



Guía de  
**ALIMENTACIÓN**  
**SALUDABLE**  
para Escuelas  
Y FAMILIAS

## **MI ESCUELA SALUDABLE**



Con el aval de **SAN** (Sociedad Argentina de Nutrición)  
y **AADYND** (Asociación Argentina de Nutricionistas)

### **INTRODUCCIÓN**

La obesidad es un problema complejo de salud pública que se convirtió en una epidemia a nivel mundial. Es una enfermedad que predispone y causa muchas otras enfermedades que afectan la salud de la población. En la Ciudad de Buenos Aires, el 42,4% de los niños de 5 a 12 años y el 30,4% de los adolescentes presentan exceso de peso.

Nuestro país, como la mayor parte del mundo, se vio afectado en las últimas décadas por profundos cambios sociales y culturales que han ocasionado un importante incremento de la obesidad en la población infantil. El desarrollo tecnológico y los cambios en los estilos de vida han intervenido modificando nuestros hábitos alimentarios y contribuyendo al incremento del sedentarismo.

Adoptar un estilo de vida saludable con eje en la alimentación y la actividad física es fundamental para la prevención del sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) vinculadas como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, entre otras.

Resulta indispensable que los hábitos saludables se adquieran en la familia, porque ahí es donde surgen los primeros aprendizajes y se fijan las costumbres que los niños adoptarán para su vida adulta. Si generamos un ambiente saludable en casa, vamos a estar haciendo el mejor aporte para la construcción de valores y hábitos saludables de nuestros niños.

La mesa familiar es un espacio privilegiado, no solo para la adopción de conductas saludables sino también porque es una gran oportunidad para compartir con los niños y desarrollar vínculos afectivos más sólidos. Allí, los niños aprenden interacciones sociales en un ambiente emocionalmente seguro.

Esta guía pretende ser un aporte para la construcción de hogares más saludables: familias donde se promueva una alimentación adecuada y se fomente una vida más activa.

Aquí encontrarán consejos prácticos y herramientas para que todos podamos tener un mejor estado de salud y una mejor calidad de vida.

## Tu hogar, un ambiente saludable

La organización es clave para mejorar la alimentación de la familia y cuidar la economía del hogar.

### ¿Cómo organizarnos mejor?

- Planificando el menú dentro de las posibilidades de cada familia. Es la mejor manera de agilizar los tiempos, organizar las compras, lograr una alimentación variada y saludable, ahorrar encontrando precios más económicos y reducir el desperdicio de alimentos.
- Armando una lista de compras en base al menú.
- Luego de hacer la compra de verdulería: lavando, cortando y cocinando las verduras para tenerlas listas en la heladera o en el freezer para armar los distintos platos y agregarlas en preparaciones.
- Cociñando de antemano y dejando las comidas listas en el freezer.

## ¿Qué hay que tener en la cocina para limitar la compra de comida hecha o productos ultraprocesados?

### Alacena:

- Cereales integrales: arroz integral, mijo, quínoa, amaranto y avena. La cocción es relativamente rápida y sencilla.
- Fideos integrales.
- Legumbres: lentejas, garbanzos y porotos. Son fáciles de preparar, económicas y rendidoras; se pueden agregar en ensaladas, guisos, hacer hamburguesas, etc.
- Frutas secas y semillas para agregar a ensaladas, tartas y pastas. Si bien suelen ser caras, con muy poca cantidad se mejora la calidad nutricional de las comidas.
- Latas de verduras y de legumbres.

### Heladera:

- Tener leche o yogur para que nadie se quede sin desayunar.
- Huevos. Nutricionalmente son muy completos, se cocinan rápidamente y sirven para múltiples preparaciones o para comerlos

enteros con cualquier acompañamiento de verduras o cereales. Se pueden hacer tortillas, revueltos, omelette, budines, etc.

- Frutas. Tenerlas lavadas en la heladera. ¡La fruta siempre es una opción!
- Verduras de distintos colores para toda la semana.

## Desayunos y meriendas

Todos escuchamos alguna vez que la mejor manera de empezar el día es con un desayuno completo y saludable, y así es! Desayunar todos los días mejora el rendimiento físico e intelectual. Un desayuno completo y saludable incluye un alimento de cada uno de estos grupos:

**Leche, yogur o quesos:** A partir de los 2 años, que sean descremados.

- Vaso de leche.
- Yogur firme o bebible.
- Quesos frescos o untables.



**Cereales:** ¡Elegí los integrales!

- Pan fresco o tostadas.
- Cereales sin azúcar agregada o almohaditas de avena sin relleno.
- Avena arrollada cocida o remojada.



**Frutas:**

- Solas.
- En licuados.
- Jugos naturales.
- Con yogur.



**Armá el desayuno que a tu familia más le guste, incluyendo un alimento de cada uno de estos grupos.**

### ¿Se levantan con poco tiempo?

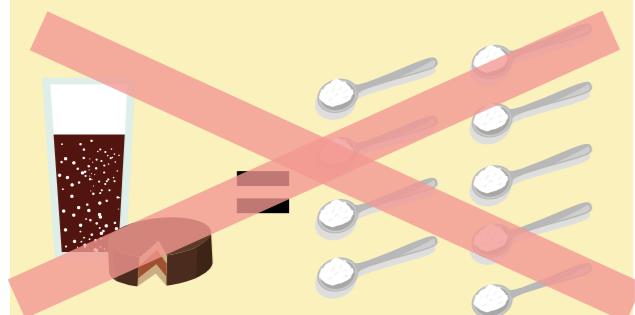
Se puede dejar todo preparado la noche anterior: taza, termo con agua caliente, frutas lavadas, cereales, etc.

### ¿Alguien de la familia se levanta con poco apetito?

Se puede empezar tomando un jugo de fruta natural, una infusión con leche o un yogur en casa o comiendo una fruta y completarlo a media mañana en el trabajo o en la escuela.

## ¿Y qué pasa con la merienda?

Tanto niños como adultos, solemos volver con hambre a casa luego de las actividades diarias. Puede pasar que el cansancio o el apuro nos lleven a elegir alimentos poco saludables para este momento como galletitas, alfajores, jugos comerciales, gaseosas, etc.



**Un alfajor y un vaso de gaseosa o jugo contienen una cantidad de azúcar igual a 9 cucharaditas.**

La merienda es una de las cuatro comidas principales del día, por eso es importante incluir alimentos saludables al igual que en el desayuno.

## Algunas recomendaciones para el almuerzo y la cena

- Que al menos la mitad del plato del almuerzo y la cena sean verduras o preparaciones a base de verduras como budines, revueltos, tartas, etc.
- ¿Qué elegir de postre? ¡La mejor opción para todos los días es la fruta! Puede ser fresca entera, en ensalada, en compota, asada, etc.
- Lo ideal es comer ensalada al menos una vez al día. La papa, la batata y la mandioca no cuentan.
- Una porción chica de carne al día es suficiente (hamburguesa casera, bife, presa de pollo sin piel, filete de pescado, etc.).
- El huevo es un buen reemplazo de la carne y es más económico. Se puede consumir hasta un huevo por día solo o en preparaciones.
- El trigo burgol y el mijo son buenas alternativas para variar

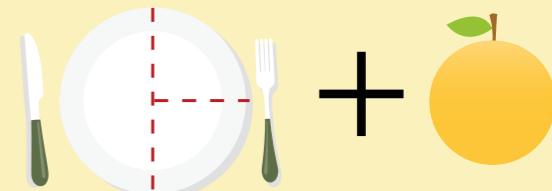
el tipo de cereales que comemos habitualmente -como el arroz y los fideos- y tener una alimentación más variada.

- Si preparás tartas, que sean de verduras (acega, zapallitos, calabaza, brócoli, etc.) y poneles solo una tapa de base.
- Incorporá legumbres como lentejas, porotos y garbanzos.
- El aceite agregalo al final de la cocción o en cada plato de comida para que conserve su calidad.
- Disminuí el consumo de sal. Usala con moderación al cocinar o solo agregala en el plato servido. Además, acordate que la sal no es el único condimento. Probá nuevos sabores como pimienta, pimentón, orégano, romero, laurel, comino, etc.
- Cociná al horno, a la plancha, al vapor o hervido. Las frituras hasta una vez por semana. Para esto es importante no reutilizar el aceite y que esté bien caliente antes de introducir los alimentos.
- Comer un plato es suficiente. Eviten repetir. No llevar la fuente a la mesa puede ayudar.

• Limitá los fiambres, salchichas, hamburguesas comerciales, patitas de pollo, etc. Son alimentos que tienen alto contenido de sodio (sal) y de grasas saturadas.

• Evitá acompañar las comidas con pan o galletitas.

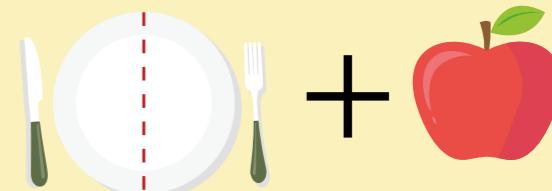
### iArmá tu plato!



•  $\frac{1}{2}$  plato de verduras +  $\frac{1}{4}$  del plato con filete de pescado +  $\frac{1}{4}$  del plato con batata o mandioca + 1 fruta.

•  $\frac{1}{2}$  plato de verduras +  $\frac{1}{4}$  del plato con 1 huevo duro +  $\frac{1}{4}$  del plato con pastas + 1 fruta.

•  $\frac{1}{2}$  plato de verduras +  $\frac{1}{4}$  del plato con pollo +  $\frac{1}{4}$  del plato con papa + 1 fruta.



•  $\frac{1}{2}$  plato de verduras +  $\frac{1}{2}$  plato de legumbres + 1 fruta cítrica.

## ¿Sabías que solo 2 de cada 10 niños consumen verduras o frutas todos los días?

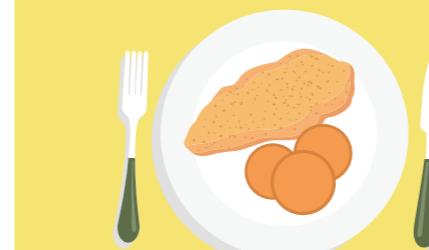
Las frutas y las verduras son la base de una alimentación saludable, sin embargo, muchas veces nos cuesta comerlas porque no sabemos cómo prepararlas, no tenemos tiempo para hacerlo o no tenemos el hábito de consumirlas.

Además, aunque exista una gran variedad de frutas y verduras en general comemos pocas, siempre las mismas y preparadas de la misma manera.

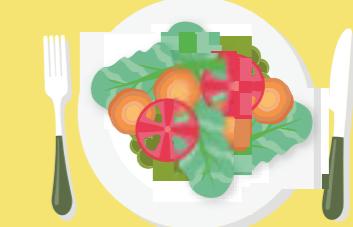


**Se recomienda comer 5 porciones de frutas y verduras por día: medio plato de verduras tanto en el almuerzo como en la cena y 2 o 3 frutas por día.**

Tener verduras y frutas disponibles en el hogar hace que tanto adultos como niños aumenten su consumo. Anímense a incluirlas en los platos preferidos de la familia, por ejemplo: pizzas, ravioles, fideos, arroz, etc. Variar las recetas combinando diferentes colores hace que las comidas sean más ricas y atractivas. Algunas ideas:



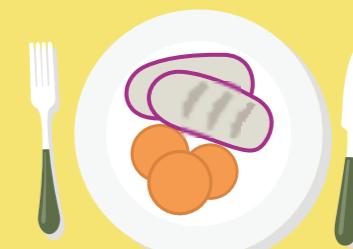
Milanesas de berenjena o calabaza al horno.



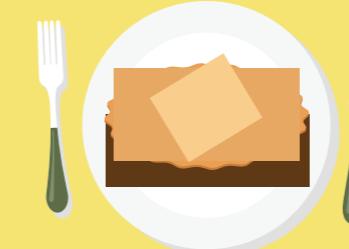
Ensalada de verduras crudas combinadas con huevo y fideos, lentejas o garbanzos.



Verduras salteadas (morón, cebolla, puerro, zanahoria, zapallitos verdes) con arroz o fideos o lentejas o trigo burgol.



Zapallitos, calabaza, berenjenas, tomate o pimiento rellenos con choclo, carne, arroz, arvejas, lentejas, quínoa, etc.



Tartas, bocaditos, buñuelos o tortillas al horno. De acelga, espinaca, zanahoria, hojas de remolacha, zapallitos, calabaza o brócoli.



Berenjena, zapallito, morón, espárragos, calabaza o zanahoria asadas, a la parrilla o a la plancha, sopas, puré, rellenos, en salsas, otros.

## Las frutas y verduras de estación son más frescas, más ricas y más económicas.



### OTOÑO

**Frutas:** limón, mandarina, manzana, naranja, pomelo, pera y kiwi.



**Verduras:** acelga, berenjena, brócoli, calabaza, cebolla, espinaca, lechuga, repollo y zapallo.



### INVIERNO

**Frutas:** limón, mandarina, naranja y pomelo.



**Verduras:** acelga, brócoli, espinaca, lechuga, papa, repollo, ajo, arvejas, radicheta y puerro.



### PRIMAVERA

**Frutas:** ananá, banana, frutilla y manzana.



**Verduras:** acelga, alcaucil, coliflor, espinaca, radicheta, remolacha, repollo y zapallito verde.



### VERANO

**Frutas:** ananá, cereza, ciruela, damasco, durazno, melón, sandía, uvas, pelón e higos.



**Verduras:** berenjena, calabaza, pimiento o morrón, pepino, tomate, zapallito verde y zapallo.



### DE TODO EL AÑO



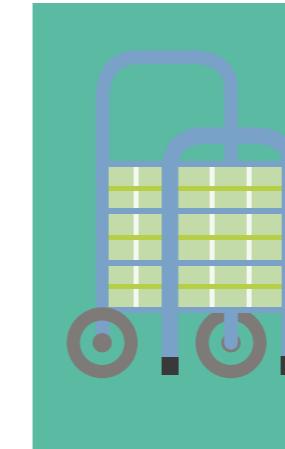
**Verduras:** acelga, espinaca, lechuga, rabanitos, remolacha, rúcula y zanahoria.

Los padres y adultos del hogar deben ser un buen ejemplo en cuanto al consumo de frutas y verduras, no se les puede exigir a los más chicos que las coman si los adultos en casa no lo hacen.

Los niños, y algunos adultos, suelen rechazar los alimentos que resultan desconocidos; si sucede con una verdura o fruta no obligarlo ni insistir demasiado. Esperar y volver a ofrecer unos días más tarde igual o presentada de otra forma. Ofrecer la mayor variedad antes de los 5 años ya que luego es más difícil.

Algo que puede ayudar es hacer participar a los niños de la preparación de las comidas: dejarlos elegir alguna fruta o verdura para cocinarla juntos.

En la Ciudad de Buenos Aires existen mercados, algunos emplazados en sitios históricos, donde se puede encontrar variedad de productos frescos, directo del productor al consumidor.



Además, existen las **Ferias Itinerantes de la Ciudad de Buenos Aires (FIAB)**, enmarcadas en un programa de abastecimiento barrial que cuenta con puestos móviles, que cada día de la semana se ubican en distintos puntos de la ciudad para ofrecer sus productos a los vecinos, a precios económicos.

Encontrá la feria más cercana a tu hogar en [www.buenosaires.gob.ar/ambienteyspaciopublico/espacio-publico/ferias/ferias-itinerantes-de-abastecimiento-barrial](http://www.buenosaires.gob.ar/ambienteyspaciopublico/espacio-publico/ferias/ferias-itinerantes-de-abastecimiento-barrial)

## ¿Entre horas?

¿Sabías que 7 de cada 10 niños «picotea» alimentos por fuera de las comidas principales?

¿Es necesario comer entre horas? No, no lo es.

El hábito del «picoteo» en sí mismo aumenta el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad. Además, los alimentos que solemos elegir en estas ocasiones suelen ser ricos en azúcares, grasas saturadas y sal como son las golosinas, alfajores, productos de copetín, amasados de pastelería, etc.

Para evitar el «picoteo», es conveniente realizar las 4 comidas.

Muchas veces, tanto en niños como en adultos, las ganas de comer entre horas está más relacionada a cuestiones emocionales como la ansiedad o el aburrimiento, que a tener hambre real.

¿Qué hacer cuando los niños nos piden algo para comer entre horas?

Si nos damos cuenta de que tiene más que ver con el aburrimiento, proponerles alguna actividad puede ser una buena alternativa para compartir un rato con ellos.

Si falta poco para la hora de comer, lo ideal es enseñarles a esperar.

**En caso de ofrecerles algún alimento, es fundamental que sea alguna alternativa saludable. ¡Las frutas y verduras siempre son la primera opción!**

- 1 fruta.
- 1 verdura cortada en trocitos (zanahoria, apio, tomates, etc.).
- 1 taza de helado de frutas (elegir la fruta de estación preferida, pelar y cortar en cubos, congelar por 3 h. Sacar del congelador y procesar con un chorrito de agua hasta que tome una consistencia cremosa, consumir en el momento o conservar en el congelador).
- 1 taza de sopa de verduras casera.
- 1 puñadito de frutas secas.

## ¿Qué ponerles en la mochila para los recreos?

Hoy por hoy, es una costumbre ampliamente extendida que los niños lleven algo para comer en los recreos escolares. Dentro de los alimentos más consumidos están las galletitas, golosinas, los alfajores y productos de copetín (papas fritas, chizitos, etc.). Estos tienen mucha azúcar, grasas y sal, y no aportan nutrientes de calidad. Tratemos de evitar su consumo: cuanto menos, mejor.

Además, como ya se mencionó, no es necesario que los niños coman nada entre horas, y por ende, no sería necesario que lo hicieran en los recreos, si realizan las 4 comidas principales.

**En caso de hacerlo, aprovechemos para que coman alimentos de calidad que le aporten nutrientes esenciales. Te dejamos acá algunas ideas:**

-  **iFrutas lavadas, cortadas y listas para comer!**
  - Semillas de girasol.
-  **Nueces, almendras, maní sin sal, pasas de uva, etc.**
  - Pochoclos sin azúcar.
  - Tutucas.
  - Arroz inflado.
-  **Almohaditas de avena sin relleno.**
  - Barras de cereal.
-  **Galletitas con cereales integrales, frutas o semillas.**
  - Yogur solo, con cereales sin azúcar o con frutas.
  - Sándwich de pan blanco o integral con queso y agregado de alguna verdura como tomate, lechuga, zanahoria o zapallitos.

## ¿Qué pasa con las bebidas?

Algo aparentemente tan simple y básico como el hábito de tomar agua se presenta hoy como un gran desafío para nuestra sociedad, tanto para niños como para adultos.

El consumo de bebidas azucaradas ha crecido notablemente, arraigándose a nuestras costumbres, promovidas por la publicidad y relacionadas con el placer.

Dentro de las bebidas azucaradas podemos nombrar a la gaseosa, el agua saborizada, los jugos industriales en caja, botella o en polvo, las bebidas deportivas, los jugos concentrados y las infusiones azucaradas.

¿Sabías que 4 de cada 10 niños toman gaseosas o jugos con azúcar todos los días?

El alto consumo de bebidas azucaradas es uno de los factores que está deteriorando nuestra salud ya que está directamente relacionado con el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad.

¿Alguna vez pensaste en la cantidad de azúcar que aportan estas bebidas?

- Una cajita de jugo de 200 ml aporta 25 g de azúcar, que equivale a 5 cucharaditas.
- Una lata de 330 ml de gaseosa aporta 36 g de azúcar, que equivale a 7 cucharaditas.
- Una botella de agua saborizada de 500 ml aporta 38 g de azúcar, que equivale a 7,5 cucharaditas.

**Tomando dos vasos de gaseosa o jugo comercial, un niño de 6 años supera la cantidad diaria de azúcar recomendada por día de aproximadamente 7 cucharaditas.**

**El agua es la bebida más saludable, económica y segura que podemos elegir para cualquier edad. No contiene azúcar, edulcorantes, cafeína, colorantes ni conservantes como tienen las gaseosas, los jugos comerciales y las aguas saborizadas.**

**Entonces, cuanto menos bebidas azucaradas o dietéticas, mejor.**

Se recomienda tomar alrededor de dos litros de agua segura y sin azúcar por día. Este volumen representa 8-10 vasos de agua por día, aproximadamente.

Para mejorar los hábitos de hidratación es importante que la familia se comprometa con que el agua sea la bebida principal.

**Te dejamos algunos consejos prácticos para facilitar el consumo de agua:**

- Prepará una botella reutilizable con agua y guardala en la mochila de tu niño/a.
- Acompañá todas las comidas con agua y tené siempre disponible una jarra de agua en la mesa.
- Ofrecé agua en diferentes momentos del día como antes de desayunar, en y entre las comidas y al hacer deporte.
- Evitá tener gaseosas, aguas saborizadas o jugos comerciales en tu hogar.
- Ofrecé siempre agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Saborizá el agua: podés agregarle limón, hojas de menta, ralladura de jengibre, etc.



**Da el ejemplo tomando agua.**

## ¿Hay algo que se deba limitar en la alimentación habitual?

Muchos alimentos que vienen en paquete o listos para preparar tienen exceso de azúcar, sal, grasas saturadas y poco o ningún nutriente esencial. Son los llamados ultraprocesados.

Este tipo de productos está muy instalado como alimento para niños: patitas de pollo, salchichas, productos prefritos a base de papas con formas atractivas, galletitas dulces, etc. Pero también lo vemos en cubos de caldo, productos de copetín como papas fritas, chizitos, nachos, sopas en polvo, salsas y otros alimentos listos para comer.

Estos, junto con los jugos, aguas saborizadas y gaseosas, no deberían formar parte de la alimentación habitual de la familia. Además, todos estos productos suelen ser muy costosos.

Por eso, lo más importante es intentar que las comidas se preparen mayoritariamente con alimentos frescos sin procesar o con un mínimo procesamiento: verduras, frutas, huevos, carnes frescas, cereales, legumbres, etc.



### ¿Qué mirar cuando compramos alimentos?

El rótulo nutricional es el que da la información básica sobre los ingredientes que componen un alimento y los nutrientes que aporta. Allí podemos ver la tabla de información nutricional. Recomendamos hacer foco en la cantidad de grasas saturadas, azúcar (no siempre está presente la información) y sodio que contiene una porción, que será mejor cuanto más chico sea el valor.

Por otro lado, podemos leer la lista de ingredientes. Se colocan de mayor a menor en función de su contenido. Si además vemos que el azúcar figura entre los tres primeros lugares o se menciona más de una vez como azúcar, jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF), otro jarabe, miel, glucosa o fructosa, seguramente estaremos frente a un alimento con alto contenido de azúcar.

En cuanto a las grasas, en la lista de ingredientes podremos ver su origen. Evitar aquellos que contengan margarina, grasa animal, aceite hidrogenado, oleomargarina, etc. Estos aportan solo grasas de mala calidad que pueden ser perjudiciales para la salud.

## Comer en familia es saludable

**iA compartir!** Es muy importante compartir las comidas. Es una oportunidad para encontrarse con nuestros seres queridos y conversar. Como ya dijimos, el momento de la comida es el ideal para adoptar prácticas saludables.

**iApaguemos la tele y alejemos los celulares mientras comemos en familia!** Así podemos crear un clima agradable y conversar sobre lo que cada uno hizo en el día. Disponer de tiempo suficiente para comer sentados permite masticar bien la comida y disfrutarla. Incentivemos permanecer en la mesa hasta que todos hayan terminado de comer.

Todos podemos colaborar al momento de preparar las comidas, poner la mesa y ordenar. Cuando los niños participan, se animan a probar más alimentos y se sienten más capaces.

Dedicar un tiempo para pensar y preparar tus comidas es construir y disfrutar de un hogar más saludable. Preparar comida casera puede ser una buena forma de transmitir tradiciones y costumbres familiares; si lo hacemos con los niños, además compartimos una actividad que nos permite interactuar en un clima más distendido, creativo y placentero.

## La actividad física es clave para una vida saludable

**La actividad física -el movimiento- es fundamental para el desarrollo de niños sanos.** Los niños en edad escolar necesitan de al menos una hora diaria de actividad física. Correr, saltar la soga, andar en bici, patinar, jugar a la pelota, etc.

**Además, se recomienda la práctica de deportes dos o tres veces a la semana.**

En la Ciudad de Buenos Aires, 1 de cada 3 niños en edad escolar no llega a los 60 minutos diarios de actividad física y más de la mitad no practica ningún deporte regularmente.

Compartir en familia actividades al aire libre y ver que los padres hacen actividad física, ayuda a que los niños crezcan disfrutando estar en movimiento.

Además de ser importante para la prevención del sobrepeso y la obesidad, ayuda al desarrollo físico, psicológico, cognitivo y emocional.

Por el contrario, las «horas pantalla» pueden ser muy perjudiciales: generan niños sedentarios; son períodos de tiempo en que no despliegan su creatividad ni son estimulados para desarrollar sus capacidades. Se recomienda que los niños menores de 3 años no pasen tiempo frente a las pantallas y los que son mayores no les dediquen más de dos horas como máximo. En este punto, aplica la recomendación de «cuanto menos, mejor».

Los fines de semana son momentos especiales para pasar el tiempo en familia. Se pueden aprovechar para ir a algún parque o plaza, estar al aire libre, jugar con ellos a la mancha, hacer rondas, bailes o dejarlos correr un poco más libres.

Los chicos en el recreo suelen jugar libremente, pero quizás podés fomentarles el movimiento poniendo en su mochila una soga para saltar, un elástico, o algún otro elemento, siempre y cuando se permita en la escuela.

En casa, aunque no tengas espacio, se puede poner música para que cada uno baile, por ejemplo, mientras participan de las tareas de la casa.

**En la Ciudad de Buenos Aires, existen polideportivos que tienen una oferta muy completa y gratuita para la práctica deportiva. Podés consultar la página para ver cuál te queda cerca:**

[www.buenosaires.gob.ar/deportes/actividades-gratuitas/polideportivos](http://www.buenosaires.gob.ar/deportes/actividades-gratuitas/polideportivos)

También se puede buscar el club de barrio más cercano en [www.buenosaires.gob.ar/deportes/clubes-de-barrio](http://www.buenosaires.gob.ar/deportes/clubes-de-barrio)

Dedicar tiempo a fomentar hábitos saludables no es una tarea fácil, pero sí una inversión para toda la vida. Podés empezar por proponerte desafíos semanales para ir construyendo en tu hogar un ambiente más saludable, donde todos puedan disfrutar de una mejor calidad de vida.

En algunas plazas y parques de la ciudad hay Estaciones Saludables donde se realizan controles básicos de salud de forma gratuita. En las Estaciones Saludables Fijas hay equipos de nutricionistas que brindan asesoramiento sobre alimentación y todos los domingos están las juegotecas para que las familias puedan divertirse con propuestas de juegos en movimiento. Podés consultar por la Estación Saludable más cercana en [www.buenosaires.gob.ar/desarrollosaludable/estaciones-saludables](http://www.buenosaires.gob.ar/desarrollosaludable/estaciones-saludables)

## A modo de resumen

### ¿Qué sí?

- Que al menos la mitad del plato del almuerzo y la cena sean verduras o preparaciones a base de verduras como budines, revueltos, tartas, etc.
- ¿Qué elegir de postre? ¡La mejor opción para todos los días es la fruta! Puede ser fresca entera, en ensalada, en compota, asada, etc.
- Los padres y adultos del hogar deben ser un buen ejemplo en cuanto al consumo de frutas y verduras, no se puede exigir a los más chicos que las coman si los adultos en casa no lo hacen.
- Se recomienda tomar alrededor de dos litros de agua segura y sin azúcar por día. Este volumen representa 8-10 vasos de agua por día, aproximadamente.
- Lo más importante es intentar que las comidas se preparen mayoritariamente con alimentos frescos sin procesar o con un mínimo procesamiento: verduras, frutas, huevos, carnes frescas, cereales, legumbres, etc.
- ¡Apaguemos la tele y alejemos los celulares mientras comemos en familia!

### ¿Qué no?

- Comer un plato es suficiente. Evitá repetir.
- Evitá acompañar las comidas con pan o galletitas.
- Evitá el «picoteo».
- Limitá el consumo de fiambres, hamburguesas, patitas de pollo, salchichas, galletitas dulces, productos de copetín como papas fritas, chizitos, sopas en polvo, salsas, golosinas, etc.
- Limitá el consumo de jugos comerciales, aguas saborizadas y gaseosas. No deberían formar parte de la alimentación habitual de la familia.
- Limitá el uso de pantallas a menos de 2 horas por día.



**MI ESCUELA  
SALUDABLE**

alimentación  
Saludable  
en las escuelas

Con el aval de **SAN** (Sociedad Argentina de Nutrición)  
y **AADYND** (Asociación Argentina de Nutricionistas)



# Vamos Buenos Aires