



Elegí

Compartí

• Mi Revista Saludable •

Disfrutá tus comidas



¿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 Salud y el Ministerio de Educación.

¿Quiénes participan?

Actualmente participan del programa 297 escuelas públicas 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 para prevenir y disminuir el avance del sobrepeso y obesidad, y mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa.

¿En qué consiste el programa?

Trabajamos junto con las familias, docentes y niños 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/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable>



Sumario

Página 4: Los alimentos, protagonistas de una vida más saludable

Página 6

Actividades para inicial

Página 8

Actividades para 1º a 3º grado

Página 10

Actividades para 4º a 7º grado

Podés ver el **capítulo 1** del manual para docentes *Hábitos saludables, hacia un abordaje integral*.



Página 12: Colores de la tierra, las verduras y frutas

Página 14

Actividades para inicial

Página 16

Actividades para 1º a 3º grado

Página 18

Actividades para 4º a 7º grado

Podés ver el **capítulo 2** del manual para docentes *Hábitos saludables, hacia un abordaje integral*.



Página 20: El rincón para los adultos de la familia

Página 20

Consejos para una alimentación saludable

Página 21

Consejos para incluir frutas y verduras



Los alimentos, protagonistas de una vida más saludable

¿Por qué necesitamos comer?

Los alimentos nos dan **energía** para poder hacer nuestras actividades todos los días. Además, nos aportan **nutrientes** que nuestro cuerpo no produce y necesitamos para crecer fuertes y sanos.

Una alimentación saludable es aquella que aporta alimentos seguros, nutritivos, variados y culturalmente aceptados. Nos permite crecer, mantener la salud y evitar enfermedades.



¡Atención docentes! Pueden consultar la **página 14** del manual para docentes *Hábitos saludables, hacia un abordaje integral* para trabajar "Las cuatro comidas diarias".

Podes descargarlo desde la página web del programa: <http://www.buenosaires.gob.ar/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable>



Te presentamos la nueva Gráfica de la Alimentación Diaria*

* Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016.



Es el grupo más grande porque son los alimentos que más debemos comer en el día. Nos aportan **vitaminas, minerales, fibra y agua**.

¿Sabés qué es la **fibra**?
¡Investigalo con la seño!

Nos dan la **energía** que mejor aprovecha nuestro cuerpo. ¿Probaste alguna vez legumbres como lentejas, porotos o garbanzos?

Tienen **calcio** para formar y mantener la salud de nuestros huesos y dientes.

Nos aportan **hierro y proteínas** de buena calidad.

Tienen **grasas saludables** indispensables para nuestro cuerpo.

No es necesario comerlos todos los días.
¡Dejalos para ocasiones especiales!



¡Cuántos alimentos diferentes hay en esta gráfica!

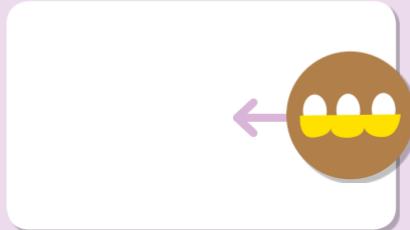
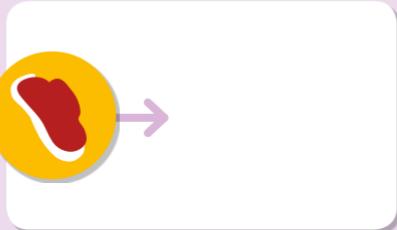
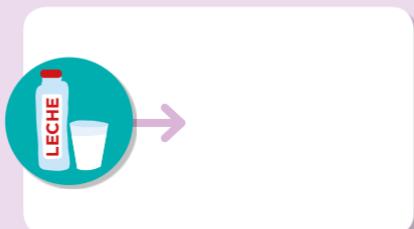
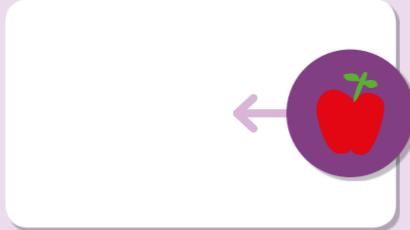
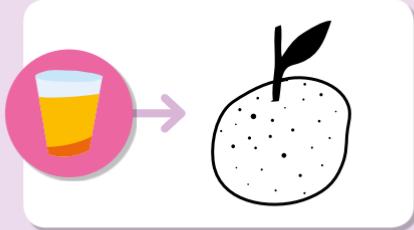
Así de **variada** debe ser nuestra **alimentación**. Si elegimos alimentos de los diferentes grupos, nos aseguramos de incorporar todos los **nutrientes** que necesitamos.

