





**Presidenta de la Nación** Cristina Fernández de Kirchner

Ministro de Educación Juan Carlos Tedesco

Secretario de Educación Alberto Sileoni

Subsecretaria de Equidad y Calidad Educativa Susana Montaldo

Directora Nacional de Gestión de la Educación Adriana Cantero de Llanes

Coordinadora Áreas Curriculares Cecilia Cresta

Coordinadora Área Curricular de Ciencias Naturales Nora Bahamonde

Área Curricular de Ciencias Naturales Marta Bulwik Mariana Rodríguez Horacio Tignanelli

Idea, proyecto y coordinación general y didáctica Nora Bahamonde

### EQUIPO AUTORAL

Consultoras nacionales (FAO) Elizabet Borches Verónica Corbacho Silvia Squillace Patricia Aguirre (Bloque 2 del Libro para el Docente)

Especialistas Area de Ciencias Naturales (ME) Nora Bahamonde Marta Bulwik Mariana Rodríguez

LECTURA CRÍTICA PEDAGÓGICA Especialista Áreas Curriculares (ME) Alejandra Lapegna





### Lectura crítica didáctica

Diana González Colaboración: Mabel Scaltritti

Silvina Orta Klein



Sonia Olivares Cecilio Morón

### EOUIPO TÉCNICO CONSULTIVO NACIONAL

### Ministerio de Salud de la Nación

### Ministerio de Desarrollo Social

### Equipo de Producción Editorial

Asistencia general: Silvina Blanco Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires



- Recetas de conservas
- 👛 La enfermedad celíaca
- Recomendaciones para niños con diabetes

- Chicos que "exprimen" sus ideas 21
- El derecho a no tener hambre 1
- Ahora, ilos experimentos!
- Frente a frente: Nutrición y Antropología (segunda parte)
- Menú a la carta 36

### **QUERIDOS AVENTUREROS**

¡Bienvenidos a este viaje! A medida que pasen las páginas de esta revista, se encontrarán dentro de una gran aventura llena de nuevos conocimientos, de secretos y de sabores. Comidaventuras los llevará a recorrer el mundo de la comida y los alimentos, para descubrir juntos las cocinas y sus aromas, las nuevas combinaciones, las formas de comer de muchos pueblos..., jy también la nuestra!

Tal vez les parece que comer no tiene ningún misterio, que saben bien lo que les gusta, que no les queda nada por aprender..., pero janímense y descubran todo lo que tenemos para contarles!



cosas nuevas de alimentos antiguos.

Los curiosos del pasado encontrarán en estas páginas algunos relatos sobre la historia de la alimentación. Los exploradores científicos, una serie de experimentos comestibles que se hacen en la cocina y se disfrutan en la mesa. Los viajeros incansables, rutas y costumbres alimentarias de nuestro país y del mundo. Los que adoran que les cuenten cosas, se encontrarán con historias de personajes, datos curiosos, noticias, cuentos... Y para que todos se animen, claves para disfrutar de la comida Wiviterconesaltudacióredetasopara meter Caudadharaltenos Aires





See Meter Relative See Maria Solandille ab behaviore internal olangia Estamos muy acostumbrados a escuchar sobre conocemos saben qué son y para qué sirven? averiguar cuánto saben sobre los nutrientes entre sus familiares, amigos y vecinos para Les proponemos que realicen una encuesta nutrientes, proteínas, hidratos de carbono... ¿Sabemos qué son? ¿Las personas que información de los alimentos. utriéndonos. 'La comida chatarra tiene poca variedad de nutrientes", "Yo como muchas pastas veces escuchamos frases como estas? por los hidratos de carbono", "Reponé el agua y minerales con esta bebida". ¿Se dieron cuenta cuántas sem oozonoð







### ¿QUÉ NOS DICEN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS?

COMPARANDO LOS PORCENTAJES QUE ESE ALIMENTO TIENE DE CADA TIPO DE NUTRIENTE. POR EJEMPLO, LOS FIDEOS Las etiquetas de los alimentos envasados brindan información sobre los nutrientes que contienen. ¿TIENEN MAYOR PROPORCIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO, DE LÍPIDOS O DE PROTEÍNAS? ¿TIENEN MINERALES Y Para comprobarlo, pueden buscar etiquetas de los alimentos que suelen comer y analizarlas. VITAMINAS? ¿CUÁLES, EN QUÉ PROPORCIÓN?



### Una vida con... estilo

A veces, sin darnos cuenta, llevamos una vida sedentaria: comemos apurados y sin masticar, nos quedamos por horas sentados en un sillón o frente a la compu o la tele, nos pasamos el día malhumorados, sin movernos... Eso afecta la salud y, además, ¡es muy aburrido!

Comer en lugares luminosos, sentados alrededor de la mesa, acompañados y lejos del televisor mejora la comunicación con los demás y nos permite concentrarnos en lo que

> comemos, es decir, sin excedernos y sin comer de

Masticar mucho cada bocado ayuda a digerir bien los alimentos.

Actividad física, recreación y vida al aire libre

Movernos nos pone de buen humor, nos llena de energía, nos entretiene y nos hace sentir bien.

¿Y si se organizan para disfrutar planes como estos?

• Salidas grupales en bicicleta.

y la saciedad. Nos sentimos "llenos"cuando comemos más

- · Murgas con los chicos del barrio o escuela.
- El día semanal del baile: chamamé, salsa, tango, cumbia, reguetón, rock, etc.
- · Maratones u otras actividades deportivas.
- Caminatas o trote en conjunto.

No es necesario hacer un deporte para estar físicamente activo, todo movimiento que forma parte de la vida diaria es actividad física. Caminar, subir las escaleras y ayudar en casa con las tareas domésticas nos ayudan a mantenernos activos.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
03-11-2025

Los argentinos somos LOS MAYORES COMEDORES DE CARNE VACUNA DEL MUNDO.

Comemos carne de vaca en asados, milanesas, churrascos, estofados, albóndigas, hamburguesas, escalopes, salsas...

También comemos sus derivados, como los embutidos frescos (chorizos), secos (salame) y cocidos (morcilla) o en conservas (paté)... ¿Cuánto tiempo
creen que se necesita para
creen que se necesita para
producir la carne que
producir la carne que
consumimos? ¡Aproximadamente
tres años! ¿Sabían que esa
tres años! ¿Sabían que esa
producción le da trabajo a
producción le da trabajo a





### Nacimiento y destete

Este circuito productivo comienza en el campo, con los productores. Los criadores cuidan a las vacas preñadas y las asisten en el parto. Cuando el ternero nace, su madre lo amamanta durante seis meses. Una vez que lo destetan, se puede vender a otros productores, los invernadores.



### Engorde en Los campos

Los invernadores compran los terneros destetados. Ellos alimentan a los terneros en los campos; generalmente con los pastos que crecen naturalmente, alambran los campos para que los animales no se escapen, los vacunan y cuidan su salud, quitándoles los parásitos y protegiéndolos del clima. También eligen los campos con los mejores pastos y realizan muchas otras tareas. Después de 12 a 18 meses el animal llega a un peso aproximado de 350 kilos y es vendido al mercado de

### Transporte hasta el mercado de hacienda

Cuando el animal adquiere el peso óptimo es vendido al mercado de hacienda donde se compran y se venden vacunos. Para llegar hasta allí los animales son trasladados en tren o en camiones jaula, recorriendo largas distancias.

El mercado de Liniers, que se encuentra en Buenos Aires, es el más grande del país.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires 03-11-2025

### Antes del frigorífico, el saladero

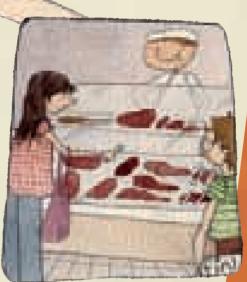
OLO O O O

Antes de que existiera el frigorífico, había saladeros. Eran los lugares donde se faenaba el ganado y, en lugar de guardar la carne en grandes heladeras, se salaba y secaba. Esta carne se llamaba tasajo.

### Del saladero a la fábrica de carne en lata

El saladero que se encontraba en Liebig, provincia de Entre Ríos, hacia 1903 fue vendido a la compañía "Liebig Extract of Meat" y en su lugar se construyó la Fábrica Colón que se dedica a la producción de extracto de carne Tan impresionante eran

Tan impresionante eran sus instalaciones que llegó a nombrarse como "Las cocinas más grandes del mundo". Desde 1910 y hasta 1950 se faenaban 1500 animales por soldados durante la Segunda Guerra mundial.



### Frigoríficos y supermercados

Los frigoríficos y los grandes supermercados compran las vacas en el mercado de hacienda. Las vacas son trasladadas en camiones jaula y luego, faenadas. La faena consiste en matar a la vaca y separarla en dos medias reses, extraer vísceras, cuero, huesos y grasa.
Para trasladar las carnes hasta

Para trasladar las carnes hasta las carnicerías y supermercados se usan camiones refrigerados. Luego, toda la carne se conserva en cámaras refrigerantes.

### Y al final... La carnicería

Los frigoríficos entregan las medias reses, que los carniceros se encargan de dividir en los cortes establecidos.

Las carnicerías deben ser comercios habilitados y respetar las normas de higiene y de refrigeración necesarias pues estos son métodos de conservación que permiten

conservación que permiten

prolongar la frescura de la carne.

Por último, los consumidores

compramos la carne.

Educación del Gobjerno de la Ciudad de ABERDEEN ANGUS.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad do L'ABERDEEN ANGUS.
03-11-2025

LA VACA Y EL BIFE Las Pelotas

ABERDEEN ANGUS
TENÍA LA VACA
ABERDEEN ANGUS
TENÍA LA VACA
UNA BUENA VACA MANTENÍA
DE UN GRAN TESORO
YO ME HACÍA
EN UN FUTURO CERCANO SERÍA
II COMIDA

Aberdeen Angus
TENÍA LA VACA
ABERDEEN ANGUS
QUE HACÍA MUCHA CACA
PERO UN DÍA CUANDO YO DORMÍA
LA AMORDAZARON, NI MU! DECÍA
LA LLEVARON Y TERMINÓ
ECHANDO HUMO
EN UNA PARRILLA

Me quedé sin molleja me quedé sin riñones no habrá choripán en mi mesa for culpa de esos ladrones





### La enfermedad celíaca

La celiaquía es una enfermedad crónica, es decir que no se cura totalmente pero puede controlarse. Las personas que padecen esta enfermedad no pueden consumir gluten –un material que está en el trigo, la avena, la cebada y el centeno– porque su intestino puede dañarse seriamente.

Si esto ocurre, se producen otros trastornos, como la dificultad para absorber los nutrientes de los alimentos (desnutrición), diarreas, dolores abdominales frecuentes, vómitos y pérdida de peso, entre otros síntomas.

El mejor tratamiento para las personas que tienen enfermedad celíaca es ¡seguir una dieta libre de gluten! Sin embargo, en algunos momentos puede llegar a ser difícil.

Les contamos porqué.

La sigla TACC se utiliza para señalizar los alimentos que contienen gluten.

### **MUCHOS ALIMENTOS** TIENEN GLUTEN



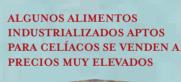
Todos los alimentos que se elaboren con harinas TACC, como las pizzas y el pan tienen gluten. Pero también lo tienen una gran variedad de alimentos industrializados, como algunos quesos, mayonesas, golosinas, jamón y hasta algunos ¡dentífricos y yerba mate!

MUCHOS ENVASES NO INFORMAN SI EL ALIMENTO CONTIENE O NO CONTIENE GLUTEN



Los alimentos que no tienen gluten deben llevar en el envase este logo.

EN LA ARGENTINA AÚN NO HAY UNA LEY SOBRE CELIAQUÍA. SIN EMBARGO, LAS ASOCIACIONES DE CELÍACOS LA RECLAMAN.







### ¿Cómo preparar una harina sin TACC?

La harina sin TACC se prepara mezclando muy bien harina de arroz (600 g), harina de mandioca (600 g) y fécula de maíz (800 g). Con esta harina se pueden hacer masas para tartas, empanadas, pizzas y pastas.

Ciudad de Buenos Aires

### RECOMENDACIONES para niños con diabetes

La diabetes (al igual que la celiaquía) es una enfermedad crónica que puede controlarse. Las personas con diabetes tienen mucha cantidad de azúcar (glucosa) en la sangre y esto les ocasiona inconvenientes. Por ejemplo, tienen mucha sed y ganas de orinar frecuentemente, se sienten débiles, sus heridas tardan mucho en cicatrizar y presentan dificultades en la visión, entre otros síntomas más serios.

¡Pero no se asusten! Porque con el tratamiento médico, una alimentación adecuada y actividad física se pueden controlar estos síntomas y hacer una vida normal.

A continuación les damos algunas recomendaciones para personas diabéticas. Les contamos porqué.



Es importante que tomen agua cada vez que tengan sed, ¡manténganse bien hidratados!



Aumenten el consumo de frutas y verduras.

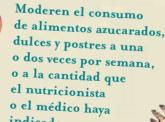


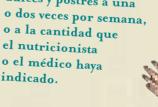


Prefieran el agua antes que las bebidas gaseosas y los jugos exprimidos.



Si hacen actividad física necesitarán aplicarse menos insulina.





La glucosa es un tipo de hidrato de carbono.



Prefieran alimentos integrales que tengan mucha fibra.

Para tratar la diabetes, se usa una sustancia llamada insulina que se aplica en la sangre y controla la cantidad de glucosa.





RECOMENDACIONES NOS SIRVEN A TODOS PORQUE NOS ACERCAN A UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE!

COMO VEN, ESTAS

plucación del Gobierno de la Cil de Buenos Aires



### Los globalimentos

Si van de compras seguramente encontrarán atún en lata que viene de Chile o de Brasil; pero si fueran al supermercado de otro país podrían encontrar productos de origen argentino en sus góndolas. Además, si estuvieran en un local de comidas de México, Inglaterra o Australia encontrarían en sus menús pizzas, hamburguesas, fideos y papas fritas. Hoy en día muchas comidas se han globalizado, es decir que se comen en otras partes del mundo, además de consumirse en sus regiones de origen.

### MAMBURGUESAS

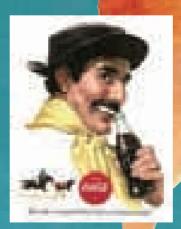
Primero se conseguían en puestos callejeros. Hacia 1950 se instalaron los locales de comida rápida, pensados solo para automovilistas. Algunos años más tarde se abrió la cadena Mc Donald's, que colocó mesas en sus locales... Hacia 1980 las cadenas de comida rápida se abrían en distintas partes del mundo.

### PANCHOS, HOT DOGS O PERROS CALIENTES

Las salchichas se inventaron en carnicerías de la ciudad de Viena (Austria) hacia el 1800. Pocos años más tarde, inmigrantes alemanes radicados en Estados Unidos colocaron las salchichas entre dos panes y llamaron al bocadito hot dog (perro caliente). En Argentina lo llamamos pancho, vocablo compuesto por las palabras pan y chorizo.

### SE COCA COLA

Se inventó en una farmacia estadounidense en 1886 como un tónico para los dolores de cabeza. Su inventor, el farmacéutico John Pemberton, realizó su fórmula mezclando hojas de coca con semillas de cola entre otros ingredientes. Dicen que a un cliente se le ocurrió mezclarla con soda en vez de agua. En poco tiempo empezó a difundirse como refresco y rápidamente se extendió por todo el mundo.



<< Esta publicidad argentina es de 1948. Uno esperaría ver a un gaucho tomando mate ¿no? ¿Cómo creen que influye la publicidad en la globalización de los alimentos? R Pizzas y Pastas

Aunque algunos cuentan que fue Marco Polo quien introdujo las pastas y la pizza desde el Lejano Oriente en Italia, los italianos dicen que la pizza se originó en Nápoles hacia 1760. Como era una comida del pueblo, muy barata y sencilla, la realeza la comía a escondidas... La pizza se globalizó cuando muchos italianos que

emigraron a comienzos del siglo XX se llevaron las recetas de su tierra. Las pastas italianas tuvieron tanta fama que ocultaron la fama de pastas nacidas en otros países de Europa.

Las papas fritas, los fideos y los tacos también son alimentos globalizados cuyos orígenes empezaron siendo regionales. ¿Se les ocurren otros? Pueden investigar sobre otros alimentos globalizados que no tienen explicaciones en esta página y averiguar cómo y dónde surgió y también, cómo se globalizó.

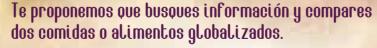


MELADOS

Seguramente es el postre más globalizado que existe. Al parecer, los chinos ya mezclaban nieve con frutas y miel desde antes de Cristo. Pero los árabes, turcos y romanos también hacían helados. Otras historias cuentan que en el siglo XIII fue Marco Polo quien trajo la novedad a Italia desde uno de sus viajes. Lo cierto es que desde Venecia los helados empezaron a expandirse por toda Europa y de allí al resto del mundo, cuando se inventó la refrigeración.

N. Sushi

Es una comida de origen japonés que se hace con pescado y arroz. Hacia 1950 en Japón había puestos de sushi por los que la gente pasaba y comía rápidamente. En la década de 1980 se empezó a difundir por Europa, Estados Unidos y otras partes del mundo. En muchos países es una comida cara y sofisticada.



- · Buscá las recetas con sus ingredientes.
- Ubicá esos ingredientes en la Gráfica de la alimentación saludable de las Guías alimentarias argentinas.
- Pensá alguna conclusión sobre la calidad nutricional de cada alimento
   Comida de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

03-11-2025

## GRANDES INVENTOS, GRANDES PROBLEMAS GRANDES SOLUCIONES

# Se vienen las golosinas saludables, que se comen con envoltorio y todo

propuso generar un producto similar a los caramelos, pero hecho con Un grupo de investigadoras de la Universidad de Buenos Aires se

bles, que aportarán los distintos tipos de nutrientes que trozos de frutas. La idea fue crear golosinas más saludacontienen naturalmente las frutas.

momento de envasarlos y conservarlos: son vulnerables Sin embargo, se encontraron con un problema en el los microorganismos, se pegotean unos con otros pierden un poco de su humedad, sabor y textura

especiales. La idea es que protejan los trozos de fruta, eviten la invasión Así, se les ocurrió crear unos envoltorios especiales para golosinas de microorganismos y colaboren para que conser-

ven sus propiedades. ¡Igual que lo hace una cáscara! ¿Y sabés qué lograron? ¡Envoltorios comestibles! A partir de la mandioca, una raíz, formaron películas o capas de gel. Este gel impediría que se pegotearan los trozos entre sí. Además, para evitar vitamina C. ¡Así necesitan muchos menos conque las frutas se pongan marrones les

Diario *La Nación*, 23 de octubre de 2006 (adapatación).



Aires, coordinado por la doctora Lía Gerschenson. Equipo de científicas de la Universidad de Buenos

### leyendas para explicar su origen. Para seguir aprendiendo sobre este tema les proponemos separarse en grupos: unos podrán buscar recetas para preparar farinha, tapioca o casabe y los otros, conseguir leyendas sobre la mandioca.

LA MANDIOCA

La mandioca o yuca es una raíz muy conocida y utilizada en el Litoral

Corrientes y Misiones. Con la raíz de mandioca se hacen muchas comidas como el casabe y la tapioca. Su harina se Ilama farinha (que significa harina en portugués). La tradición de comer mandioca en esta zona proviene de los quaraníes, quienes han creado

argentino, especialmente en

### **MINI- EXPERIMENTO SOBRE** OXIDACIÓN DE FRUTAS

- 1. Pelen una manzana y córtenla
- **2.** Coloquen dos rodajas en un plato.
- 3. Coloquen otras dos rodajas en otro
- 5. ¿Qué pasaría si repitieran este experi-

4. Esperen unos minutos y anoten

# CHICOS QUE "EXPRIMEN" SUS IDEAS

En la escuela secundaria Básica Nº 45 de la provincia de Buenos Aires, un grupo de alumnos de 12 años está vendiendo frutas, licuados y jugos exprimidos en los recreos.

Según nos cuentan los chicos y chicas de 1º año 3º división, la idea de armar un "kiosco saludable" surgió de casualidad, durante las clases de la nueva materia Construcción de la ciudadanía.

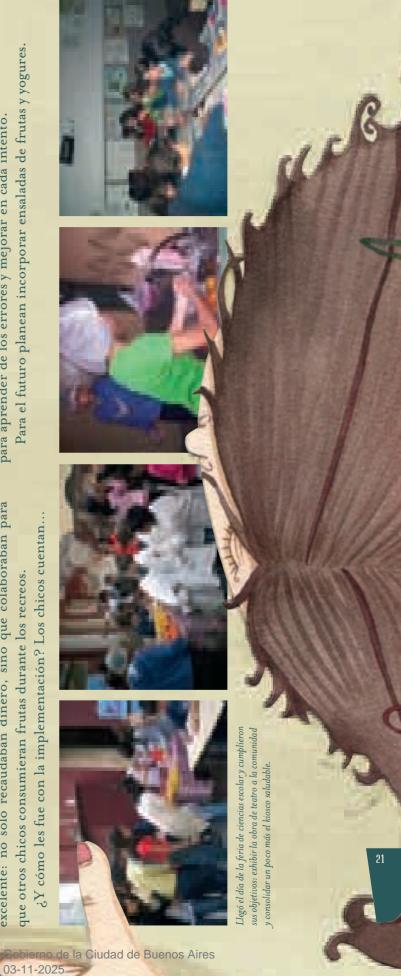
Ministerio de Educación

dad; pero necesitaban dinero que cubriera los gastos de escenografía y kiosco saludable y todos se pusieron manos a la obra. El plan era excelente: no sólo recaudaban dinero, sino que colaboraban para Ya habían elaborado un proyecto en el que pretendían escribir, actuar y presentar una obra de teatro sobre bulimia, anorexia y obesidifusión de la obra. La profesora les propuso entonces la idea del que otros chicos consumieran frutas durante los recreos.

¿Y cómo les fue con la implementación? Los chicos cuentan...

-No fue fácil... -cuentan los encargados- porque había muchas cosas que organizar y controlar. La división de tareas, el cálculo de silios más adecuados, los pedidos de autorización a directivos y lo más importante: cómo lavar bien las frutas y cómo cuidar la higiene ingredientes, el control de los gastos y las ganancias, el lugar y utenal elaborar los licuados y los jugos. -Los primeros día todo salía muy desorganizado -dicen las chicas que se encargan de la caja. Pero también relatan que hacían reuniones para aprender de los errores y mejorar en cada intento.

Para el futuro planean incorporar ensaladas de frutas y yogures.



Como ya hemos visto, necesitamos variedad de nutrientes para mantenernos saludables. Sin embargo, muchas personas en nuestro país y en el mundo no pueden consumir los nutrientes necesarios para su cuerpo

debido a que les resulta muy difícil acceder a los alimentos. Distintos factores como la desocupación y la marginalidad generan que millones de personas padezcan hambre.

Ninguna persona debería padecer hambre porque existe un derecho internacional que nos protege. ¡Todos tenemos derecho a alimentarnos! Y los gobiernos tienen la obligación de crear las condiciones necesarias para que podamos ejercer nuestros derechos ciudadanos.

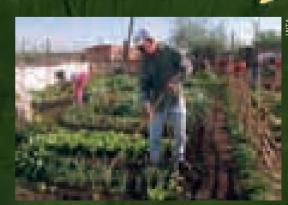
En la Argentina, existe el Programa Nacional de Seguridad Alimentaria que incluye al Programa PRO-HUERTA y el programa Materno-infantil entre otros, para asistir con planes educativos y alimentarios a personas en situación económica desfavorable.

Sin embargo, los planes sociales y las asistencias alimentarias que ofrecen los Estados no alcanzan para combatir el hambre en el mundo. Entonces, diversas organizaciones internacionales que protegen los derechos humanos han comenzado a ocuparse de acompañar el trabajo de los gobiernos.

Por ejemplo, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) ha lanzado su programa Agricultura Urbana y Periurbana que consiste en capacitar a personas que vivan en ciudades o cercanas a ellas y que se encuentren desempleadas o en estado de pobreza para que puedan:

- Producir alimentos cultivando en huertas o invernaderos.
- Reciclar basura orgánica.
- · Comercializar los alimentos sobrantes.
- Generar fuentes de trabajo.
   De esta manera las personas acceden a una buena alimentación, aprenden un oficio, tienen un trabajo y cuidan del ambiente.





Ministuratas r granias orgánicas del programa PRO HUERTA dirigido a población que enfrenta problemas de acceso a una alimentación saludable.

22

### hambre

### POR ORDEN JUDICIAL, 113 PERSONAS RECIBIRÁN ASISTENCIA ALIMENTARIA.

Una jueza le dio un plazo de tres días al Estado nacional para que diera asistencia alimentaria y sanitaria a 113 personas, en su mayoría mujeres y niños, que viven en situación de emergencia social. La medida establece la incorporación de las familias al Plan Jefas y Jefes de Hogar Desocupados y la asistencia con medicamentos y alimentos a sus hijos. Los damnificados iniciaron la demanda luego de que los municipios donde viven les negaran la posibilidad de percibir el plan argumentando que no cumplían con los requisitos.

Diario Página/12, 25 de mayo de 2007 (fragmento).

Las personas cuya salud está en riesgo por una alimentación deficiente pueden reclamar por su derecho a alimentarse adecuadose.

### El año internacional de la papa



2008 ha sido declarado el año internacional de la papa. ¿Se imaginan por qué? Entre muchas razones porque las papas son alimentos nutritivos que se producen en menos tiempo que los cereales, necesitan

menos tierra y crecen en climas difíciles para cualquier otro cultivo. Por ello el cultivo de papas podría ayudar a proporcionar alimentos a las personas que pasan hambre.

Pueden encontrar más información encación del Go http://www.potato2008.org/es/index.html 03-

### ¡Cultiven sus propias papas!

- Durante diez días coloquen tres papas pequeñas en un lugar cálido y al sol hasta que salgan los brotes.
- En una maceta de unos 50 cm de diámetro entierren las papas con los brotes hacia arriba, cúbranlas bien con tierra y expónganlas al sol.
- Mantengan húmeda la tierra regando cada dos o tres días.
- Primero crecerán las raíces, luego los tallos, hojas y al final flores y los tubérculos. Para tener papas más grandes quítenles las flores en cuanto salgan.
- Cuando las hojas se vuelvan amarillas y se marchiten dejen de regarla y esperen entre seis a ocho semanas para cosechar.

erno de la Ciudad de Buenos Aires



### Ahora,

### Experimento 1: ¿Todas las sustancias agregadas son conservantes?

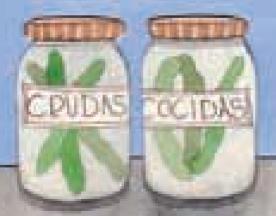
- 5 frascos esterilizados
- 15 chauchas lavadas, sin puntas ni hilos



Coloquen 3 chauchas por frasco y llenen hasta el tope con el material que indica la etiqueta de cada figura. Rotulen los frascos. Conserven en lugar fresco y seco. Observen cada día durante dos o tres semanas y registren en una tabla los cambios.

### Experimento 2: ¿Cocinar y refrigerar ayuda a conservar?

- 4 frascos esterilizados
- 12 chauchas lavadas, sin puntas ni hilos



Coloquen 3 chauchas por frasco según se indica en la figura. Solo los frascos 3 y 4 deben ir a la heladera. Conserven en lugar fresco y seco y observen cada día durante dos o tres semanas. Registren los cambios en una tabla.
Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires



### los experimentos!

Antes de realizar los experimentos, en su anotador para ciencias pueden anticipar los resultados y anotar qué cambios piensan ustedes que ocurrirán. Después, pueden comparar estas ideas con los resultados y reflexionar junto con sus compañeros sobre las similitudes y diferencias que encontraron.

Siempre que se hace un experimento es conveniente observar periódicamente y registrar los cambios ocurridos. Para ello se puede armar una tabla como esta:

CAMBIOS OCURRIDOS EN LAS CHAUCHAS					
PERÍODO DE TIEMPO	FRASCO 1 (AGUA)	FRASCO 2	FRASCO 3 (SAL GRUESA)	FRASCO 4 (PIMIENTA)	FRASCO 5 (LAUREL)
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4					
Día 5					
Día 6					
Día 7					

Tabla del Experimento 1

A veces ocurren errores en el procedimiento o se pierden detalles de las observaciones, por eso les sugerimos que varios grupos realicen el mismo experimento o que lo repitan varias veces.

### ¿Cómo enfriaban cuando no había heladeras?

La humanidad pasó más tiempo sin heladera que con ella. ¿Cómo piensan que se las ingeniaban? Colocaban el producto que deseaban conservar dentro de un cajón, que a su vez lo metían adentro de otro cajón más grande y en el medio de ambos ponían hielo mezclado con sal...

¿Quieren probar? Necesitan dos vasos con hielo en su interior, a uno le colocan sal y al otro no le ponen nada y ¡a predecir y observar los cambios!

¿Cuál les parece que será la explicación científica? ¿Se animan a buscarla?

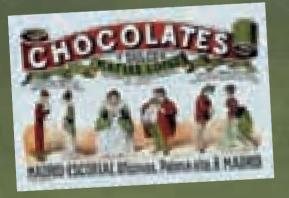
isterio de Educación del Gobieseo de la Ciudad de Buenos Aires La explicación científica es que la sal disgrigge la temperatura



Si se chocan con todo lo que se les cruza y atropellan a los demás, si quieren alcanzar un vaso y se les cae, si la torpeza ha invadido sus cuerpos ¡no se preocupen! Es una señal de que "pegaron el estirón", como dicen los abuelos. Eso significa que crecieron muy rápido y en sus mentes tienen una imagen más pequeña de sus propios cuerpos... Por eso, puede ser que durante un tiempo calculen mal los movimientos. Solo durará hasta que ajusten su imagen corporal.

La imagen corporal no es solo la idea que tenemos en nuestras mentes sobre el tamaño de nuestro cuerpo. Esa imagen también se crea por medio de los sentimientos, valoraciones y conductas que tenemos respecto de nuestro cuerpo. Y así como cada uno tiene su propia imagen corporal, las sociedades a lo largo de la historia han seleccionado modelos o ideales asociados a distintos tipos de cuerpos.

Durante gran parte de la historia, las personas asociaban el sobrepeso corporal (es decir, lo que hoy llamamos "gordura") a la riqueza, la belleza y la salud. Hoy en día esto ha cambiado y parece ser que el cuerpo saludable y bello es delgado... ¿Cómo piensan que será el cuerpo ideal del futuro?



Este es un cartel publicitario español de 1888. En esta época la obesidad era valorada. Fíjense que lo bueno del chocolate de López es que hacía engordar. Pero miren bien la última imagen. ¿Cómo es el cuerpo de esas personas? ¿Qué querrá decir?

### Mis ideas

en tu familia o con tus conocidos?

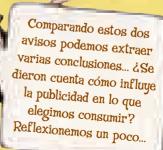
Las publicidades de alimentos suelen estar dirigidas a las mujeres, que suelen ser sus protagonistas.. Sin embargo, no siempre muestran lo que hacen realmente las mujeres actuales.

Buscá publicidades protagonizadas por hombres y otras por mujeres, en las que se los vean cumpliendo distintos roles, por ejemplo, un hombre haciendo tareas domésticas. Debatí con tus compañeros: ¿Qué roles cumplen? ¿Te parece bien que ocupen esos roles? ¿Por qué? ¿De qué se preocupan las mujeres en las publicidades? ¿Y los holdibreterigodar Edusacióno del Sinhilares de la Ciuda

Contypes Barrers

03-11-2025

Este es un anuncio publicitario de 1985. Desde hace unas décadas que los cuerpos delgados y deportivos son valorados. Y los productos sin grasa ni azúcares se promocionan como saludables. Miren la imagen. ¿Cómo son los cuerpos de las personas de la imagen? ¿Qué características tiene el cuerpo del hombre? ¿Y el de la mujer? ¿Por qué habrán incluido a un hombre y a una mujer? ¿Cómo creen que se relaciona la imagen con el alimento que el anuncio trata de vender?



**Eugnos** Aires

### La publicidad usa cuerpos ideales

perfectos y saludables en cada época. Actualmente esos son los cuerpos muy tienen esos cuerpos son exitosos, tienen dinero y felicidad? ¿Creen que ovenes, delgados y atléticos. ¿Se fijaron que en la publicidad quienes Los cuerpos ideales son modelos, es decir, los considerados bellos, realmente será así?

estas publicidades muchas personas se esfuerzan por parecerse a ese ideal y La verdad es que la mayoría de nosotros no "encaja" con esos modelos, no nos parecemos a ellos ni podemos parecernos... Sin embargo, frente a ser como ellos. Así, modifican su forma de comer sin control médico ni nutricional o sin conocimientos suficientes, y perjudican su salud.

La publicidad puede

información errónea u ocultar

Desinformar significa dar

lo mismo tomar dos veces al día un Por ejemplo, en "Chocolates de ¿Cómo creen que influirá el resto pocillos? Además, las personas no como en la tercera imagen. ¿Será de la dieta en el plan de subir de peso? ¿Les parece que habrá que se alimentan solo de chocolate... combinarla de manera especial consumir para estar saludable litro de chocolate o tomar dos López" no se aclara cuánto chocolate es recomendable información.

publicidad de Danone. ¿La idea delgados solo por comer yogures que transmite esa imagen será Ahora, miremos otra vez la tendremos cuerpos atléticos y correcta? ¿Les parece que con el chocolate? descremados?

cumplen distintas funciones vitales las grasas y azúcares son necesarios Las publicidades ocultan que en la alimentación, ya que para nuestro organismo.







1910 y 1950. Observen el lugar de la botella en cada imagen. ¿A qué les parece que hace referencia la forma de la botella? ¿Cómo es la vestimenta? ¿Cómo son los cuerpos y la actitud de las mujeres?

### EINTE A FRENTE.

## Inf.ricion





### **INCRODOLOGI**8

NACIONAL DE BUENOS AIRES. TRABAJÓ ONCE AÑOS CON EL DOCTOR ALBERTO CORMILLOT, FUE DOCENTE

INVESTIGACIÓN EN EL ÁREA DE SALUD. ESCRIBIÓ VARIOS

LIBROS SOBRE NUTRICIÓN.

EN INSTITUTOS PRIVADOS Y DESARROLLÓ TRABAJOS DE

SILVIA SQUILLACE ES LICENCIADA EN NUTRICIÓN

DESDE 1979, GRADUADA EN LA UNIVERSIDAD

orquídeas. Es doctora en Antropología egre-PATRICIA AGUIRRE TIENE 55 AÑOS, ESTÁ CASADA SADA DE LA UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES Y Y TIENE UNA HIJA. LE GUSTA COLECCIONAR

TRABAJA EN EL MINISTERIO DE SALUD, ADEMÁS ES DOCENTE E INVESTIGADORA. PUBLICÓ VARIOS LIBROS.

> alimentación sea correcta contemplando todos Mi trabajo consiste en orientar a la gente para que su los aspectos de su vida de manera integral, desde la problemas de salud relacionados con la alimentación edad, actividad que realiza, acceso a los alimentos,

¿De qué se/trata su trabajo? ¿Qué es lo más interesante de su trabajo?

Lo más interesante es descubrir la diversidad, las infinitas

¿Le gusta su trabajo? ¿Por qué؟

Sí, es fundamental, porque es muy gratificante

o no, entre otras cosas.

educar y ayudar a la gente.

¿Hace algún deporte? ¿Desde chiquita que se alimenta así? ¿Cómo se alimenta usted? Como cosas saludables y nutritivas en proporciones adecuadas pero no me privo de lo que me gusta, como los los como con moderación. Siempre tuve la necesidad chocolates, que son mi debilidad. Pero nadar o jugar a algo de forma recreativa. de realizar actividad física, ya sea correr, caminar,

nunca dejé de tomar leche, me encanta. De chiquita moría por

las golosinas y ahora no las como, prefiero los sabores agridulces.

en general, se comía de manera saludable y casera.

Tuve la suerte de vivir en un hogar donde,

también es algo que les inculco constantemente. No sé si la palabra es cuidado, sí trato de inculcarles buenos hábitos. Ser el ama de casa, la que hace las compras, también facilita mucho la tarea, al comprar frutas, verduras, cereales o yogur en vez de productos industrializados menos saludables. La importancia de realizar actividad física

¿Cómo les enseñó a comer? Tiene mucho curdado con lo que comen sus hijos?

Sí, siempre tuve mucho cuidado con la comida, sobre todo desde muy chiquita. Cuando uno sabe cómo se hacen las

la Argentina? ¿Antes era mejor ¿Es buena la alimentación en

los fideos, otros productos caros como los lácteos, la carne,

o peor? ¿Y en el mundo?

03-11-2025

Malimentarse no es lo mismo que nutrirse, no siempre comer en cantidad hace que tengamos un buen estado nutricional que satisfaga los requerimientos para nuestras actividades.

Para hablar de buena nutrición en la Argentina tendríamos para hablar de buena nutrición en la Argentina tendríamos que decir que toda la población tiene acceso a los alimentos, cosa que no sucede. En muchos lugares las condiciones de pobreza, la falta de educación tiene aquellos sectores de la sociedad que tienen acceso a suficientes alimentos pero no poseen la educación necesaria para realizar una dieta equilibrada que contribuya al cuidado de su salud.

Vamos a hablar de un antes y un después respecto de los hábitos más urbanos. El antes era comida casera, con abundancia (muchas veces excesiva e innecesaria a los fines nutritivos).

Las mamás en su mayoría eran amas de casa tiempo completo que volcaban en la cocina y debe adecuar los tiempos a esta circunstancia, lo que deriva muchas veces en comprar comida ya elaborada y a veces, menos saludable.

No comen lo mismo un lactante o un niño o un adulto corras los mismos o las circunstancias, como las culturas, los sabores o las los mismos?

¿Por qué no todos comemos

creencias religiosas, entre otras cosas.

en un fogón que en una cocina), con las creencias Porque eso que llamamos "comida" es producto de una

ugar, en un tiempo, y en una sociedad determinada) y depenporque la alimentación es un fenómeno situado (en un

LEAN LA SEGUNDA PARTE EN LA PÁGINA 34 >>

Doradas, crocantes y con ese aroma tan particular... ¡Parece que a todos nos gustan las milanesas! Algunos las prefieren gruesas, otros finitas, algunos las acompañan con puré; otros, con ensalada. Muchos las hacen fritas y otros, al horno ¿Y ustedes, se animan a prepararlas?

### La verdad

### **INGREDIENTES**

1/2 kilo de nalga, cuadrada o bola de lomo cortadas para milanesa // I/4 kilo de pan rallado // 2 huevos // Sal a gusto // Ajo y perejil picados // 3 cucharadas soperas de aceite.

### PASO A PASO

- En una tabla bien limpia, a cada milanesa, sáquenle la grasa y los nervios, si los tiene.
- Si las quieren bien finitas, para aplastarlas, golpeen cada rodaja con el martillo para
- En un recipiente, batan los huevos, agreguen sal, perejil y ajo picados.
- Sumerjan cada milanesa en la mezcla y déjenla reposar unos minutos.



Mientras esperan, coloquen el pan rallado en un recipiente chato, como una fuente.



Pongan cada milanesa, bien extendida, sobre el pan rallado y cubran la parte superior con más pan rallado.



Peguen unos golpecitos con la mano para que se "peguen" bien las miguitas de pan.



Den vuelta la milanesa y repitan los últimos pasos para que quede bien 'empanada".







Si las prefieren al horno, coloquen las milanesas en una bandeja aceitada y lleven a horno caliente. Después de aproximadamente 8 minutos retiren la bandeja y den vuelta cada milanesa para llevarlas al horno nuevamente y dejar que terminen de dorarse.

Cuando terminen de rebozar todas las milanesas fríanlas usando los tips saludables para freír.

### de La milanesa

àY qué hacemos con el aceite usado?

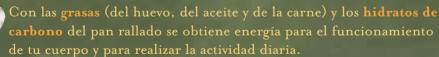
- Lávense muy bien las manos y todos los utensilios que usen.
- Soliciten ayuda a un mayor para prender el horno y para poner y sacar la bandeja del horno caliente.
- Si van a freír las milanesas también pidan ayuda a un adulto.
- Laven muy bien la vajilla y los utensilios que usaron, pues los restos de la carne cruda pueden quedar allí y contaminar otros alimentos.

Algunos "tips" satudables para freí  Usen aceite limpio SIEMPRE. ¡No lo reutilicen! pu se generan materiales que perjudican nuestra salud.
 Assegúrense que el aceite se encuentre ¡bien caliente

• Usen aceite limpio SIEMPRE. ¡No lo

### ¿Cómo usa el cuerpo una porción de milanesas?





De la carne obtenemos hierro, que formará parte de la sangre y otros minerales muy importantes, como el potasio y el fósforo. Por último, del huevo obtendremos vitamina A y de la carne, vitamina B12, que participan en la regulación de las funciones vitales.

### PRUEBEN ESTAS COMBINACIONES...

- MILANESA DE SOJA CON ARROZ BLANCO O RISOTTO.
- MILANESA DE POLLO O DE CARNE DE VACA CON ENSALADA DE PAPA Y ARVEJA O CON PURÉ DE ZAPALLO.
- MILANESA DE BERENJENA CON FIDEOS CON QUESO.
- MILANESA DE POLENTA CON GUARNICIÓN DE ARROZ, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA.
- MILANESA DE MOZZARELLA CON ENSALADA DE TOMATE Y LENTEJAS.
- •MILANESA DE PESCADO CON JARDINERA (PAPA, ZANAHORIA Y ARVEJAS).

### La milanesa también tiene su historia

Hoy se sabe que las milanesas tienen su origen en Milán, Italia; aunque por mucho tiempo este país y Austria se peleaban por establecer quién las había inventado. Es que los austríacos, ¡adoran las milanesas! Y hace tanto que las consumen que ya ni se acordaban quiénes las habían creado. ¿Saben cómo se resolvió este problema? Con una carta que se encontró recientemente, fechada en 1855, donde un militar llamado Johann Radetzky explicaba la receta de la *Cotolette alla milanese* o costillas al modo milanés. Esto decía parte de la carta:

"Tómense costillas de vacuno finamente cortadas (...). Se las colocará a continuación sobre una tabla de madera dura y se las golpeará con el mazo para quebrar las fibras de la carne. (...) Una vez ablandadas, se las pasará por huevo batido y más tarde por pan rallado. Algunas veces los milaneses repiten este procedimiento en dos oportunidades. El rebozado debe ser uniforme, suave y completo. Las cotolette deben dejarse entonces reposar. Hecho esto, se derrite un trocito de manteca en aceite de oliva caliente, y de esta forma se freirán las costeletas, que deberán quedar de un atractivo color dorado.

## Saboreamos Río Negro

Hoy, en Río Negro, las oficinas de turismo ofrecen folletos para realizar dos rutas especiales: la ruta de Peras y Manzanas y la ruta de los Sabores del mar patagónico. ¿Empezamos desde estas páginas?

### Ruta de Peras y Manzanas

Los árboles de peras y manzanas fueron introducidos en nuestro territorio a partir del siglo XX, con la llegada del ferrocarril y de los inmigrantes ingleses. El clima patagónico favorece mucho estos cultivos y por eso la industria de los frutales ha crecido tanto.



La ruta de Peras y Manzanas nos permite visitar las chacras productoras u hospedarnos en ellas.

¡Pero atención! Hay que seguir algunas reglas de la zona:

- · Respetar el horario de la siesta.
- · Aceptar el mate que se nos ofrece. Recuerden que solo decimos "gracias" cuando no queremos más y ¡nunca después del primero! Eso se considera un gesto de desprecio.

### ¡NO SE PIERDAN LAS FIESTAS DE LA PERA Y LA MANZANA!

En enero se festeja la Fiesta Nacional de la Pera y en marzo la Fiesta de la Manzana. Allí se bendicen las frutas, hay desfiles de carrozas y se realiza la elección de la Reina. También se pueden degustar las comidas y bebidas típicas de la región.

En otras provincias como

son importantes los frutos

del bosque. Mi

Chubut y Santa Cruz también

Esta ruta también nos permite visitar los galpones de empaque y las industrias jugueras o de bocaditos, dulces, conservas, sidras, frutas deshidratadas.... ¿Sabían que gran parte de los jugos que se producen se exportan?

### I

on del Gobie

03-11-

### LOS FRUTOS DEL BOSQUE

En la Ruta de los Sabores Cordilleranos de Río Negro se puede disfrutar de los llamados "frutos del bosque": frambuesas, frutillas, cerezas, grosellas, guindas, arándanos, cassis y calafates, entre otras. Algunos de estos frutos son introducidos y otros autóctonos. Se animan a buscar el origen de cada uno?

32

### Ruta de Los Sabores del mar patagónico



Esta ruta recorre el litoral atlántico de Río Negro.

A lo largo de las playas se ve la pesca artesanal de salmón y la merluza, que realizan los pobladores usando distintos métodos. También es posible ver a los "pulperos", que recolectan pulpitos cuando baja la marea y luego los venden.

Y por supuesto ¡nos podemos animar a pescar nosotros mismos!, sólo hay que estar atentos a los períodos de veda por marea roja.

Los buzos marisqueros se dedican a la recolección de vieiras, almejas, cholgas y mejillones, que son los mariscos típicos de esta zona. Es la fauna de la región patagónica, también se encuentra en otras provincias, como en Chubut, Santa Cruz y Tierra del Fuego.

encienden fogones en la calle peatonal y hace



### Ruta de La Carne Ovina de Río Negro

33

### III E A FRENTI

# HNCPOPOLOGI



La grasa tiene mala prensa pero algunos de los ácidos grasos que aportan son esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Sin ellas muchas funciones vitales estarían comprometidas, pero es muy importante destacar que las grasas de origen animal y los aceites para las frituras deben ser utilizados con mucha moderación ya que el exceso es una de las principales causas de enfermedad cardiovascular.

En general se tratan cuando hay casos extremos, como de muertes por enfermedades relacionadas con la alimentación ya sea desnutrición, anorexia o intoxicaciones. Una campaña sostenida de Educación Alimentaria evitaría en gran parte estas problemáticas fatales.

Es totalmente posible, se pueden elegir las frutas y verduras de estación,

¿Qué piensa de la grasa?

actuales cuya población cada vez se mueve menos para estudiar,

Pienso en las relaciones sociales que hacen de la grasa una bendición: los pueblos

tratados los problemas de la ¿Considera que están bien

alimentación en la televisión?

juguetes y de alimentos, en todos les dicen qué

comprar los tipos de cortes de carnes más económicos ya que poseen la

hortalizas o legumbres son opciones muy económicas, nutritivas y rendidoras. Realizar guisos con diversos tipos de verduras, misma cantidad de nutrientes.

abarata muchos los costos y de ser posible tener Hacer las compras de forma comunitaria también

nuestra propia huerta.

¿Es posible alimentarse bien con poco dinero? ¿Cómo?

cultural de usos y costumbres de cada pueblo o nación que muchas veces tiene gran arraigo religioso. La abundancia de pero que no existen en otros, también puede hacer que por desconocimiento Esto responde básicamente a una cuestión determinados alimentos en algunos lugares,

¿Por qué aquí algunos no hacen mal?

Porque hay una diferencia entre "comestible" y "comida". Comestible es toda

alimentos son "incomibles" y en otros países se comen y

recorte para formar lo que llamamos "comida" y tal recorte tiene que ver con y larvas como fuentes de proteínas y ácidos grasos. En cambio, donde hay insectos son comestibles, en el primero las relaciones sociales hacen que sean humano se comió todos los comestibles de su entorno. Siempre hay un animales en abundancia, los insectos y las larvas menos rendidores como fuentes de proteínas no formarán parte de su régimen. En los dos casos los y falta de costumbre se lo rechace,

¿Y Mariana Fabiani? ¿Por qué? ¿Para usted, ¿Susana Giménez es gorda, normal o flaca?

mundo es muy complejo para que las únicas imágenes que difunda la TV de un país como Argentina sean jóvenes rubias flacas altas. Susana es la versión adulta

Cuando tenía 5 años me lastimé una mano y me dieron suero antitetánico,

de origen animal. Lo recuerdo porque en el colegio no podía compartir

El término dieta se emplea, frecuentemente, como sinónimo de

¿Estuvo a régimen o dieta i.Para u es gord es emplea, frecuentemente, company es emplea es un concepto más es mplio que abarca los alimentos que consume es en es en es es en es e

Chando estuve embarazada de mis hijos realice algonna dieta específica para ese estado, dándole particular importancia a los alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico o Todo aquello que se consume en exceso o elesequilibradamente puede hacer que la balanza diariamente una persona.

alguna vez?

calcio, hierro y ácido fólico por ejemplo.

se incline hacia lo menos saludable.

Estoy de acuerdo con que existe una visión de la belleza basada en

la delgadez extrema, esta imagen es absolutamente

¿Hay dietas no saludables?

a tomar en cuenta esta característica y bajar las grasas, los azúcares,

alienta a que las chicas se vuelvan ¿Considera que la moda anoréxicas? ¿Por qué? Por suerte o por desgracia (porque para esto tuvieron irreal para un organismo en condiciones saludables. que ocurrir varias muertes) ya se están generando a nivel mundial varias campañas contra esta moda que afecta la condición completa de salud desde lo

la imagen ideal de la posibilidad real de obtenerla, se genera más

35

nutritivo hasta lo psicológico.

### Valores a septiembre de 2007

### Menú a La carta



AL CALOR DE UN HORNO DE LEÑA, LAS OLLAS DE BARRO DE LA SERRANÍA CONVOCAN A UNA SERIE DE OLORES Y SABORES VINCULADOS CON LA TIERRA. CARNES, TUBÉRCULOS, GRANOS Y HIERBAS SON EMPLEADOS EN UNA GRAN VARIEDAD DE SENCILLOS Y DELICIOSOS PLATOS. LA COLONIZACIÓN NO LOGRÓ DESTRUIR EL ESPÍRITU DE LA COCINA ANDINA, PUES AQUÍ SE COCINA PARA LLENAR EL ALMA MÁS QUE EL ESTÓMAGO.

ENTRADAS	Precios*
Tarwi Tarwi	
(ensalada de choclos)	\$9
Ensalada de quinua de sococha con tomate, cebolla y pimiento rojo .	\$12
Inchik uchu	
(yuca sancochada acompañada con salsa de maní y ají)	\$10
Papa a la huancaína	
(trozos de papa sancochada con crema de queso y ají amarillo)	\$12
Humitas	\$8
PLATOS PRINCIPALES	
Pesque (guiso de quinua)	\$20
Huatia	
(papas y ocas cocidas en un horno de tierra, se sirven con queso)	\$18
Locro	\$28
Guiso de olluco con carne de llama	\$26
Chuñu lawa	
(crema de chuño con trozos de carne)	\$24
Brocheta de llama con tomate,	
cebolla y pimientos	\$17
POSTRES	
Chapana (dulce de harina de yuca)	\$12
Api (mazamorra)	
Arrope de tuna	
Quesillo v dulce de cavote	



Este es el menú de un restaurante de cocina andina en la provincia de Salta. Esta cocina rescata y revaloriza los sabores, ingredientes, preparaciones, palabras y originarios, como el pueblo inca.

¿Qué preparaciones conocen? ¿Qué ingredientes o preparaciones son totalmente desconocidos para ustedes? ¿Cuáles son los más usados en la cocina andina? ¿Serán platos saludables? ¿Cuánto piensan que tardarán en hacer cada preparación? ¿Qué comida pedirían? ¿Cómo se dan cuenta que esta carta fue pensada para turistas y visitantes? sensaciones de algunos que blosicaci. Cómo se imaginan la decoración del restaurante? ¿Por qué les parece que se ingluye en precio de los platos?



En los restaurantes de comida rápida se elaboran grandes cantidades de comida en poco tiempo e incluso ofrecen llevar la comida a domicilio. ¿Existen este tipo de restaurantes cerca de sus casas? ¿Qué comidas ofrecen? ¿Cuánto piensan que tardarán en hacer cada comida? Y ustedes, ¿cuánto tardarán en comerla? ¿Qué comidas pedirían? ¿Son accesibles los precios de las comidas? ¿Por qué?

La espera puede convertirse en un ingrediente negativo para este hermoso momento, el desarrollo del plato principal debe ser respetado (...). Su paladar debe abrirse y preparase para esa cita... ¿Para que impacientarlo? Un aperitivo, una ensalada... las opciones están.

Entretenimientos	Precios*
Ensalada patagónica	
Hojas, escamas de queso de cabra, tomates secos, trucha gravlax	\$18
Carpaccio de salmón	
Con escamas de pepato, alcaparras, ice dressing	\$19
Crear no es copiar, dicen los que saben (). Solo son nuevas combin	
pero muy nuestras y sobretodo con productos emblemáticos, resultado	del esfuerzo
y orgullo de este hermoso þaís y su gente.	
Creación y Fusión Argentina	
Salmón de Oriente	
Filetes en manteca de hierbas, nituke de verduras,	
champignones y brotes de soja	\$38
Sublime Bambi	
Escalopes de ciervo en croute, chutney de frutos rojos,	
quinoa verde y thian de verduras asadas	\$38
Ñandú Fusión	\$26
Bifes en cerveza negra, pepino salteado con tomate	
y risotto con queso de cabra	\$39
Fusión Patagónica	
Pollo relleno con trucha y queso ahumado, salsa de limón,	
chips de batata y raratouille	\$27
Dulces tentaciones	
Crema del bosque	
Parfait de frutos rojos al Malamado y geleé de frutillas	φ
y sopita tibia del bosque	\$15
Mil hojas nuestro	
Láminas de chocolate, fino biscuit,	¢
mouse de dulce de leche y coulis de arándanos	\$15

Este menú pertenece a un restaurante de la "nueva cocina patagónica" o cocina fusión. Esta cocina utiliza los productos originarios de la zona y los que han sido las bases alimentarias de tehuelches y onas para aplicarlos a recetas clásicas, pero cocinando con técnicas gastronómicas muy modernas.

¿Qué comidas conocen? ¿Cuáles son totalmente desconocidas para ustedes? ¿Se fijaron que utilizan palabras en inglés y francés? ¿Cuáles son? ¿Por qué será? ¿Cuáles son los ingredientes que más se usan en la elaboración de estos platos? ¿Cuánto les parece que tardarán en hacer cada comida? ¿Qué comidas pedirían? ¿Cómo será la vajilla? ¿Y los manteles de las mesas? ¿Por qué los precios de los n del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires platos son más caros que los del restaurante de comida rápida?

\*Valores a septiembre de 2007

### La aldovranda en

La aldovranda vesiculosa entró en el mercado.

Como es una planta carnívora, venía a buscar algo para la cena, así que fue derecho al puesto del carnicero y se puso en la cola con las otras viejas.

Delante de ella había una cargando un perro del tamaño de un monedero, friolento y quejoso. La aldovranda lo miró con gula. Se relamió.

—¡Qué lindo perrito! ¡Y qué chiquito! Seguro que hace pis en un bonsai... —hizo ademán de agarrarlo—. ¿Me deja que se lo tenga?

La mujer, horrorizada, escondió el perro en el escote.

La planta ponía muy nerviosa a la clientela.

Sin nombrarla directamente, dejaron caer algunos comentarios maliciosos:

-Yo a mis plantas las alimento con agua y abono, no con milanesas...

 $-{\rm i} {\rm Si}$  este mundo es una degeneración, m'hija! ¿No ve que están desapareciendo todos los gatos del barrio?

La planta, como si oyera llover.

El carnicero la apreciaba. Era una buena clienta y se comía las moscas del negocio. Ella le sonreía. La simpatía era mutua.

En cambio, la aldovranda odiaba al verdulero del puesto de enfrente. ¡Solo un monstruo podía vender vegetales para que otros se los comieran! Cada vez que el hombre pasaba a su lado junto a la balanza con los brazos rebalsando mandarinas, le susurraba al oído: "¡Caníbal!". El verdulero soñaba con verla hervida. Pero más la odiaba por todo lo que sucedía después.

Esta vez, como otras veces, la aldovranda empezó con su rutina:

-iAY, ESAS TRISTES ZANAHORIAS DESENTERRADAS!

Al rato:

—¡POBRES PEREJILES MUSTIOS! ¡POBRES ESPINACAS PRISIONERAS! La gente se puso muy incómoda.

El verdulero miró al carnicero con furia acusadora por tener semejante cosa entre sus parroquianos. El carnicero la defendió con el alma en los ojos.

Ella siguió:

−¿CUÁL FUE EL PECADO DE ESOS ZAPALLITOS PARA QUE LOS ARRANCARAN TIERNOS DE SU MADRE PLANTA?

### el mercado Ema Wolf

Arreciaron los comentarios. La cola de la verdulería defendió al verdulero. La cola de la carnicería se sintió en el deber de ser fiel al carnicero aunque la aldovranda no fuera santa de su devoción.

Discutieron. Se juntó más gente, que tomaba partido por uno u otro bando.

- -¡Hagan callar a esa! -gritaron los verdes apuntando a la planta.
- -¡La gente tiene derecho a opinar! -retrucaron los otros.

A todo esto la aldovranda papaba moscas y aullaba:

- -;INFELICES REMOLACHAS MANIATADAS, ALGÚN DÍA LES LLEGARÁ LA LIBERTAD!
- El verdulero avanzó como para apretarle el pescuezo. Lo sujetaron entre varios.
- -¡No se meta con mis clientas! -bramó el carnicero.
- —¡Vivan las proteínas! ¡Arriba el asado con cuero! —respondieron sus leales, y arrancaron con un malambo.

Una mujer contó a voz en cuello cómo se había hecho vegetariana el día que soñó que comía una vaca viva entre dos rodajas de pan. Lloró a mares recordando cómo la miraba la vaca. Muchos la apoyaron con gritos de "¡Aguante la fruta!", "¡Vitaminas sí, otras no!". La discusión se hizo tan violenta que algunos llegaron a las manos.

La aldovranda vociferó:

−¡PELADAS, CORTADAS, HERVIDAS Y APLASTADAS! ¡QUÉ DESTINO EL DE LAS PAPAS!

Entonces se produjo el desbande.

Unos se fueron a sus casas protestando porque cada vez que aparecía la planta se armaba el mismo pandemonium. Otros se quedaron para ver una vez más el gran duelo: el carnicero y el verdulero frente a frente, uno con la sierra de separar costillas y el otro con la de cortar zapallo.



### Páginas Web

CHICOS.NET http://chicos.net.ar/la-cocina/cocina.htm

En esta página encontrarán el link "La cocina" que tiene muchas recetas, juegos sobre alimentos como chistes, poemas, cuentos, test, verdaderos o falsos, desafíos, etc. En el sector "La batidora" tienen la historia de varios alimentos; también pueden subir a la red sus propias recetas. En "La típica" pueden conocer sobre las comidas típicas de Argentina y otros países, información que también incluyen los chicos.

DANNON INSTITUTE http://www.guiaparacomersaludable.org/

En esta página encontrarán muchísimas recetas sencillas y con los dibujos paso a paso. También podrán acceder a juegos relacionados con la alimentación, a láminas y cuentos e información muy útil sobre nutrición.

SERNAC NIÑOS http://www.sernac.cl/sernacninos/index.asp

Esta página chilena pertenece al Servicio Nacional del Consumidor. En ella encontrarán sus derechos y obligaciones al momento de consumir alimentos u otros productos.

También encontrarán fotonovelas sobre publicidad engañosa, envases y otros temas interesantes sobre educación al consumidor. También encuentran juegos e historias interactivas.

### Libros



LOS NIÑOS EN LA COCINA de Hervé This, Acribia, 2000.

Este libro cuenta las aventuras en la cocina de dos hermanos, Juan y Cristina. Además de cocinar una vez a la semana cuando sus padres salían, aprendían la ciencia de la cocina gracias a la avuda de su tío.



100CIA PARA CHICOS de Melina Furman,

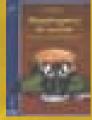
Chicos.net ediciones, 2004.

Este libro se propone que los chicos aprendan ciencias explorando en la cocina. La autora les propondrá distintas experiencias y experimentos en relación con los alimentos y la limpieza de la cocina.



HAMBURGUESAS DE MAMUT de Ruth Fraile y José Luis Alcover, Ediciones de la Torre, 1996.

En este libro encontrarán de una manera sencilla la explicación sobre la historia de la alimentación humana desde los primeros humanos que eran cazadores recolectores hasta la producción industrial de alimentos en la actualidad.





Esta revista forma parte del conjunto de materiales didácticos elaborados en el marco del proyecto TCP/ARG/3101 (T)

"Educación Alimentaria y
Nutricional en las escuelas de educación general básica / primaria" realizado en forma conjunta por el Ministerio de Educación de la Nación, con la cooperación técnica de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

Apoyo técnico consultivo:





