
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.



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

MI HOGAR SALUDABLE

- Alimentación Saludable -

En este apartado los invitamos a que exploren y descubran cómo tener una alimentación más saludable.

Alguna vez se preguntaron **¿por qué necesitamos comer?**

Necesitamos comer para que nuestro cuerpo tenga energía para poder hacer todas las actividades del día y para aportar los nutrientes que el cuerpo necesita para crecer sanos y fuertes. Para lograrlo es muy importante que nuestra alimentación sea saludable.

Pero **¿qué es una alimentación saludable?**

Es aquella que aporta alimentos seguros, nutritivos, variados y culturalmente aceptados.

Para saber más sobre este tema les presentamos la **“Gráfica de la Alimentación Diaria para la Población Argentina”**.

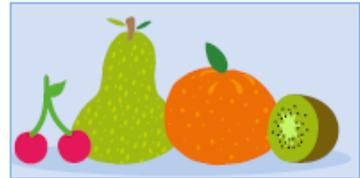


Es importante que nuestra alimentación sea **variada** pudiendo incorporar alimentos de los primeros 5 grupos en distinta cantidad.

El *tamaño del grupo* nos indica cuánto debemos comer de cada uno y el *nombre y las imágenes* nos muestran qué alimentos incluyen.

Los grupos de alimentos

1. **Verduras y frutas** de todo tipo y color.
2. **Legumbres**: lentejas, porotos, garbanzos, etc. **Cereales**: arroz, fideos, quinoa, mijo, trigo, cebada, centeno, maíz, etc. **Papa, pan y pastas**.
3. **Leche, yogur y quesos**.
4. **Carnes** de distinta variedad y **huevos**.
5. **Aceites, frutas secas y semillas**.



6. Opcionales: dulces y grasas. El último grupo incluye alimentos con mucha cantidad de azúcar, grasa y sal, no nos aportan ningún nutriente esencial y si los comemos en grandes cantidades es perjudicial para la salud.

Si elegimos comerlos, es mejor que sea en pequeñas cantidades y muy de vez en cuando.

En el centro está el **agua**, que es la bebida más saludable para hidratarnos y no debe ser reemplazada por ninguna otra.

Se recomienda tomar 2 litros de agua por día (entre 8 y 10 vasos).



Y por último la gráfica también nos recuerda la importancia de **sumar movimiento** a nuestros días haciendo actividad física y **bajar el consumo de sal**, disminuyendo el uso de la sal de mesa y los productos que vienen con mucha sal agregada.

Pueden encontrar más información sobre la gráfica ingresando a este link:

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs_14.pdf

¡A JUGAR!

Ojo de lince saludable

En esta mesa tan desordenada se perdieron algunos alimentos saludables que una familia iba a disfrutar durante el día. ¿Los ayudan a encontrarlos?



¡A buscar!



Encuentren también
3 frutas y 3 verduras.

Pueden jugar por turnos,
y quien encuentre más
cantidad de alimentos
perdidos será el ganador.

Abecedario de la alimentación saludable

¿Nos ayudan a completar el abecedario con alimentos o preparaciones saludables? Pueden usar la gráfica de la alimentación diaria para sacar ideas o buscar en la cocina de sus casas. También pueden completarlo con dibujos.

| | | | | |
|--------------------------|----------|--------------------------|-------------------------------------|---|
| A AVENA | B | C CARNE | D | E |
| F FAINÁ | G | H | I | J |
| K KALE | L | M | N | Ñ ÑOQUIS |
| O OLIVA | P | Q | R | S  |
| T | U | V | W WOK DE VEGETALES | X |
| Y | Z | | | |

DESAFÍO SALUDABLE

Pueden probar alimentos que hayan agregado al abecedario y nunca probaron.

¿Saben qué alimentos son?

Unan las imágenes con sus respectivos nombres.



ACEITE

MIJO

SEMILLAS DE GIRASOL

POROTOS

BERENJENAS

GARBANZOS



DESAFÍO SALUDABLE

Los desafiamos a que, en familia, preparen una receta con alguno de estos ingredientes.

Otras propuestas para jugar en casa

Adivina adivinador ¿qué alimentos soy?

Con un celular un miembro de la familia sacó una foto a una parte de un alimento saludable que tengan en casa. Mirando la foto los demás deben descubrir de qué alimento se trata.

Se puede ayudar dando pistas: es una fruta, es blanca por dentro, es dulce, hay de color verde, etc.

Ejemplo:



¿Se animan a inventar rimas o trabalenguas con alimentos saludables?

Por ejemplo:

*“Las frutas aquí desfilan,
con gracia y con emoción.*

Llevando las vitaminas a nuestra alimentación

Las manzanas, los limones

La frutilla, pera y melón

Sandía, uvas y cerezas

Nos alegra la reunión”



¡A moverse!

Ahora te invitamos a jugar a la **mancha de las verduras** (se puede ir cambiando el grupo de alimentos). La persona que es mancha debe atrapar a los demás integrantes de la familia, la forma de salvarse para que no te agarren es diciendo una verdura, pero ojo no podés decir siempre la misma.

Mi escuela saludable

EN TU CASA

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



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires