

CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

14 y 15

#QuedateEnCasa



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires



CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

14.º Y 15.º ENTREGA

Queridas familias:

Las entregas quincenales de la Canasta Escolar Nutritiva (CEN) son una oportunidad para estar en contacto a través de este medio.

En este caso, durante octubre, se entregarán las canastas número catorce y quince, con las CEN de almuerzo N.º 1 y N.º 2 alternadas. Y las CEN de desayuno y refrigerio, según corresponda.

Como siempre, encontrarán en estas páginas el contenido detallado de cada canasta según el tipo de servicio, sugerencias de higiene en la cocina e información para prevenir el coronavirus y el dengue.

En la sección «Ideas para el almuerzo» les proponemos nuevas recetas para incluir preparaciones saludables en sus postres, desayunos, meriendas y colaciones utilizando los productos recibidos.

Por último, en el apartado «Mensajes de alimentación saludable» hablamos sobre el aporte nutritivo de la leche, la importancia de consumirla a diario y cómo podemos sumarla en nuestras comidas.

Cada día que pasa reforzamos nuestro compromiso con la educación y valoramos aún más el vínculo de las familias con la escuela. Deseamos y estamos trabajando para que podamos volver a encontrarnos pronto.

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.

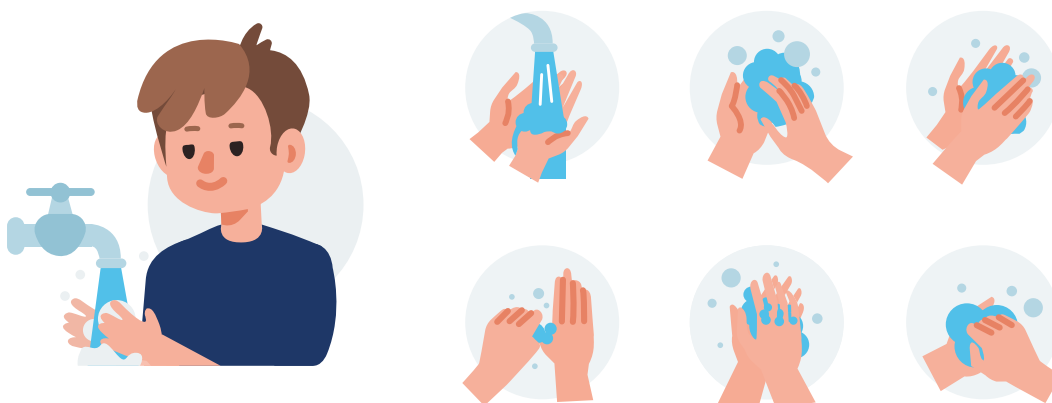
LECHE PARA BEBÉS: para menores de 1 año se entrega leche modificada para lactantes de acuerdo a la edad y en la cantidad habitual que consumen en el jardín.

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

En esta oportunidad te compartimos nuevas preparaciones saludables para aprovechar al máximo los alimentos de la Canasta de Almuerzo N.º 1 y N.º 2.

Son recetas fáciles, rápidas, ideales para incluir de vez en cuando en tus postres, desayunos, meriendas y colaciones.

Tarta de manzana

- ① Poné en un bol 1 taza de harina pasada por un colador, 1/3 taza de azúcar y 3 cucharadas de aceite. Mezclá y agregá de a poco 3 o 4 cucharadas de agua.



- ② Uní los ingredientes hasta obtener una masa lisa, dejala en reposo por 20 minutos.



Podés perfumarla con ralladura de naranja o limón, canela en polvo o esencia de vainilla.

- ③ Forrá un molde o tartera estirando la masa con las manos y reservá.



- ④ Lavá bien 2 manzanas, pelalas y cortalas en rodajas finas sin el centro.



¡También podés hacerla con peras!

- ⑤ Acomodá sobre la masa cruda una capa de rodajas de manzanas y espolvoreá con un poco de azúcar. Colocá por encima otra capa de manzanas y azúcar hasta utilizar toda la fruta.



