

• Mi Revista Saludable •

Huerta urbana: cultivando una vida saludable





¿Qué es el programa Mi Escuela Saludable?

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

¿Quiénes participan?

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

¿Qué buscamos?

Promover hábitos saludables en la comunidad educativa fomentando y colaborando en la formación de entornos más saludables.

¿En qué consiste el programa?

Trabajamos junto con las familias, docentes y estudiantes para transformar el ambiente escolar y promover cambios saludables. Para esto, realizamos distintas actividades como:

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

ENCONTRÁ LAS EDICIONES ANTERIORES EN:

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



Sumario

Página **4**: iLa huerta llegó a la ciudad!

Página **6**: **Pequeños jardineros, grandes cambios**

Página **8**: **Elegir, activar, iy producir!**

Página **10**: Hábitos saludables y sustentables

Página 12

Actividades para 1° a 3° grado Página 16

Actividades para 4° a 7° grado iAtención docentes!

Pueden consultar el manual para docentes Hábitos saludables, hacia un abordaje integral.

Descárguenlo en: http://www. buenosaires.gob.ar/ vicejefatura/ desarrollosaludable/ mi-escuela-saludable



Página 20: El rincón para los adultos de la familia

Página 20

La huerta en casa Página 21

Es tiempo de sembrar



iLa huerta llegó a la ciudad!

¿Sabían que para obtener las más ricas frutas, verduras y hierbas no es necesario que vayan a buscarlas al campo ni a la feria? ¡Pueden producirlas en su propia huerta: en casa, en la escuela o en el barrio!

¿Qué es una huerta?

Es un lugar en el que se cultivan alimentos.
La huerta urbana es la que está ubicada en las ciudades... imuy cerquita de ustedes! Se puede armar en una casa o departamento, en la escuela o en el barrio. Gracias a la huerta cada uno puede producir sus propios alimentos y al mismo tiempo, icuidar el ambiente!

El ciclo de la huerta

Para que los alimentos lleguen a la mesa familiar, la huerta tiene diferentes etapas que requieren de atención, paciencia y esfuerzo. ¿Quieren ser parte de este hermoso proceso?



iBeneficios para el planeta!



¿Sabían que la huerta fomenta la reutilización creativa? Porque en ella se usan materiales que normalmente se descartan. Por ejemplo, los potes de yogur, botellas y otros envases pueden convertirse en macetas.



Aumenta la cantidad de espacios verdes en nuestra ciudad



Permite que más personas estén en contacto directo con la naturaleza.



(4)

A partir de la semilla se desarrolla una nueva planta, crecen el tallo, las hoias. las flores y los frutos...



5

Se cosechan las partes de las plantas que ya están listas para comer, iqué rico!



6

Luego de dejar descansar el suelo, las semillas que obtuvimos de los frutos se vuelven a sembrar.

A mantener el equilibrio

En la huerta se relacionan en armonía los cuatro elementos de la naturaleza:

• TIERRA •



Sustrato donde se desarrollan las plantas. Les aporta nutrientes.

• AGUA •



Las hidrata y las ayuda a crecer. iComo a nosotros!

• AIRE •



Las plantas absorben dióxido de carbono y liberan oxígeno.

• FUEGO •



Representa la luz del sol que permite a las plantas hacer la fotosíntesis, y así obtener energía.

escuelas VERDES iAtención docentes! Pueden consultar los manuales de huertas escolares agroecológicas.

Pueden descargarlo desde: https://www.buenosaires.gob.ar/educacion-e-innovacion/escuelas-verdes/guias-y-manuales/manuales-de-huertas-escolares-agroecologicas

Pequeños jardineros, grandes cambios

La tierra es un recurso muy importante en el armado de la huerta: un suelo saludable es la base para que esté siempre sana.

Alimentar el suelo

Las personas generamos una gran cantidad de desechos día a día, y eso es muy negativo para el planeta. ¿Qué podemos hacer para aprovecharlos y generar menos basura? Una buena idea es preparar **compost**.



La huerta nos da también la posibilidad de **reutilizar** materiales. Les damos algunas ideas: los potes de yogur, botellas, envases de cartón o plástico se pueden utilizar como macetas. ¿Qué otras opciones se les ocurren?

Las tres M de un suelo sano

Un suelo sano contiene las tres M:



MICRO-ORGANISMOS



MATERIA ORGÁNICA



MINERALES

Para mejorar la tierra es necesario imitar sus condiciones en la naturaleza y prestar atención a sus necesidades: ¿requiere más agua?, ¿le da el sol?, ¿tiene muchos bichos? iEstar en contacto directo

día a día es la mejor forma de aprender y conocerla!

¿Qué es ser sustentables?

Es utilizar los recursos naturales de forma responsable, para que no se agoten y se puedan seguir aprovechando en el futuro. La tierra es uno de los recursos que se pueden acabar, por eso es muy importante cuidarla, para proteger nuestro ambiente. Tener huertas propias colabora muchísimo en su conservación.



Elegir, activar, iy producir!

Hacer una huerta propia tiene muchas ventajas: es entretenido, es una linda oportunidad para pasar tiempo en familia, nos permite producir nuestros propios alimentos saludables, y hasta es fácil de realizar. Pero hay algo más: nos da la libertad de elegir lo que comemos, iy eso es muy importante!

Conocer lo que comemos, nos invita a:

- ILEGIR
- Aprender qué comidas son nutritivas, es decir más saludables.
- © Comer más frutas y verduras: ison muy ricas y hacen bien a nuestro cuerpo!
- © Elegir alimentos que se elaboraron cuidando el ambiente.



Ponernos en acción para hacer nuestra huerta, nos permite:

CTIVAR

- © Disfrutar del contacto con lo natural.
- © Cultivar las frutas, verduras y hierbas que más nos gustan.
- Tomar consciencia de lo importante que es cuidar el ambiente.
- Tener m\u00e1s oportunidades para reutilizar materiales, separar residuos y hacer compost.





Al producir nuestros propios alimentos, podemos:

- Aprovechar las frutas y verduras de estación.
- Asegurarnos de consumir productos sanos.
- Ver el fruto de nuestro propio trabajo y esfuerzo, iy disfrutarlo!
- © Comer una mayor variedad de alimentos y descubrir sabores nuevos.



¿Sabían que hay más de 3 mil variedades de papa en el mundo? ¿Cuántas de ellas conocen?



Alimentando nuestro diccionario

La "soberanía alimentaria" es, entre otras cosas, la posibilidad de elegir y producir nuestros propios alimentos, aprovechando y respetando las características naturales de la tierra.

ilnvestiguen más sobre este concepto!



Hábitos saludables...

Cuidemos los alimentos

¿Qué significa desperdiciar comida? Significa malgastar el agua, la energía y la tierra que se usaron para producirla y distribuirla, y aumentar la cantidad de basura que contamina el ambiente. ¡Por eso es muy importante evitarlo!

1 de cada 3 alimentos que se producen en el mundo se termina tirando. Los alimentos que más se tiran son las frutas y verduras. El mayor desperdicio de alimentos se produce en los hogares.

Para cuidarlos podemos:

- © Elegir frutas y verduras que parecen estar "feas" por fuera, ipor dentro conservan todos sus nutrientes!
- © Guardar las sobras si comemos algo en el recreo y no lo terminamos. Se pueden aprovechar más tarde cuando nos de hambre.
- Recuérdenle también a los adultos que los alimentos no se tiran. Para evitarlo: revisen las fechas de vencimiento, hagan una lista antes de ir de compras y utilicen las sobras de las comidas para realizar otra preparación.

Descubrí buenas ideas para evitar el desperdicio de alimentos y conocé más detalles del Programa Cuidemos los Alimentos en: https://www.buenosaires.gob.ar/alimentos

y sustentables

#MásFrutasyVerduras

La campaña "Más frutas y verduras" ayuda a fomentar el consumo de frutas y verduras en nuestro país.

¿Cómo sumarlas a nuestro día?

- Probar aquellas que no conozcan y pensar nuevas combinaciones.
- Que siempre haya verduras en la comida y frutas en el postre.
- Elegir frutas también en los desayunos y meriendas.
- Tener una huerta propia o compartida ayuda a sumar #másfrutasyverduras.





Busquen el hashtag **#MásFrutasyVerduras** en las redes sociales para descubrir recomendaciones sobre cómo incorporar más frutas y verduras en su alimentación.

PARA HACER EN EL AULA

iExploradores en marcha!

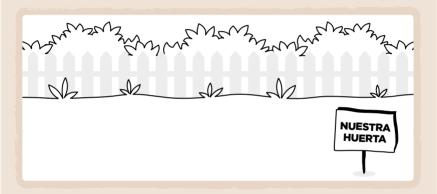
iCuántas variedades de semillas hay! Recoléctenlas de diferentes frutas y verduras que consuman en la escuela y/o en casa. Con ayuda de una lupa, observen en detalle cada una de ellas y luego completen sus datos en el siguiente cuadro. En clase compartan con sus compañeros y compañeras lo que investigaron.

6						
Г						
ı	•••••	•••••	•••••			
ı						
	/					
1		•••••	•••••			
	•••••	***************************************	•••••			
	•••••	•••••	••••••			
ı						
ı						
	•••••					
	•••••	•••••				

PARA HACER EN FAMILIA

Artistas en la huerta

María y su abuela empezaron a armar la huerta en su jardín, ¿se animan a dibujarla? ¿Qué frutas, verduras y hierbas incluyeron? iExpongan su dibujo en la escuela!





DESAFÍO SALUDABLE MAESTRA NATURALEZA

Los desafiamos esta semana a estar en contacto directo con la naturaleza, que tanto nos enseña. Una buena opción es empezar el armado de su propia huerta casera, ¿se animan?

Para más información sobre **cómo armar su huerta**, chequeen la página 20 o visiten: https://www.buenosaires.gob.ar/educacion-e-innovacion/escuelas-verdes

PARA HACER EN EL AULA

iA pensar juntos!

Sofi y sus compañeros armaron una huerta con muchas variedades diferentes. Observando las distintas partes que componen las plantas, investiguen cuáles se comen en cada uno de estos casos y únanlos con flechas.

Ayuda memoria: Dibujando una planta en tu cuaderno podrás reconocer las partes fácilmente.



REMOLACHA



MORRÓN



CEBOLLA



LECHUGA

Se come la raíz

Se comen las hojas

Se comen

DURAZNO



ESPINACA



AJO



LIMÓN



durazno, limón.

Solución: Se come la raíz: remolacha, cebolla, ajo. Se comen las hojas: lechuga, espinaca. Se comen los frutos: morrón,

PARA HACER EN FAMILIA

Reutilizar es la mejor opción

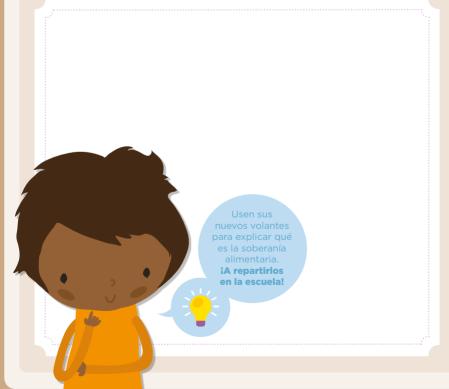
Reciclar es una buena acción para cuidar el planeta. Y si además se pueden reutilizar materiales para aplicar en la huerta... imuchísimo mejor! Les proponemos que en familia seleccionen elementos que normalmente descartan y los reutilicen en el armado de la huerta familiar. Anoten debajo todos los detalles para llevarlo a la escuela y que así todos puedan aplicar sus ideas.



PARA HACER EN EL AULA

¿Qué es la soberanía alimentaria?

Preparen en clase volantes coloridos acerca de la soberanía alimentaria: detallen por qué es tan importante para nuestra alimentación y para el cuidado del ambiente. Pueden usar imágenes de diarios y revistas, dibujar y pintar. Aprovechen el espacio debajo para armar su boceto.



16

PARA HACER EN FAMILIA

Nuestra propia huerta

Ahora que ya conocen los beneficios que aporta tener una huerta urbana, piensen en familia y escriban en el recuadro cuáles son los principales motivos por los que recomendarían armarla. Lleven sus respuestas a la escuela, ¿qué respondieron sus compañeros?







DESAFÍO SALUDABLE IMÁS HUERTAS URBANAS!

Los desafiamos esta semana a contarle al menos a 3 personas las ventajas de tener una huerta urbana y animarlos a hacer la suya.

PARA HACER EN EL AULA

iLa huerta llegó a la escuela!

Con ayuda de las páginas 4 a 7, armen entre todos un manual con el paso a paso para hacer una huerta urbana, isumen dibujos y colores que ayuden a explicarlo! Luego, repartan sus trabajos en la escuela, a sus familiares y vecinos y, si todos están de acuerdo... ipueden empezar a preparar su huerta en la escuela!

Cómo hacer ur	na huerta urbana •
Materiales necesarios:	
Armado paso a paso:	

PARA HACER EN FAMILIA

A cuidar la naturaleza

Para que nuestra huerta crezca, son fundamentales los cuatro elementos de la naturaleza. ¿Qué acciones creen que podrían realizar para proteger aquellos que están a nuestro alcance: la tierra, el agua y el aire? Anótenlas y en la escuela seleccionen las mejores para armar una campaña.



EL RINCÓN PARA LOS ADULTOS DE LA FAMILIA

La huerta en casa

La producción de frutas, verduras y plantas aromáticas agroecológicas en el hogar ayuda a mejorar la alimentación de toda la familia. Además, es más sustentable y beneficiosa para el hábitat en general. Siguiendo estos pasos, ipodrán armar su propia huerta en casa!



1. Delimitación del lugar

Se define el lugar donde se ubicará la huerta, teniendo en cuenta que dé como mínimo 4 horas de sol y que haya una fuente de aqua cercana.



2. Preparación del suelo

- a. Descompactar y airear.
- b. Rastrillar la superficie, quitar yuyos y nivelar.
- c. Añadir compost.
- d. Cubrir con mantillo.

Para verlo paso a paso visiten. https://www.youtube.com/ watch?v=yJbAiefRqjU



3. Germinación y crecimiento

Se siembran las semillas y empiezan a crecer las plantas.



4. Control de plagas

Es necesario proteger las plantas de algunos bichos y enfermedades que pueden dañarlas.



5. Cosecha

Existen diferentes formas de cosechar: puede ser selectiva (se saca de la planta de a una hoja o fruto por vez) o extractiva (se arranca la planta completa).



6. Asociación v rotación

Se pueden asociar los cultivos según la parte de la planta que se consuma. Esto permite que se aprovechen nutrientes de diferentes profundidades del suelo.

Para conocer más detalles sobre cómo armar tu huerta en casa, podés realizar los **talleres** especializados en las Estaciones Saludables.

Es tiempo de sembrar

¿Qué verduras les gustaría sumar a su huerta casera? El siguiente cuadro los puede ayudar a elegir.



ESPECIE	DIFICULTAD	ÉPOCA PLANTACIÓN	ÉPOCA COSECHA
Acelga	Fácil	Todo el año excepto enero y julio	Todo el año
Batata	Fácil	Julio - agosto	Abril - mayo
Berenjena	Fácil	Con protección: julio - agosto Sin protección: septiembre - octubre	Febrero - marzo Abril - mayo
Cebolla	Fácil	Febrero - abril	2º noviembre/diciembre 1º enero
Espinaca	Moderado	Febrero - junio	Agosto - octubre
Lechuga	Fácil	Gallega: julio - agosto, febrero - junio G. rápido: agosto - diciembre	Todo el año
Papa	Difícil	Agosto - septiembre Enero - febrero	Diciembre - abril
Pimiento	Moderado	Con protección: julio - agosto Sin protección: septiembre	Enero - abril
Puerro	Fácil	Febrero - mayo Agosto - septiembre	Marzo - noviembre
Rabanito	Fácil	Febrero - junio Septiembre - diciembre	Todo el año
Tomate	Difícil	Con protección: julio - agosto Sin protección: septiembre - octubre	Diciembre - abril
Zanahoria	Moderado	Criolla: diciembre - abril Chantenay: mayo - noviembre	Agosto - diciembre Enero - abril

Para más información pueden descargar el planificador de siembra en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/planifica_tu_huerta.pdf









IMEJOR CASERO!

CLASES DE COCINA PARA TODA LA FAMILIA

iSumate a las clases de cocina saludable en todas las Estaciones Saludables y mercados!

MANOS A LA TIERRA

TALLERES DE HUERTAS PARA GRANDES Y CHICOS

Talleres de agricultura urbana para armar tu propia huerta.

Parque Los Andes, Parque Centenario, Parque Patricios, Parque Chacabuco, Parque Saavedra y Rosedal.

JUEGOTECAS

TODOS LOS DOMINGOS DE 14 A 18 HS

Actividades para chicos y chicas de 2 a 12 años para que jueguen, compartan y se diviertan en los parques de la Ciudad.

PURO MOVIMIENTO

¿QUERÉS HACER DEPORTE AL AIRE LIBRE?

Acercate a una Estación Saludable fija.

iTe prestamos pelotas (fútbol, rugby, vóley), paletas y pelota de ping pong, mat de yoga, arcos, redes y equipo de tejo, etc!

Cumpleaños LUDABL

En las Estaciones Saludables de: Parque Patricios, Parque Saavedra y Parque Centenario te brindamos todo el mobiliario y los juegos necesarios para que te diviertas. Para niños v niñas de 2 a 12 años.

Reservá tu lugar enviando un correo a: cumplesaludable@buenosaires.gob.ar

¿QUERÉS CONOCER MÁS PROPUESTAS?





Mapa Buenos Aires #BACapitalGastronómica







- 9) Plaza Rubén Darío Av. Del Libertador y Dr. Luis Agote
- 13) Parque Patricios
 Patagones y Monteagudo
- 17) Parque Centenario
 Antonio Machado y Leopoldo Marechal
- 19) Parque Chacabuco Emilio Mitre y Av. Asamblea
- 22) Parque Indoamericano Av. Castañares y Av. Escalada

- 25) Parque Avellaneda
- 32) Parque Saavedra
 Av. García del Río v Av. Melián
- 38) Lago de Palermo
- Andrés Bello casi esq. Ernesto Tornquist
- **39) Rosedal** Iraola y Av. Sarmiento

ión del Gobierno de la

40) Parque Los Andes Av. Dorrego y Av. Corrientes

Para más información visitá:

https://www.buenos aires.gob.ar/vicejefatura/ desarrollosaludable/ estaciones-saludables





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

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

@(f)E)/BASaludable

#BASaludable



RECORTÁ este cupón y CANJEALO por una maceta y semillas de Mi Escuela Saludable desde el el 1 de octubre de 2019 hasta el 15 de diciembre de 2019 o hasta agotar stock.



¿EN DÓNDE? En las Estaciones Saludables fijas.

Nombre y apellido: Escuela/Jardín: Distrito escolar: Grado/Sala: E-mail de la familia: Estación de entrega:

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buero



