



10 y 11

# Canasta Escolar Nutritiva

#QuedateEnCasa



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires



# CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

## DÉCIMA Y ONCEAVA ENTREGA

### Queridas familias:

Nos encontramos luego del receso escolar de invierno y comenzamos a transitar el segundo cuatrimestre del ciclo lectivo. Queremos aprovechar este medio para contarles que, mientras dure la suspensión de clases presenciales, **continuaremos con las entregas quincenales de la Canasta Escolar Nutritiva (CEN).**

Durante el mes de agosto se llevan a cabo las entregas número diez y once, con las CEN de almuerzo N.º1 y N.º2 alternadas como siempre. Además, se entregan las CEN de desayuno y refrigerio, según corresponda.

En este cuadernillo van a encontrar detallado el contenido de cada canasta según el tipo de servicio y cómo optimizar los productos recibidos. En la sección «Ideas para el almuerzo» les contamos distintas estrategias para realizar sus preparaciones, cuáles son las mejores formas de cocción y cómo combinar los alimentos para aprovechar al máximo sus nutrientes.

En el apartado «Mensajes de alimentación saludable» desarrollamos el tema de la «comensalidad»: compartir la mesa y hacer de ese momento un tiempo de conexión con la familia. Por último, en #MiEscuelaEnCasa encontrarán información sobre todas las actividades que brinda el Programa Aprendé Programando Virtual para chicos y chicas de diferentes edades.

Es nuestro compromiso trabajar día a día para acompañarlos/as y poder atravesar juntos/as este momento inédito que nos toca vivir como sociedad.

**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.

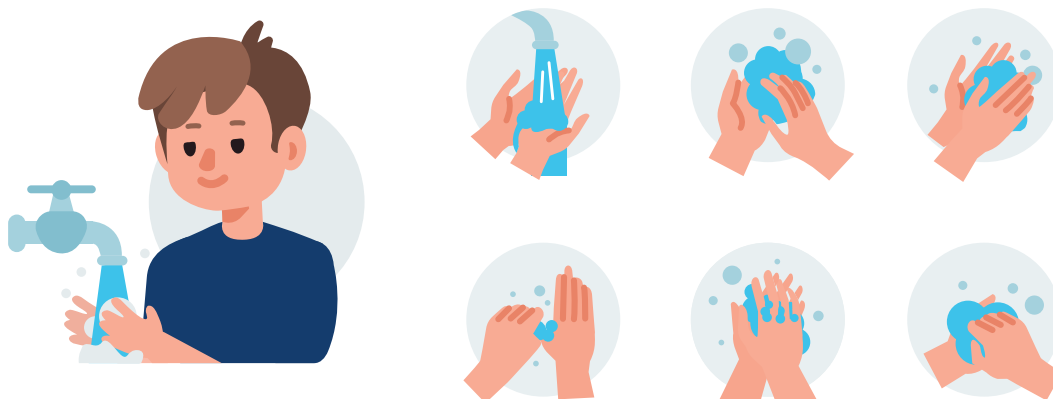
**RECORDÁ TOMAR AGUA DURANTE TODO EL DÍA Y EN LAS COMIDAS.  
TE AYUDA A ESTAR HIDRATADO/A Y A MEJORAR TU SALUD.  
¡EL AGUA ES SIEMPRE LA MEJOR OPCIÓN!**

# 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

**En esta entrega vamos a ver distintas estrategias para que puedas aprovechar al máximo los nutrientes de los alimentos incluidos en las canastas de almuerzo.**

Algunos alimentos pueden requerir ciertos procedimientos para mejorar, optimizar o mantener los nutrientes que aportan. Además, hay algunas combinaciones entre ellos que potencian sus beneficios.

Para ayudarte a la hora de cocinar, te compartimos diferentes consejos, te recomendamos combinaciones posibles y te sugerimos algunos de los platos que figuran en los recetarios publicados en los cuadernillos anteriores.

## REMOJO DE LEGUMBRES

Antes de usar las lentejas y los garbanzos, se recomienda dejarlos en remojo durante 12 horas en la heladera y luego desechar el agua de remojo. Esto mejora su digestión y disminuye el tiempo de cocción.

## COCCIÓN DE VERDURAS

La cocción prolongada por hervido puede hacer que algunas verduras pierdan ciertos nutrientes y queden en el agua de cocción.

En el caso de la remolacha, por ejemplo, si la vamos a cocinar hervida se recomienda hacerlo en cacerola solo con el agua suficiente para cubrirla. Una vez que el agua entra en ebullición, incorporar la remolacha entera, bien lavada y con cáscara. Otra opción es cocinarla en el horno o al vapor.

## MÁS FIBRA

Para aumentar el aporte de fibra, se pueden consumir las cáscaras de las frutas y verduras que sean comestibles, por ejemplo, la de manzana y papa correctamente lavadas.

## ACEITE EN CRUDO

Los aceites tienen sustancias beneficiosas para nuestra salud cardiovascular. Estas sustancias se deterioran con el calor, por lo tanto, para que conserven su calidad es recomendable consumir los aceites en crudo, agregándolos al final de la cocción.

## PROTEÍNA

Para mejorar la calidad de las proteínas que aportan algunos alimentos te recomendamos que incluyas en un mismo día los siguientes grupos o que los combines en tus preparaciones:

### Cereales + legumbres

#### Menús de ejemplo:

- Bastoncitos de polenta a la napolitana con ensalada de zanahoria y arvejas.
- Calabaza al horno con ensalada de arroz, lentejas y zanahoria.
- Fideos con salsa y lentejas.
- Risotto de arroz, garbanzos y remolacha.



### Cereales o legumbres + papa

#### Menús de ejemplo:

- Bombas de papa y garbanzos con salsa de tomate.
- Hamburguesa de pescado y garbanzos con papas al horno.

## ABSORCIÓN DEL HIERRO

Para facilitar la absorción del hierro que aportan las legumbres y mejorar su aprovechamiento, te recomendamos combinar los siguientes grupos de alimentos:

### Legumbres + fruta cítrica

#### Menú de ejemplo:

- Hamburguesa de lentejas con ensalada de zanahoria y arvejas. Postre: naranja o mandarina.

### Legumbres + pescado

#### Menú de ejemplo:

- Ensalada de arroz, arvejas, zanahoria y pescado en conserva.

**Acordate que podés encontrar todas las ideas de platos y sus 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

**El concepto que vamos a trabajar en esta oportunidad es el de «comensalidad» y la importancia de comer juntos/as.**

## ¿QUÉ SIGNIFICA «COMENSALIDAD»?

Significa compartir la mesa, comer juntos/as, hacer de ese momento un tiempo de conexión con la familia.

El acto de comer no se define simplemente por la ingesta de alimentos, sino que se trata de una práctica cultural clave para que los miembros de la familia incorporen hábitos, costumbres, valores y afectos. Por eso, utilizamos el término «comensalidad» para referirnos a esos momentos en los que se comparten los alimentos y mucho más.



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMER JUNTOS?

Para cada uno/a de nosotros/as, los alimentos tienen no solo un valor nutricional, sino también cultural y social.

Por eso, es importante cuidar los tiempos que se destinan a las comidas y favorecer un ambiente amigable y distendido, ya que usualmente las personas preferimos aquellos alimentos que asociamos con momentos placenteros.

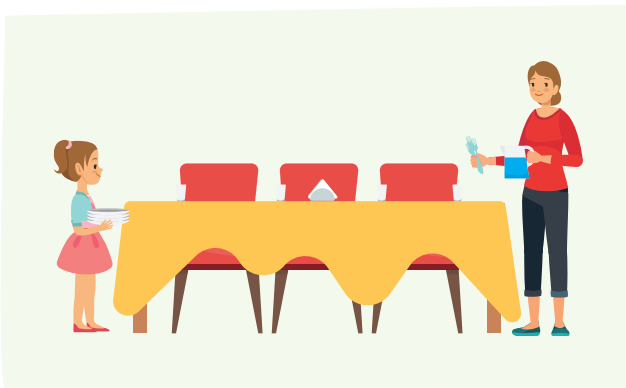
La comensalidad es esencial para la incorporación de valores, para encontrarnos entorno a una mesa con nuestros seres queridos y conversar sobre las actividades que hicimos durante el día, sobre qué pensamos y cómo nos sentimos. Como adultos/as, el momento de comer es una gran oportunidad para compartir tiempo con los/as niños/as y fomentar así el desarrollo de vínculos afectivos sólidos.

La mesa familiar también es un espacio privilegiado para la adopción de conductas saludables. En este espacio los/as niños/as incorporan y aprenden hábitos alimentarios que durarán para toda su vida.



### ALGUNOS CONSEJOS:

- Apagá la tele y alejá los celulares, las tabletas y cualquier juguete o distracción mientras comen juntos/as.
- Promové la colaboración de toda la familia. Hacer que los/as niños/as ayuden a cocinar, poner la mesa, lavar los platos y ordenar es una manera de fomentar su autonomía. Además, sentirse parte del ritual de la comida hace que los chicos y chicas se animen a probar más alimentos y se sientan más comprometidos/as con su alimentación.



- En la medida de lo posible, tratá de encontrar una rutina y buscar un horario en el que puedan compartir la mesa y comer todos/as juntos/as.
- Fomentá la conversación dando lugar a que los/as chicos/as cuenten qué hicieron durante el día, cómo se sintieron, a qué jugaron y qué aprendieron.
- Podés aprovechar para hablar sobre los alimentos que están comiendo y sus beneficios, teniendo en cuenta los mensajes de alimentación saludable que fuimos trabajando en los cuadernillos anteriores.

**¡A compartir!**

# #MiEscuelaEnCasa

## Aprendé Programando Virtual

¡Empezamos el segundo cuatrimestre de Aprendé Programando Virtual!

Con Aprendé Programando Virtual Primeros Pasos, hay cursos disponibles de introducción a la robótica con Arduino y Micro:bit para los/as chicos/as entre 4.º y 7.º grado.

Para aquellos/as que están en los últimos 3 años del secundario, ¡comienza el segundo cuatrimestre Aprendé Programando Virtual 3.0! Podrán realizar tecnologías como desarrollo web, videojuegos, aplicaciones móviles, drones y robótica e impresión 3D.

Hasta el 14 de agosto tus hijos/as podrán inscribirse para realizar alguno de estos cursos sobre programación. Las clases se desarrollan de manera virtual y los/as aprendices se conectan un día a la semana con un/a mentor/a y tutor/a que les facilitarán el contenido.

**Para inscripciones y más información, ingresá a [buenosaires.gob.ar/aprendeprogramandovirtual](https://buenosaires.gob.ar/aprendeprogramandovirtual)**

## CONSEJOS PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS

En el contexto de emergencia ante la propagación del coronavirus, es muy importante que te cuides y cuides a las personas que te rodean para evitar la expansión del virus.

**¡Vos podés hacer tu parte para cuidarnos entre todos!**

- 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 Febriles en los Hospitales de la Ciudad.**

**Para más información ingresá a [www.buenosaires.gob.ar/coronavirus](https://www.buenosaires.gob.ar/coronavirus)**



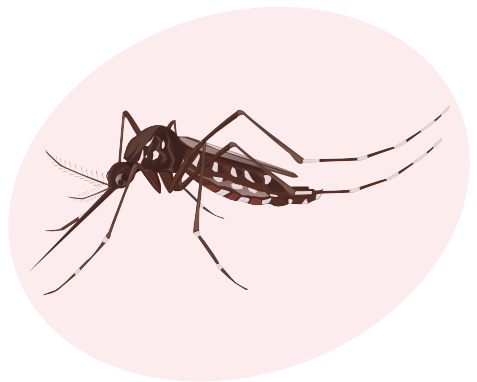
# ALERTA DENGUE

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](http://www.buenosaires.gob.ar/dengue)

#CuidarteEsCuidarnos



Fecha de publicación: agosto 2020

## Notas


[illegible]

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal purple lines.

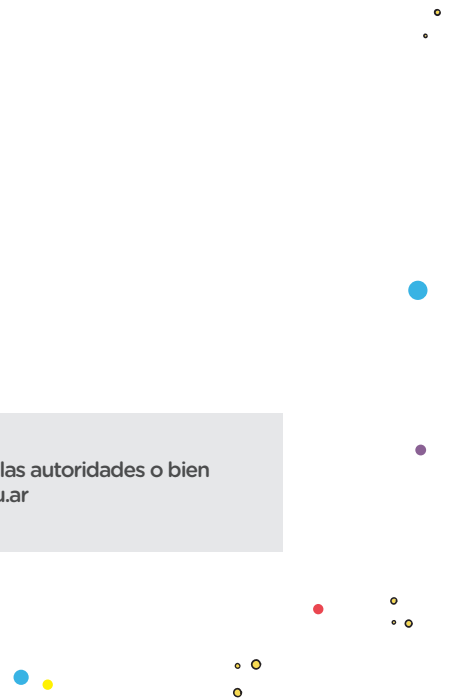


Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal purple lines.





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](mailto:info.canasta@bue.edu.ar)



---

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



O MANDÁ UN MENSAJE  
AL 11-5050-0147

---

#JUNTASYACOMPÑADAS



Buenos  
Aires  
Ciudad



Tomemos  
distancia



Vamos  
Buenos  
Aires