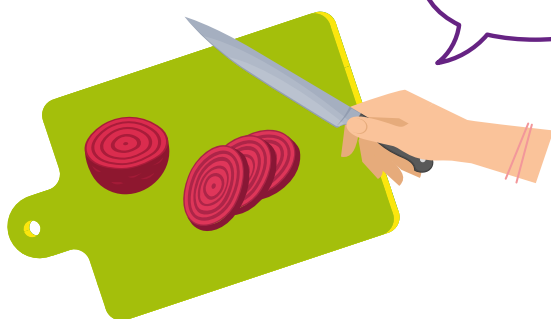
- ⑥ Precalentá el horno y cociná durante 20 minutos o hasta que las manzanas estén cocidas y la masa dorada. Dejá enfriar y serví.



Podés conservarla a temperatura ambiente tapada o en heladera.

Chips de remolacha

- ① Lavá, pelá y cortá en rodajas bien finitas las remolachas.



¡Podés hacerlo con papas también!

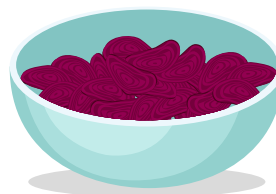
- ② Esparcí las rodajas en una asadera, agregá un chorrito de aceite y sal a gusto (puede ser sal fina o gruesa).



- ③ Precalentá el horno. Cociná al mínimo durante 15 - 20 minutos hasta que estén crocantes.



- ④ Dejá enfriar y serví. Quedan crocantes y son ideales para una colación o picada saludable.



Conservalas dentro de un frasco o recipiente hermético para que no se humedezcan.



Hummus de garbanzos u otra legumbre

Es una pasta de legumbres cocidas y procesadas
con condimentos y un poquito de aceite.
¡Ideal para untar!

Untable de zanahoria

También conocida como “mayonesa de zanahoria”,
podés prepararla procesando zanahorias cocidas
con condimentos y un poquito de aceite.
Usala para untar y reemplazar otros aderezos.



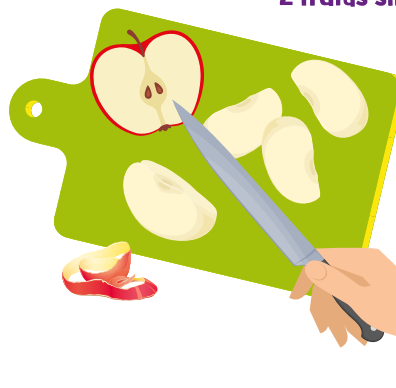
Conservar en heladera.

Compota de frutas

- ① Colocá en una olla 1 taza de agua segura y 2 cucharadas de azúcar.



- ② Lavá, pelá y cortá en cuartos 2 frutas sin el centro.



¡Pueden ser peras o manzanas!

- ③ Poné la olla al fuego. Una vez que hierva, agregá la fruta y cociná con la olla tapada a fuego bajo durante unos 30 minutos o hasta que la fruta esté tierna.



- ④ Dejá templar y serví.



¡Lista para comer!

Conservar en heladera.

Mermelada casera

Para preparar una mermelada casera, cociná en una olla la fruta lavada, pelada y cortada en trozos con azúcar. Revolvé hasta obtener la consistencia deseada. ¡Y listo!



Conservar en heladera.

Acordate que podés encontrar todas las ideas de platos para el almuerzo y sus recetas con el paso a paso en la web:

<https://www.buenosaires.gob.ar/educacion/estudiantes/familias/alimentacion-saludable/canasta-escolar-nutritiva-covid-19>

MENSAJES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En esta oportunidad vamos a hablar de la **leche**; cuáles son sus aportes nutricionales y de qué manera podemos incluirla en nuestra alimentación diaria.



*Fuente: Guías Alimentarias para la Población Argentina, 2016.

¿Qué es la leche?

