
Mi escuela saludable

EN TU CASA

¡Hola Familia!

Mi Escuela Saludable es un programa que promueve hábitos alimentarios saludables y de actividad física en las escuelas de gestión estatal colaborando en la formación de entornos más saludables.

Desde el programa queremos acompañarlos en este tiempo, que debemos quedarnos en casa, brindándoles distintas propuestas y herramientas, para que en familia puedan continuar aprendiendo sobre las temáticas que abordamos desde el programa, y colaboren a mejorar los hábitos del hogar.



MI HOGAR SALUDABLE

- Planificando una Alimentación Saludable -

En este apartado queremos compartirles información que les puede resultar de utilidad para planificar las compras de alimentos del hogar para que sean más saludables y rindidoras.

La **organización** es fundamental para tener una alimentación variada y completa. Planificar las comidas y las compras ayuda a tener al alcance alimentos saludables a la hora de cocinar, además de evitar el uso de productos ultraprocesados que crean la falsa ilusión de solucionar rápidamente la comida.

¡3 pasos para organizarse!

1. Ordenar la heladera, el freezer y la alacena



El orden de la cocina ayuda a saber qué alimentos tenemos en casa para no comprar de más. Al momento de hacerlo es importante leer las fechas de vencimiento y ordenarlos siguiendo la regla “Primero Vence, Primero Sale” y así disminuir el desperdicio de alimentos.


2. Planificar el menú semanal

Algunos consejos a la hora de pensar preparaciones saludables:

- ✓ Que haya **verduras** en almuerzos y cenas, al menos una porción pequeña en cada comida.
- ✓ Acompañarlas con **legumbres** (lentejas, garbanzos, porotos, etc.) o **cereales** (arroz, mijo, trigo, etc.)
- ✓ Variar el tipo de **carne** durante la semana, eligiendo entre pollo, pescado, de vaca o cerdo, y no incorporarlas más de una vez por día. Se pueden reemplazar por huevo.
- ✓ De postre, elegir una **fruta**.
- ✓ Para tomar ¡**Agua!**




**ORGANIZA TU SEMANA
¡PLANIFICA TUS COMIDAS!**



	ALMUERZO	CENA
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

**PREFERÍ LA COMIDA CASERA.
ELEGÍ ALIMENTOS VARIADOS.**

#BASaludable 

Algunas ideas de preparaciones



TARTA
de espinaca con guarnición de tomate al orégano

MILANESA
de carne con calabaza y berenjenas al horno

PIZZETAS
integrales con rúcula y tomate

ZAPALLITOS
reellenos de quinoa, zanahoria y pimiento verde

HAMBURGUESA
de lenteja y arroz integral con ensalada mixta

Una fruta de postre y el agua, ino te pueden faltar!

Los ingredientes son a modo de ejemplo, pueden reemplazar cualquiera de ellos por el que tengan en casa. Las verduras se pueden reemplazar por cualquier otra, la quinoa por arroz integral o mijo.

1 POR CADA DÍA DE LA SEMANA:

7 IDEAS CREATIVAS PARA COCINAR CON CEREALES

COCINAR

BUÑUELOS DE ESPINACA Y ARROZ INTEGRAL



ALBÓNDIGAS DE QUINOA CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y LECHUGA

TALLARINES CON VEGETALES AL WOK



HAMBURGUESAS DE COLIFLOR Y AVENA



CANASTAS INTEGRALES DE PUERRO Y CEBOLLA



CROQUETAS DE MIJO, REMOLACHA Y ZANAHORIA



TIRABUZONES CON BRÓCOLI

ELEGIR CEREALES INTEGRALES NOS BENEFICIAN CON SU APOORTE DE FIBRA

3. Armar la lista de compras

Para realizar este paso tener en cuenta los dos anteriores.

¿Qué vas a comprar hoy? Armá tu lista.

Frutas y Verduras:

- Alcaucil
- Berro
- Endivia
- Espárrago
- Hinojo
- Hongos
- Mandioca
- Nabiza
- Nabo
- Palta
- Pepino
- Puerro
- Rabanito
- Radicheta
- Repollitos de bruselas
- Otras verduras
- Arándanos
- Cerezas
- Damasco
- Granada
- Higo
- Kiwi
- Melón
- Membrillo
- Moras
- Níspero
- Pelón
- Quinoto
- Sandía
- Otras frutas

¡Ampliá tu selección de frutas y verduras!

Otros

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Granos enteros y harinas de...

- Amaranto
- Arroz
- Avena
- Centeno
- Maíz
- Mijo
- Quínoa
- Trigo Burgol
- Trigo Sarraceno
- Otros

¡Elegí cereales integrales!

Legumbres

- Arvejas
- Garbanzos
- Habas
- Lentejas
- Porotos blancos
- Porotos colorados
- Porotos negros
- Otros

¡Incorporalas a tu alimentación

Condimentos:

- Ají molido
- Anís
- Azafrán
- Canela
- Cardamomo
- Cilantro
- Clavo de olor
- Comino
- Coriandro
- Cúrcuma
- Estragón
- Heneldo
- Jengibre
- Laurel
- Nuez moscada
- Pimentón
- Pimienta
- Salvia
- Tomillo
- Otros

¡Sumá sabor a tu comida!

Aceites

- Aceite de Girasol
- Aceite de Maíz
- Aceite de Oliva
- Aceite de Uva

Frutas secas y semillas

- Almendras
- Avellanas
- Castañas
- Maní
- Nueces
- Pistachos
- Semillas de Amapola
- Semillas de Chía
- Semillas de Girasol
- Semillas de Lino
- Semillas de Sésamo
- Otros

Alimentos Frescos:

- Leche
- Quesos
- Yogur

¡Preferí los descremados!

- Pescado
- Carne de cerdo
- Carne de pollo
- Carne de vaca
- Huevos

¡Preferí cortes magros!

¡Comprá consciente, cuidá los alimentos!

A la hora de comprar



Leer los envases para conocer lo que estamos comprando y elegir productos de estación.

¡Bien informados!

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



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.



Al volver a casa con las compras tener presente la **higiene de los alimentos** ya que es muy importante para cuidar la salud de los integrantes de la familia, en especial el **lavado de frutas y verduras**.

Les compartimos un vídeo que les puede resultar de utilidad para hacerlo:

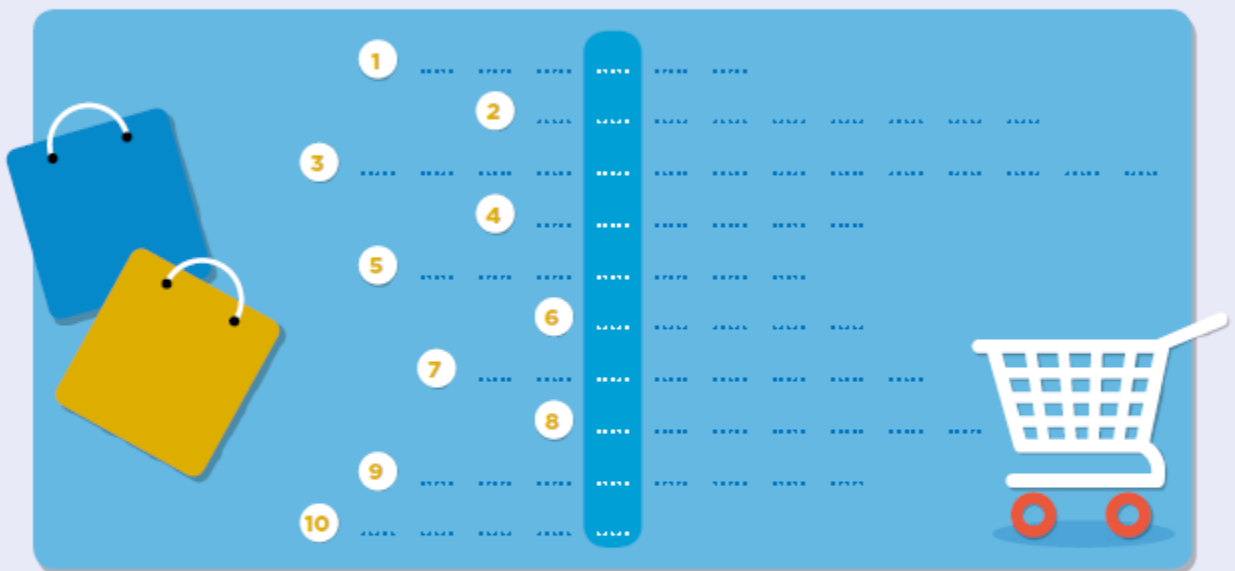
<https://www.facebook.com/BASaludable/videos/614390282674896/>

Los niños y las niñas de la casa pueden ser parte de los tres pasos claves de la organización. Pueden colaborar con el orden de la cocina, pueden ayudar a pensar preparaciones y si saben leer y escribir pueden hacer junto con nosotros la lista de compras. Hacerlos parte de estas tareas los hace sentir útiles aumentando su autoestima.

¡A JUGAR!

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. Ultra procesado. 4. Envase. 5. Cochinar. 6. Feria. 7. Etiqueta. 8. Conocer. 9. Estación. 10. Comer. La palabra que se forma en el centro es "planificar".

Mi escuela saludable

EN TU CASA

buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable
miescuelasaludable@buenosaires.gob.ar



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires