

• Mi Revista Saludable •

4 claves para una alimentación 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: Conocer**
Del campo... ¡a nuestra mesa!

Página **6: Comprar**
Y al comprar, ¿a qué debemos estar atentos?

Página **8: Cocinar**
Preparados, listos, ¡a cocinar!

Página **10: Comer**
Todos a la mesa

Página 12

Actividades para
1° a 3° grado

Página 16

Actividades para
4° a 7° grado

¡Atención docentes!

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

Descárguenlo en:
<http://www.buenosaires.gov.ar/vicejefatura/developsaludable/mi-escuela-saludable>



Página **20: El rincón para los adultos de la familia**

4 claves para
una alimentación
más saludable



Del campo... ¡a nuestra mesa!

Sofi y su papá fueron juntos una tarde al campo. Sofi estaba encantada con todo lo que veía y mientras observaba le surgió una duda...

Mirá papá, ¡cuántas
verduras coloridas!
¿Serán las mismas
que comemos todos
los días en casa?

¡Claro, Sofi!
Acá se plantan y se
cosechan, y después
son distribuidas hacia
distintos lugares.
¡Descubramos cómo
llegan a nuestro
plato!



Para tener una alimentación saludable, existen 4 claves:

Conocer el origen de los alimentos que consumimos, **comprar** responsablemente, **cocinar** nuestra comida y **comer** junto a nuestros seres queridos.

¿Sabías que en nuestro país se producen muchos alimentos?

En cada provincia se obtienen distintos productos dependiendo del suelo y el clima.



¿De dónde vienen?



FRUTAS Y VERDURAS

Nacen de semillas que se siembran en la tierra. Con ayuda del agua y del sol, crecen los frutos que luego son recolectados y transportados.



CEREALES + DERIVADOS

Los cereales (trigo, maíz, avena, arroz, etc.) también nacen de la tierra. Luego de ser cosechados, algunos son transportados enteros y otros son procesados para convertirse en harinas, aceites, pan, fideos, etc.



LECHE + DERIVADOS

La leche se obtiene de animales como la vaca o la cabra. A partir de ella, se realizan distintos procedimientos para obtener yogur, queso, manteca, crema, etc.

Los alimentos tienen diferentes orígenes. Se producen lejos de las ciudades y son trasladados hasta los lugares donde hacemos las compras.

Y al comprar, ¿a qué debemos estar atentos?

Sofi y su mamá visitaron la feria del barrio para hacer las compras. Entre tantos alimentos, ¿podrán elegir exactamente lo que necesitan?

¡Qué bueno que la feria trae los alimentos cerca de casa! ¡Cuántos productos diferentes!

Sí, Sofi, ¿viste cuántas cosas hay? Por eso en casa revisamos qué alimentos tenemos y armamos la lista de compras. De esta manera nos aseguramos de llevar sólo lo que necesitamos, así nada se echa a perder y aprovechamos todo.



Atención a la organización

La organización es fundamental para una alimentación saludable, y organizar las compras es clave. Se puede **armar un menú en familia** con las comidas de toda la semana, y una **lista de compras** con los alimentos necesarios para elaborarlos. Un tip antes de ir a comprar: **revisar qué alimentos hay en casa** para no comprar de más y por qué no, para pensar nuevas formas de combinar los ingredientes que utilizamos siempre.

¡Bien informados!

Todos los productos envasados traen información muy importante para saber qué vamos a consumir.



¿Cómo aprovechar mejor los alimentos?

Comprar sólo lo necesario.

Comer primero lo que está por vencer.

Reutilizar las sobras de la comida anterior.

No todas las verduras y las frutas están disponibles todo el año, algunas son de otoño, otras de invierno, de primavera o de verano. Si compramos las frutas y verduras respetando su estación, son más ricas, frescas y baratas.

Preparados, listos, ¡a cocinar!

Por la noche Sofi y su papá empiezan juntos a preparar la cena, aprovechando los alimentos que compraron más temprano en la feria...

Papá, yo quiero cocinar con vos.
¿Te puedo ayudar?
¿Hoy qué vamos a preparar?

Sí, Sofi, por supuesto, podemos cocinar juntos. Podés ayudarme a lavar todas las verduras y pisar los tomates para preparar una rica salsa casera.



¡Muchos beneficios!

La **comida casera** nos permite elegir los alimentos con los que vamos a preparar nuestros platos, pudiendo seleccionar opciones saludables y alimentos frescos y naturales. Además, al cocinar juntos compartimos tiempo en familia y así generamos hábitos saludables.



¿Qué son los

ultraprocesados?

Son productos que contienen pocos o ningún alimento natural y por lo general vienen listos para consumir. Suelen contener gran cantidad de azúcar, sal y grasas, que no son buenos para el cuerpo. ¡Mejor evitar su consumo!

Algunos de ellos son:



Productos de copetín (papas fritas, chizitos, palitos, etc.) • Helados, chocolates, golosinas.



Sopas, pastas, salsas instantáneas • Productos congelados (pizzas, pastas, hamburguesas, salchichas, patitas de pollo).



Galletitas industrializadas • Muchos tipos de panes y tortas envasadas.



Cereales de desayuno con azúcar y barras de cereal.



Mermeladas y jaleas • Margarinas.



Gaseosas, jugos envasados, aguas saborizadas, bebidas energizantes • Bebidas azucaradas a base de leche.

COMER

Todos a la mesa

Después de un largo día, la familia se sienta alrededor de la mesa y disfruta del momento de encuentro...

¡Qué rico todo lo que prepararon!



Mantener la higiene

¡Qué importante es **lavarse los manos** antes de cocinar y comer! La higiene ayuda a evitar enfermedades.

Sí, es que Sofi es una cocinera excelente, hacemos un gran equipo. ¡Y además cumplimos el desafío de preparar una comida casera saludable!

Comidas en compañía

Las comidas son buenos momentos para disfrutar juntos, contar lo que cada uno hizo en el día y charlar de temas que les interesen, preocupen o diviertan. Por eso es tan importante comer acompañados al menos una vez al día, con amigos, amigas o familia. Además, son oportunidades para compartir afecto, historias, gustos y costumbres.

¡Es cierto papá! Mañana les voy a contar a todos mis amigos y amigas. Me encanta cocinar, quiero ayudarte otra vez.

Y además:

- Comer tranquilos y con el tiempo suficiente.
- Masticar lentamente.
- Respetar los horarios de cada comida.
- ¡Apagar celulares y televisores mientras comemos!

PARA HACER EN EL AULA

A mirar bien

Ahora que aprendieron a observar y elegir los alimentos, ¿podrán descubrir las 5 diferencias entre estos dos productos?



Solución: 1. Tapa. 2. Contenido de la botella. 3. Recuadro. 4. Cantidad de litros. 5. Vencimiento.

PARA HACER EN FAMILIA

La receta familiar

¡Qué bueno es cocinar en familia! ¿Cuál es la receta familiar favorita que preparan juntos? Enúncienla reemplazando algunas palabras por imágenes, como muestra el ejemplo. Luego, llévenla a la escuela para compartirla con sus compañeros y compañeras.

* Limonada casera *

Exprimir 3  y  4  de .

Pasar por  y  un poco de  y .

Opcional: se le puede agregar en la  menta o jengibre.

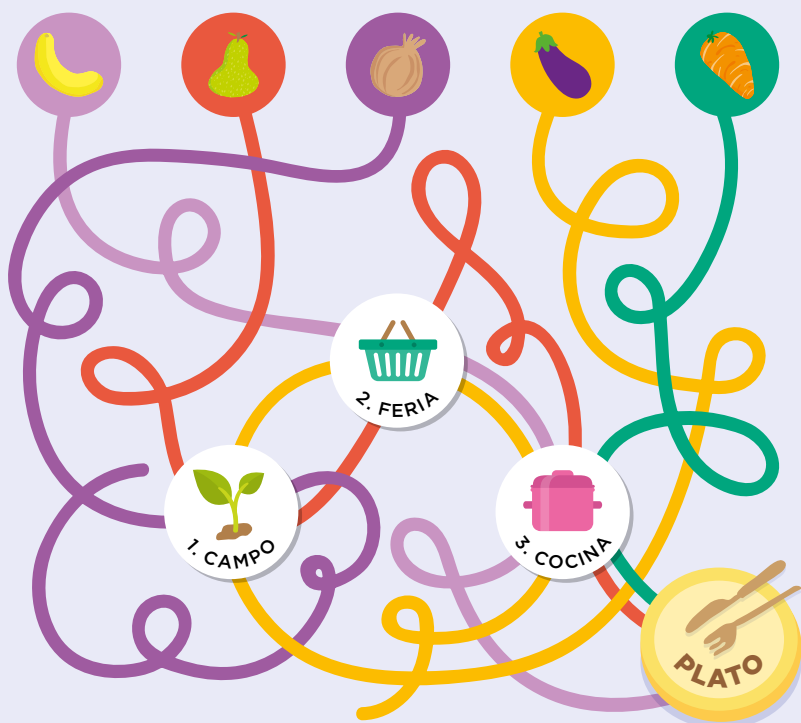

DESAFÍO SALUDABLE
FIN DE SEMANA CASERO

Los desafiamos a preparar en familia una rica comida saludable y casera durante este fin de semana. ¡El lunes pueden contar su experiencia en el aula!

PARA HACER EN EL AULA

Frutas y verduras viajeras

En este laberinto hay seis alimentos que quieren llegar hasta su plato pero solo uno lo logrará, ¿cuál será? Recuerden que deben pasar por las distintas etapas que ya conocen antes de llegar a su destino.



Solución: El alimento que realiza el camino completo es la pera.

PARA HACER EN FAMILIA

Comidas de estación

En cada estación, la tierra ofrece distintas frutas y verduras que nos dan su mejor aporte nutricional. Debajo encontrarán algunos ejemplos típicos del invierno, ¿cuáles conocen? En familia, elijan uno y anoten de qué forma les gusta prepararlo o comerlo. ¡Llévenlo a la escuela para contárselo a sus compañeros y compañeras!



LIMÓN



PUERRO



REPOLLO



BRÓCOLI



ARVEJAS



CHAMPIGNÓN



ESPINACA



POMELO

PARA HACER EN EL AULA

Saber elegir lo saludable

Juli fue de compras con su papá. Al mirar los alimentos, se puso a pensar cuáles de ellos son saludables y cuáles no. Y ustedes, ¿podrán ayudarla a definirlo? ¿Cuáles piensan que son ultraprocesados? ¿Por qué? ¡Marquen sus respuestas y luego débátanlo en el aula!



POROTOS

¿Es ultraprocesado?

Si No



YERBA

¿Es ultraprocesado?

Si No



GALLETITAS

¿Es ultraprocesado?

Si No



GASEOSA

¿Es ultraprocesado?

Si No



ARVEJAS

¿Es ultraprocesado?

Si No



HELADO

¿Es ultraprocesado?

Si No

Solución: Los alimentos ultraprocesados son las galletitas, la gaseosa y el helado.

PARA HACER EN FAMILIA

Expertos lectores de etiquetas

Cuando elegimos un alimento, es conveniente leer la información que viene en el envase para conocer todos sus detalles. Busquen en casa un alimento envasado. Mírenlo detalladamente y completen la siguiente ficha. Luego, pongan en común lo que anotaron con sus compañeros y compañeras.

PRODUCTO:

.....

INGREDIENTES:

.....

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

.....

VENCIMIENTO:

.....



**DESAFÍO SALUDABLE
 CADA DÍA MÁS SALUDABLES**

Los desafiamos a reemplazar los alimentos ultraprocesados que más consumen por preparaciones caseras saludables. Pueden repasar cuáles son en la página 9.

PARA HACER EN EL AULA

¡Hecho en Argentina!

¿Sabían que nuestro país es un gran productor de alimentos? Les proponemos que analicen los que componen su almuerzo: anoten debajo todos los detalles que descubran sobre sus orígenes y el camino que recorren hasta llegar al lugar de compra. Y luego, ¡a presentarlos en el aula!

Mi menú del día

Ingrediente:

Origen:

.....
.....

Ingrediente:

Origen:

.....
.....

Ingrediente:

Origen:

.....
.....

Ingrediente:

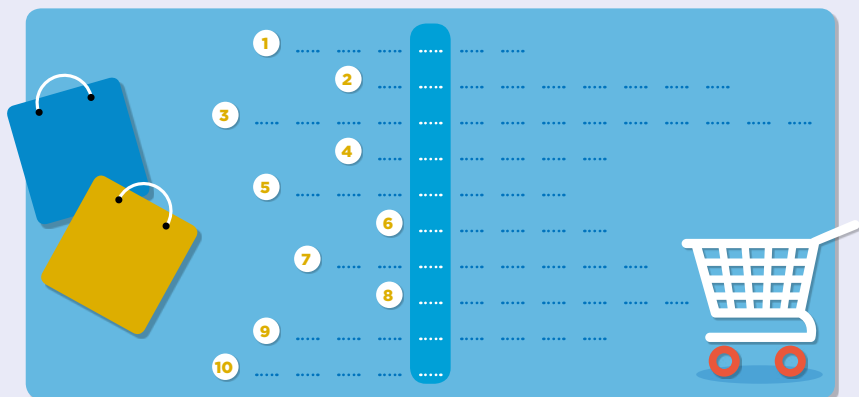
Origen:

.....
.....

PARA HACER EN FAMILIA

Todos a pensar

Pongan a prueba lo que aprendieron acerca de la organización de las compras y completen este crucigrama para descubrir la palabra central. ¡A pensar en familia!



1. Para realizar una buena es necesario planificar el menú semanal y preparar una lista de productos.
2. Al momento de elegir, optemos por saludables y nutritivos.
3. Producto con poco o ningún alimento natural.
4. Los productos procesados, a diferencia de los frescos, vienen dentro de un
5. Aprovechemos lo comprado para en casa. ¡Es más rico!
6. Lugar donde comprar alimentos. Suele encontrarse en plazas de cada barrio.
7. Espacio que contiene información muy importante en los alimentos envasados.
8. el origen de los alimentos nos ayuda a elegir mejor.
9. Las frutas y verduras de son las más ricas, frescas y económicas.
10. Para evitar el desperdicio, es fundamental primero lo que está por vencer.

Solución: 1. Compra, 2. Alimentos, 3. Ultraprocesado, 4. Envase, 5. Cocinar, 6. Ferrar, 7. Etiqueta, 8. Conocer, 9. Estación, 10. Comer. La palabra que se forma en el centro es "planificar".

4 claves para una alimentación más saludable

Una alimentación saludable es aquella que aporta alimentos seguros, nutritivos y culturalmente aceptados, necesarios para crecer y desarrollarse, mantener y conservar la salud y evitar enfermedades.

Para lograr una alimentación más consciente y contribuir a cuidar el ambiente, estas 4 claves (#LasCuatroCO) nos sirven como guía.



¡Mantenengamos una alimentación más sana siguiendo #LasCuatroCO!

CONOCER

- Es importante conocer el origen de los alimentos, el recorrido que hicieron hasta llegar a la mesa, cómo se producen, qué propiedades nutricionales poseen, su estacionalidad, etc.
- El conocer ayuda a elegir mejor los alimentos y cuidar el medio ambiente.

COMPRAR

- Para realizar una compra más eficiente es conveniente planificar el menú semanal.
- No olvidar aprovechar las frutas y verduras de estación.
- Hacer una lista de compras teniendo en cuenta qué hay en casa para no comprar de más y evitar el desperdicio.

COCINAR

- La comida casera contribuye a una alimentación más saludable y sirve como espacio de encuentro familiar.
- Se reduce el consumo de alimentos ultraprocesados.
- Se comparten recetas y hábitos alimentarios, y genera hábitos saludables.

COMER

- La comida en familia constituye un espacio en el cual se transmite a los hijos/as los hábitos alimentarios e identidad cultural.
- Se transmiten y mantienen tradiciones familiares.
- Es fundamental comer reunidos al menos una vez al día.

Potenciá tus buenos hábitos: **conociendo, comprando, cocinando y comiendo...** en forma consciente.

Actividades GRATUITAS para DIVERSARSE EN LA Ciudad

¡MEJOR CASERO!

CLASES DE COCINA PARA TODA LA FAMILIA

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

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.

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.

PURO MOVIMIENTO

¿QUERÉS HACER DEPORTE AL AIRE LIBRE?

Acercate a una Estación Saludable fija.

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

Cumpleaños SALUDABLES:

una forma distinta de festejar, gratis.

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 y niñas de 2 a 12 años.

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

¿QUERÉS CONOCER MÁS PROPUESTAS?

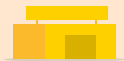
Mapa Buenos Aires #BACapitalGastronómica



Mercados



Patios Gastronómicos



Estaciones Saludables

ESTACIONES SALUDABLES FIJAS

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
Av. Lacarra y Av. Bilbao

32) Parque Saavedra
Av. García del Río y Av. Melián

38) Lago de Palermo
Andrés Bello casi esq. Ernesto Tornquist

39) Rosedal
Iraola y Av. Sarmiento

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

Para más información visitá:

<https://www.buenosaires.gov.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/estaciones-saludables>

**Mi escuela
saludable**

**Estaciones
saludables**

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

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

@fE/BASaludable

#BASaludable



RECORTÁ este cupón y CANJEALO por un delantal de cocina de Mi Escuela Saludable desde el 10 de junio de 2019 hasta el 31 de agosto de 2019 o hasta agotar stock.



¿EN DÓNDE? En las Estaciones Saludables fijas.

MIS DATOS

Nombre y apellido:

Escuela/Jardín: Distrito escolar: Grado/Sala:

E-mail de la familia:

Estación de entrega:



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires