



8 y 9

Canasta Escolar Nutritiva

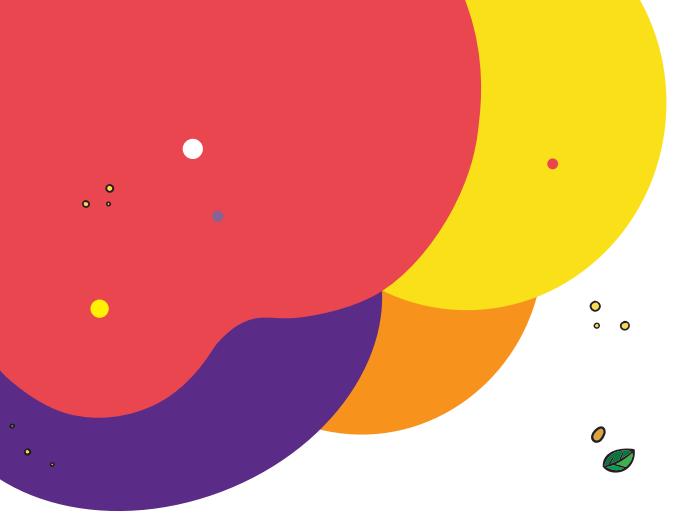
#QuedateEnCasa



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires



CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

OCTAVA Y NOVENA ENTREGA

Queridas familias:

Frente al contexto inédito que estamos viviendo como sociedad y entendiendo la delicada situación que están atravesando debido al impacto de la pandemia por el coronavirus, tomamos la decisión de organizar las entregas de las Canastas Escolares Nutritivas (CEN) de julio de la siguiente manera para **asegurar los servicios de alimentación durante las vacaciones de invierno.**

A quienes reciben desayuno o refrigerio se les entrega de forma excepcional y por única vez una canasta mensual con alimentos equivalentes a 20 días de servicios (8.^a y 9.^a entrega juntas).

Y para quienes reciben la versión del almuerzo la entrega se realiza en dos tandas debido al peso de las canastas para su traslado. En la primera, se brinda la Canasta de Almuerzo N.^o 1 (8.^a entrega) con alimentos equivalentes a 10 días de servicios y en la segunda tanda se brinda la Canasta de Almuerzo N.^o 2 (9.^a entrega) también con alimentos equivalentes a 10 días de servicios. Es decir, entre ambas suman la cantidad necesaria de productos para cubrir 20 días de servicios.

De este modo, los/as estudiantes cuentan con alimentos suficientes para cubrir las comidas que equivalen a todo un mes de clases.

Como siempre, en estas páginas van a encontrar el detalle de los alimentos recibidos según el tipo de servicio, consejos sobre prácticas saludables en la cocina, ideas de menús para el almuerzo y datos de prevención sobre COVID-19 y dengue. Además, tendrán información sobre la alimentación en menores de 1 año y cómo aprovechar al máximo las CEN adaptando las preparaciones según la edad de los/as bebés.

En el apartado #MiEscuelaEnCasa se desarrolla una propuesta sobre plantas aromáticas y cómo cultivarlas en el hogar.

Día a día atravesamos nuevos desafíos que nos implican una gran responsabilidad y nos comprometen a seguir trabajando para realizar mejoras permanentes. Gracias a ustedes por acompañarnos.

Ministerio de Educación de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

CONTENIDO DE LAS CANASTAS

DESAYUNO

- Leche entera larga vida
- Té
- Mate cocido
- Galletitas dulces
- Galletitas de agua
- Barras de cereal

ALMUERZO

Canasta de Almuerzo N.º 1

Productos secos:

- Leche entera larga vida
- Fideos
- Arroz
- Lentejas secas
- Arvejas u otra legumbre
- Aceite
- Puré de tomate
- Pescado en conserva
- Queso rallado
- Flan o postre de leche
- Azúcar

Productos frescos:

- Zanahorias
- Cebollas
- Zapallo
- Frutas

Canasta de Almuerzo N.º 2

Productos secos:

- Leche entera larga vida
- Fideos
- Arroz
- Polenta
- Harina de trigo
- Puré de tomate
- Garbanzos
- Queso rallado
- Arvejas u otra legumbre
- Pescado en conserva
- Flan o postre de leche

Productos frescos:

- Zanahorias
- Cebollas
- Zapallo
- Remolachas (o zapallitos o chauchas o repollo)
- Papas
- Frutas

REFRIGERIO

- Leche entera larga vida
- Té
- Mate cocido
- Frutas
- Barras de cereal
- Galletitas

ALIMENTOS SIN TACC: para aquellos/as alumnos/as que presentan celiaquía existe la versión sin TACC de la Canasta Escolar Nutritiva.

LECHE PARA BEBÉS: para menores de 1 año se entrega leche modificada para lactantes de acuerdo a la edad y en la cantidad habitual que consumen en el jardín.

**RECORDÁ TOMAR AGUA DURANTE TODO EL DÍA Y EN LAS COMIDAS.
TE AYUDA A ESTAR HIDRATADO/A Y A MEJORAR TU SALUD.
¡EL AGUA ES SIEMPRE LA MEJOR OPCIÓN!**

PRÁCTICAS SALUDABLES EN LA COCINA

Frente a la pandemia COVID-19 (coronavirus) es importante reforzar las prácticas habituales de higiene personal y de la cocina antes y durante la elaboración.

LAVATE SIEMPRE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN ANTES DE PREPARAR LOS ALIMENTOS Y PREVIAMENTE A SU CONSUMO.

¡El lavado debe durar al menos 40 - 60 segundos!



LIMPIÁ Y DESINFECTÁ CON AGUA CALIENTE Y DETERGENTE LOS UTENSILIOS Y LA MESADA QUE VAYAS A USAR PARA COCINAR.

¡Limpiá los envases de alimentos antes de abrirlos y sanitizá las frutas y las verduras!

Encontrá más información sobre este tema en

<https://www.buenosaires.gob.ar/coronavirus/aprende-cuidarte/como-limpiar-y-desinfectar>

IDEAS PARA EL ALMUERZO

Te compartimos dos listados con sugerencias de platos para que puedas cocinar y optimizar los alimentos recibidos de las dos canastas.

MENÚ CANASTA DE ALMUERZO N.º 1

- Risotto con arvejas
- Fideos con salsa de tomate y pescado
- Salteado de lentejas y vegetales
- Calabaza al horno con ensalada de arroz y arvejas
- Fideos con bastoncitos de zanahoria caramelizada
- Ensalada de fideos con arvejas y zanahoria
- Calabaza rellena con lentejas
- Guiso de fideos y vegetales
- Timbal de arroz con vegetales salteados
- Albóndigas de arroz y pescado con salsa y ensalada de zanahoria
- Postres:
 - fruta
 - flan/postre de leche

MENÚ CANASTA DE ALMUERZO N.º 2

- Bastoncitos de polenta a la napolitana con ensalada de zanahoria y arvejas.
- Fideos con salsa y arvejas
- Albóndigas de garbanzos con ensalada de zanahoria
- Tarta de pescado con puré de remolacha
- Bombas de papa y garbanzos con salsa de tomate
- Budín de zapallo con arroz y arvejas
- Hamburguesa de pescado y garbanzos con papas al horno
- Polenta con salsa de tomate
- Risotto de arroz, garbanzos y remolacha
- Tarta de zapallo gratinada con queso rallado
- Postres:
 - fruta
 - flan/postre de leche

Acordate que podés encontrar todas las recetas con el paso a paso en la web:

<https://www.buenosaires.gob.ar/educacion/estudiantes/familias/alimentacion-saludable/canasta-escolar-nutritiva-covid-19>

MENSAJES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En esta entrega vamos a trabajar sobre la alimentación en menores de 1 año y cómo aprovechar al máximo las canastas escolares nutritivas adaptando las preparaciones según la edad de los/as bebés.

LACTANCIA

Desde el nacimiento y hasta los 6 meses de edad, se recomienda alimentar al/la bebé mediante lactancia materna exclusiva, ya que es lo más completo y seguro que se les puede brindar. La leche materna es el mejor alimento porque contiene todo lo que necesitan. Además, los/as protege de las enfermedades.

Si no fuera posible brindar leche materna al/la bebé, desde el Ministerio de Educación se entrega leche modificada para lactantes de acuerdo a la edad y en la cantidad habitual que consumen en el jardín. Para los menores de 6 meses se otorga leche de fórmula para el primer semestre (fórmula N.º 1 o fórmula de inicio) y de 6 a 12 meses, leche de fórmula para el segundo semestre (fórmula N.º 2 o fórmula de continuación). A partir del año, el/la bebé puede consumir leche entera larga vida.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

A partir de los 6 meses, es necesario complementar la lactancia incorporando otros alimentos de a poco. A partir de esa edad los/as bebés necesitan más calorías y nutrientes que los que puede ofrecerles la leche materna y/o de fórmula. Por eso, es el momento justo para introducir otros alimentos adecuados, **sin dejar la lactancia**.

A su vez, a los 6 meses los/as bebés logran mantenerse sentados y es el momento donde sus órganos poseen la maduración adecuada para procesar esos alimentos. Si empezamos antes de esa edad, es posible que no tengan la maduración digestiva y neurológica adecuada; y si empezamos después, podrían pasar por una etapa con insuficiente cantidad de calorías y nutrientes. Por eso, es importante respetar el momento adecuado; empezar antes o después podría aumentar el riesgo de inconvenientes a corto y largo plazo.

¿Cómo iniciar la alimentación complementaria?

Se recomienda iniciar con comidas simples, como papillas, para que el/la bebé comience a conocer y descubrir los nuevos sabores, texturas y consistencias. Es importante incluir un alimento por vez y sin agregar sal, azúcar ni condimentos para que de a poco se vaya acostumbrando a su sabor natural.



Se le empieza ofreciendo al/la bebé una comida al día. El horario debe ser elegido por el/la adulto/a que lo/a ayude a comer y debe ser un momento en el que le pueda dedicar tiempo y tranquilidad.

Las preparaciones tienen que estar tibias; ni muy frías ni muy calientes. Se puede calentar hasta que esté humeante y dejar templar unos minutos antes de ofrecer o colocar el alimento en un plato amplio y de poca profundidad y revolver constantemente para que la circulación del aire lo enfrie en poco tiempo. No es recomendable soplar, ya que se pueden transmitir virus o bacterias capaces de generar enfermedades.

Al principio, es común que el/la bebé rechace alimentos nuevos por simple desconocimiento. Si le ofrecemos con cuchara, también es normal que saque la lengua pareciendo que rechazan la comida. Se puede solucionar poniendo el alimento en el centro de su lengua. Presentarle algunos alimentos para que los tome con sus manos también ayuda a que vaya familiarizándose con la comida.

No hay que forzarlos/as a comer, pero sí ofrecer un mismo alimento en distintas oportunidades.

Es recomendable probar diversas combinaciones de alimentos y variar texturas y sabores. Evitar alimentos ásperos o muy pegajosos y los que contienen espinas.

La alimentación debe ser lo más variada posible. La incorporación de alimentos es un proceso de aprendizaje, por lo que cada bebé tiene su ritmo y debe ser respetado. No hay que preocuparse si no come lo esperado.



El único líquido que es necesario para el/la bebé aparte de la leche es el **agua potable** (preferentemente hervida y enfriada). Hasta el año de vida no se recomienda el consumo de infusiones de té, hierbas ni mate cocido.

Cantidad de comidas diarias recomendadas según la edad

- Hasta los 6 meses: lactancia a demanda
- A partir de los 6 meses: lactancia + 1 comida al día
- De 7 a 8 meses: lactancia + 2 comidas al día
- De 9 a 12 meses: lactancia + 3 comidas al día
- A partir del año: lactancia + 4 comidas al día

Cuando el/la bebé ya comience a compartir la mesa con la familia, es importante que tenga su propio plato, ya que es una buena medida para saber cuánto come.

¿Cómo preparar y ofrecer los alimentos de las Canastas de Almuerzo?

Antes de empezar a comer, lavar las manos del/la bebé y de quien lo/a asista.

Se recomienda aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos y comenzar con grumos, texturas gruesas y sólidos lo antes posible, nunca más tarde de los 8-9 meses.

A los 6 meses las preparaciones tienen que ser espesas y suaves, como **purés y papillas**, que pueden ser de arroz bien cocido y pisado con tenedor, polenta, fideos bien cocidos y picados, puré de zapallo, zanahoria o papa. A los purés y papillas se recomienda agregarles una cucharadita de aceite en crudo. También se les puede agregar salsa blanca (elaborada con la leche que el/la bebé consuma). Además, se puede elaborar puré de manzanas.

Entre los 7 y 8 meses, los/las bebés mordisquean y ya toman los alimentos con la mano, por lo que podemos incorporar alimentos **semisólidos desmenuzados**. Por ejemplo, el zapallo y la zanahoria se pueden servir en bastoncitos cocidos para que los consuman con la mano y agregar puré de legumbres bien cocidas sin piel (lentejas y garbanzos).



A esta edad pueden consumir el postre de leche/flan (elaborados con la leche que el/la bebé consuma), galletitas de agua, galletitas dulces, vainillas y manzana cocida y pelada en trozos pequeños o cruda, pelada y rallada.

Entre los 9 y 12 meses, los/las bebés pasan de la succión a la trituración de alimentos, sostienen la cuchara y pueden utilizarla adecuadamente. Por lo que podemos ofrecer alimentos picados en **pequeños trozos**. Las preparaciones pueden ser budines con salsa blanca, remolachas bien cocidas, guisos y salsas con pocos condimentos, queso de rallar, etc. De postre, pueden consumir frutas frescas bien lavadas, peladas, sin pellejos ni semillas, y cortadas en pequeños trozos.

A los 12 meses el/la niño/a ya puede consumir el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia, aunque hay que tener especial cuidado con los sólidos con formas esféricas pequeñas. Las lentejas y garbanzos se deben cocinar muy bien y preparar purés o papillas suaves para evitar que se atraganten.

A partir del año, los/as niños/as pueden consumir pescado en conserva.

La importancia del entorno a la hora de comer

Un ambiente armónico ayudará al/la niño/a a concentrarse en el acto de comer y descubrir los alimentos. Por eso, se recomienda no tener juguetes, ni distracciones como el celular o la televisión.



Es importante tomarse ese tiempo con tranquilidad. Ofrecer los alimentos con cariño, paciencia y perseverancia.

Es favorable que el/la adulto/a que alimente al/la niño/a lo/a mire, le hable y le sonría. Le podemos anunciar que el momento de la comida está por llegar con una canción o un gesto. Si el momento de la comida se asocia con un acto gratificante, se convertirá en una rutina placentera.

Es muy importante no usar la comida como premio o castigo. Los alimentos son necesarios para crecer y es positivo transmitir ese mensaje a los/as niños/as.

ANTE CUALQUIER DUDA, ES IMPORTANTE CONSULTAR SIEMPRE CON SU MÉDICO/A PEDIATRA.

#MiEscuelaEnCasa

ESCUELAS VERDES

Desde Escuelas Verdes te acercamos algunas propuestas para hacer en casa. Esta vez, te contamos sobre las plantas aromáticas.

Aromas y sabores

Las plantas aromáticas nos brindan un sabor y/o aroma especial que puede servir para condimentar y darle otro gusto a distintas comidas que preparemos. También, se pueden usar para infusiones con fines medicinales o terapéuticos. Estas propiedades se pueden encontrar en hojas, tallos, bulbos, rizomas, raíces, flores, semillas y frutos.

En casa es posible cultivar distintas especies de aromáticas. Acá te mostramos qué necesidades tienen algunas de las más conocidas:

MENTA



Herbácea



Sol medio



Agua moderada

PEREJIL



Herbácea



Sol medio



Agua moderada

MELISA



Herbácea



Sol medio



Agua moderada

ROMERO



Arbusto



Sol pleno



Poca agua

ORÉGANO



Herbácea



Sol medio



Agua moderada

Para conocer más ingresá en

<https://www.buenosaires.gob.ar/educacion/escuelas-verdes/para-la-escuela/mi-escuela-en-casa>

CONSEJOS PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS

La COVID-19 es una enfermedad causada por un virus que se transmite a través de las gotas de estornudos y tos, y del contacto con manos a ojos, boca y nariz.

¿Qué podés hacer para cuidarte y cuidar a tu comunidad?

- Limitá al máximo cualquier salida.
- Recordá que el uso del tapabocas es obligatorio para circular y permanecer en el espacio público.
- Al toser y estornudar, cubrite la boca y nariz con el codo.
- Lavate las manos con agua y jabón o usá alcohol en gel.
- Limpiá superficies con agua y lavandina.
- Evitá tocarte la cara con las manos.
- Mantené al menos 2 metros de distanciamiento social.

Si tenés fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar o pérdida del olfato o del gusto podés acercarte a las Unidades Febris en los Hospitales de la Ciudad.

Para más información ingresá a www.buenosaires.gob.ar/coronavirus

ALERTA DENGUE

Incorporando estos consejos a nuestra rutina, podemos eliminar los criaderos de mosquitos entre todos/as:

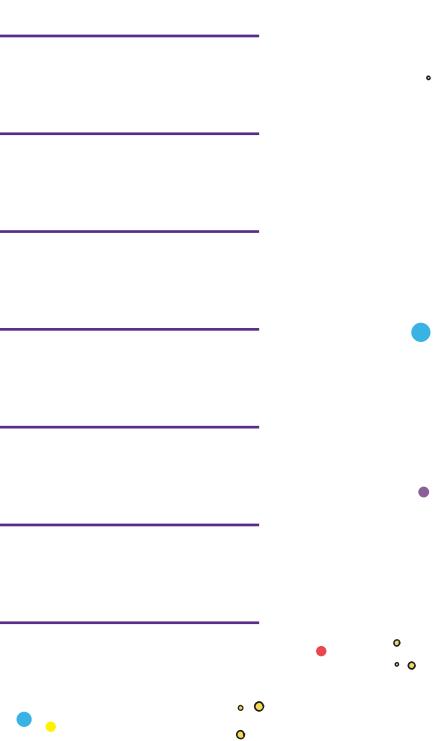
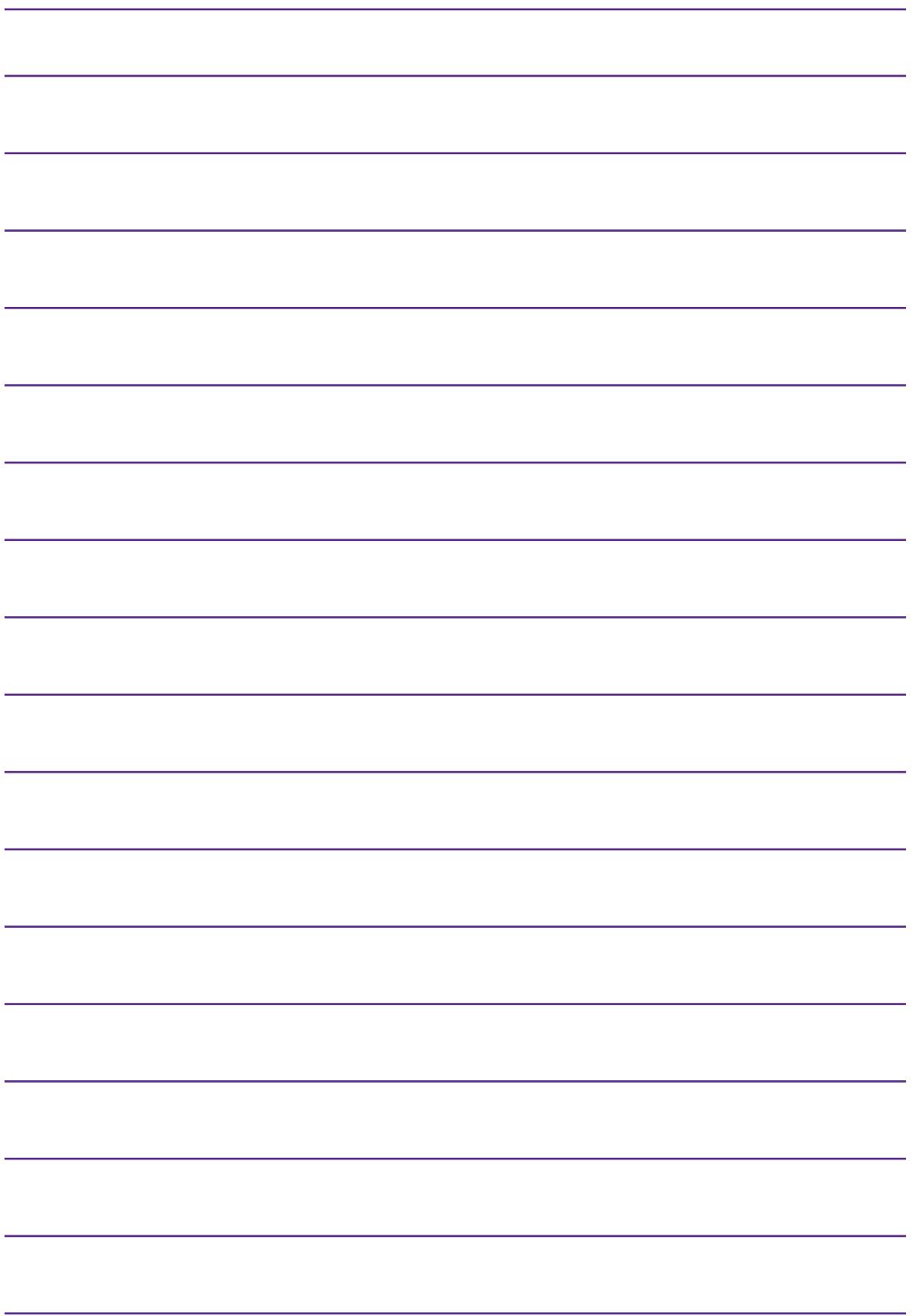
- Da vuelta y cepillá todos los recipientes que puedan acumular agua.
- Cambiá día por medio el agua de floreros y bebederos de tus mascotas.
- No acumules botellas vacías que puedan retener líquidos.
- Desmalezá y mantené corto el pasto.
- Tirá agua hirviendo en canaletas y rejillas.
- Descartá objetos que no usás y acumulan agua.

Enterate más en www.buenosaires.gob.ar/dengue

#CuidarteEsCuidarnos

Fecha de publicación: julio 2020

Notas





CONTACTO: por consultas o reclamos, acercarse por favor a la escuela para dar aviso a las autoridades o bien informar la situación vía telefónica al 0800-333-3382 o por mail a info.canasta@bue.edu.ar



SI LA VIOLENCIA
ESTÁ EN TU CASA,
LLAMANOS
AL 144.



O MANDÁ UN MENSAJE
AL 11-5050-0147

#JUNTASYACOMPAÑADAS

