

# CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA



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
- Garbanzos
- Arvejas u otra legumbre
- Polenta
- Harina de trigo
- Puré de tomate
- Pescado en conserva
- Queso rallado
- Arvejas u otra legumbre
- Flan o postre de leche
- Queso rallado

#### Productos frescos:

- Zapallo
- Papas
- Remolachas (o zapallitos o chauchas o repollo)
- Zanahorias
- Cebollas
- Frutas

## REFRIGERIO

- Leche entera larga vida (fluida o en polvo)
- 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.

# 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, llénala con agua segura, mantenela 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.**

# RECETAS CON LA CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

Podés encontrar variedad de ideas para elaborar platos de comidas utilizando las Canastas Escolares Nutritivas.

## Recetario para el almuerzo - Canaste Escolar Nutritiva 1 :

[https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/recetario1\\_0.pdf](https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/recetario1_0.pdf)

## Recetario para el almuerzo - Canasta Escolar Nutritiva 2:

[https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/recetario2\\_0.pdf](https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/recetario2_0.pdf)

## MATERNAL

# ¿Cómo traer tu mamadera con leche materna?

Conocé qué cuidados tener para llevar las mamaderas de leche materna a la escuela.

En el caso de que tengas un bebé que esté tomando pecho, podés traer la cantidad de mamaderas con leche materna refrigerada que consume tu bebé.

Recordá limpiar y esterilizar la mamadera antes de llenarla con leche materna.

## ¿Cómo higienizar las mamaderas?

- Lavar con agua tibia y detergente cepillando en su interior y exterior con un cepillo adecuado y exclusivo que llegue a todas las cavidades y ranuras.
- Enjuagar con agua corriente para eliminar los productos de limpieza.
- Lavar las tetinas con agua tibia y detergente, dándolas vuelta completamente y enjuagarlas con agua tibia quitando todos los residuos de leche y detergente.
- Esterilizar las mamaderas:
  - Una vez limpias, colocarlas en una cacerola y cubrirlas completamente con agua (por dentro y fuera de la mamadera).
  - Llevar a hervor y dejarla hervir durante 5 minutos.
  - Retirar del agua con pinzas limpias y desinfectadas y dejar escurrir en una superficie limpia.
  - Llenar las mamaderas con la leche materna.

**La leche materna se debe traer refrigerada desde la casa y dividida en tantas mamaderas como tomas haga el bebé en la escuela.**



Vamos Buenos Aires

