

CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

18 y 19



Buenos Aires Ciudad

Vamos Buenos Aires



CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

18.^a Y 19.^a 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 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.

RECORDÁ LA IMPORTANCIA DE TOMAR AGUA DURANTE TODO EL DÍA.

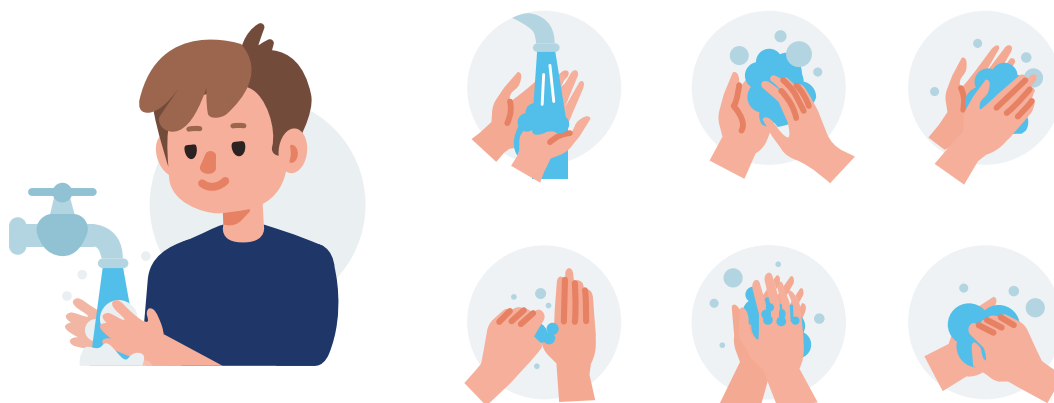
¡No olvides llevar desde tu casa una botella reutilizable con agua fresca para mantenerte hidratado/a durante las actividades presenciales en la escuela!

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.

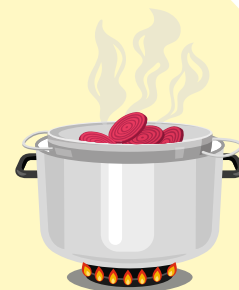
Por último, un consejo sencillo para realzar el sabor de tus comidas disminuyendo el consumo de sal es **utilizar diferentes condimentos**, como hierbas aromáticas o especias.

¡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



HIERBAS AROMÁTICAS



LENTEJAS

ARROZ



COCINA

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 necesitas 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.

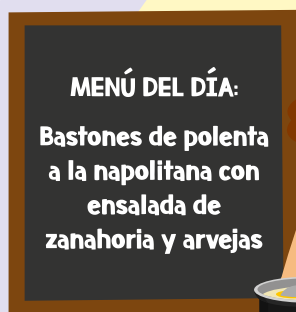
4



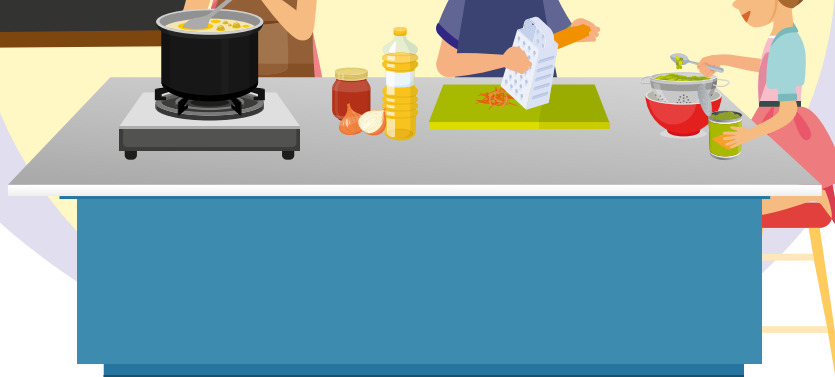
¡A COLABORAR!

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.



MENÚ DEL DÍA:
Bastones de polenta
a la napolitana con
ensalada de
zanahoria y arvejas

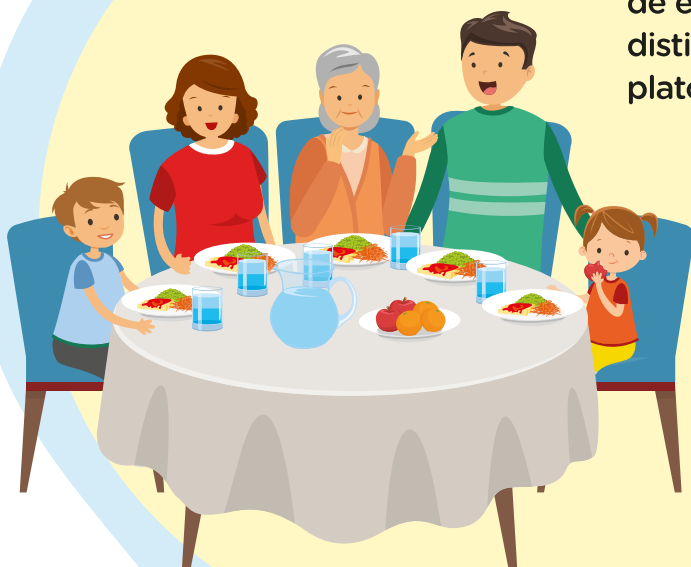




5 ALMUERZO

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 cuides 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.

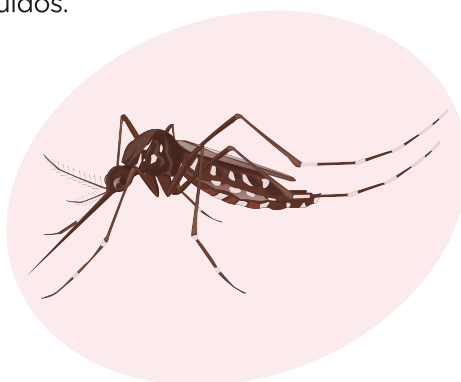
Para más información ingresá a www.buenosaires.gob.ar/coronavirus

*

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.



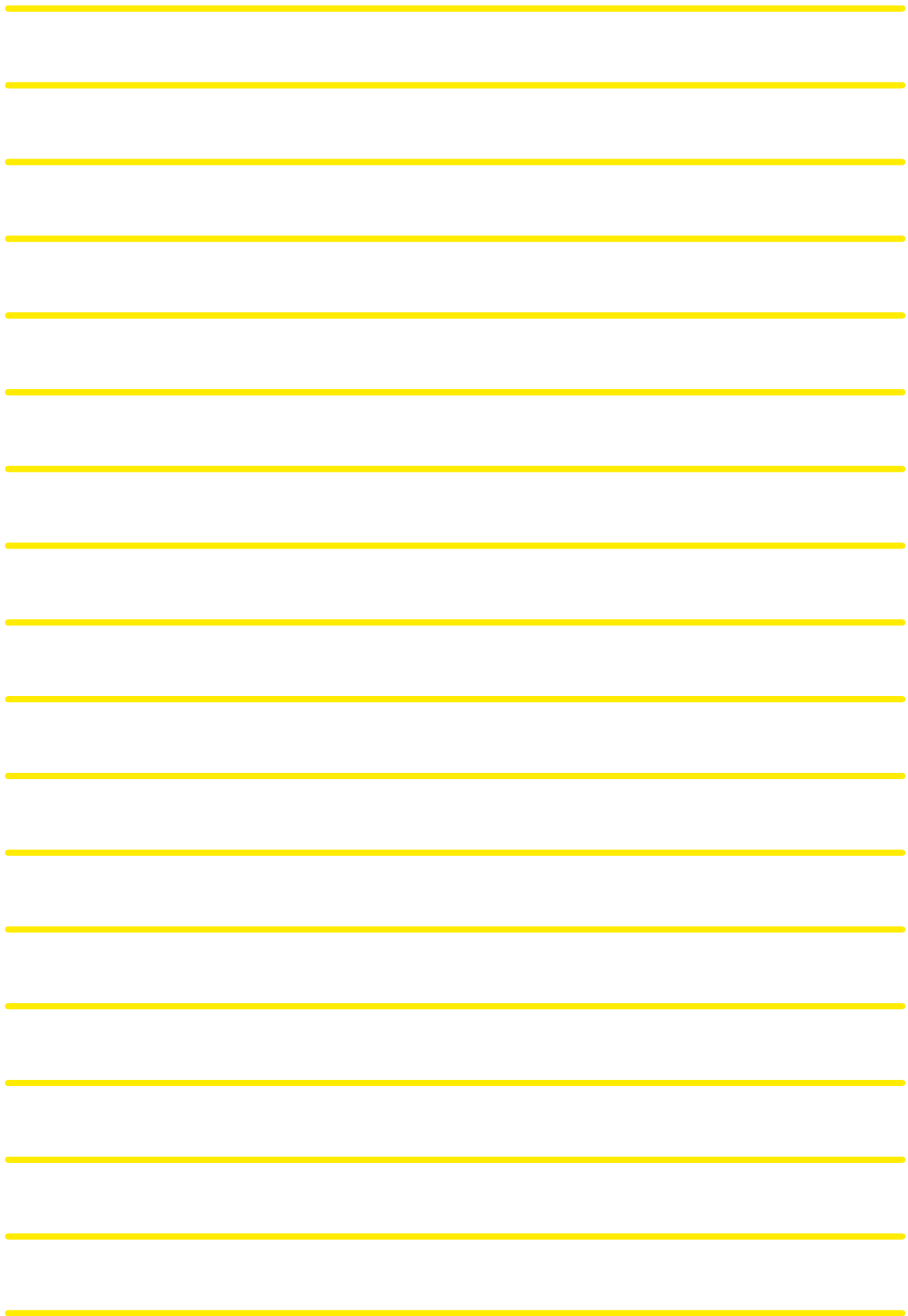
Enterate más en www.buenosaires.gob.ar/dengue

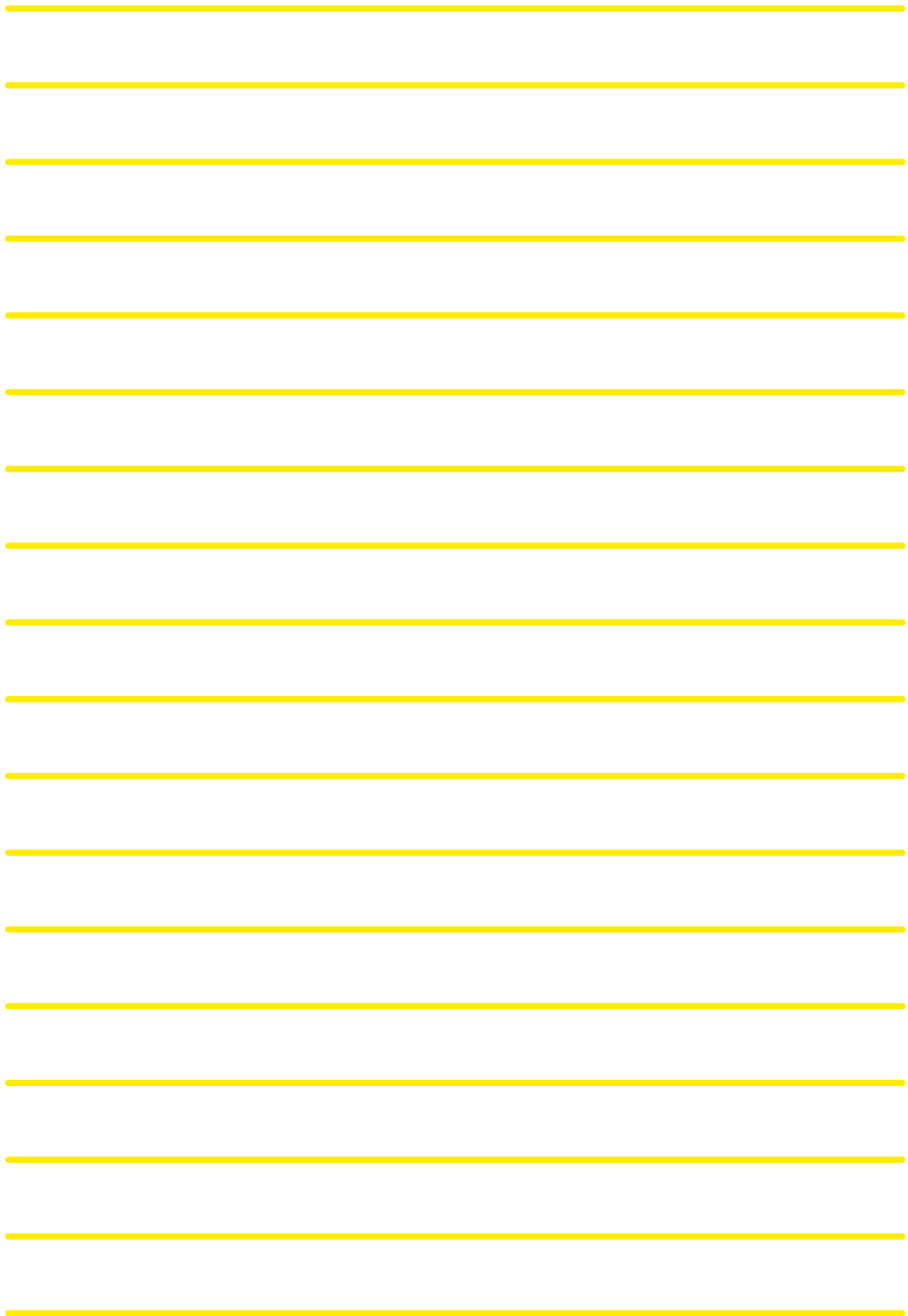
#CuidarteEsCuidarnos

Fecha de impresión: NOVIEMBRE 2020



NOTAS





A series of 18 horizontal yellow lines for writing, arranged in a single column.



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



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