

# CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

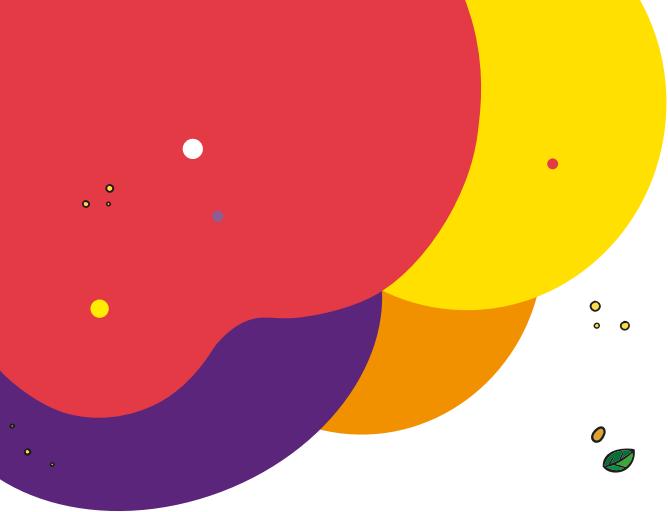
18 y 19



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires



# CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

18.<sup>a</sup> Y 19.<sup>a</sup> ENTREGA

## Queridas familias:

Estamos muy contentos de haberlos acompañado durante este año tan excepcional para todos. Este cuadernillo llega a sus hogares junto con las entregas de las canastas número 18 y 19, las últimas del ciclo lectivo 2020.

En marzo, la pandemia nos obligó a reconvertirnos. Frente a la suspensión de clases presenciales, diseñamos y comenzamos a entregar la Canasta Escolar Nutritiva cada quince días. De esa manera, garantizamos a los/as alumnos/as los servicios alimentarios que antes consumían en la escuela, asegurando la calidad bromatológica y la seguridad alimentaria para que puedan cocinar y comer en sus casas.

Las entregas fueron siempre acompañadas con información sobre el detalle de cada canasta, hábitos de higiene, consejos para prevenir el coronavirus y el dengue, mensajes de alimentación saludable, ideas de menús y recetas paso a paso.

En estas páginas van a encontrar un repaso a modo de resumen de todo ese contenido que fuimos desarrollando acerca de la importancia de una alimentación saludable y cómo modificar algunos hábitos para mejorar nuestra salud.

Queremos agradecerles por el esfuerzo, el acompañamiento y el compromiso de estos meses. Nos despedimos con la alegría de haber vuelto de manera segura y gradual a un espacio de presencialidad en la escuela, dándole a los/as chicos/as la posibilidad de cerrar el año junto a sus compañeros/as y docentes.

¡Hasta el año que viene!

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 LA IMPORTANCIA DE TOMAR AGUA DURANTE TODO EL DÍA.

¡No olvides llevar desde tu casa una botella reutilizable con agua fresca para mantenerte hidratado/a durante las actividades presenciales en la escuela!

# 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

A lo largo del año desarrollamos en esta sección recetas, ideas y recomendaciones para optimizar y aprovechar al máximo los alimentos recibidos en las canastas de almuerzo N.º 1 y N.º 2.

En esta oportunidad te proponemos hacer un repaso general con los consejos más relevantes para tener en cuenta a la hora de preparar la comida.

En primer lugar, para prevenir ciertas enfermedades es importante **mantener una buena higiene** en los elementos de cocina, en la heladera, en los alimentos, en los productos de almacén y en nuestras manos.

Para **evitar la contaminación cruzada** a la hora de cocinar, es fundamental usar distintas tablas y utensilios para manejar alimentos crudos y cocidos. A la vez, hay que **conservar de forma adecuada** esos alimentos, refrigerando las preparaciones enseguida, sin que permanezcan más de una hora y media a temperatura ambiente.

Por otro lado, **diseñar y organizar un menú** semanal es una gran ayuda para que comer sano sea más simple. Un buen aliado es tener a mano el recetario saludable para sacar ideas y **hacer preparaciones más variadas y equilibradas**. Recordá que lo podés encontrar publicado en <https://www.buenosaires.gob.ar/educacion/estudiantes/familias/alimentacion-saludable/canasta-escolar-nutritiva-covid-19>

Otro punto a tener en cuenta son los **distintos tipos de cortes de verduras y métodos de cocción** para cambiar la presentación de un plato y sumar más variedad. Recordá también que podés potenciar, mantener o mejorar los aportes nutricionales de los alimentos prestando atención a las **combinaciones entre ellos** y eligiendo distintas maneras de cocinarlos. Por ejemplo, incluir en un mismo día una porción de cereales y legumbres, remojarlas antes de su cocción, etc.

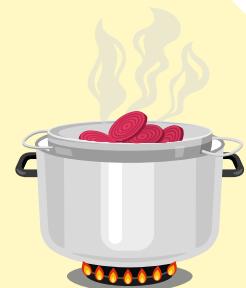
Por último, un consejo sencillo para realzar el sabor de tus comidas disminuyendo el consumo de sal es **utilizar diferentes condimentos**, como hierbas aromáticas o especias.

# ¡Te proponemos este listado para repasar los consejos y ponerlos en práctica todos los días!

- ✓ Planificar el menú
- ✓ Lavarse las manos antes, durante y después de cocinar
- ✓ Mantener limpia la cocina y la heladera
- ✓ Evitar la contaminación cruzada de alimentos crudos y cocidos
- ✓ Refrigerar y conservar de forma segura todos los alimentos
- ✓ Tomar ideas de platos del recetario saludable
- ✓ Usar condimentos y disminuir la cantidad de sal
- ✓ Elegir los métodos de cocción más adecuados
- ✓ Combinar los alimentos para potenciar sus nutrientes



LAVADO DE MANOS



COCCIÓN A VAPOR



COCINA



HIERBAS AROMÁTICAS



LENTEJAS



ARROZ

# MENSAJES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para poner en práctica los mensajes que desarrollamos a lo largo de las diferentes entregas, te mostramos el recorrido de un día en la vida de una familia, resaltando la importancia del desayuno, la hidratación, la higiene personal, la comensalidad y la actividad física al aire libre.

¡Que tengas un buen día!

1



## DESAYUNO

El desayuno es la comida más importante.  
Es el combustible para empezar el día.



Los cereales te dan la energía  
que necesitás y el vaso de leche  
te proporciona calcio, vitaminas  
A y D y proteínas.

2

## HIDRATACIÓN SALUDABLE



Recordá tomar agua para  
mantenerte hidratado/a.



Lo recomendado son ocho vasos  
al día. ¡Te ayuda a sentirte mejor!

# 3

## LAVADO DE MANOS



*El correcto lavado de manos previene enfermedades.*



Recordá lavártelas antes, durante y después de manipular alimentos, y siempre que llegues a casa desde la calle.

# 4

## ¡A COLABORAR!



Cuando los chicos y las chicas ayudan a cocinar se animan a probar más alimentos y aceptan mejor las comidas.

También es una oportunidad para hablar de la importancia de una alimentación saludable.





## 5 ALMUERZO



Tratá que la mesa sea un momento de encuentro y diálogo. Incorporá los distintos grupos de alimentos en tus platos.

Las legumbres junto con los cereales brindan proteínas completas, hierro y fibra; y las frutas y verduras suman vitaminas y minerales.

## 6

## ACTIVIDAD FÍSICA



Al menos una hora de movimiento al día es fundamental para el desarrollo de niños, niñas y adolescentes sanos/as.

¡A jugar!



# CONSEJOS PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS

Es muy importante que te sigas cuidando y cudes a las personas que te rodean para evitar la expansión del virus.

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

- 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.

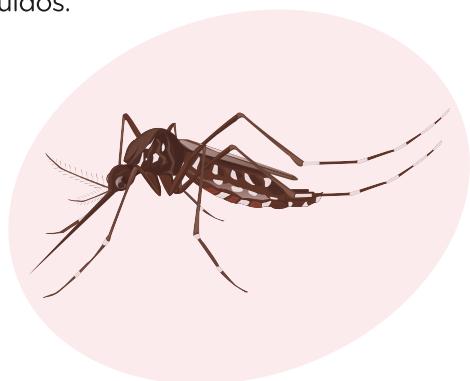
Para más información ingresá a [www.buenosaires.gob.ar/coronavirus](http://www.buenosaires.gob.ar/coronavirus)

\*

## 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.

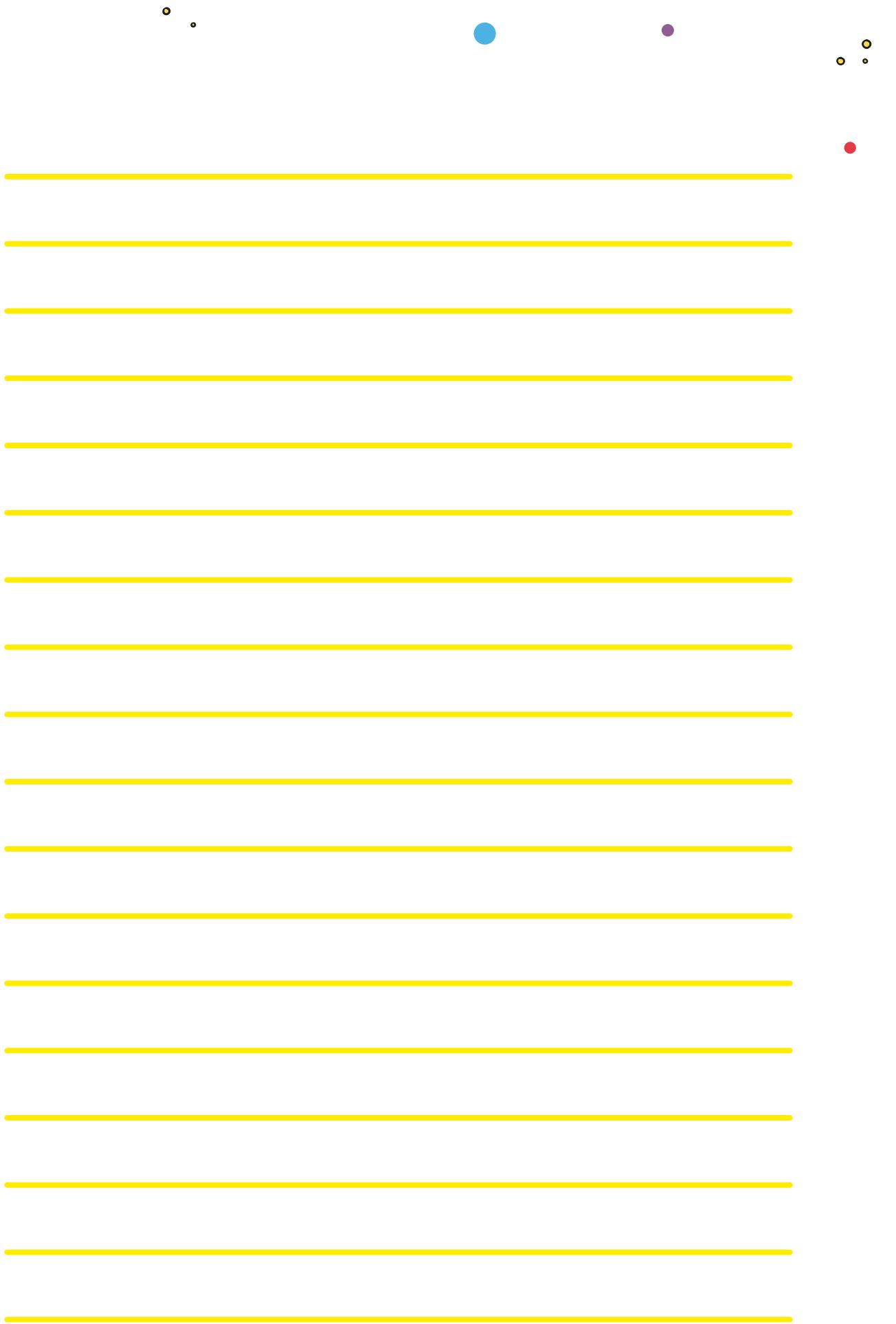


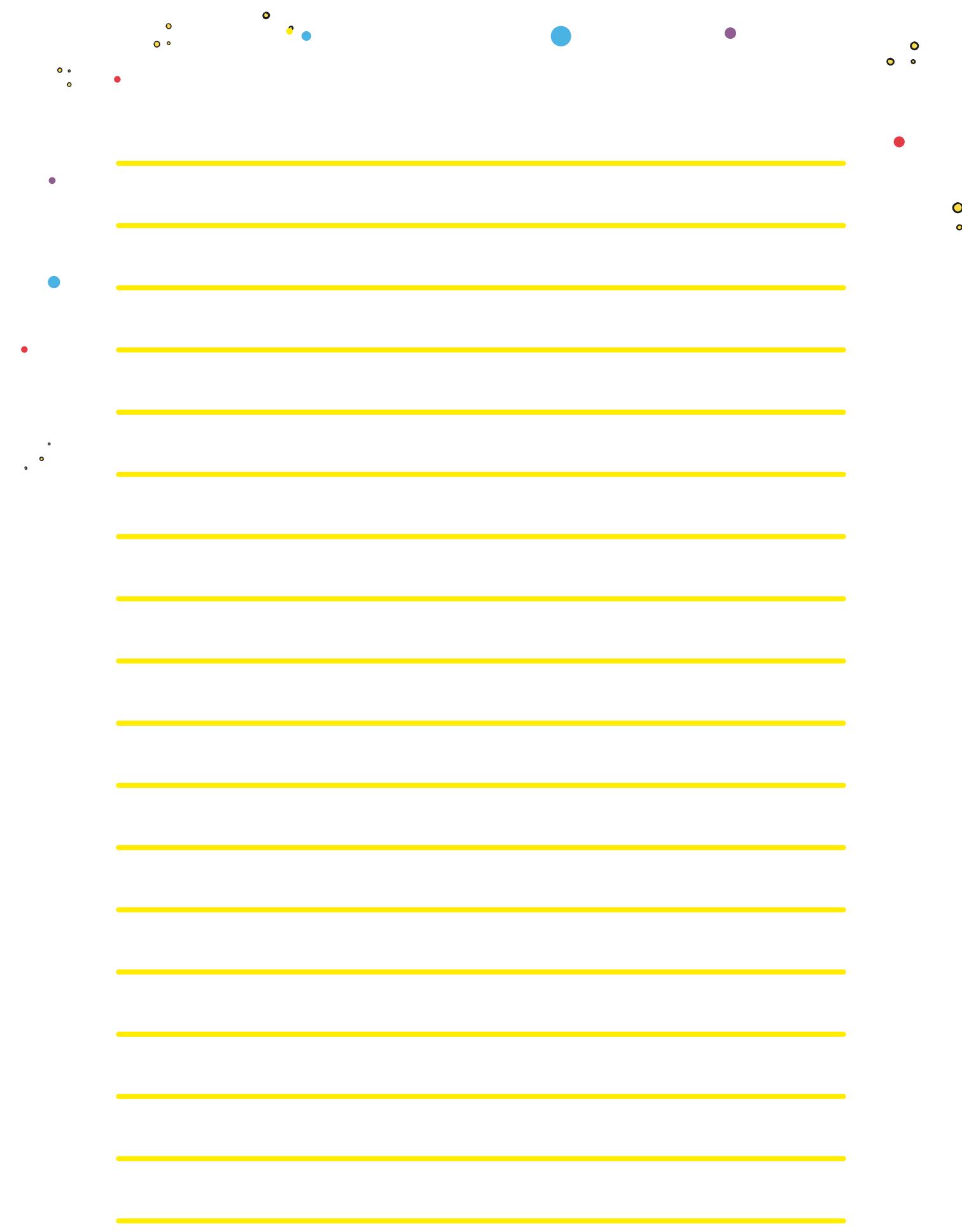
Enterate más en [www.buenosaires.gob.ar/dengue](http://www.buenosaires.gob.ar/dengue)

#CuidarteEsCuidarnos

Fecha de impresión: NOVIEMBRE 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 correo electrónico 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

---



#JUNTASYACOMPAÑADAS



Buenos  
Aires  
Ciudad



Tomemos  
distancia



Vamos  
Buenos  
Aires