ACTIVIDADES PARA INICIAL

PARA HACER EN LA SALA

¿DE DÓNDE VIENEN LOS ALIMENTOS?

DIBUJALO EN CADA ESPACIO EN BLANCO.

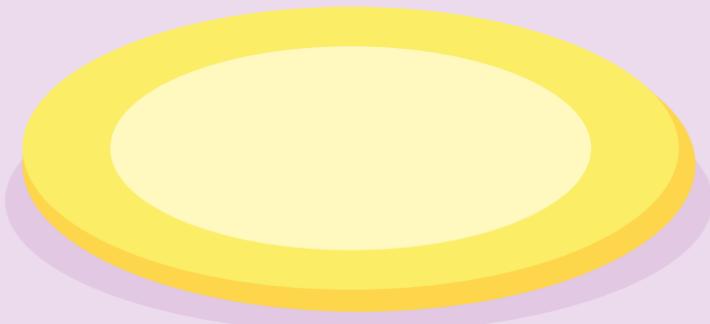


SOLUCIÓN: LECHE/VACA, CARNE/VACA, MANZANA/MANZANO, ZANAHORIA/SEMILLA, HUEVO/GALLINA

PARA HACER EN FAMILIA

¡PLATOS LLENOS DE COLOR!

¿SE ANIMAN A DIBUJAR UNA COMIDA SALUDABLE, VARIADA Y MUY COLORIDA EN ESTE PLATO? ¡MANOS A LA OBRA!



Feria del plato: Armen en el jardín una cartelera con todas las preparaciones.



DESAFÍO SALUDABLE COCINANDO EN FAMILIA

LOS DESAFIAMOS A QUE PREPAREN Y COMPARTAN EN FAMILIA UNA COMIDA SALUDABLE. ¡NO SE OLVIDEN DE CONTARLES A TODOS LO QUE APRENDIMOS PARA ALIMENTARNOS MEJOR!

PARA HACER EN EL AULA

Mis alimentos favoritos

Completa los siguientes espacios con los alimentos que más te gustan de cada grupo. Si tenés dudás, revisá la Gráfica de la Alimentación Diaria para saber cuáles pertenecen a cada uno.



VERDURAS
Y FRUTAS



LEGUMBRES, CEREALES,
PAPA, PAN Y PASTAS



LECHE, YOGUR
Y QUESO



CARNES Y
HUEVOS



ACEITES, FRUTAS
SECAS Y SEMILLAS



OPCIONALES:
DULCES Y GRASAS

¿Comés alimentos de todos los grupos? ¿Cuáles te faltan?

PARA HACER EN FAMILIA

Recetario saludable viajero

Escriban en familia la receta saludable que más les guste. En la escuela, armen un recetario viajero para que todos sus compañeros conozcan preparaciones nuevas y muy ricas.

◎ NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:

◎ INGREDIENTES:

◎ PREPARACIÓN:



DESAFÍO SALUDABLE LISTOS PARA COCINAR

Ahora que conocen muchas recetas saludables, los desafiamos a que preparen alguna de ellas en familia.

PARA HACER EN EL AULA

Pensemos juntos

Ayudalo a Dani a planificar lo que puede comer mañana.
Acordate de agregar alimentos de todos los grupos
pensando en sus beneficios.

The illustration features a spiral-bound notebook with a blue spiral binding on the left. A yellow pencil is resting on the top edge of the notebook. In the center, there is a cartoon illustration of a boy with brown hair, wearing a green sleeveless shirt and purple pants, sitting cross-legged on a pink mat. To the right of the boy is a graphic organizer for meal planning. It consists of a large rectangular area divided into four vertical columns by vertical dotted lines. The columns are color-coded: yellow for 'DESAYUNO' (Breakfast), orange for 'ALMUERZO' (Lunch), green for 'MERIENDA' (Snack), and pink for 'CENA' (Dinner). The text 'Revisá la Gráfica de la Alimentación Diaria para asegurarte de que las comidas de Dani sean bien variadas.' (Check the Daily Nutrition Graph to make sure Dani's meals are well-balanced.) is written in blue at the bottom of the organizer.

DESAYUNO

ALMUERZO

MERIENDA

CENA

Revisá la Gráfica de la Alimentación Diaria para asegurarte de que las comidas de Dani sean bien variadas.

PARA HACER EN FAMILIA

¡A planificar!

¿Se animan a planificar las comidas familiares de los siguientes 3 días? Piensen juntos qué podrían preparar para empezar a comer más saludable. Luego, lleven sus propuestas a la escuela para contárselas a sus compañeros.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3



**DESAFÍO SALUDABLE
PROBANDO ALIMENTOS EN FAMILIA**

Los desafiamos a incluir alimentos nuevos en las comidas que planificaron. Les damos algunas ideas: lentejas, berenjenas, pepinos, garbanzos, etc.

Colores de la tierra, las verduras y frutas

¿Qué son
las verduras
y frutas?

Son alimentos muy **ricos, saludables y nutritivos** que llegan a nuestra mesa desde el campo y las huertas. Nos aportan nutrientes indispensables para que nuestro cuerpo funcione bien.

¿Qué beneficios aportan?

Te aportan fibra, agua y gran variedad de vitaminas y minerales.

Te ayudan a mantenerte sano.

Te protegen de muchas enfermedades.

Te ayudan a mantener un peso saludable.



Comer
los días 5
de frutas y
vegetales
distintos tipos

¿Cómo podés hacer
un medio plato de
el almuerzo,
en la cena y
durante la noche?



é todos
porciones
verduras de
oo y color.

acer? Comiendo
e verduras en
medio plato
2 o 3 frutas
e el día.

Incluí más **frutas y verduras** en tu alimentación

- ◎ Sumá una fruta a tu **desayuno** o jugos de frutas naturales exprimidos.
- ◎ Si te da hambre **entre horas**, comé una fruta o verdura.
- ◎ Agregá a los **fideos** o al **arroz** verduras de colores.
- ◎ Hacé un **puré** divertido de colores, con papa, zanahoria, zapallo y/o acelga.
- ◎ El fin de semana, agregale verduras a la **pizza**.
- ◎ Incluí frutas en las **gelatinas** y **yogures**.



¡Atención docentes! Pueden consultar el **capítulo 2** del manual para docentes *Habitos saludables, hacia un abordaje integral* para continuar trabajando sobre las frutas y las verduras.

Podés descargarlo desde la página web del programa: <http://www.buenosaires.gob.ar/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable>

PARA HACER EN EL SALA

¿QUÉ FRUTAS Y VERDURAS CONOCÉS?

DIBUJÁ EN LOS CAJONES LAS FRUTAS Y VERDURAS QUE CONOZCAS DE CADA COLOR.



PARA HACER EN FAMILIA

MI NUEVO FRUTERO

ARMEN EN FAMILIA UN FRUTERO DIVERTIDO, UTILIZANDO UNA CAJA, UN FRASCO O UN PLATO GRANDE Y DECÓRENLO. UNA VEZ TERMINADO, PUEDEN DIBUJARLO Y MOSTRARLO EN EL JARDÍN.



DESAFÍO SALUDABLE ¡A PONERLO EN USO!

¡LOS DESAFIAMOS A PONER EN USO EL FRUTERO Y PROPONERSE COMER MÁS FRUTAS! RECUERDEN UBICARLO EN UN LUGAR BIEN VISIBLE.

PARA HACER EN EL AULA

Temporada de sol y flores

Averigüen con la seño cuáles son las verduras y frutas que podemos aprovechar en primavera y verano. Redondeen las correctas en los dibujos.



SANDÍA



BRÓCOLI



ZAPALLO



BERENJENA



POMELO



TOMATE



ESPINACA



MELÓN



ZAPALLITO



PERA



FRUTILLA



MANZANA

Solución: Sandía, berenjena, tomate, melón, zapallito, frutilla.

CAMPAÑA DE FRUTAS Y VERDURAS: Junten en casa todo el material que encuentren acerca de las frutas y verduras. Luego, en el aula, armen carteles sobre sus beneficios e incluyan ideas para comerlas todos los días. Pueden pegar imágenes de revistas, semillas, hojas de plantas, etc.

PARA HACER EN FAMILIA

Disfrutemos todos juntos

Aprovechen este fin de semana para hacer en familia una rica preparación con variedad de frutas, como pinchos, licuados, compotas o ensaladas de frutas. Una vez terminada comparten en la escuela lo que prepararon.



Escriban aquí su receta, dibujen la preparación o peguen una foto.



DESAFÍO SALUDABLE ¡MÁS RECETAS!

Los desafiamos a que, en familia, hagan otras preparaciones utilizando variedad de verduras, como por ejemplo bocaditos de acelga, milanesas de calabaza, fideos con berenjena o brócoli, pizza con rúcula y tomate.

PARA HACER EN EL AULA

Productos de nuestra tierra

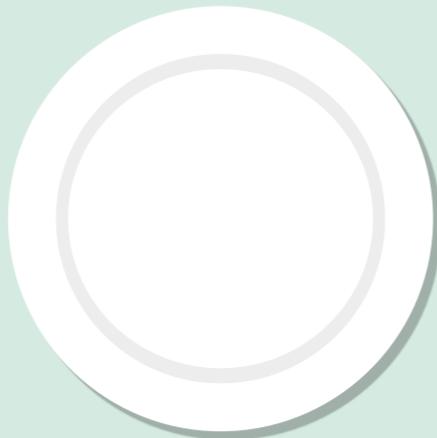
Muchas de las frutas y verduras que comemos se cultivan en nuestro país. Investigan las provincias de origen de cada uno de estos productos y completen el mapa.



PARA HACER EN FAMILIA

¡Arte en tus comidas!

Inspírense con estos ejemplos y armen en familia platos artísticos con frutas y verduras. Agreguen en el plato en blanco su idea más creativa para llevarla a la escuela.



DESAFÍO SALUDABLE DESCUBRIENDO SABORES

Los desafiamos a que cada semana prueben nuevas frutas y verduras. Aprovechen la llegada de la primavera para comer frutillas, apio, habas y remolacha.

¿Qué fruta o verdura vas a probar esta semana?

Consejos para una alimentación saludable

Conocé los
10 mensajes del
Ministerio de Salud
de la Nación para
una alimentación
más saludable



1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
2. Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
3. Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras de variedad de tipo y color.
4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
6. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
7. Al consumir carnes, quitarles la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
8. Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
9. Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
10. El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

En plazas y parques de la ciudad hay Ferias Itinerantes de Abastecimiento Barrial (FIAB) en los que podés encontrar productos a precios accesibles.

[http://www.buenosaires.gob.ar/espaciopublico/mantenimiento/
feriasymercados/ferias-itinerantes-de-abastecimiento-barrial](http://www.buenosaires.gob.ar/espaciopublico/mantenimiento/feriasymercados/ferias-itinerantes-de-abastecimiento-barrial)

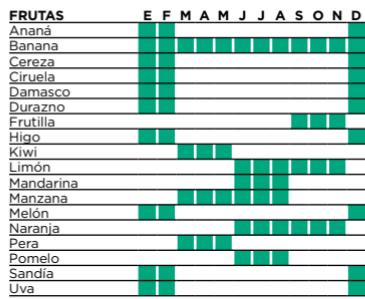


Consejos para incluir frutas y verduras

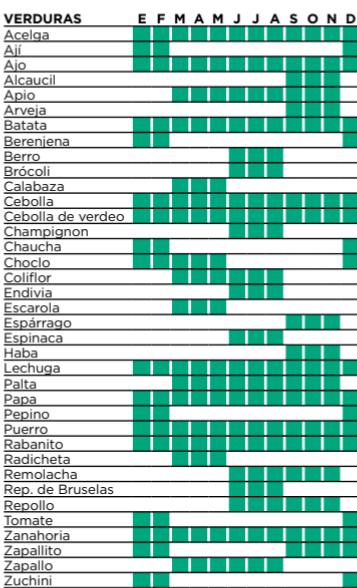
- ◎ Tené siempre en la heladera o freezer variedad de verduras lavadas y picadas, listas para consumir.
- ◎ Incorporá frutas y verduras crudas: conservan mejor sus nutrientes.
- ◎ Poné frutas en la mochila de los niños para que coman durante el día.
- ◎ Prepará jugos de frutas naturales exprimidos o licuados. Para ello se pueden aprovechar frutas y verduras muy maduras.
- ◎ Incentivá a los niños a probar frutas y verduras que no conozcan.
- ◎ **Da el ejemplo comiendo frutas y verduras diariamente.**

Calendario de frutas y verduras de estación

Aprovechá las frutas y verduras de cada estación, son las más ricas, frescas y económicas.



Calendario orientativo de estacionalidad de frutas y verduras



Estaciones Saludables

Estaciones Saludables fijas

Plaza Rubén Darío: Av. Del Libertador y Dr. Luis Agote.

Parque Patricios: Patagones y Monteagudo.

Parque Centenario: Antonio Machado y Leopoldo Marechal.

Parque Chacabuco: E. Mitre y Av. Asamblea, debajo de la autopista.

Parque Indoamericano: Av. Castañares y Av. Escalada.

Parque Avellaneda: Av. Lacarra y Av. Bilbao.

Parque Saavedra: Av. García del Río y Av. Melián.

Lago de Palermo: Andrés Bello casi esquina Tornquist.

Rosedal: Iraola y Av. Sarmiento.

Parque Los Andes: Av. Dorrego y Av. Corrientes.

Estaciones Saludables

Retiro: Av. Ramos Mejía y Av. Del Libertador.

Constitución: Lima y Av. Juan de Garay.

Puente Pacífico: Av. Santa Fe y Av. Bullrich.

Plaza Miserere: Mitre y Av. Pueyrredón.

Parque Rivadavia: Av. Rivadavia y Doblas.

Parque Lezama: Brasil y Defensa.

Diagonal Norte: Av. Roque Saenz Peña y Florida.

Plaza Nueva Pompeya: Av. Sáenz y Traful.

Plaza Irlanda: Av. Gaona y Av. Donato Álvarez.

Tribunales: Av. Corrientes y Uruguay.

Plaza La Redonda: Av. Juramento y Vuelta de Obligado.

Plaza Flores: Av. Rivadavia y Fray Cayetano Rodríguez.

Plaza Sudamérica: Av. Piedrabuena y Av. F. de la Cruz.

Plaza Ricchieri: Varela y Desaguadero.

Plaza Aristóbulo del Valle: Cuenca entre Baigorria y Marco Sastre.

Plaza Martín Rodríguez: Habana entre Helguera y Argerich.

Plaza Jorge Casal: Av. Roosevelt y Av. Triunvirato.

Parque Las Heras: Av. Coronel Díaz y French.

Plaza Almagro: Sarmiento y Salguero.

Plaza Boedo: Estados Unidos, entre Sánchez de Loria y Virrey Liniers.

Plaza Arenales: Mercedes entre Salvador María del Carril y Nueva York.

Plaza Ejército de los Andes: Av. Rivadavia y Corvalán.

Lugano I y II: Av. Soldado de la Frontera y Napoleón Uriburu.

Plaza Juan Salaberry: Av. Alberdi entre Pilar y Cafayate.

Plaza Vélez Sarsfield: Av. Avellaneda y Chivilcoy.

Subte: Estación Carlos Pellegrini línea B, combinación línea D y C.

Subte: Estación Pueyrredón línea B, combinación línea H.

Subte: Estación Perú línea A, combinación líneas E y D.

A los juegos en movimiento

Acercate a las **Estaciones**.

saludables fijas y participá de las actividades que tenemos para vos y tu familia.

- **Sector de juegos tradicionales**
- **Sector deportivo**
- **Juegos familiares**
- **Plaza blanda**

Consultá los horarios y los servicios en las Estaciones Saludables o en  **BASaludable**.



Las **Estaciones Saludables fijas** te brindan un espacio a cargo de una nutricionista donde podés realizar consultas sobre tu alimentación. Acercate y empezá ahora a cuidar tu salud.





*Estaciones Saludables fijas



Estaciones Saludables



Estaciones Saludables (subte)

¿Cuál es tu Estación Saludable más cercana?

Comuna 1	Comuna 3	Comuna 10	Comuna 19
1) Diagonal Norte.	10) Plaza Miserere.	27) Plaza Ejército de los Andes.	34) Plaza Casal.
2) Tribunales.	11) Subte (Estación Corrientes).	28) Plaza Vélez Sarfield.	35) Plaza La Redonda.
3) Subte (Estación C. Pellegrini).	Comuna 4	Comuna 8	Comuna 14
4) Subte (Estación Perú).	12) Plaza Nuevo Pompeya.	21) Plaza Sudamericana.	36) Parque Las Heras.
5) Constitución.	13) Parque Patricios.	22) Parque Indoamericano.	37) Lago de Palermo.
6) Retiro.	Comuna 5	23) Lugano I y II.	38) Rosedal.
7) Parque Lezama.	14) Plaza Almagro.	24) SACTA.	39) Puerto Pacífico.
Comuna 2	15) Plaza Boedo.	Comuna 9	Comuna 15
8) Plaza Rubén Darío.	Comuna 6	25) Parque Avellaneda.	40) Parque Los Andes.
9) Plaza Houssay.	16) Plaza Irlanda.	26) Plaza Salaberry. (Mataderos)	
	17) Parque Centenario.		

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

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

  /BASaludable



RECORTÁ este cupón y CANJEALO por la botella de Mi Escuela Saludable, desde el 19 de septiembre hasta el 30 de noviembre de 2016 o hasta agotar stock.

¿EN DÓNDE? En cualquiera de 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

EN TODO ESTÁS VOS