

# CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

CUADERNILLO N.º 1 (febrero 2021)



Buenos Aires Ciudad

Vamos 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

Los alimentos podrán modificarse en función de la disponibilidad y la estacionalidad, manteniendo siempre los aportes nutricionales.

**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.

# CANASTAS DE ALMUERZO

Con los alimentos ofrecidos en la Canasta Escolar Nutritiva de almuerzo, se logra un aporte nutricional adecuado, que corresponde a las comidas que realizaba el/la estudiante en la escuela.

Recordá que, si bien la entrega de la canasta es cada 2 semanas, no contiene siempre los mismos alimentos, algunos de los alimentos que se entregan en la CANASTA 1, son distintos a los alimentos que recibirás en la CANASTA 2.

En la CANASTA 1 hay **aceite y azúcar** para que el/la estudiante pueda incorporar esos productos a los almuerzos y, además, un excedente para poder utilizar en otras comidas o preparaciones.

Con estos alimentos podés aderezar ensaladas, preparar cocciones saladas o dulces que lleven aceite y agregar azúcar a infusiones, frutas o postres.

Si distribuimos estos alimentos en los 20 almuerzos que se realizarán en la escuela, éstas serían las porciones a consumir por día, durante 20 días:

## Azúcar:

- 2 cucharaditas tipo té de azúcar para utilizar en 20 infusiones + 4 tazas de azúcar extra para utilizar en otras comidas u otras preparaciones dulces como panqueques, tortas, galletitas caseras, etc.

## Aceite:

- 1 cucharada sopera por almuerzo + 1 taza de aceite extra para utilizar en otras comidas o en otras preparaciones dulces o saladas.

En la CANASTA 2 hay **polenta, harina y verduras** (remolacha, chaucha o repollo), para que puedas elaborar otros platos como ensaladas, revueltos, tartas, croquetas, escalopes, empanadas, panqueques, galletitas, tortas, entre otros.

Todos los meses recibirás aceite, azúcar, polenta, harina y verdura (remolacha, chaucha o repollo); y de forma quincenal el resto de los alimentos.

# ANTES DE IR A LA ESCUELA

Frente a la pandemia COVID-19 (coronavirus) los servicios de alimentación dentro de la escuela se encuentran temporalmente suspendidos. Mediante la entrega de la Canasta Escolar Nutritiva se proveen alimentos para cubrir las necesidades nutricionales, a fin de ser consumidos en sus casas.

## IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Luego de las horas de descanso, teniendo en cuenta que nuestro organismo no recibe alimentos desde el día anterior, es importante realizar una primera comida que nos brinde energía y nutrientes necesarios para hacer frente a las actividades físicas y mentales que tendremos al comienzo de nuestra jornada. Comer antes de ir a la escuela colabora con nuestro rendimiento, nos ayuda a pensar y a mantenernos activos.

¡Aprovecha los alimentos de la CANASTA DE DESAYUNO para desayunar en tu casa!

## ALMUERZO

A pesar de haber consumido el desayuno por la mañana, es necesario incorporar energía y nutrientes a lo largo del día. Realizar un almuerzo antes de ir a la escuela te ayuda a concentrarte y aprender mejor.

Los alimentos ideales para consumir en esta comida son las hortalizas, cereales, legumbres, carnes, aceites y frutas frescas. A continuación te mostramos algunas ideas de almuerzos con los alimentos que integran la Canasta Escolar Nutritiva (CEN):

- Fideos con salsa de tomate y pescado + fruta
- Salteado de lentejas y vegetales + fruta
- Verduras al horno con arroz y pescado + fruta
- Risotto con arvejas + compota de fruta
- Hamburguesa de lentejas con puré + fruta
- Zapallo relleno con arvejas, cebolla, zanahoria y arroz + flan o postre de leche
- Albóndigas de garbanzo con ensalada primavera + fruta

# HIDRATACIÓN

- Ante la pandemia COVID-19 (coronavirus) cada estudiante llevará desde su hogar su propia botella con agua fresca, suficiente para mantenerse hidratada/o durante las actividades en la escuela.
- La botella es de uso personal, no se debe compartir y cada persona tiene que identificarla y diferenciarla.



## ¿Cómo preparar tu botella de agua?

Antes de llenar la botella con agua segura, debe encontrarse bien limpia.

### Para limpiar tu botella seguí este procedimiento:



- Vaciar los restos de agua que contenga la botella.



- Colocar una parte de agua caliente, tapar y agitar fuertemente.



- Agregar 2 gotas de detergente común para lavar vajilla.



- Tapar y agitar nuevamente.



- Vaciar y enjuagar con agua segura hasta que deje de formarse espuma en el interior de la botella.



- Si fuera necesario, repetir más de una vez hasta que quede perfectamente limpia.



- Se puede reforzar rociando con alcohol al 70 %, para mayor seguridad.

Una vez que la botella esté limpia, llenala con agua segura, manténela almacenada en un lugar fresco, lejos del suelo para evitar la contaminación.

## ¿Qué botellas utilizar?

Podés utilizar cualquier **botella reutilizable** de plástico o acero inoxidable.

Si vas a recargar una **botella de plástico común**, recordá que están diseñadas para un solo uso. Se fabrican para usar, tirar y reciclar. Si las reutilizás, tené presente que con el tiempo el plástico se deteriora y aparecen grietas donde las bacterias pueden crecer y multiplicarse. Se recomienda cambiar la botella cuando se ve alguna alteración física (se vuelve opaca, con arrugas o grietas).

## ¿Qué bebidas llevar a la escuela?

Se recomienda el consumo de agua segura como la mejor forma de hidratación.

Cuando hablamos de agua segura nos referimos a aquella que está correctamente tratada, sin gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan generar algún daño para la salud.

Además del agua potable suministrada por la red (agua corriente), podés convertir en agua segura aquella que proviene de otras fuentes (pozo, cisterna, etc.). En ese caso, como la contaminación del agua no siempre se nota a simple vista o por el sabor, es necesario que tomes ciertas medidas para cerciorarte que el agua es segura: mantené en hervor el agua durante 2 minutos, dejala enfriar, **colocá 2 gotas de lavandina por cada litro de agua, y dejala reposar 30 minutos antes de consumirla.**

Si querés almacenar agua segura, podés guardarla en bidones previamente limpios y con tapa, preferentemente de plástico, que tengan un pico o boca. Luego, guardalos en un lugar limpio y desinfectado, lejos del contacto del suelo. Una vez que termines de vaciarlos, recordá desinfectar los bidones con lavandina y luego enjuagarlos con agua segura antes de llenarlos otra vez.

### ¿Por qué es necesario tomar agua?

Mantener el cuerpo hidratado y con el nivel adecuado de agua es fundamental para que nuestro organismo pueda llevar a cabo sus funciones como la digestión, la regulación de nuestra temperatura corporal, de la tensión arterial, entre muchas otras.

Cuando nos mantenemos hidratados todos nuestros órganos obtienen beneficios. Uno de ellos es el cerebro, que al contar con niveles adecuados de agua se encuentra más oxigenado y logramos estar más alertas y prestar mayor atención.

No mantener un consumo regular de agua pone en riesgo nuestra hidratación y trae consecuencias como somnolencia, dolor de cabeza, mareos y menos capacidad de concentración, lo que impide nuestro correcto desenvolvimiento en la escuela.

La sed es un indicador tardío de la necesidad de reponer líquidos. Cuando la sentimos, es porque ya hemos perdido una buena cantidad. Por eso es muy importante tomar agua con frecuencia.

### Es importante:

- No compartir tu botella.
- Nunca limpiar el pico de la botella con las manos sucias. **Siempre manipulá las botellas de agua con las manos limpias.**
- En el caso que necesites recargar la botella de agua estando en la escuela, asegurate de que el pico de la botella no toque la boca de la canilla de agua o dispenser.
- **RECORDÁ LAVAR LA BOTELLA DESPUÉS DE CADA USO Y ASEGURATE QUE ESTÉ LIMPIA ANTES DE LLENARLA CON AGUA.**
- **ASEGURATE DE TENER LAS MANOS LIMPIAS CADA VEZ QUE LA USES Y DE IDENTIFICAR TU BOTELLA PARA NO CONFUNDIRTE.**



## Vamos Buenos Aires



**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

Fecha de publicación: febrero 2021