



12 y 13

Canasta Escolar Nutritiva

#QuedateEnCasa



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires



CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

12 Y 13 ENTREGA

Queridas familias:

Queremos aprovechar este medio para contarles que continuaremos con las entregas quincenales de la Canasta Escolar Nutritiva (CEN).

Durante el mes de septiembre se llevan a cabo las entregas número doce y trece, 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 los mejores tipos de corte y métodos de cocción para aportar variedad a los platos.

En el apartado «Mensajes de alimentación saludable» desarrollamos el tema de la «hidratación saludable» como parte de la alimentación saludable, ya que ambas son indispensables para el correcto funcionamiento del cuerpo y para cubrir las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida. Por último, en #MiEscuelaEnCasa encontrarán información sobre cómo hacer sus propios compost, con un paso a paso detallado para poder realizarlo en casa.

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 celiacía existe la versión sin TACC de la Canasta Escolar Nutritiva.

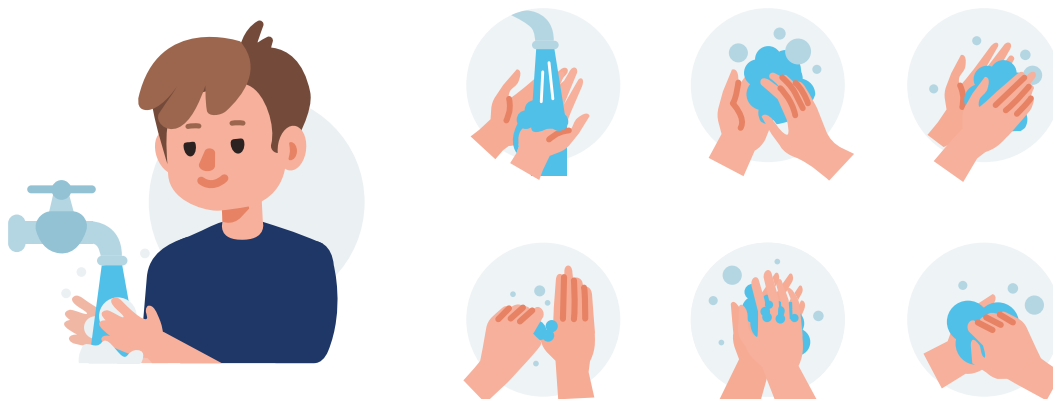
LECHE PARA BEBÉS: para menores de 1 año se entrega leche modificada para lactantes de acuerdo a la edad y en la cantidad habitual que consumen en el jardín.

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 técnicas de cocina que te pueden ayudar a dar mayor variedad a tus platos.

A continuación te proponemos distintos cortes y formas de cocción para los alimentos de las CEN de almuerzo 1 y 2.

Tipos de cortes:

Podés cambiar la forma en que cortás los alimentos para darle otra presentación al plato:

Bastones:

es un corte rectangular de aproximadamente 6 a 7 centímetros de largo por 6 a 10 milímetros de ancho



Tiras finas:

consiste en cortar tiras alargadas y muy finas de aproximadamente 4 centímetros de largo. Es la versión más delgada que los bastones y un poco más corta.



Cubos:

consiste en cortar en cubos de aproximadamente 2 centímetros de lado.



Picado:

consiste en cortar en cuadraditos muy pequeños de 1 a 3 milímetros de grosor.



Rodajas:

consiste en cortar rueditas del vegetal o fruta. Pueden ser rodajas gruesas de aproximadamente 5 milímetros de espesor o rodajas finas, de 1-2 milímetros de espesor.



Métodos de cocción:

Aplicando distintos métodos de cocción podés obtener resultados muy distintos con un mismo alimento:

Hervido:

consiste en cocinar el alimento sumergiéndolo en agua en ebullición. Una vez cocido, se saca del agua con colador.



Blanqueo:

consiste en colocar el vegetal en agua en ebullición por poco tiempo y al sacarlo introducirlo rápidamente en un recipiente con agua fría para detener la cocción. Con esta técnica obtenemos vegetales hervidos pero con consistencia más firme.



Vapor:

en este caso, es el vapor de agua caliente el que le dará la cocción al alimento. Se coloca agua en una olla, por encima un colador resistente al calor que contenga a los vegetales y se tapa. Al hervir el agua de la olla, el vapor cocina al vegetal. Esta técnica mantiene el sabor y color de los alimentos más que otras técnicas de cocción.



A la plancha:

método de cocción rápido, que aporta mucho sabor al alimento ya que se genera una cubierta crocante. Se calienta la plancha previamente a colocar el alimento, se puede agregar un chorrito de aceite y se coloca el alimento vuelta y vuelta.



Salteado:

cocción rápida del alimento en una sartén, con poco aceite o nada si es antiadherente. El alimento queda sabroso y con la cubierta tostada.

No se recomienda cocinar a fuego lento ya que, si el alimento desprende mucho líquido, se terminará cocinando por «hervido».



Al horno:

la cocción en el horno es fácil, rápida, limpia y podemos cocinar una gran cantidad de alimentos a la vez. No siempre es necesario añadir aceite y se crea una capa crujiente a los alimentos muy sabrosa. Si deseamos que el alimento no se reseque, se puede tapar cuando veamos que se empieza a dorar demasiado.



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 **HIDRATACIÓN SALUDABLE**.



*Fuente: Guías Alimentarias para la Población Argentina, 2016.

En el cuerpo humano el agua representa el componente más abundante. También se encuentra en casi todos los alimentos en distintas proporciones.

La hidratación saludable forma parte de una alimentación saludable. Ambas son indispensables para el correcto funcionamiento del cuerpo y cubrir las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida.

¿Porqué es importante tomar agua?

Nuestro cuerpo necesita agua para asegurar el correcto desarrollo de muchas funciones básicas del organismo. Es necesaria para que puedan funcionar células, corazón, aparato digestivo, cerebro, riñones y además regula la temperatura corporal. Nos ayuda a sentirnos mejor.

¿Por qué elegir agua para hidratarnos?

El agua es la bebida más saludable, económica y segura que podemos elegir para cualquier edad. No contiene azúcar, edulcorantes, cafeína, colorantes, ni conservantes como pueden contener las gaseosas, los jugos comerciales y las aguas saborizadas.



Entonces, cuanto menos bebidas azucaradas o dietéticas, mejor.

El agua debe ser la bebida principal de hidratación para toda la familia.

¿Cuánta agua necesitamos tomar por día?

Se recomienda tomar alrededor de dos litros de agua segura y sin azúcar por día. Esto representa 8 vasos.



Te pasamos algunos consejos para facilitar el consumo de agua:

- Acompaña todas las comidas con agua y tené siempre disponible una jarra con agua en la mesa.
- Ofrecé agua en diferentes momentos del día como antes de desayunar, en y entre las comidas, al hacer ejercicio, cuando te sientes a hacer la tarea o trabajar, etcétera.
- Cuando realices actividades fuera del hogar, prepará y llevá una botella reutilizable con agua segura.
- Evitá tener en tu hogar gaseosas, aguas saborizadas, jugos en polvo, jugos para diluir o listos para consumir.
- Ofrecé siempre agua en lugar de bebidas azucaradas o dietéticas.
- Si querés saborizar el agua le podés agregar rodajas de frutas bien lavadas como naranja, limón, manzana, etcétera.



¿Qué es el agua segura?

Según la Organización Mundial de la Salud, el agua segura es aquella apta para el consumo humano, de buena calidad y que no genera enfermedades. Es un agua que ha sido sometida a algún proceso de potabilización o purificación casera.

Recordá siempre utilizar agua segura para tomar, lavar verduras y frutas, cocinar y también para lavar platos y utensilios.

Si dudás de la seguridad del agua, hervila hasta que salgan burbujas durante 3 minutos, y esperá a que se enfríe para consumirla; también podés colocar 2 gotas de lavandina por cada litro de agua, y dejar reposar 30 minutos antes de consumirla.

Limpieza de botellas de agua

Si usas botellas reutilizables de plástico o vidrio para el agua, es necesario limpiarlas regularmente. Acá te dejamos el paso a paso.

Paso 1: Vaciar los restos de agua que contenga la botella.

Paso 2: Colocar una parte de agua, tapar y agitar fuertemente.

Paso 3: Destapar. Agregar 2 gotas de detergente común para lavar la vajilla. Tapar y agitar nuevamente.

Paso 4: Vaciar y enjuagar con agua segura hasta que deje de formarse espuma en el interior de la botella. Si fuera necesario, repetir la operación más de una vez, debe quedar perfectamente limpia.

#MiEscuelaEnCasa

Hacé tu propio compost

Desde Escuelas Verdes te proponemos diseñar tu propia compostera con materiales que tengas en casa y crear abono natural para las plantas.

1



Tomar un recipiente grande de madera, o plástico. Realizar agujeritos para una buena entrada de oxígeno.

2



Colocar en la base de la compostera, una primera capa de ramas o paja de 20 cm. para permitir la circulación del aire y la entrada de microorganismos.

3



Introducir los materiales orgánicos, secos o húmedos, lo más triturados posibles.

4



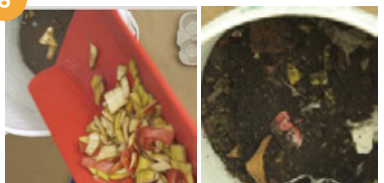
Colocar una capa de café, que es rico en nitrógeno.

5



Colocar una capa de tierra de unos 10cm de espesor.

6



Repetir esta secuencia tantas veces hasta completar toda la compostera.

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, pérdida del olfato o del gusto, cefalea o diarrea y/o vómitos podés acercarte a las Unidades Febriles en los hospitales de la Ciudad.

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

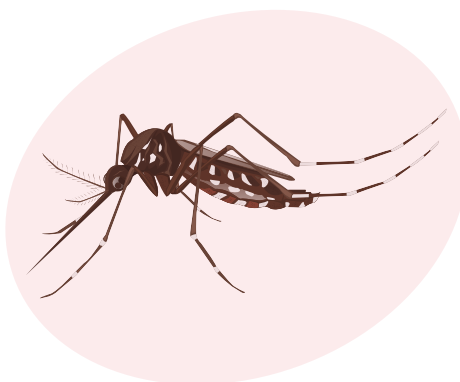
ALERTA DENGUE

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



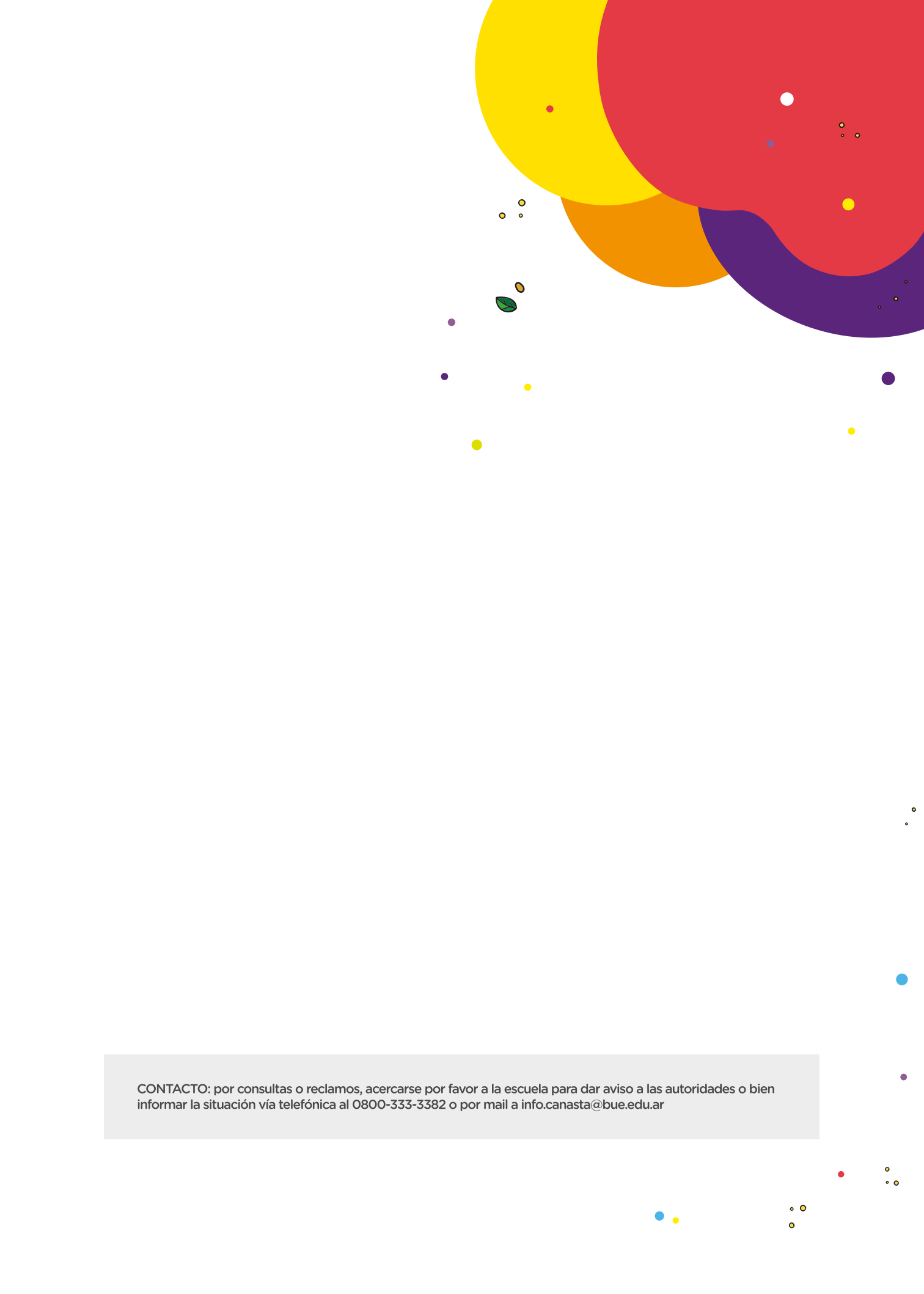
Fecha de publicación: septiembre 2020

Notas

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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

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



O MANDÁ UN MENSAJE
AL 11-5050-0147

#JUNTASYACOMPAÑADAS



Buenos
Aires
Ciudad



Tomemos
distancia



Vamos
Buenos
Aires