

Mi escuela  
**saludable**



• Mi Revista Saludable •

# Alimentación consciente: ¡un hogar saludable!



## ¿Qué es el programa Mi Escuela Saludable?

Es una iniciativa de la Dirección General de Desarrollo Saludable, dependiente de la Vicejefatura del Gobierno de la Ciudad, en articulación con el Ministerio de Educación.

## ¿Quiénes participan?

Actualmente participan del programa más de 550 escuelas de gestión estatal de nivel inicial y primario. Toda la comunidad educativa de las instituciones está invitada a participar de las actividades del programa.

## ¿Qué buscamos?

Promover hábitos saludables en la comunidad educativa generando ambientes escolares más saludables.

## ¿En qué consiste el programa?

Trabajamos junto con las familias, docentes y estudiantes para transformar el ambiente escolar y promover cambios saludables.

Para esto, realizamos distintas actividades como:

- Talleres de educación alimentaria nutricional.
- Entrega de material educativo.
- Actividades con movimiento en los recreos.

**ENCONTRÁ LAS EDICIONES ANTERIORES EN:**

<http://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable>



# Sumario

Páginas  
4 y 5

.....  
**Alimentación  
organizada:  
un plan en  
familia**

Páginas  
6 y 7

.....  
**Listos  
para cocinar**

Páginas  
8 y 9

.....  
**¡Todo  
sobre las  
4 comidas!**

Páginas  
10 y 11

.....  
**Juntos,  
¡es mejor!**

Páginas  
12 y 13

.....  
**A jugar:  
Ojo de lince  
saludable**

Páginas  
14 y 15

.....  
**Sumemos  
opciones  
saludables**

Páginas  
16 y 17

.....  
**Y a no  
olvidarse...  
¡más agua y  
movimiento!**

Páginas  
18 y 19

.....  
**Actividades  
para hacer  
en casa**



## ¡Atención familias!

Pueden consultar la **Guía de Alimentación Saludable para Escuelas y Familias**.

Descárguenla en: <https://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/recursos-pedagogicos>

**Propuestas Saludables** ..... Páginas 20 y 21

**Estaciones Saludables** ..... Páginas 22 y 23

# Alimentación organizada: un plan en familia

**Muchas veces, la falta de tiempo para organizarnos nos lleva a elegir opciones poco saludables para nuestras comidas. Por eso, es importante que realicemos en familia una alimentación más consciente. ¡Descubramos cómo!**

¡Tenemos un plan!

La **organización** y la **planificación** no solo son claves para lograr una alimentación saludable, sino que también nos ayudan a evitar el desperdicio y a cuidar la economía del hogar. ¿Cómo podemos lograrlo?

Preparemos en familia un **MENÚ SEMANAL** variado, teniendo en cuenta la cantidad de comensales y porciones.

Hagamos la **LISTA DE COMPRAS** en función del menú: para comprar solo lo necesario, chequeemos antes en casa qué alimentos ya tenemos y cuáles faltan.

Tengamos presente que **“LO QUE PRIMERO VENCE, PRIMERO SALE”** para no desperdiciar.

Consideremos las **SOBRAS** de la comida anterior: con un poco de creatividad, ¡pueden convertirse en una excelente preparación para mañana!



## Tips

### para una mejor organización



Distribuyamos las tareas en cada comida para que todos los integrantes de la familia realicen alguna actividad: cocinar, poner la mesa, servir, lavar, etc.



Podemos cocinar en los momentos libres y freezer las preparaciones, ¡no es necesario esperar a la hora previa a la comida! Aprovechemos para preparar dos o más comidas a la vez.



Podemos dejar verdura cortada y cocida con anterioridad, o aprovechar preparaciones freezerizadas (milanesas, carne salteada, relleno de tartas, caldos, salsas...)

### Cuando compramos también tenemos que organizarnos

Es importante que hagamos las compras en orden para que los alimentos se conserven en buen estado. Por eso, es conveniente dejar para el final la elección de alimentos que necesitan frío. Si vamos a distintos negocios, visitemos por último los lugares donde vayamos a comprar productos refrigerados.

Al volver a casa, **guardemos pronto los alimentos donde corresponda**, prestando especial atención a aquellos que van en la heladera o freezer para que conserven el frío.



### DESAFÍO SALUDABLE COCINEROS PRECAVIDOS

Los desafiamos este fin de semana a aprovechar un momento libre para dejar preparada una o más comidas para los próximos días, ¡especialmente si no tienen tiempo para cocinar en la semana!

# Listos para cocinar

¡Qué buena es la comida casera! Nos ayuda a incorporar alimentos naturales, frescos o mínimamente procesados. Animémosnos a preparar estas recetas en familia.

## GALLETAS DE AVENA, CHÍA Y MANZANA

PORCIONES: 25 GALLETAS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS

### • INGREDIENTES •



3



AVENA

3 



CHÍA

1 



2 



1 

PELAR Y  LAS  Y COCINAR POR MEDIA HORA EN UNA OLLA CON  . PISARLAS.

.....

 LAS  CON LOS DEMÁS INGREDIENTES.

.....

MOLDEAR Y  EN UNA PLACA CON  A 160° C POR 15 MINUTOS APROXIMADAMENTE.

.....

RETIRAR Y .

# MUFFINS SALADOS DE ESPINACAS Y BRÓCOLI

PORCIONES: 4 • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS

## • INGREDIENTES •



4



¼



200 GR.



1 DIENTE



150 GR.



C/N



C/N

COCINAR EL A VAPOR, HASTA QUE ESTÉ TIERNO.  
RETIRAR Y PICAR.

.....

LAVAR BIEN LAS Y EN TIRAS. JUNTO CON  
EL PICADO, REHOGAR EN UNA SARTÉN. RETIRAR  
EL EXCEDENTE DE .

.....

EN UN GRANDE, BATIR LOS CON Y .

.....

AGREGAR LOS A LAS VERDURAS. TAMIZAR  
LA E INCORPORARLA HASTA LOGRAR UNA  
TEXTURA UNIFORME.

.....

COLOCAR LA PREPARACIÓN EN .

.....



A 180° C POR 20 MINUTOS.

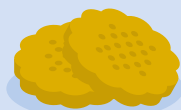
# ¡Todo sobre las 4 comidas!

Nuestro cuerpo gasta energía todo el tiempo, por eso precisamos alimentarnos 4 veces al día: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Les contamos cómo hacer cada comida más rica y saludable.

## Desayuno y merienda

Habrán escuchado alguna vez que la mejor manera de empezar el día es con un buen **desayuno**... ¡y así es! Desayunar todos los días mejora el rendimiento físico e intelectual.

En la **merienda**, es muy común consumir alimentos poco saludables: los alfajores, galletitas, gaseosas, etc. no aportan nutrientes de calidad y proveen una gran cantidad de azúcar y grasas que no son buenas para el cuerpo.



**¡A cocinar!**  
Pueden preparar pan, galletitas o budín casero

**Armemos los desayunos y meriendas que más nos gusten incluyendo un alimento de cada grupo:**



**Leche  
Yogur  
Quesos**



**Frutas**



**Cereales**  
Pan fresco • Tostadas  
Cereales sin azúcar  
Avena



## Almuerzo y cena

Es recomendable que al menos la mitad del plato del

**almuerzo** y de la **cena** sean verduras o preparaciones a base de verduras (budines, revueltos, tartas, etc.).

**Podemos acompañar las verduras con alguna de estas opciones:**

**Legumbres:** Lentejas, porotos, garbanzos.

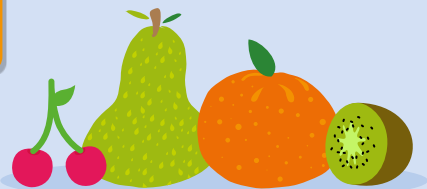
**Cereales:** Arroz, polenta, fideos, trigo burgol, quinoa.

**Huevo** o **carne de vaca**, **pollo**, **cerdo** o **pescado**.



**¡Con incluir carne en una de las dos comidas es suficiente!**

**¿Y de postre?** ¡La mejor opción es la fruta! Puede ser entera, en ensalada, en compota, asada, etc.



## Y además...

*Recordemos disminuir el consumo de sal y azúcar en todas las comidas.*

*Elijamos cocinar al horno, vapor, plancha o hervido. Evitemos realizar frituras.*

*¡Comer un plato es suficiente!*

# Juntos, ¡es mejor!

Comer en familia es mucho más que sentarse a la mesa: si colaboramos también en la elección de los alimentos, en su compra y en su preparación, hacemos de las comidas un momento mucho más saludable.

## Al compartir la mesa familiar:

- Fomentamos una alimentación saludable.
- Desarrollamos la capacidad de comunicación y compartimos opiniones e ideas.
- Inculcamos buenos modales.
- Reforzamos el vínculo entre toda la familia.

## Un buen ejemplo

La comida en familia constituye un espacio en el cual los adultos transmiten a los niños y las niñas sus hábitos alimentarios, tradiciones e identidad cultural, por eso es fundamental **comer reunidos al menos una vez al día**.

## Todos para uno

Además de comer juntos, podemos ponernos de acuerdo para **distribuir las distintas tareas** necesarias para realizar las comidas: elegir, comprar y cocinar. ¡Los niños/as también pueden ayudar!



¿Qué tareas pueden

## realizar los niños/as?

La familia es el núcleo en el cual se aprenden y refuerzan conductas, por eso el hogar es un lugar fundamental para transmitir buenos hábitos a los menores. **¡Es importante que invitemos a los niños/as a participar de las tareas de la casa!**

.....



### • COCINA •

- Lavar vegetales y frutas.
- Pelar huevos duros.
- Medir y mezclar ingredientes.
- Empanar milanesas.
- Exprimir jugo de frutas.



### • COMPRAS •

- Preparar la lista de compras con un adulto.
- Buscar alimentos y productos necesarios.
- Revisar las fechas de vencimiento.



### • MESA •

- Verter líquidos.
- Pasar un trapo a la mesa.
- Ayudar a poner la mesa y a distribuir correctamente los platos, cubiertos, etc.



### • ORDEN •

- Ayudar a sacar las compras de la bolsa y guardar los alimentos.
- Barrer el piso y juntar con la pala.
- Tirar basura en el tacho.



## DESAFÍO SALUDABLE ¡QUE LA COMIDA SIEMPRE NOS UNA!

.....

Los desafiamos esta semana a comer todos juntos al menos una vez al día, isin la interrupción de celulares ni televisión!

# Ojo de lince saludable

En esta mesa tan desordenada se perdieron algunos alimentos saludables que una familia iba a disfrutar durante el día. ¿Los ayudan a encontrarlos? Pueden jugar por turnos, y quien encuentre más cantidad de alimentos perdidos será el ganador.

¡A buscar!



Encuentren también  
**3 frutas y 3 verduras.**





# Sumemos opciones saludables

Tanto niños como adultos solemos elegir alimentos poco saludables para “picotear” entre horas y en ocasiones especiales, como cumpleaños o reuniones. ¿Cómo y por qué es mejor reemplazarlos?

## ¿Qué son los ultraprocesados?

Son alimentos que vienen en paquetes o listos para comer o beber. Tienen exceso de azúcar, sal, grasas saturadas y poco o ningún nutriente esencial. **No deberían formar parte de la alimentación habitual de la familia.** Además, suelen ser muy costosos.

### Algunos ultraprocesados son:

Productos de copetín (papas fritas, chizitos, palitos, etc.) • Sopas, pastas, salsas instantáneas • Helados, chocolates, golosinas • Galletitas industrializadas • Cereales endulzados y en barras • Mermeladas y jaleas • Margarinas • Gaseosas, jugos industrializados, bebidas energizantes • Bebidas azucaradas a base de leche • Productos congelados (pizzas, pastas, hamburguesas, salchichas, patitas de pollo) • Muchos tipos de panes y tortas envasadas.

## ¿Hambre entre horas?

Si se respetan las 4 comidas principales del día, **ino es necesario comer entre horas!** Sin embargo, es común el hábito de “picotear” alimentos poco saludables. Por eso es recomendable tener en casa alguna alternativa para reemplazarlos.

### ¡Alternativas saludables!

Frutas • Semillas de girasol • Nueces, almendras, maní sin sal, pasas de uva • Pochoclos sin azúcar • Tutucas • Arroz inflado • Cereales sin azúcar.

Si vamos a comer algo entre horas, es fundamental que sea saludable. **¡Hagamos de las frutas y verduras la primera opción!**

# Festejemos el **cambio de hábito**

Una buena ocasión para cambiar el hábito de consumo de productos ultraprocesados y golosinas se da en las **fiestas de cumpleaños**, donde suelen reinar las grasas, la sal y el azúcar. Por eso, les damos algunas ideas para que puedan ofrecer a sus invitados un momento deliciosamente sano y nutritivo:

- **Jugos naturales**, por ejemplo de naranja o limón, diluidos con un poco de agua.
- **Té frío**: verter agua caliente en una jarra pequeña con 6 saquitos de té y luego diluirlo con agua fría.
- **Cuadraditos de tortilla** al horno.
- **Mini albondiguitas de carne rebozadas**.
- **Tostaditas con paté casero o salsa de zanahoria**: hervir la zanahoria con 1 diente de ajo, sacarle el agua, luego procesar todo y agregar un poco de aceite.
- **Pinchos de frutas**.
- **Rodajas de banana** bañadas en chocolate y frutos secos picados.
- **Pochoclos caseros**.

## DESAFÍO SALUDABLE **MI CUMPLEAÑOS SALUDABLE**

Los desafiamos a que en el próximo cumpleaños que celebren en familia, reemplacen los alimentos ultraprocesados por opciones saludables. ¡Hagan un listado con las alternativas que eligieron!

# Y a no olvidarse... ¡más agua y movimiento!

Además de realizar una alimentación consciente, elijamos en familia otros dos hábitos esenciales para hacer nuestra vida más saludable: beber agua y realizar actividad física.

¡Siempre  
hidratados!

El agua es la bebida más saludable, económica y segura que podemos elegir a toda edad: no contiene azúcar, edulcorantes, cafeína, colorantes ni conservantes, como tienen las gaseosas, jugos comerciales y aguas saborizadas. **Por eso, ¡cuantas menos bebidas azucaradas o dietéticas consumamos, mucho mejor!**

## Para sumar agua podemos...

- Llevar siempre una botella reutilizable con agua.
- Acompañar todas las comidas con agua y tener siempre disponible una jarra de agua en la mesa.
- Ofrecer agua en diferentes momentos del día: antes de desayunar, entre las comidas, al hacer deporte...
- Evitar comprar gaseosas, aguas saborizadas o jugos no naturales.
- Saborizar el agua: agregando limón, hojas de menta, jengibre, etc.

**Se recomienda tomar 2 litros de agua por día** (entre 8 y 10 vasos).





¡A  
moverse  
más!

**La actividad física es fundamental para el sano desarrollo de los más pequeños.** La falta de movimiento promueve el sedentarismo, y eso es muy negativo para la salud.

### Los niños/as en edad escolar necesitan:



1 hora  
diaria de  
actividad  
física



Practicar  
deportes  
2 ó 3 veces  
por semana

Como **correr, saltar la soga, andar en bicicleta, patinar, jugar a la pelota, pasear a la mascota, bailar**, etc.

Eviten dedicar más de 2 horas  
cada día a ver la tele, jugar  
con la compu o con el celular



### DESAFÍO SALUDABLE DIVERSIÓN EN FAMILIA

Les proponemos un plan para el próximo fin de semana: organicen en familia una actividad con movimiento y visiten la plaza más cercana para realizarla. ¡Lleven agua para mantenerse hidratados!

### La cocina de casa

Todas las familias tienen tradiciones, entre ellas, algunas comidas típicas que todos disfrutaban. ¿Se acuerdan de alguna? Piensen juntos platos saludables que preparan o preparaban en el pasado y armen su receta reemplazando algunas palabras por imágenes, como en los ejemplos de las páginas 6 y 7. Muéstrense a sus compañeros y amigos, y por qué no, ¡pueden animarse a cocinar juntos!



### Degustando en familia

Visiten en familia la verdulería o feria del barrio. Elijan juntos y con ayuda de la persona que los atiende, tres frutas o verduras de estación para probar en casa. ¿Qué opciones eligieron? ¿Cuáles les gustaron más? Y los adultos, ¿en qué preparaciones se les ocurre que podrían incluir los alimentos que probaron?

.....

.....

.....

## Adivina, adivinador...

1

*Está colorado  
y no toma café,  
¡pero sí toma té!  
¿Sabés quién es?*

3

*A mí me tratan  
de santa y  
conmigo traigo  
el día. Soy  
redonda, muy  
roja, y tengo la  
sangre fría.*

2

*En trocitos  
o rallada,  
¡agregame a la  
ensalada! Tengo  
mucho sabor y  
naranja es mi  
color.*

4

*Me abriga con  
ropas blancas,  
tengo blanca  
cabellera, y por  
culpa mía llora,  
hasta la misma  
cocinera.*

**Solución:** 1. El tomate. 2. La zanahoria. 3. La sandía. 4. La cebolla.

## ¡Bingo de alimentos!

Una buena idea para divertirse en familia es preparar un bingo de alimentos: con ayuda de diarios y revistas, armen un tablero para cada integrante de la familia con 5 alimentos saludables diferentes. Luego, anoten cada uno de ellos en distintos papelitos, mezclen, ¡y a jugar!



¡Miren todas las propuestas gratuitas que pueden encontrar en las **Estaciones Saludables!**



### Cumpleaños Saludables

#### ¡Una manera diferente de festejar!

Les brindamos mesas, sillas, decoración, inflables, pelotas, arcos, paletas y equipo de música. ¡Además les compartimos recetas para que puedan armar un menú saludable y práctico!



En las Estaciones Saludables de Parque Saavedra, Parque Patricios y Parque Centenario.



Para niños y niñas de 0 a 12 años.



Jueves, viernes o sábado: reserven su lugar.



No se permite llevar gaseosas, jugos y snacks industriales.

Para inscribirse escriban a: [cumplesaludable@buenosaires.gob.ar](mailto:cumplesaludable@buenosaires.gob.ar)

## Talleres de Huerta "Manos a la Tierra"

¡Para grandes y chicos!  
Talleres educativos sobre agricultura urbana para poder armar su huerta en patios, terrazas o balcones.

**MANOS  
A LA TIERRA**

## Talleres de cocina "Mejor Casero"

En Estaciones Saludables y mercados. Un cocinero y un nutricionista los esperan para enseñarles recetas fáciles, económicas y saludables.



## Puro Movimiento

Retiren pelotas de fútbol, vóley, rugby, basquet, ping pong, mat de yoga, paletas, arcos, redes y equipo de tejo para jugar en el parque.

Acérquense los días de semana a cualquiera de las Estaciones Saludables fijas y llévenselos por 45 minutos.

## Juegoteca

¡Para todas las edades!  
Los domingos a la tarde aprovechen esta excelente propuesta para que los niños/as se diviertan en los parques de la ciudad.



Para conocer más, pueden visitar: @f /BASaludable



# Mapa Buenos Aires #BACapitalGastronómica



## ESTACIONES SALUDABLES

### 1) Diagonal Norte

Av. Roque Sáenz Peña y Florida

### 2) Tribunales

Av. Corrientes y Uruguay

### 3) Subte (Est. C. Pellegrini)

### 4) Subte (Est. Perú)

### 5) Constitución

Lima y Juan de Garay

### 6) Retiro

Av. Ramos Mejía y Av. Del Libertador

### 7) Parque Lezama

Brasil y Defensa

### 8) Plaza Dorrego

Humberto 1° y Defensa

### 9) Plaza Rubén Darío

Av. Del Libertador y Dr. Luis Agote

### 10) Plaza Miserere

Av. Rivadavia y Av. Pueyrredón

### 11) Subte (Est. Corrientes)

### 12) Plaza Nueva Pompeya

Sáenz y Trafal

### 13) Parque Patricios

Patagones y Monteaugudo

### 14) Plaza Almagro

Salguero y Sarmiento

### 15) Plaza Boedo

Estados Unidos, entre Sánchez de Loria y Virrey Liniers

### 16) Plaza Irlanda

Av. Gaona y Av. Donato Álvarez

### 17) Parque Centenario

Antonio Machado y Leopoldo Marechal

### 18) Parque Rivadavia

Av. Rivadavia y Doblas

### 19) Parque Chacabuco

Emilio Mitre y Av. Asamblea

### 20) Plaza Flores

Av. Rivadavia y Fray Cayetano Rodríguez

### 21) Plaza Sudamericana

Av. Piedrabuena y Av. F. de la Cruz

### 22) Parque Indoamericano

Av. Castañares y Av. Escalada

### 23) Lugano I y II

Soldado de la Frontera y Manuel J. Olascoaga

### 24) SACTA

Av. Coronel Roca y Av. Escalada

### 25) Parque Avellaneda

Av. Lacarra y Av. Bilbao

### 26) Plaza Salaberry (Mataderos)

Av. Alberdi entre Pilar y Cafayate

### 27) Plaza Ejército de los Andes

Av. Rivadavia y Corbalán

### 28) Plaza Vélez Sarfield

Av. Avellaneda y Chivilcoy

### 29) Plaza Ricchieri

Varela y Desaguadero

### 30) Plaza A. del Valle

Cuenca, entre Baigorria y Marco Sastre

### 31) Plaza Arenales

Mercedes, entre Salvador María del Carril y Nueva York

### 32) Parque Saavedra

Av. García del Río y Av. Melián

### 33) Plaza M. Rodríguez

Habana, entre Helguerra y Argerich

### 34) Plaza Casal

Av. Roosevelt y Av. Triunvirato

### 35) Plaza La Redonda

Av. Juramento y Vuelta de Obligado

### 36) Parque las Heras

Av. Coronel Díaz y French

### 37) Puente Pacífico

Av. Santa Fe y Av. Bullrich

### 38) Lago de Palermo

Andrés Bello casi esq. Ernesto Tornquist

### 39) Rosedal

Iraola y Av. Sarmiento

### 40) Parque Los Andes

Av. Dorrego y Av. Corrientes



## MERCADOS

### 1) Mercado Belgrano

Juramento 2527

### 2) Mercado San Nicolás

Av. Córdoba 1750

### 3) Mercado Bonpland

Bonpland 1660

### 4) Mercado del Progreso

Av. Rivadavia 5430

### 5) Mercado de los Carruajes

Av. Leandro N. Alem 852

### 6) Mercado El Bocado (B.31)

Carlos Perette y Rodolfo Walsh



## PATIOS GASTRONÓMICOS

### 1) Patio de los Lecheros

Av. Tte. Gral. Donato Álvarez 175

### 2) Patio Costanera Norte

Av. Costanera Rafael Obligado 7010

### 3) Patio Parque Patricios

Pepirí 185



## GANADORES CONCURSOS LOS MEJORES DE LA CIUDAD

### Williamsburg

Armenia 1532

### El Antojito

Tinogasta 3174

### Confitería Las Violetas

Av. Rivadavia 3999

### La Cabrera

José A. Cabrera 5127

### La Mezzetta (Pizzeria Única)

Av. Álvarez Thomas 1321

### Pin Pum (Familia de Pizzerías)

Av. Corrientes 3954

### Lucciano's

Larrea 1557

## A los juegos en movimiento

Acercate a las **Estaciones Saludables fijas** y participá de las actividades que tenemos para vos y tu familia.

**Sector de juegos tradicionales • Sector deportivo • Juegos familiares • Plaza blanda**

Consultá los horarios y los servicios en las Estaciones Saludables o en [f/BASaludable](#).

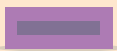
Las Estaciones Saludables fijas te brindan un espacio a cargo de una nutricionista donde podés realizar consultas sobre tu alimentación. Acercate y empezá ahora a cuidar tu salud.



**BA** Vamos Buenos Aires



Mercados



Patios Gastronómicos



Estaciones Saludables



Hamburguesería



Pizzería



Café



Parrilla



Milanesa



Heladería

Dirección General de Desarrollo Saludable  
Subsecretaría de Bienestar Ciudadano  
Vicejefatura de Gobierno

basaludable@buenosaires.gob.ar  
buenosaires.gob.ar/desarrollosaludable

@fE/BASaludable

## #BASaludable



RECORTÁ este cupón y CANJEALO por un delantal de cocina de Mi Escuela Saludable desde el 20 de mayo de 2019 hasta el 31 de julio de 2019 o hasta agotar stock.



¿EN DÓNDE? En las **Estaciones Saludables fijas**.

### MIS DATOS

Nombre y apellido:

Escuela/Jardín:  Distrito escolar:  Grado/Sala:

E-mail de la familia:

Estación de entrega: