

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ORIENTACIONES PARA  
ADQUIRIR HÁBITOS  
SALUDABLES EN LA  
ALIMENTACIÓN FAMILIAR

**Familias  
a la Escuela**



**Buenos  
Aires  
Ciudad**

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires  
25-04-2026



**Jefe de Gobierno**  
Horacio Rodríguez Larreta

**Ministra de Educación**  
María Soledad Acuña

**Jefe de Gabinete**  
Luis Bullrich

**Subsecretaria de Coordinación Pedagógica y Equidad Educativa**  
María Lucía Fedec Abal

**Subsecretario de Tecnología Educativa y Sustentabilidad**  
Santiago Andrés

**Subsecretario de Carrera Docente**  
Manuel Vidal

**Subsecretario de Gestión Económico Financiera  
y Administración de Recursos**  
Sebastián Tomaghelli

**Subsecretaria de la Agencia de Aprendizaje a lo Largo de la Vida**  
Eugenia Cortona

**Director Ejecutivo de la Unidad de Evaluación Integral  
de la Calidad y Equidad Educativa**  
Gabriel Sánchez Zinny

**Gerencia Operativa de Inclusión Educativa**  
Melisa Massinelli



## **Dirección General de Desarrollo Saludable**

La función de la Dirección General de Desarrollo Saludable es promover una vida más saludable, a través de información, capacitación y detección precoz de factores de riesgo (inactividad física, mala alimentación y consumo de tabaco).

### **Elaboración de contenidos**

Mi Escuela Saludable

### **Edición**

María Lanusse



Quiero agradecerles a todos/as los/as que son parte del Programa Familias a la Escuela y en especial a las madres, padres y cuidadores/as que nos permiten acompañarlos/as con este programa para fortalecer los vínculos familiares y potenciar las capacidades de los niños y las niñas.

La educación no se reduce a los espacios, tiempos y contenidos escolares. Precisamente este contexto inédito de clases virtuales nos ha demostrado el rol fundamental y activo que tienen las familias en el aprendizaje de los/as estudiantes.

Por eso, desde el Ministerio y a través de Familias a la Escuela les brindamos las herramientas que colaborarán en la tarea diaria de criar y educar a sus hijos/as para poder acompañarlos/as mejor en su escolaridad. Estas acciones se desarrollan a través de talleres que se realizan en las instituciones educativas; en cada taller se les entregan a las familias estos cuadernillos que tienen la función de guiarlos/as y recomendarles herramientas para que puedan seguir acompañando a sus hijos/as en su recorrido escolar.

Los cuadernillos brindan información sobre distintos temas: desde la importancia del juego, pautas de crianza, prevención de violencia de género, alimentación saludable hasta primeros auxilios y prevención de consumos problemáticos.

El compromiso con un aprendizaje sostenido se desarrolla en los primeros años de vida de una persona. Por eso, los/as invito a seguir siendo parte de este programa y les doy la bienvenida a aquellas familias que se suman.

La educación la hacemos juntos/as, todos los días.

**Soledad Acuña**







## Los diez 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 potable
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 y 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. Los/as niños/as, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

Una alimentación saludable desde pequeños es importante porque brinda todos los nutrientes y la energía que necesitan para crecer en forma adecuada.

**¡Los hábitos de la niñez inciden en la salud futura!**



**Alimentación saludable =** completa, equilibrada y variada.

Es muy importante que realicen las **4 comidas** (desayuno, almuerzo, merienda y cena), y que sean variadas.

### **¡Te proponemos!**

De desayuno y merienda:

Yogur + pan con queso + fruta

Leche + copos de cereal + fruta

Jugo de fruta natural + galletitas de agua con queso





## **¡A compartir la mesa!**

La mesa es el lugar ideal para compartir, encontrarse y charlar.

### **¡Te proponemos!**

- + Apaguen la tele y alejen los celulares a la hora de comer.
- + Hagan juntos/as las compras, inviten a los/as niños/as a participar de la preparación de la comida.
- + No olviden masticar bien los alimentos, comer despacio y evitar un clima tenso en la mesa.



## **¡Tomemos agua!**

- + Para tener una hidratación más saludable debemos elegir agua potable
- + Limiten el consumo de gaseosas y jugos artificiales (déjenlos únicamente para ocasiones especiales).
- + Que los/as niños/as lleven una botella de agua o una cantimplora en la mochila para tener a mano.
- + Al comenzar las comidas, lleven una jarra de agua a la mesa y sirvan en los vasos de todos/as los/as comensales.



## **¡En movimiento!**

- + La actividad física es necesaria en todas las etapas de la vida, por eso, es fundamental estimularla desde temprano. Para lograrlo, una excelente fórmula es realizarla en familia.
- + Que los/as niños/as realicen diariamente un mínimo de 1 hora de actividad física. Este período puede ser en varias sesiones a lo largo del día (por ejemplo, dos veces 30 minutos).
- + ¡Que toda la familia se ponga en movimiento! Jueguen con los/as chicos/as a la pelota, salgan a caminar y a andar en bicicleta e incentívenlos a practicar algún deporte en forma recreativa. Y si el clima no ayuda, busquen un video o música para bailar juntos/as dentro de casa.





## **¡Atención!**

Los/as niños/as no deben pasar más de 2 horas al día frente a una pantalla: tele, computadora, celular, tablet o jugando videojuegos. Estas actividades son sedentarias y durante este tiempo se gasta muy poca energía.

**¡El ejemplo de los/as adultos/as es clave para generar hábitos saludables en los/as más chicos/as!**





Ministerio de Educación  
Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires