

# 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  
05-04-2025



**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**



## **+** ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es importante que los/as niños/as adopten una alimentación saludable desde temprano. De esta forma, reciben la energía y los nutrientes que necesitan para crecer en forma adecuada.

¡La clave está en la variedad! El Ministerio de Salud de la Nación publicó las Guías Alimentarias para la Población Argentina que incluyen la gráfica de la alimentación diaria y los diez mensajes que brindan información para lograr una alimentación saludable.

**+** La gráfica representa los grupos de alimentos que se deben comer a diario y en qué proporción. Los alimentos se clasifican en grupos de acuerdo con el tipo de nutrientes que aportan. Cuanto más espacio ocupa el grupo en la gráfica más cantidad se necesita a diario y cuanto más pequeño, menos.





## 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