



6

Canasta Escolar Nutritiva

#QuedateEnCasa



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

Sexta entrega
(9 al 12 de junio inclusive)

Queridas familias:

Como saben, las autoridades nacionales y municipales han extendido el aislamiento social preventivo y obligatorio, y las clases presenciales permanecen suspendidas frente a la emergencia COVID-19 (coronavirus).

En este contexto, nos encontramos con la entrega de la **sexta Canasta Escolar Nutritiva** en sus tres variantes: desayuno, almuerzo y refrigerio. Cada una de ellas contiene los alimentos en las cantidades adecuadas para preparar en sus hogares el equivalente a lo recibido por el/la alumno/a en dos semanas de clases de lunes a viernes.

Como ya saben, hemos tomado la decisión de **entregar de manera alternada dos canastas distintas de almuerzo que son complementarias**. La Canasta de Almuerzo N.º 1 —que se entrega en esta oportunidad— y la Canasta de Almuerzo N.º 2 —que fue entregada la semana del 26 al 29 de mayo— fueron pensadas y diseñadas por especialistas para lograr un aporte nutricional adecuado y aportarle una mayor variedad a la alimentación de los/as estudiantes.

En estas páginas van a encontrar el detalle del contenido recibido y sugerencias de distintos platos para que puedan elegir y planificar su propio menú de manera equilibrada. Además, les brindamos tips de higiene y seguridad en la cocina y seguimos trabajando los mensajes de alimentación saludable.

En el apartado #MiEscuelaEnCasa encontrarán información sobre el Planetario con propuestas educativas para hacer en familia, consejos para lograr una «casa verde» y datos de contacto del programa Ventanilla Única de Adultos para quienes quieran terminar sus estudios.

Estamos atravesando una etapa donde es importante extremar las medidas de prevención y seguridad de todos/as para disminuir los riesgos de nuevos contagios. Por esa razón, queremos llevarles tranquilidad y contarles que reforzamos el protocolo de higiene y desinfección de los establecimientos educativos durante la entrega de alimentos.

Les agradecemos nuevamente su compromiso y colaboración en este momento tan complejo e inédito que estamos viviendo como sociedad.

Ministerio de Educación de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

CONTENIDO DE LAS CANASTAS

DESAYUNO	ALMUERZO Canasta de Almuerzo N.º 1	REFRIGERIO
• Leche larga vida • Saquitos de té y mate cocido • Envases de galletitas de agua, galletitas dulces y barras de cereales	Productos secos: • Fideos • Arroz • Lentejas secas • Arvejas u otra legumbre en lata • Aceite • Puré de tomate • Pescado en conserva • Queso rallado • Flan o gelatina • Azúcar Productos frescos: • Zanahorias • Cebollas • Calabaza • Frutas	• Leche larga vida o leche en polvo • Saquitos de té y mate cocido • Frutas • Barras de cereales • Envases individuales de galletitas

ALIMENTOS SIN TACC: existe la versión de una Canasta Escolar Nutritiva sin TACC para aquellos/as alumnos/as que presentan celiaquía.

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.

APORTES NUTRICIONALES

LÁCTEOS: leche y queso rallado.

- Aportan calcio y proteínas animales necesarios para la formación, reparación y mantención de huesos y dientes.

CEREALES: arroz, fideos, galletitas y barras de cereal.

- Aportan la energía necesaria para llevar adelante las actividades diarias.

LEGUMBRES: lentejas y arvejas.

- Aportan proteínas de origen vegetal, vitaminas, minerales y fibra.
- Los cereales combinados con las legumbres forman una proteína de mejor calidad.

FRUTAS Y VERDURAS: zanahoria, calabaza, cebolla, frutas y puré de tomate.

- Aportan la fibra necesaria para mantener un correcto tránsito intestinal y vitaminas y minerales esenciales para fortalecer nuestras defensas, mejorar la vista, mantener sana la piel y el pelo.

CARNES: pescado.

- Aporta zinc, hierro y proteínas animales, elementos necesarios para el crecimiento y también grasas saludables que contribuyen a la concentración y la memoria además de mejorar el sistema inmune.

ACEITE:

- Aporta ácidos grasos esenciales para el crecimiento y es indispensable para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

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 en

<https://www.buenosaires.gob.ar/coronavirus/aprende-cuidarte/como-limpiar-y-desinfectar>

MANEJO ADECUADO DE LOS ALIMENTOS

Seguí estas recomendaciones para que las preparaciones en tu casa sean dentro de un entorno seguro:

- Una vez sanitizados, mantené los alimentos en un lugar limpio y seguro, fuera del alcance de insectos y otros animales.
- Recordá mirar las fechas de vencimiento de los alimentos perecederos. Cociná y comé primero los alimentos que tengan fecha de vencimiento más próxima.
- Recordá mantener la heladera limpia y ordenada y guardar cuidadosamente los alimentos. No guardes alimentos muy calientes.
- Utilizá recipientes aptos para conservar los alimentos tanto crudos como cocidos: recipientes con tapa, platos cerrados con film adherente, bolsas de nylon transparente limpias (de primer uso) o bolsas específicas para la conservación de alimentos en heladera/congelador.
- Utilizá tablas distintas para alimentos crudos y alimentos cocidos o listos para consumir para evitar la contaminación cruzada.
- Consumí los alimentos inmediatamente luego de haberlos cocinado. No los dejes a temperatura ambiente por más de una hora y media.
- Si tenés congelador, descongelá correctamente los alimentos. Debés colocar el alimento congelado en la heladera sobre un plato o recipiente que pueda contener los líquidos que se desprendan al descongelarse. También podés hacerlo utilizando el microondas.
- Recalentá bien los alimentos. Un buen recalentamiento implica que todas las partes del alimento estén igual de calientes. Debe estar humeante.

IDEAS PARA EL ALMUERZO

En las entregas anteriores te sugerimos recetas y cómo distribuirlas para aprovechar al máximo el contenido de la Canasta de Almuerzo N.º 1. ¡Ahora te toca a vos!

¿Te animás a planificar las comidas de las dos semanas?

Te damos ideas de platos para que puedas completar la grilla. No te olvides de incluir en cada semana todos los alimentos recibidos: vegetales y frutas, cereales y legumbres, queso, pescado y aceite.

Las columnas de diferentes colores te van a ayudar a elegir de manera equilibrada según los alimentos destacados.

IDEAS CON LEGUMBRES	IDEAS CON PESCADO	IDEAS CON VEGETALES
• Risotto con arvejas • Salteado de lentejas y vegetales • Calabaza rellena con lentejas • Guiso de lentejas y arroz • <u>Hamburguesa de lentejas con ensalada de zanahoria y arvejas</u> • Fideos con salsa y lentejas • Ensalada de fideos con arvejas y zanahoria	• Albóndigas de arroz y pescado con salsa con ensalada de zanahoria • Fideos con salsa de tomate y pescado • Ensalada de arroz, arvejas, zanahoria y pescado • <u>Pastel de calabaza y pescado</u>	• Calabaza al horno con ensalada de arroz, arvejas y zanahoria • Guiso de fideos y vegetales • <u>Timbal de arroz con vegetales salteados</u> • Fideos con bastoncitos de zanahoria caramelizada • Fideos con salsa de tomate • Fideos con salteado de vegetales • Calabaza al horno con ensalada de arroz, lentejas y zanahoria • Cazuela de arroz con vegetales y arvejas • Fideos con cubitos de calabaza y queso

¡AHORA SÍ!

COMPLETÁ LOS ESPACIOS EN BLANCO Y PLANIFICÁ EL MENÚ COMO MÁS TE GUSTE:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Hamburguesa de lentejas con ensalada de zanahoria y arvejas		Timbal de arroz con vegetales salteados		Pastel de calabaza y pescado
Fruta	Flan o gelatina	Fruta	Flan o gelatina	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta	Flan o gelatina	Fruta	Flan o gelatina	Fruta

Podés encontrar todas las recetas con el paso a paso en
www.buenosaires.gob.ar/alimentacionsaludable

MENSAJES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

A lo largo de las entregas, trabajamos diferentes mensajes que promueven un estilo de vida más saludable. En esta oportunidad, queremos contarte sobre las **frutas y verduras** y la importancia de consumirlas a diario.

GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA



*Fuente: Guías alimentarias para la población argentina

FRUTAS Y VERDURAS

¿Por qué es importante incluirlas en nuestra alimentación?

Porque aportan:

- Vitamina A y C y minerales: necesarios para el crecimiento, desarrollo y buen funcionamiento del organismo.
- Fibra: que mejora el funcionamiento del aparato digestivo evitando el estreñimiento, ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre y, además, ayuda a prevenir las caries por su efecto «barrido» sobre los dientes.
- Agua: que ayuda a mantener la hidratación adecuada.
- Poderosos antioxidantes: que ayudan a prevenir enfermedades y prolongar la vida.

¿Cómo las podemos preparar?

- ¡Cuántos más colores tenga tu plato, mejor! A mayor cantidad de colores, mayor cantidad de nutrientes diferentes estarás consumiendo.
- Algunos nutrientes se pueden deteriorar con la cocción, por lo que es importante consumir algunas frutas y verduras crudas.

Frutas

Como postre, colación, en el desayuno o merienda.

Frescas o enlatadas. Enteras, con o sin cáscara, cortadas en trozos grandes, en ensalada de frutas, en bizcochuelos y tortas, tartas dulces, mermeladas, etc.

Verduras

Crudas y cocidas, con o sin cáscara, asadas, hervidas, salteadas, en guisos y potajes, en ensaladas, milanesas, rellenas, en hamburguesas, albóndigas, tartas, empanadas, etc. También en preparaciones dulces como budines.

**RECORDÁ TOMAR AGUA DURANTE TODO EL DÍA Y EN LAS COMIDAS.
TE AYUDA A ESTAR HIDRATADO/A Y A MEJORAR TU SALUD.**

¡EL AGUA ES SIEMPRE LA MEJOR OPCIÓN!

#MIESCUELAENCASA

EL PLANETARIO

¡Llevá la ciencia y el universo a tu casa! El Planetario «Galileo Galilei» te acerca propuestas para realizar en familia:

- **Martita:** con sus razonamientos, experimentos y demostraciones, este personaje hará que los/as más chicos/as descubran el universo, sus estrellas, planetas, satélites, meteoritos, ¡y más! Encontrala en el canal de YouTube (Planetario BA) y en el Instagram del Planetario (@planetarioBA).

- **Spotify:** en el canal Planetario BA te esperamos con pódcast de historia de grandes científicos, curiosidades astronómicas, entrevistas, listas de reproducción espaciales y otras propuestas para que le subas el volumen a la ciencia.

- **Conferencias:** te invitamos a vivir un ciclo de conferencias virtuales con distinto/as referentes de la ciencia, ¡estate atento/a a las redes sociales del Planetario BA para ser parte!

Además, ofrece actividades para que chicos/as y adolescentes aprendan sobre el universo y su historia, el sistema solar, la Tierra y la Luna y otras ciencias, a través de juegos, cuentos, artículos, videos, entre otros recursos. También van a encontrar propuestas lúdicas y recreativas para adultos mayores, con foco en el entrenamiento de la memoria, la atención, la concentración, el lenguaje, el razonamiento y más.

Encontrá las iniciativas en **planetario.gob.ar**



CONSEJOS PARA UNA CASA VERDE

- Separar los reciclables de la basura.
- Apagar las luces de los ambientes donde no estoy.
- Comprar en los comercios cercanos.
- Compostar los residuos orgánicos.
- Llevar bolsa de tela para las compras.
- Ahorrar agua y no desperdiciarla



Aprendé más sobre cómo cuidar el ambiente con **#EscuelasVerdesEnCasa**

escuelas
VERDES | 10
AÑOS
JUNTOS

<https://www.buenosaires.gob.ar/educacion/escuelas-verdes/para-la-escuela/mi-escuela-en-casa>

VENTANILLA ÚNICA DE ADULTOS

TERMINÁ TUS ESTUDIOS

¡Contactate con la VUA!

Te vamos a asesorar, informar, inscribir y acompañar para que puedas terminar la primaria o secundaria.

Correo electrónico: ventanilla.unica@bue.edu.ar

WhatsApp: 1138460945

CONSEJOS PARA PREVENIR LA COVID-19 (CORONAVIRUS)

Limitá al máximo cualquier salida.

- 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 las superficies con agua y lavandina.
- Evitá tocarte la cara con las manos.
- Mantené al menos 2 metros de distanciamiento social.

Recordá que el uso del tapabocas es obligatorio para circular y permanecer en el espacio público.

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

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