



**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 1° a 3°  
grado

Página 10

Actividades  
para 4° a 7°  
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 1° a 3°  
grado

Página 18

Actividades  
para 4° a 7°  
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

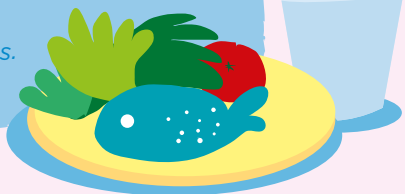


# Los alimentos, protagonistas de una vida más saludable

¿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.*



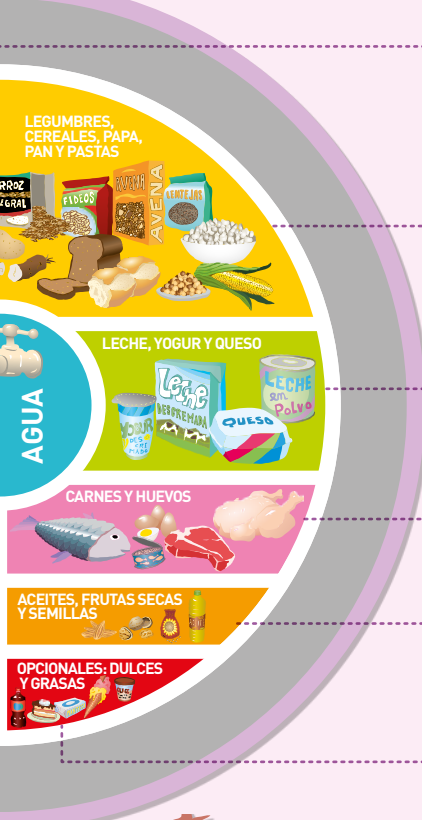
**¡Atención docentes!** Pueden consultar la **página 14** del manual para docentes *Hábitos saludables, hacia un abordaje integral* para trabajar "Las cuatro comidas diarias".

Podés descargarlo desde la página web del programa: <http://www.buenosaires.gov.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 señor!

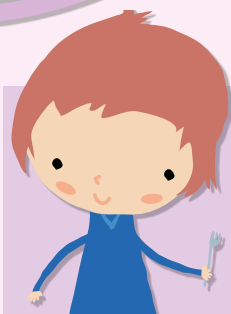
Nos dan la **energía** que mejor aprovecha nuestro cuerpo. ¿Probaste alguna vez legumbres como lentejas, porotos o garbanzos?

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!**

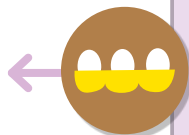
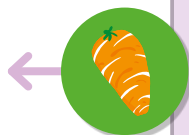
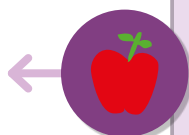
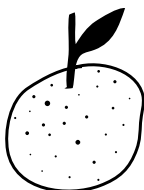
Así de **variada** debe ser nuestra **alimentación**. Si elegimos alimentos de los diferentes grupos, nos aseguramos de incorporar todos los **nutrientes** que necesitamos.

# ACTIVIDADES PARA INICIAL

## PARA HACER EN LA SALA

### ¿DE DÓNDE VIENEN LOS ALIMENTOS?

DIBUJALO EN CADA ESPACIO EN BLANCO.



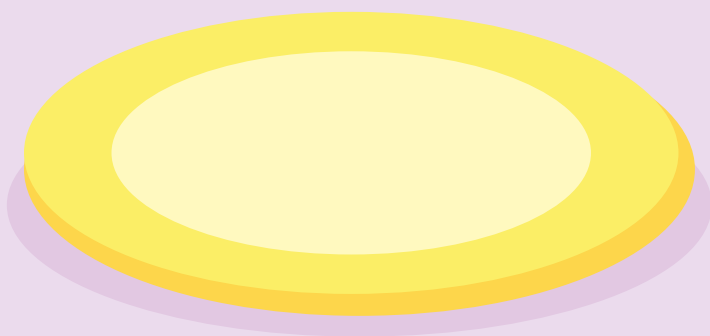
SOLUCIÓN: LECHE/VACA, CARNE/VACA, MANZANA/MANZANO, ZANAHORIA/SEMILLA, HUEVO/GALLINA

## 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

Completá los siguientes espacios con los alimentos que más te gustan de cada grupo. Si tenés dudas, 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: .....  
.....  
.....  
.....  
.....



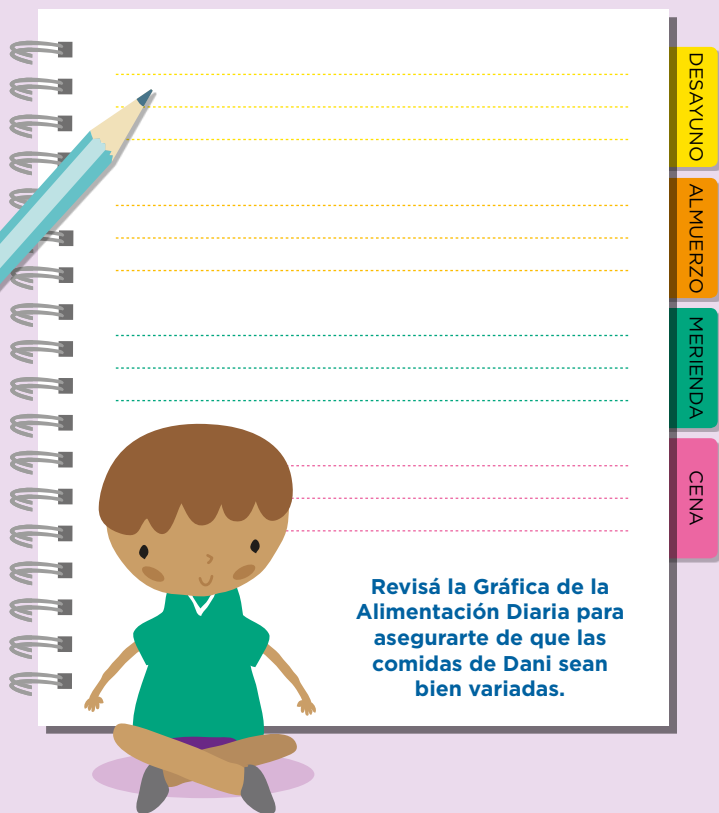
### DESAFÍO SALUDABLE LISTOS PARA COCINAR

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.



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.



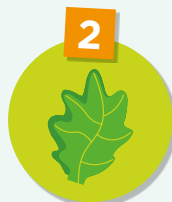
Te ayudan a mantenerte sano.



Te protegen de muchas enfermedades.



Te ayudan a mantener un peso saludable.



Como  
los días 5  
de frutas y  
distinto tip

¿Cómo podés ha  
medio plato d  
el almuerzo,  
en la cena y  
durante

4



5



¿Qué todos  
porciones  
verduras de  
color.

¿Qué hacer? Comiendo  
de verduras en  
un medio plato  
2 o 3 frutas  
al 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 *Hábitos 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.



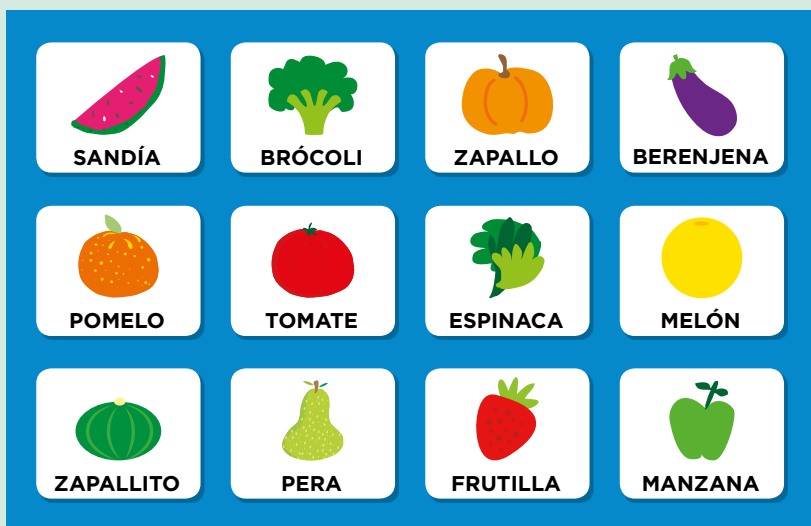
### DESAFÍO SALUDABLE ¡A PONERLO EN USO!

¡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.



**Solución:** Sandía, berenjena, tomate, melón, zapallo, 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 compartan 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. Investiguen las provincias de origen de cada uno de estos productos y completen el mapa.

**Legend:**

- ☒ Limón
- ☐ Uva
- ☐ Choclo
- ☐ Lechuga
- ☐ Frambuesa
- ☐ Manzana

**Provinces and their associated products:**

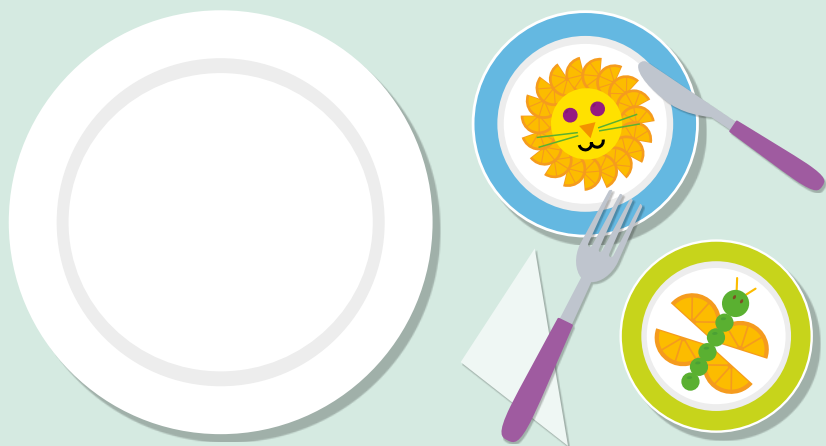
- TUCUMÁN:** Limón
- ENTRE RÍOS:**
- BUENOS AIRES:**
- CHUBUT:**
- MENDOZA:**
- RÍO NEGRO:**

**Soluciones:** Uva/Mendoza, Choclo/Buenos Aires, lechuga/Entre Ríos, Frambuesa/Chubut, manzana/Río Negro.

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>



## 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.

FRUTAS	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ananá												
Banana												
Cereza												
Ciruela												
Damasco												
Durazno												
Frutilla												
Higo												
Kiwi												
Limón												
Mandarina												
Manzana												
Melón												
Naranja												
Pera												
Pomelo												
Sandia												
Uva												

Calendario orientativo de estacionalidad de frutas y verduras

VERDURAS	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Acelga												
Ail												
Ajo												
Alicauil												
Apio												
Arveja												
Batata												
Berenjena												
Berro												
Brócoli												
Calabaza												
Cebolla												
Cebolla de verdeo												
Champignon												
Chaucho												
Choclo												
Coliflor												
Endivia												
Escarola												
Espárrago												
Espinaca												
Haba												
Lechuga												
Palta												
Papa												
Pepino												
Puerro												
Rabanito												
Radicheta												
Remolacha												
Rep. de Bruselas												
Repollo												
Tomate												
Zanahoria												
Zapallito												
Zapallo												
Zuchini												

# 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 Trafal.

**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 línea E y D.

## A los juegos en movimiento

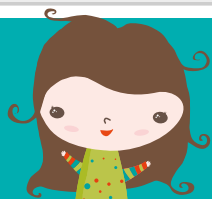
Acercate a las **Estaciones Saludables fijas** y participá de las actividades que tenemos para vos y tu familia.

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

Consultá los horarios y los servicios en las Estaciones Saludables o en [f/BASaludable](https://www.facebook.com/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

- 1) Diagonal Norte.
  - 2) Tribunales.
  - 3) Subte (Estación C. Pellegrini).
  - 4) Subte (Estación Perito).
  - 5) Constitución.
  - 6) Retiro.
  - 7) Parque Lezama.
- Comuna 2**
- 8) Plaza Rubén Dario.\*
  - 9) Plaza Houssey.\*

### Comuna 3

- 10) Plaza Miserere.
- 11) Subte (Estación Corrientes).

### Comuna 4

- 12) Plaza Nueva Pompeya.
- 13) Parque Patricios.\*

### Comuna 5

- 14) Plaza Almagro.
- 15) Plaza Boedo.

### Comuna 6

- 16) Plaza Irlanda.
- 17) Parque Centenario.\*

- 18) Parque Rivadavia.

### Comuna 7

- 19) Parque Chacabuco.\*
- 20) Plaza Flores.

### Comuna 8

- 21) Plaza Sudamericana.
- 22) Parque Indoamericano.\*

- 23) Lugano I y II.

### Comuna 9

- 24) SACTA.
  - 25) Parque Avellaneda.\*
  - 26) Plaza Salaberry.
- (Mataderos)

### Comuna 10

- 27) Plaza Ejército de los Andes.
- 28) Plaza Vélez Sarfield.
- 29) Plaza Ricchieri.
- 30) Plaza A. del Valle.
- 31) Plaza Arenales.

### Comuna 11

- 32) Parque Saavedra.\*

### Comuna 12

- 33) Plaza M. Rodríguez.

- 34) Plaza Casal.

### Comuna 13

- 35) Plaza La Redonda.
- 36) Parque Las Heras.

### Comuna 14

- 37) Lago de Palermo.\*
- 38) Rosedal.\*
- 39) Puente Pacifico.

### Comuna 15

- 40) Parque Los Andes.\*

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

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

**⓯ ⓧ /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: