

# Mi escuela saludable

## EN TU CASA

*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 brindarles a los docentes, diferentes propuestas de actividades para trabajar con los niños y niñas de Nivel Inicial. Las mismas podrán adaptarse a los contenidos abordados en cada sala y esperamos que sirvan de insumo para el desarrollo de las clases en el contexto actual.



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

# MARCO TEÓRICO

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Llamamos **"Alimentación Saludable"** a aquella que aporta alimentos seguros, nutritivos y culturalmente aceptados, necesarios para crecer y desarrollarse, mantener y conservar la salud, y evitar enfermedades.

En el 2015, el Ministerio de Salud de la Nación actualizó las **"Guías Alimentarias para la Población Argentina"**, publicadas en el 2000. Estas brindan información para lograr una alimentación saludable y se acompañan de una gráfica que representa los grupos de alimentos que debemos consumir y en qué proporción. Los alimentos se dividen en 6 grupos de acuerdo a sus características nutricionales, y son:



### FRUTAS Y VERDURAS

Aportan **vitaminas, minerales, fibra y agua**. Las vitaminas y los minerales son sustancias que refuerzan nuestras defensas, permiten el correcto desarrollo del sistema nervioso, ayudan a cicatrizar heridas, a reducir los niveles de colesterol, entre muchas otras funciones.

El color que observamos en cada fruta o verdura se asocia a las vitaminas que presenta, por eso es fundamental incluir colores variados en la alimentación. La fibra colabora con el adecuado funcionamiento intestinal. Lo recomendable es consumir 5 porciones diarias entre frutas y verduras. Para lograrlo, se pueden utilizar las verduras en almuerzo y cena; y tres frutas a lo largo del día.



## LEGUMBRES, CEREALES, PAN, y PASTAS

El principal nutriente que aportan son los **hidratos de carbono complejos**, que son utilizados por el organismo como fuente de energía para crecer y realizar las actividades diarias. En el caso de las legumbres y cereales **integrales** también aportan **fibra**. Es recomendable incluir los alimentos pertenecientes a este grupo en desayunos y meriendas (pan, galletitas, copos de cereal, etc.) y en almuerzo o cena (pastas, polenta, arroz, lentejas, etc.).



## LECHE, YOGUR Y QUESOS

Aportan **proteínas** de buena calidad, **calcio y vitaminas A y D**. Las proteínas son necesarias para formar, mantener y reparar todos los tejidos que integran nuestro cuerpo y también favorecen el crecimiento. El calcio es utilizado por nuestro cuerpo para formar y conservar la estructura de huesos y dientes. Es importante incluir estos alimentos en desayunos y meriendas.



## CARNES Y HUEVOS

Se incluyen todos los tipos de carne (carne vacuna, de pollo, pescado, cerdo, etc.) y vísceras como riñón, hígado, mondongo y sesos. Aportan **hierro, proteínas** de buena calidad y **vitaminas del complejo B**. El hierro colabora en el transporte de oxígeno a todas las células del cuerpo que lo requieren para su adecuado funcionamiento. Su déficit provoca anemia. Es adecuado consumirlas una vez al día en el almuerzo o en la cena acompañadas por verduras. Los huevos tienen principalmente proteínas de buena calidad en la clara.



## ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS

En este grupo se incluyen los aceites de origen vegetal como el aceite de maíz, girasol, oliva, soja, etc, además de las frutas secas como las nueces, almendras, maní, castañas y avellanas y semillas como las de girasol, lino, chía, sésamo, entre otras. Además de la energía que nos aportan sus **grasas** o lípidos, los alimentos de este grupo nos ofrecen **vitaminas** esenciales que son antioxidantes. Las propiedades **saludables** de los aceites se pierden cuando se someten a cocción. Por este motivo, es recomendable que se utilicen como condimento, diariamente, y en cantidades moderadas.



## DULCES Y GRASAS

Los alimentos dulces de este grupo contienen azúcares simples que aportan mucha energía sin otro beneficio nutricional; consumido en exceso favorece el desarrollo de **sobrepeso y obesidad, de caries dentales** y predispone al aumento de los triglicéridos en sangre. Por este motivo, los alimentos de este grupo como el azúcar de mesa, miel, mermeladas, dulces compactos, etc., deben consumirse en pequeña cantidad. Otros integrantes de este grupo son: golosinas, productos de repostería, gaseosas y aguas saborizadas, que son considerados alimentos de consumo ocasional y por ello se recomienda no consumirlos más de 1 ó 2 veces por semana. Las grasas de este grupo incluyen aquellos alimentos que aportan grasas de origen animal, como la manteca, la crema de leche y grasa animal, que, por ser ricos en grasas saturadas y colesterol, consumidas en exceso aumentan el colesterol sanguíneo y predisponen a padecer enfermedades cardiovasculares, además de favorecer la aparición de sobrepeso y obesidad.

Estos alimentos son llamados **ultraprocesados** y cuando se consumen se tiende a ingerir más calorías, sodio y azúcar de las que se necesita. La publicidad de estos productos suele llamar la atención, mostrándolos como “irresistibles”. Suelen comerse en cualquier momento del día sin “registrar” lo que realmente se ingiere y muchas veces esto ocasiona que se desplace o reemplacen las comidas principales.



## AGUA

Además de los 6 grupos de alimentos, resulta fundamental destacar la importancia de elegir al AGUA como bebida principal para **hidratarnos**. Es recomendable el consumo de 2 litros de agua segura por día, debido a que cumple funciones importantes **como regular la temperatura del cuerpo, transportar nutrientes y oxígeno a todas las células, colaborar en la absorción de nutrientes y en la eliminación de desperdicios, entre otras**.

Por otro lado, la gráfica destaca la importancia de realizar más **actividad física** y consumir menos sal. La OMS recomienda que los niños hagan al menos **30 minutos diarios** de actividad física moderada. En cuanto a la **sal**, es importante **reducir** el consumo de alimentos procesados que la pueden contener en exceso, además de moderar el agregado de sal de mesa a las comidas.



A través de las cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena), incorporamos variedad de alimentos a lo largo del día lo que permite que nuestro cuerpo reciba la energía y los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento. Además son oportunidades para compartir en familia.

En el siguiente link podrás acceder al video de **“Las Guías Alimentaria para la población argentina”**. Una herramienta práctica para la selección y consumo de alimentos:

<http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

# PROPUESTA DE ACTIVIDADES

## SALA DE 3

**PROPUESTA DIDÁCTICA:** “Descubriendo colores”

**PRESENTACIÓN:** A través de esta propuesta se busca que los alumnos y alumnas puedan conocer diferentes frutas y verduras y la variedad de colores. Que las identifiquen como alimentos saludables para nuestro cuerpo.

### DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

**1**

Para comenzar con el desarrollo del contenido se les propondrá a las familias la lectura del cuento “La aventura de la Oruga” (Anexo 1).

**2**

Luego de la lectura del cuento se pueden realizar las siguientes preguntas a los niños y niñas:

¿Te gusto la historia de la oruga?

¿Te acordás que frutas y verduras probó la oruga Margarita? ¿De qué colores eran? ¿Conoces esas frutas y verduras? ¿Qué otras conoces?

**3**

Luego con la ayuda de un adulto, se les propone que dibujen, pinten o recorten tarjetas de frutas y verduras (Anexo 2), pueden pegarlas en un cartón o cartulina y usarlas para jugar al memotest.

Para más información sobre el tema te proponemos entrar al siguiente link y descargar la edición Nro 14 de Mi Revista Saludable:

[https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs\\_14.pdf](https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs_14.pdf)



Te sugerimos continuar con la actividad  
“¿Qué frutas y verduras conocés?” (pág. 14)

Además puedes encontrar más propuestas didácticas e información en el capítulo 1 del Manual “Hábitos Saludables, hacia un abordaje integral”:

[https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual\\_para\\_docentes -  
\\_habitos\\_saludables\\_hacia\\_un\\_abordaje\\_integral..pdf](https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual_para_docentes_-_habitos_saludables_hacia_un_abordaje_integral..pdf)

**TE INVITAMOS A CONOCER LAS OTRAS PROPUESTAS DIDÁCTICAS Y TODOS  
NUESTROS RECURSOS PEDAGÓGICOS INGRESANDO A :**

[https://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/  
mi-escuela-saludable](https://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable)

**¡Muchas gracias!  
Mi Escuela Saludable**

# PROPUESTA DE ACTIVIDADES

## SALA DE 4 y 5

**PROPUESTA DIDÁCTICA:** “Un día en la Feria Saludable”

### PRESENTACIÓN:

A través de esta propuesta se busca que los alumnos y alumnas puedan conocer y distinguir distintos tipos de alimentos. Y que, a su vez, puedan clasificarlos según los grupos que proponen las guías Alimentarias para la Población Argentina.

### DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

**1**

Para comenzar con el desarrollo del contenido se le propondrá a los niños y niñas la lectura del cuento “Un día en la Feria Saludable con Juani y su Abuela” (Anexo 1).

**2**

Luego de la lectura del cuento, los niños y niñas deberán responder las siguientes preguntas:

- a- ¿Cómo se llama el nene que va a la feria?
- b- ¿Con quién fue a la feria?
- c- ¿Cuántos puestos de alimentos había en la Feria?
- d- ¿Tenían todos los puestos el mismo tamaño?
- e- ¿Por qué había un puesto que era más pequeño? ¿Qué vendía?

**3**

Para continuar con la actividad se les propondrá a los niños y niñas que armen un Individual saludable (ver ejemplo, Anexo 4).

A partir del recorte de imágenes de alimentos de diarios o revistas o dibujos que realicen, los niños ubicarán en el individual, alimentos y bebidas saludables que se vendían en la feria y que nos ayudan a crecer sanos y fuertes.

A medida que vayan ubicando los alimentos, pueden ir recordando en qué puesto de la feria los encontraban.

**4**

¡A compartirlo!

Las familias podrán enviar una foto del individual para compartirlo con el/la docente y sus compañeros.



Para más información sobre el tema te proponemos entrar al siguiente link y descargar la edición Nro 14 de Mi Revista Saludable:

[https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs\\_14.pdf](https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs_14.pdf)



Te sugerimos continuar con la actividad  
"Platos llenos de color" (pág. 7)

Además puedes encontrar más propuestas didácticas e información en el capítulo 1 del Manual "Hábitos Saludables, hacia un abordaje integral":

[https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual\\_para\\_docentes -  
\\_habitos\\_saludables\\_hacia\\_un\\_abordaje\\_integral..pdf](https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual_para_docentes_-_habitos_saludables_hacia_un_abordaje_integral..pdf)

**TE INVITAMOS A CONOCER LAS OTRAS PROPUESTAS DIDÁCTICAS Y TODOS  
NUESTROS RECURSOS PEDAGÓGICOS INGRESANDO A :**

[https://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/  
mi-escuela-saludable](https://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable)

**¡Muchas gracias!  
Mi Escuela Saludable**

## ANEXOS

### **ANEXO 1 – CUENTO- “LA AVENTURA DE LA ORUGA”**

La Oruga Margarita vivía en lo más alto de un árbol que tenía hojas grandes y hermosas. Ella siempre se alimentaba de hojas verdes y yuyos deliciosos porque era lo que conocía.

Una mañana muy temprano, Margarita estaba apurada y distraída. Mientras caminaba por las ramas de su barrio, de pronto Plim plam plum tropezó; y...cayó a la tierra. Un poquito se asustó, pero como no le dolía nada, rápidamente empezó a caminar. ¡Descubrió un mundo de colores! Margarita estaba en una huerta llena de frutas y verduras. ¡Algo que nunca había visto!

Primero, se chocó con un tomate grande y rojo, rojísimo. Se animó a probarlo, y era delicioso. Luego conoció a la zanahoria: nunca había visto un naranja tan hermoso. Margarita continuó paseando por la huerta y se encontró con una dulce remolacha, que además de sabrosa era tan tan violeta que no pudo resistirse.

Regreso a al árbol, súper contenta y más saludable. En los días que siguieron, la oruga Margarita que era pequeñita, se transformó en una oruga grande y súper saludable.

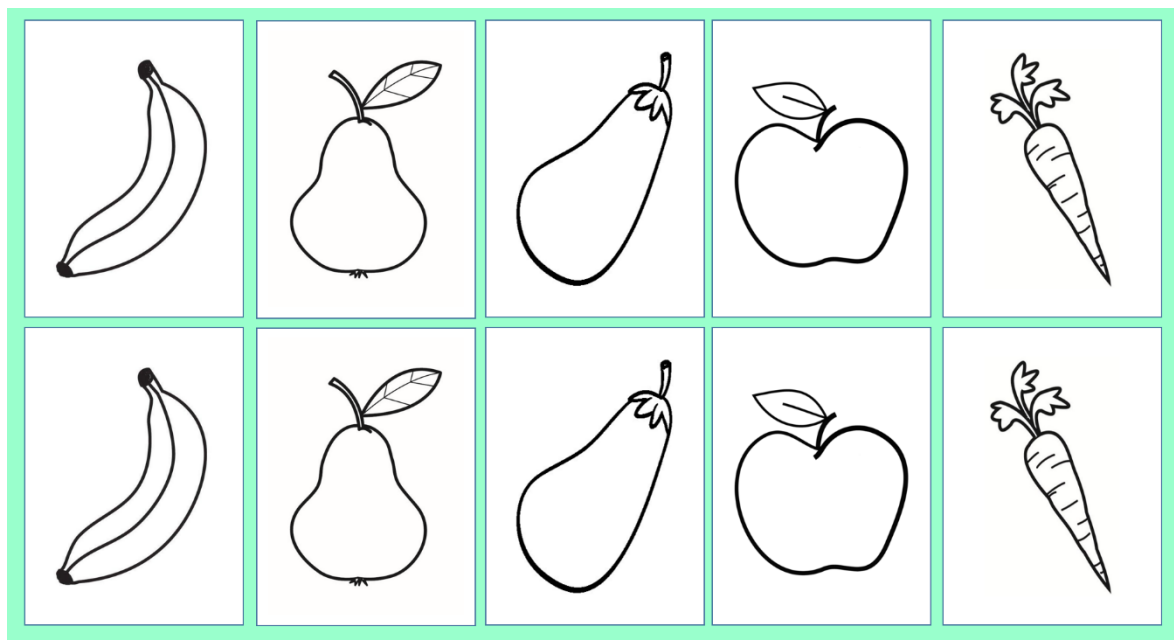
Margarita los siguientes días volvió a la huerta con ganas de probar nuevas frutas y verduras: saboreó el choclo, la frutilla, y la refrescante sandía ¡Era enorme! También conoció el la lechuga, que era tan verde como las hojas del árbol donde vivía.

Un día, al despertar, descubrió que tenía alas grandes y coloridas como las frutas y verduras que había probado en la huerta. Estaba el color Rojo, como el tomate y la frutilla; naranja como la zanahoria, violeta como la remolacha; amarillo como el choclo y verde como la lechuga.

Desde ese entonces Margarita se convirtió en una hermosa y colorida mariposa.

**Colorín colorado, ¡esta historia saludable se ha terminado!**

## ANEXO 2 – IMÁGENES DE FRUTAS Y VERDURAS



## ANEXO 3 – CUENTO: “UN DÍA EN LA FERIA SALUDABLE CON JUANI Y SU ABUELA”

Juani es un nene al que le gustan muchas cosas. Algo que le encanta es acompañar a su abuela a comprar alimentos a la feria de su barrio.

La Feria queda en la calle principal y tiene seis puestos de alimentos. Cada uno está atendido por su dueño.

En el primer puesto se encuentran las primas María Espinaca y Juana Sandía. Venden frutas y verduras frescas, como tomate, lechuga, zanahoria, naranja, manzana y banana, que nos dan vitaminas y minerales, muy necesarias para que nuestro cuerpo crezca y funcione bien, veamos mejor y no nos resfriemos tanto.

En el puesto de al lado, Don Felipe Cerealín vende todos los días alimentos que dan mucha energía para poder jugar, correr y saltar. Ofrece gran variedad de panes, todo tipo de arroz, fideos, quinoa, harinas, polenta y legumbres como lentejas, garbanzos, porotos y arvejas secas, además de algunas verduras como papa, batata y choclo.

El tercer puesto se llama “La lechera”, y es atendido por Marta Mozzarella. Ofrece los mejores yogures, quesos y leches. Estos alimentos nos dan calcio, que nos ayuda a crecer con dientes y huesos fuertes.

En el cuarto puesto están los amigos Raúl Merluza, Oscar Cuadril y Jorge Pollín, que siempre cantan una canción: “vengan, vengan a comprar al mejor puesto del lugar; muchas recetas podrán cocinar. Vengan, vengan a comprar; con nuestras carnes y huevos crecerán y mucha fuerza y músculos tendrán”.

Luego está el puesto de Víctor Aceitín y su mujer Margarita Girasol. Venden todo tipo de aceites, semillas y frutas secas, que con sus grasas saludables ofrecen más energía y cuidan nuestro corazón.

Y por último está el puesto de Dulce Clara, que ofrece golosinas, tortas, medialunas, azúcar, dulces, mermeladas, helados, jugos, gaseosas; y alimentos con grasas poco saludables como crema, manteca, chizitos, papas fritas, hamburguesas y panchos.

Un día que Juani acompañó a su abuela a la feria, le sorprendió que el puesto de Dulce Clara fuera tan pequeño.

— ¿Por qué este puesto es tan chiquito comparado con los demás?— preguntó Juani a su abuela.

— No sé Juani, vamos a preguntarle a Dulce Clara— respondió su abuela confundida. La respuesta de Dulce Clara, como su nombre lo indica, fue muy clara.

— Los productos que yo ofrezco no hay que comerlos todos los días, ni tampoco mucha cantidad, por eso no necesito tanto espacio como los otros puestos. Comiendo menos de estos productos todos los nenes tendrán una vida más saludable y una boca y dientes sanos.

Ese mismo día, mientras su abuela estaba en el puesto de Víctor Aceitín comprando aceite para sus almuerzos y cenas, Juani escuchó a dos vecinas que estaban conversando:

— Ana, no sabe el problema que tengo en mi casa. Mis hijos ya no salen a jugar porque se sienten débiles, cansados y sin fuerza.

— ¡Pero Emilia!—respondió sorprendida — ¿Consultó con una Nutricionista? Eso parece ser bastante grave.

— Sí, me dijo que para que tengan huesos fuertes hay que tomar leche todos los días y para que no se sientan débiles ni cansados tienen que comer verduras, frutas y tomar mucha agua.

Juani, al escuchar la conversación, fue corriendo a contarle a su abuela. Le dijo que quería comprar leche para desayunar todas las mañanas, así podía tener huesos y dientes fuertes. También le pidió que le compre frutas y verduras de diferentes colores para comer en el almuerzo y en la cena. Su abuela aceptó el pedido y además compró carne, huevos, arroz, harina, lentejas y frutas secas.

Los días que siguieron, Juani fue probando las diferentes comidas que preparó su abuela y de esta manera, creció sano y fuerte.

**Colorín colorado, ¡este cuento se ha terminado!**

**ANEXO 4 – INDIVIDUAL SALUDABLE**



---

# Mi escuela saludable

---

***EN TU CASA***



**miescuelasaludable@buenosaires.gob.ar**

**[buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable](https://buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable)**



**Buenos Aires Ciudad**



**Vamos Buenos Aires**