
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 - Cocinando en familia -

Antes de entrar a la cocina, los invitamos a leer este apartado donde les contamos qué alimentos elegir para hacer preparaciones más saludables y cómo pueden ayudar los niños y las niñas en esta hermosa tarea.

En los últimos años, por falta de tiempo empezamos a elegir para comer alimentos fáciles de preparar, que ya vienen prácticamente listos y dejamos de hacer muchos **platos caseros**.

El problema de estos productos, llamados **ultraprocesados**, es que tienen muchas calorías, grasas, azúcares simples y sal. Además, está demostrado que muchas enfermedades están relacionadas al consumo de estos productos.

Algunos ultraprocesados son:

Productos de copetín (papas fritas, chizitos, palitos, etc.) • Sopas, pastas, salsas instantáneas • Helados, chocolates, golosinas • Galletitas industrializadas • Cereales endulzados y en barras • Mermeladas y jaleas • Margarinas • Gaseosas, jugos industrializados, bebidas energizantes • Bebidas azucaradas a base de leche • Productos congelados (pizzas, pastas, hamburguesas, salchichas, patitas de pollo) • Muchos tipos de panes y tortas envasadas.

RECONQUISTEMOS LA COCINA CON ALIMENTOS SALUDABLES

DECILE CHAU A LOS ULTRAPROCESADOS

Reemplazá los ultraprocesados por **PREPARACIONES CASERAS** a base de frutas, verduras, legumbres, carnes frescas, huevo, frutos secos que aportan nutrientes que el cuerpo necesita.



TRABAJO EN EQUIPO

El momento de cocinar es un momento especial para compartir en familia. Se puede aprovechar este tiempo para motivar, cocinar y compartir habilidades con los más pequeños de la casa.

Los chicos y las chicas pueden ayudar a:



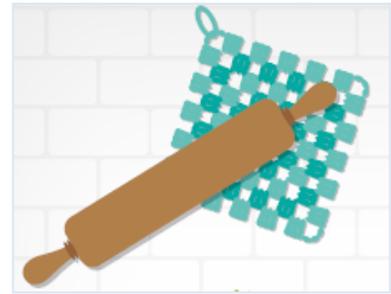
Lavar vegetales y frutas.



Pelar huevos duros.



Medir, pesar y mezclar ingredientes.



Es importante evitar que manipulen preparaciones calientes, objetos cortantes y manipulación de carne o huevo crudo.

No olviden lavarse las manos antes, durante, y después de tocar los alimentos.



¡Más beneficios!

La **comida casera** nos permite elegir alimentos con los que vamos a preparar nuestros platos, pudiendo seleccionar opciones saludables y alimentos frescos y naturales.

¡A no complicarse! Se pueden hacer preparaciones simples con alimentos que tengan en casa, se pueden buscar recetas o crear nuevas.

¡LISTOS PARA COCINAR!

Muffins de verduras para un almuerzo o cena

MUFFINS SALADOS DE ESPINACAS Y BRÓCOLI

PORCIONES: 4 • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS

• INGREDIENTES •

	 HARINA					 NUEZ MOSCADA
4	¼ 	200 GR.	1 DIENTE	150 GR.	C/N	C/N

COCINAR EL  A VAPOR, HASTA QUE ESTÉ TIERNO.
RETIRAR Y PICAR.

LAVAR BIEN LAS  Y  EN TIRAS. JUNTO CON
EL  PICADO, REHOGAR EN UNA SARTÉN. RETIRAR
EL EXCEDENTE DE .

EN UN  GRANDE, BATIR LOS  CON  Y .

AGREGAR LOS  A LAS VERDURAS. TAMIZAR
LA  E INCORPORARLA HASTA LOGRAR UNA
TEXTURA UNIFORME.

COLOCAR LA PREPARACIÓN EN .

 A 180° C POR 20 MINUTOS.

Galletitas para una merienda saludable

GALLETAS DE AVENA, CHÍA Y MANZANA

PORCIONES: 25 GALLETAS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS

• INGREDIENTES •



3



3



1



2



1

PELAR Y LAS Y COCINAR POR MEDIA HORA
EN UNA OLLA CON . PISARLAS.

LAS CON LOS DEMÁS INGREDIENTES.

MOLDEAR Y EN UNA PLACA CON
A 160° C POR 15 MINUTOS APROXIMADAMENTE.

RETIRAR Y .

LA RECETA FAMILIAR

Les proponemos que en familia piensen una preparación saludable y armen su receta reemplazando algunas palabras por imágenes como en estos ejemplos.
¿Se animan a cocinarla juntos?

¡A JUGAR!

Bingo de alimentos

Pueden armar un bingo para jugar en familia: con ayuda de diarios, revistas o dibujos, armen tableros con alimentos saludables. Luego anoten cada alimento en distintos papelitos, mezclen, y ¡a jugar!



La historia de nuestra cocina

Convertite en periodista y entrevistá a la persona que cocina en casa para conocer más sobre las costumbres de tu comida. Algunas preguntas: *¿Quién te enseñó a cocinar? ¿Quién preparaba tu comida cuando eras chico? ¿Qué es lo que más te gusta preparar? ¿Por qué?*



Mi cocinero favorito

¿Sabías que preparar comida es una forma de expresar cariño por nuestros seres queridos?

Realizá el retrato de la persona que cocina en casa y pensá cuál es el plato más rico que prepara.

MÁS RECETAS SALUDABLES



1. Cocinar la calabaza al vapor para que la sopa tenga cuerpo y cremosidad.
2. En los últimos 5 o 10 minutos de la cocción agregar las verduras maduras.
3. Retirar y licuar con mixer o licuadora.
4. Agregar condimentos secos y frescos a gusto. Agregar una pizca de sal para realzar sabores.

1. Remojar 24 o 48hs el arroz y garbanzos. Cocinar por separado. Dejar enfriar a temperatura ambiente.
2. Hidratar la chíá con 3 cdas. de agua durante 15 minutos. Licuar o procesar junto con la mitad del arroz y garbanzos cocidos.
3. Mezclar con las partes no procesadas y condimentar a gusto. Integrar todos los ingredientes y comenzar a moldear a gusto las hamburguesas.



4. Llevar al freezer con separadores (para cocinar después) o al horno durante 20-30 minutos hasta que doren.

PAN DE VEGETALES

INGREDIENTES

RENDIMIENTO: 20 BOLLITOS DE 35 GRS. C/U | TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 MIN

500 grs
25 grs
80 cc.
200 cc.

Harina 000
Levadura fresca
Aceite
Agua

8 grs
1 pizca
100 grs

Sal
Azúcar
Puré de vegetales
(a elección con remolacha,
calabaza, espinaca)

#BASaludable

CUIDEMOS
LOS
alimentos



1. Cocinar el puré de vegetales al horno y reservar.
2. Blanquear la espinaca en agua hirviendo.
3. En recipiente pequeño colocar la levadura, con 1 cda. de harina, el azúcar y agua tibia, hasta obtener una textura cremosa.
4. Reservar y dejar fermentar hasta duplicar el tamaño. En un bowl, realizar una corona de harina y agregar en el centro la levadura fermentada, el aceite, el agua (con la sal disuelta y el puré de vegetales).
5. Mezclar todo hasta formar una masa homogénea.
6. Dejar reposar el bollo y levar hasta duplicar tamaño.
7. Desgasificar, dividir en bollitos y volver a dejar levar hasta duplicar su volumen.
8. Hornear a 160°C por 15 min.

BROWNIE DE POROTOS

COCINAR

Ingredientes

- Porotos adukis cocidos 1 taza
- Avena 1 taza
- Nueces 5 unid
- Bicarbonato de sodio 1/2 cuch peq
- Polvo para hornear 1/4 cuch peq
- Azúcar integral 80 grs
- Aceite de girasol 150 grs
- Esencia de vainilla 1 cuch
- Agua 1/2 taza
- Cacao amargo 100 grs

Rendimiento

- 8 porciones

Tiempo de preparación

- 50 min

#BASaludable



1. Procesar los porotos junto con el aceite, agua y esencia de vainilla.
2. Colocar en un bowl y agregar todos los ingredientes secos.
3. Mezclar bien y colocar en placa aceitada y enharinada.
4. Cocinar a horno medio por 40 min aprox.



MALFATTI DE ESPINACA
Y BATATA

MALFATTIS DE ESPINACA Y BATATA
En este link podés encontrar el video de esta
receta para hacer en familia.

[https://www.facebook.com/watch
/?v=688065971968056](https://www.facebook.com/watch/?v=688065971968056)

Mi escuela saludable

EN TU CASA

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



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires