

**MI ESCUELA  
SALUDABLE**



• Mi Revista Saludable •  
**Cuidemos los  
alimentos**



# MI ESCUELA SALUDABLE

## ¿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 Educación.

## ¿Quiénes participan?

Actualmente participan del programa más de 350 escuelas de gestión estatal 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: ¡A la mesa con conciencia!

Página 6

Actividades  
para inicial

Página 8

Actividades  
para 1° a 3°  
grado

Página 10

Actividades  
para 4° a 7°  
grado

## ¡Atención docentes!

Pueden consultar el  
manual para docentes  
**Hábitos saludables,  
hacia un abordaje  
integral.**

Descargalo en:  
[http://www.  
buenosaires.gob.ar/  
desarrollosaludable/  
mi-escuela-saludable](http://www.buenosaires.gob.ar/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable)

## Página 12: Siempre listos para aprovechar

Página 14

Actividades  
para inicial

Página 16

Actividades  
para 1° a 3°  
grado

Página 18

Actividades  
para 4° a 7°  
grado



## Página 20: El rincón para los adultos de la familia



Página 20

Aprovechar al  
máximo los  
alimentos

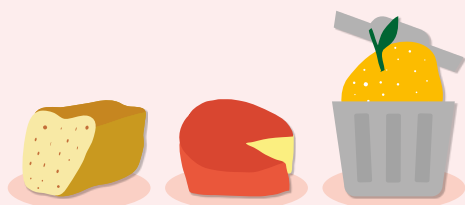
Página 21

Consejos para  
almacenar  
alimentos

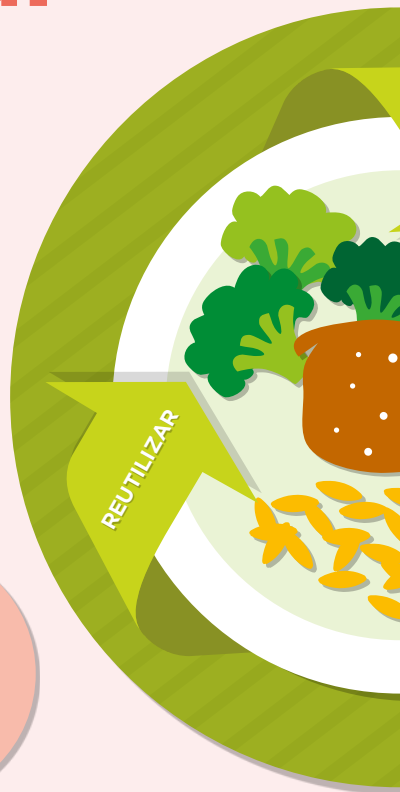
# ¡A la mesa con conciencia!

**¿Sabías que todos los días se desperdicia una gran cantidad de comida?**

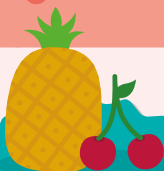
Para que puedas imaginártelo, 1 de cada 3 alimentos que se producen en el mundo se termina descartando.



En nuestra ciudad, los alimentos que más se tiran son **frutas y verduras**.



Muchos de esos alimentos se desechan en los mercados o en nuestros hogares, a pesar de que todavía están en buenas condiciones para que los podamos comer.



### Otra oportunidad

Con las frutas y verduras pasadas podemos preparar salsas, purés, licuados, budines, dulces o compotas.

REDUCIR



CUIDAR

¿Por qué se desperdician los alimentos?

Porque se vencen o se ponen feos antes de comerlos, porque preparamos demasiada comida y no la aprovechamos, porque no la guardamos adecuadamente, etc.

Desperdiciar comida significa malgastar el agua, la energía y la tierra que se usaron para producirla y distribuirla, aumentar la cantidad de basura que contamina el medioambiente y, además, derrochar nuestro dinero.

### Recordale a los adultos mantener ordenada la cocina:

ubiquen adelante los alimentos que vencen antes para consumirlos primero.



¿Cómo podemos cuidar más los alimentos?

**¡Cambiando nuestros hábitos al comprar y comer!**

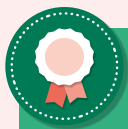
Desde el gobierno de la ciudad se lanzó el programa **Cuidemos los alimentos** con el fin de reducir el desperdicio de alimentos y ayudarnos a consumirlos responsablemente. Para conocer más podés entrar en: <http://www.buenosaires.gob.ar/alimentos>

PARA HACER EN LA SALA

### BUSQUEMOS LAS DIFERENCIAS

MIREN CON ATENCIÓN LOS DIBUJOS Y ENCUENTREN LAS 3 DIFERENCIAS QUE SE OCULTAN EN LA COCINA DE SOFI.





## DESAFÍO SALUDABLE LO JUSTO Y NECESARIO

ESTA SEMANA LOS DESAFIAMOS A QUE LE RECUERDEN A LOS ADULTOS SOLO SERVIR EN EL PLATO LO QUE VAYAN A COMER. DE ESTA MANERA AYUDAMOS A DESPERDICIAAR MENOS COMIDA.



**Soluciones:** La fruta en la basura, el vaso rebalsado, el freezer abierto.

### PARA HACER EN EL AULA

## Primero vence, primero sale

Juani necesita ayuda para organizar su alacena y elegir cuáles alimentos comer primero, antes de que se venzan.  
¿Lo ayudan a ordenarlos?

VTO =  
Vencimiento



**Soluciones:** 1. Perras enlatadas, 2. Aceite, 3. Mermelada, 4. Lentejas, 5. Leche, 6. Arroz.



PARA HACER EN FAMILIA

**¡Dis-fruta la fruta!**

Consulten a los adultos qué es lo que hacen para evitar desperdiciar frutas y verduras que se estén poniendo feas. Seleccionen la respuesta y llévenla al aula para analizar cuál fue la opción más elegida.



La opción más elegida fue: .....



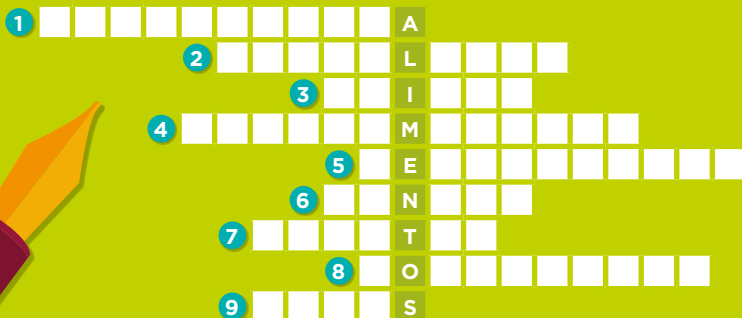
**DESAFÍO SALUDABLE**  
**¡QUE NADA SE DESPERDICIE!**

Los desafiamos a que esta semana hagan una campaña en la escuela para transmitir todo lo que aprendieron.

## PARA HACER EN EL AULA

### Cruci-alimentos

Ahora que entendieron la importancia de cuidar y valorar los alimentos, ¿podrán descubrir estas 9 palabras clave?



- 1) ¿Qué pasa con 1 de cada 3 alimentos que se producen en el mundo? Se .....
- 2) ¿Cómo se llama la acción de utilizar los restos de una comida para preparar otra? ..... los alimentos.
- 3) Aprendamos juntos y enseñemos a los demás a ..... los alimentos.
- 4) Cuando cuidamos los alimentos generamos menos basura, por lo tanto estamos protegiendo el .....
- 5) Hay que prestar atención a las fechas de ..... al ordenar la alacena.

- 6) Cuando desperdiciamos comida estamos derrochando los recursos naturales y nuestro .....
- 7) La mejor manera para cuidar los alimentos es cambiar nuestros ..... al comprar y comer.
- 8) Multiplicando el mensaje podemos ayudar a que se tome mayor ..... sobre este problema.
- 9) ¡Qué importante es cuidar los alimentos entre .....!

**Soluciones:** 1. Desperdicia, 2. Dinero, 3. Conciencia, 4. Medioambiente, 5. Vencimiento, 6. Diner, 7. Hábitos, 8. Conciencia, 9. Todos.

PARA HACER EN FAMILIA

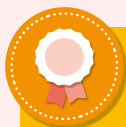
## Palabras sabias

¿Qué consejos útiles se les ocurren para reducir el desperdicio de alimentos? Compártanlos en la escuela para que todos puedan aprender a cuidarlos y aprovecharlos al máximo.

**Consejo 1:** Con los restos de pollo, espinaca o acelga pueden prepararse unas ricas empanadas.

**Consejo 2:**

**Consejo 3:**



### DESAFÍO SALUDABLE MULTIPLIQUEMOS EL MENSAJE

Los desafiamos a que este mes le cuenten a 3 de sus conocidos las grandes cantidades de alimentos que se desperdician en nuestro planeta y cómo podemos ayudar a evitarlo.

# Siempre listos para aprovechar

Una buena forma de reducir los desperdicios de alimentos, cuidar nuestro planeta y nuestro bolsillo es **guardarlos** en lugares donde se conserven bien, **reutilizar** los restos y **planificar** las compras y comidas que vamos a preparar.

## Cada cosa en su lugar

Si guardamos bien y mantenemos ordenadas la alacena y la heladera, podemos saber más fácilmente qué es lo que tenemos y qué cosas habrá que comprar próximamente.

¿Qué es la  
cadena de  
frío?

Algunos alimentos necesitan frío para mantenerse en buen estado. Es muy importante que durante su producción, distribución y finalmente en nuestros hogares, los conservemos en la temperatura que corresponde.



## Nada se pierde, ¡todo se transforma!

Aprovechar los alimentos y ayudar en la cocina puede resultar muy entretenido. Por ejemplo:



Podemos rallar **pan duro** para empanar milanesas, hacer budines o croquetas.



**¿Sobró carne?** Podemos preparar rellenos de empanadas, tartas, salsas, ensaladas, etc.



**¿Quedaron restos de arroz o fideos?**

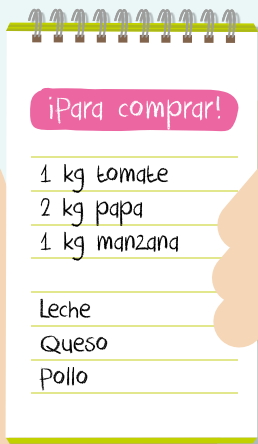
Podemos agregarlos a tortillas, guisos, etc.



Si la **leche** está próxima a vencer, podemos preparar flan, arroz con leche, revueltos, etc.

## ¡Listos con la lista!

Tener un papel o anotador en la cocina puede ser muy útil para escribir qué hace falta comprar cuando vayamos al mercado. Así sólo compraremos lo que realmente necesitamos y no olvidaremos nada importante. ¡Los que ya sabemos escribir podemos ayudar en esta tarea!



## ¡Repartir para compartir!

Si sobra comida en una reunión o picnic, armen bolsitas para que los demás puedan llevárselas y disfrutarlas en otro momento.

### PARA HACER EN LA SALA

## ¡A COCINAR!

DANI CUIDA MUY BIEN LOS ALIMENTOS: SABE QUE LOS QUE NECESITAN FRÍO LOS TIENE QUE GUARDAR EN LA HELADERA Y LOS DEMÁS EN LA ALACENA.

¿LO AYUDAN A ENCONTRAR ESTOS ALIMENTOS QUE NECESITA PARA COCINAR?



TOMATES  
ENLATADOS



ARROZ



LECHE



HUEVOS





## DESAFÍO SALUDABLE ESTEMOS MUY ATENTOS

LOS DESAFIAMOS DURANTE ESTE MES A GUARDAR LOS  
ALIMENTOS ADECUADAMENTE.  
¡QUE LOS ADULTOS NO SE OLVIDEN!

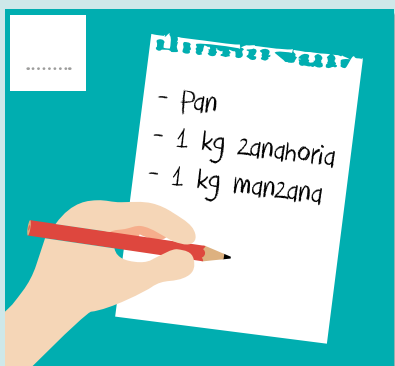


**Soluciones:** Tomates enlatados y arroz; alcena, Leche y huevos; heladera.

## PARA HACER EN EL AULA

### Paso a paso

¿En qué orden le recomendarían a Juli hacer las compras?  
Les damos una pista: siempre es importante empezar revisando  
qué tenemos en casa.



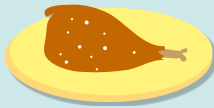
**Soluciones:** 1. Revisar la alacena y la heladera. 2. Hacer la lista. 3. Comprar. 4. Guardar los alimentos adecuadamente.



PARA HACER EN FAMILIA

## Magia en la cocina

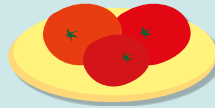
Imaginen que luego de almorzar, sobraron estos alimentos:



POLLO



FIDEOS



TOMATE

Elijan alguno de ellos e investiguen: ¿qué comida podrían preparar para aprovecharlo? Con ayuda de los adultos, piensen opciones y... ¡abracadabra! Lleven las ideas a la escuela para que sus compañeros las conozcan y las puedan poner en práctica.

Alimento elegido:

Lo transformamos en:



### DESAFÍO SALUDABLE NUEVAS EXPERIENCIAS

Intercambien ideas con sus compañeros para reutilizar alimentos. Durante este mes, realicen alguna de las preparaciones que propusieron para aprovechar los restos de comida.

### PARA HACER EN EL AULA

## La mejor manera de cuidar

Todos estos alimentos se escaparon de su lugar, ¿dónde creen que deberían guardarse? Investiguen y unan cada uno con el lugar que le corresponde.



CARNE



ARVEJAS  
ENLATADAS



BERENJENA



YERBA



HUEVOS



LECHE



LECHUGA



**Soluciones:** Se guardan en la heladera: carne, berenjena, huevos, leche y lechuga. Se guardan en la alacena: arvejas enlatadas y yerba.

## PARA HACER EN FAMILIA

### ¡Regla, tijera y mucho color!

En familia, preparen su propia lista reutilizable para poner en la cocina y anotar los alimentos que les hace falta comprar.

Luego, compartan en el aula dónde la pegaron.

¡Si se animan pueden llevar una foto!

Les  
damos un  
ejemplo para  
armar  
su lista

### Nuestra lista de compras

<input type="checkbox"/>	Banana
<input type="checkbox"/>	Manzana
<input type="checkbox"/>	.....

<input type="checkbox"/>	Pan
<input type="checkbox"/>	Arroz
<input type="checkbox"/>	.....

<input type="checkbox"/>	Huevos
<input type="checkbox"/>	Pollo
<input type="checkbox"/>	.....

<input type="checkbox"/>	Tomate
<input type="checkbox"/>	Zanahoria
<input type="checkbox"/>	.....

<input type="checkbox"/>	Leche
<input type="checkbox"/>	Queso
<input type="checkbox"/>	.....



### DESAFÍO SALUDABLE ¡AYUDA MEMORIA!

Los desafiamos a pegar la lista que prepararon en la cocina y a utilizarla durante todo este mes, marcando o anotando los alimentos que les hacen falta.

### Aprovechar al máximo los alimentos



#### ¿Cómo podemos planificar nuestras compras?

- ⊗ Revisá primero qué productos ya tenés en tu casa.
- ⊗ Tené siempre en cuenta las fechas de vencimiento o consumo preferente.
- ⊗ Armá la lista a partir del menú que pensás preparar en la semana.
- ⊗ Guardá los alimentos que correspondan en la heladera para mantener la cadena de frío.
- ⊗ Aprovechá las frutas y verduras de estación.
- ⊗ Al comprar productos en oferta, pensá si llegarán a consumirlos completamente.



#### Consejos prácticos para reutilizar los restos de comida

- ⊗ Los envases y bolsas herméticas son muy útiles para guardar los restos de comida.
- ⊗ Serví las ensaladas o verduras en la mesa sin condimentar. De esta forma, si sobra podrás aprovechar el resto.
- ⊗ Cuando queda carne o pollo pueden cortarlos y guardarlos en el freezer para utilizarlos luego.
- ⊗ Si queda papa u hojas de remolacha podemos hacer una rica tortilla.
- ⊗ Los tallos de brócoli podemos usarlos para rellenar tartas o preparar pesto.

## Consejos para almacenar alimentos



¿Cómo nos conviene guardar las frutas y verduras?



Te damos algunos consejos para que se conserven mejor y duren más:

- ⊗ Almacenalas por separado. Si una fruta o verdura se está descomponiendo, separala del resto porque provocará que las demás maduren más rápido.
- ⊗ ¿Sabías que las frutas y verduras también se pueden congelar? Tené en cuenta que algunas de ellas (como la papa, el zapallo o la espinaca) es necesario hervirlas antes.
- ⊗ **Cebollas y papas:** No las guardes juntas para evitar que la papa germine.
- ⊗ **Berenjena y lechuga:** Almacenalas dentro de la heladera en una bolsa perforada.
- ⊗ **Tomates:** Nunca los dejes dentro de una bolsa plástica, se humedecen y maduran más rápido.
- ⊗ **Bananas:** Se conservan mejor fuera de la heladera y solas. Tené en cuenta que las frutas que guardes cerca madurarán más rápido.

Para más información acerca del cuidado y consumo responsable de los alimentos podés entrar en:

**<http://www.buenosaires.gob.ar/alimentos>**

# 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

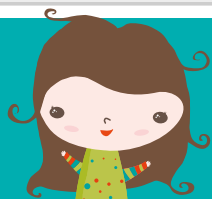
Acercate a las **Estaciones Saludables fijas** y participá de las actividades que tenemos para vos y tu familia.

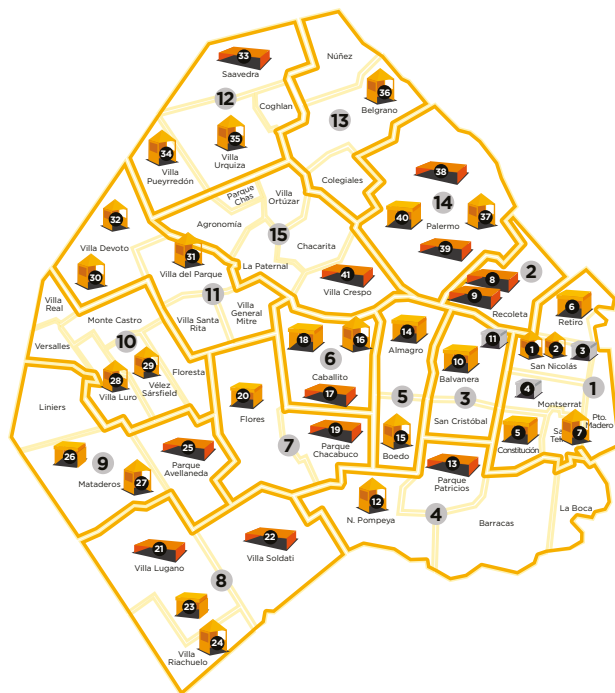
- Sector de juegos tradicionales
- Sector deportivo
- Juegos familiares
- Plaza blanda

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.





## ¿Cuál es tu Estación Saludable más cercana?

### Comuna 1

- 1) Diagonal Norte.
- 2) Tribunales.
- 3) Subte (Estación C. Pellegrini).
- 4) Subte (Estación Peru).
- 5) Constitución.
- 6) Retiro.
- 7) Parque Lezama.

### Comuna 2

- 8) Plaza Rubén Dario.\*
- 9) Plaza Houssay.\*

### 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.\*

### Comuna 9

- 23) Lugano I y II.
- 24) SACTA.

### Comuna 9

- 25) Parque Avellaneda.\*

### Comuna 10

- 26) Plaza Salaberry.
- 27) Feria Mataderos

### Comuna 11

- 28) Plaza Ejército de los Andes.
- 29) Plaza Vélez Sarfield.

### Comuna 12

- 30) Plaza Ricchieri.
- 31) Plaza A. del Valle.

### Comuna 13

- 32) Plaza Arenales.
- 33) Parque Saavedra

### Comuna 14

- 34) Plaza M. Rodríguez.
- 35) Plaza Casal.

### Comuna 13

- 36) Plaza La Redonda.

### Comuna 14

- 37) Parque Las Heras.
- 38) Lago de Palermo.\*

### Comuna 15

- 39) Rosedal.\*
- 40) Puente Pacifico.
- 41) 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 un paquete de semillas desde el 14 de septiembre hasta el 30 de noviembre de 2017 o hasta agotar stock.



¿EN DÓNDE? En las **Estaciones Saludables fijas**.

## MIS DATOS

Nombre y apellido:

Escuela/Jardín:  Distrito escolar:  Grado/Sala:

E-mail de la familia:

Estación de entrega:

