustan vienen con el logo de "Tu Porción Justa", para que te sea más fácil identificarlos y elegir una opción todos los días. Te invitamos a conocer más sobre nuestro programa en www.arcor.com/tuporcionjusta
#Arcortuporcionjusta #tuporcionjusta #porcionjusta #alimentacionasaludable



Campaña "Tu Porción Justa"
Redes sociales, comunicación interna, sitio web, TV, puntos de venta, vía pública.



OCTUBRE AÑO 13 - Nº 128 Vigencia: 3/03/2018

EN 2 MINUTOS ASÍ DE RÁPIDO TE INFORMÁS

LANZAMOS TU PORCIÓN JUSTA

Tu Porción Justa, una iniciativa que indica mediante un logo cuál es la porción diaria recomendada de los alimentos que se consumen como colaciones, es decir, fuera de las cuatro comidas principales; siempre que se realicen en el marco de una alimentación variada y equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos.

¿Qué ofrece el programa Tu Porción Justa?

- Productos envasados en porciones individuales con un límite de peso y calorías.
- Información sobre la porción sugerida de los alimentos que se encuentran en envases multiporción.

Por eso, este logo se aplica en productos envasados individualmente, en productos multiporción y en productos muy pequeños también envasados individualmente.

Tu Porción Justa es un programa pionero en Argentina con el que buscamos ayudar al consumidor a mantener una alimentación balanceada en la que estén presentes los alimentos ricos y placenteros.

Para más información ingresá en www.arcor.com/tuporcionjusta

Si querés saber más contactate con: @Sofia Sotgiro, @Luzara Quarta y @YesicaGonzalez



Campaña "Alimentando cada momento del día"

Arcor (AR)
Publicado por Clarita Gonzalez Bunster [?] · 16 de julio de 2018 · 🌐

Te acompañamos en cada momento de tu día, todos los días. Porque detrás de cada uno de nuestros alimentos, hay un mensaje especial.

[#AlimentandoCadaMomentoDelDia](#)



Arcor (AR)
Publicado por Marina Figoli [?] · 24 de agosto de 2018 · 🌐

El día está lleno de momentos para agradecerle a esa persona todo lo que hace por vos.

Con un cartelito y un bocadito para el café le sacás una sonrisa 😊

[#AlimentandoCadaMomentoDelDia](#)



Arcor (AR)
Publicado por Marina Figoli [?] · 23 de julio de 2018 · 🌐

Una familia es un gran equipo y vos lo alimentás con mucho más que tus comidas. ¡A la hora de la merienda también te acompañamos!

[#AlimentandoCadaMomentoDelDia](#)





Grupo Arcor

Publicado por Manuela Valencia [P] · 23 de mayo a las 15:30 · 🌐

✓ Una cucharada de aceite Arcor aporta el 30% del valor diario recomendado de vitamina E.
👉 Conocé más sobre la Vitamina E y cómo incorporarla para tener una dieta saludable y equilibrada.
#EsBuenoSaberlo
Para conocer más 📄 <http://bit.ly/Aceites-Arcor>



Grupo Arcor

Publicado por Manuela Valencia [P] · 3 de mayo · 🌐

❤️ El 5 de mayo es el Día Mundial del Celíaco y ¡seguimos acompañándote #SinTaccConAmor!

📦👉👉 Lanzamos nuevos productos todos los años y actualmente contamos con más de 300 productos libres de gluten, para que puedas disfrutar mucho más de lo que pensabas. ¿Cuál es tu favorito?

🔍 Conocé todo nuestro catálogo en <http://bit.ly/SinTaccConAmor>



Contenidos digitales de alimentación saludable



Ideas tips y recetas

Ideas simples para una alimentación nutritiva y variada.



RECETAS

Ensalada de atún y jardinera #SinTACC



RECETAS

¿Te animás a una ensalada #SinTACC y con polenta?



RECETAS

Sabrosa torta de chocolate #SinTACC



RECETAS

Flan de polenta #SinTACC

Alimentación

Alimentación saludable

Es bueno saberlo

Para el mantenimiento de las funciones del organismo, crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidad, calidad y variedad adecuadas.



ALIMENTACIÓN

3-05-2019

Te contamos cuáles son los beneficios de la Vitamina E



ALIMENTACIÓN

10-02-2019

¡Sumá legumbres a tu dieta!



OTROS

Nutrición en cada etapa de la vida: embarazo



OTROS

Nutrición en cada etapa de la vida: preescolar y escolar



Arcor promueve hábitos de vida saludable en Recreo

28 de Abr de 2018 | 01:00:00 - INFORMACION GENERAL



Se realizó la segunda edición del programa educativo "Aprendiendo a Disfrutar", que forma parte de la Política de Sustentabilidad de Grupo Arcor. En esta primera etapa se presentó la comedia infantil "Supersaludable".



"El maravilloso mundo de la alimentos" en el Cine Teatro

Recreo © La comedia musical "El maravilloso mundo de los alimentos" forma parte de un programa corporativo de Grupo Arcor 'Aprendiendo a Disfrutar', para promover hábitos de vida saludables.

jueves, 26 de abril de 2018



FRUTAS Y VERDURAS, ¡TODO EL AÑO!

Las frutas y las verduras son componentes clave en una dieta saludable, nos permiten sentirnos bien y explotar al máximo nuestro potencial.

Para incluirlas en la alimentación, se recomienda:

- Agregar verduras en todas nuestras comidas
- Comer frutas frescas y verduras crudas como aperitivos
- Planificar una selección variada de frutas y verduras en la semana
- Elegir frutas y verduras de estación.

¿Sabías qué...
...el consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares?



Recordá que una alimentación saludable es aquella variada y equilibrada, que además de frutas y verduras, incluye legumbres, cereales, lácteos, carnes, semillas y alimentos ocasionales.

  INTRANET Si querés saber más contactate con: @SergioLocicero

CUIDÁ TU SALUD INCORPORANDO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

- Comé 5 porciones entre frutas y verduras todos los días, de distinto tipo y color.
- Incorporá legumbres, cereales, papa, pan y pastas al menos una vez por semana.
- Inluí aceites, frutos secos (almendras, nueces, maní) y semillas (girasol, chía, sésamo, lino).
- No olvides sumar lácteos: leche, yogurt y quesos descremados.
- Los huevos y las carnes son muy importantes.
- Date un gusto con alimentos de gratificación como los chocolates.
- Tomá al menos 8 vasos de agua por día.



Recordá que todos los alimentos tienen una participación óptima en una alimentación variada y equilibrada. ¡Lo importante es conocer la porción justa!

  INTRANET Si querés saber más contactate con: @SergioLocicero



Contenidos de alimentación saludable en canales internos – Viernes de recetas





Contenidos de alimentación saludable en canales internos – Caja obsequio fin de año





Contenidos de alimentación saludable en canales internos – Video enviado por mailing