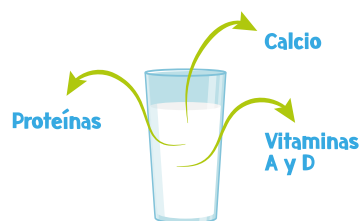
La leche es el producto obtenido del ordeño de vacas sanas. Se ordeña de forma mecánica a las vacas en tambos, luego se transporta la leche cruda en camiones refrigerados a las plantas industriales, donde se le aplican ciertos tratamientos que aseguran el mantenimiento de sus propiedades y, por último, se la envasa para su comercialización.

Hoy en día el mercado ofrece muchas versiones del mismo producto. La clasificación más tradicional es la leche entera, descremada o semidescremada. La leche descremada o semidescremada es aquella a la que se le ha reducido la cantidad de grasas mediante un proceso industrial llamado centrifugado. Esto significa que solo tiene menos contenido graso -tenor graso- pero sin que ello genere pérdida de otros nutrientes, como por ejemplo el calcio.

La elección de consumir un tipo de leche u otra depende de los gustos y necesidades de cada uno/a.

¿Por qué es importante incluir la leche en nuestra alimentación diaria?

La leche se caracteriza principalmente por ser un alimento fuente de calcio, proteínas de buena calidad y vitaminas A y D.



CALCIO

El calcio es un mineral esencial para el cuerpo, que nos ayuda a formar y mantener huesos y dientes sanos y firmes.

Si bien los huesos se construyen fundamentalmente en la infancia hasta la adolescencia y luego sostenemos la masa ósea que formamos de niños/as, el aporte de calcio es necesario en todas las edades porque cumple otras funciones importantes como la de ayudar a regular la presión arterial.

PROTEÍNAS

Las proteínas son como los ladrillos del organismo. Son fundamentales para el crecimiento, construcción y reparación de los tejidos (músculos, órganos internos, piel, pelo y uñas).

VITAMINAS A Y D

Vitamina A: ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes, huesos, piel y otros tejidos del cuerpo.

Vitamina D: la leche está fortificada con vitamina D ya que esta permite que el calcio y el fósforo (mineral que actúa junto al calcio) que consumimos puedan ser bien aprovechados por el cuerpo. Para que la vitamina D se active, es necesario exponerse al sol. Solo 10 o 15 minutos al día son suficientes.

Además, la leche está compuesta casi en un 90% por agua, por lo que también nos ayuda a mantenernos hidratados y posee otros nutrientes que intervienen en el crecimiento y el desarrollo de nuestro cuerpo como zinc, magnesio, potasio, fósforo y vitaminas del complejo B.

¿Qué preparaciones podemos realizar para incorporar leche en nuestras comidas?

La forma más habitual de incluir a la leche en nuestra alimentación es en el desayuno y la merienda, sola o con una infusión. Sin embargo, es un producto muy versátil y se la puede consumir en preparaciones dulces y saladas como salsa blanca, postre de leche, flan, arroz con leche, en tortas y bizcochuelos.

CONSEJOS PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS

En el contexto de emergencia ante la propagación del coronavirus, es muy importante que te cuides y cuides a las personas que te rodean para evitar la expansión del virus.

¡Vos podés hacer tu parte para cuidarnos entre todos!

- Limitá al máximo cualquier salida.
- 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.



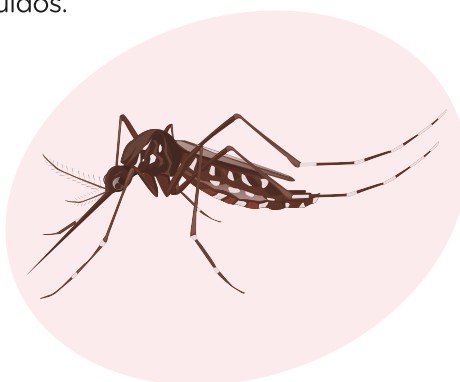
Si tenés fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, pérdida del olfato o del gusto, cefalea o diarrea y/o vómitos podés acercarte a las Unidades Febriles en los hospitales de la Ciudad.

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.



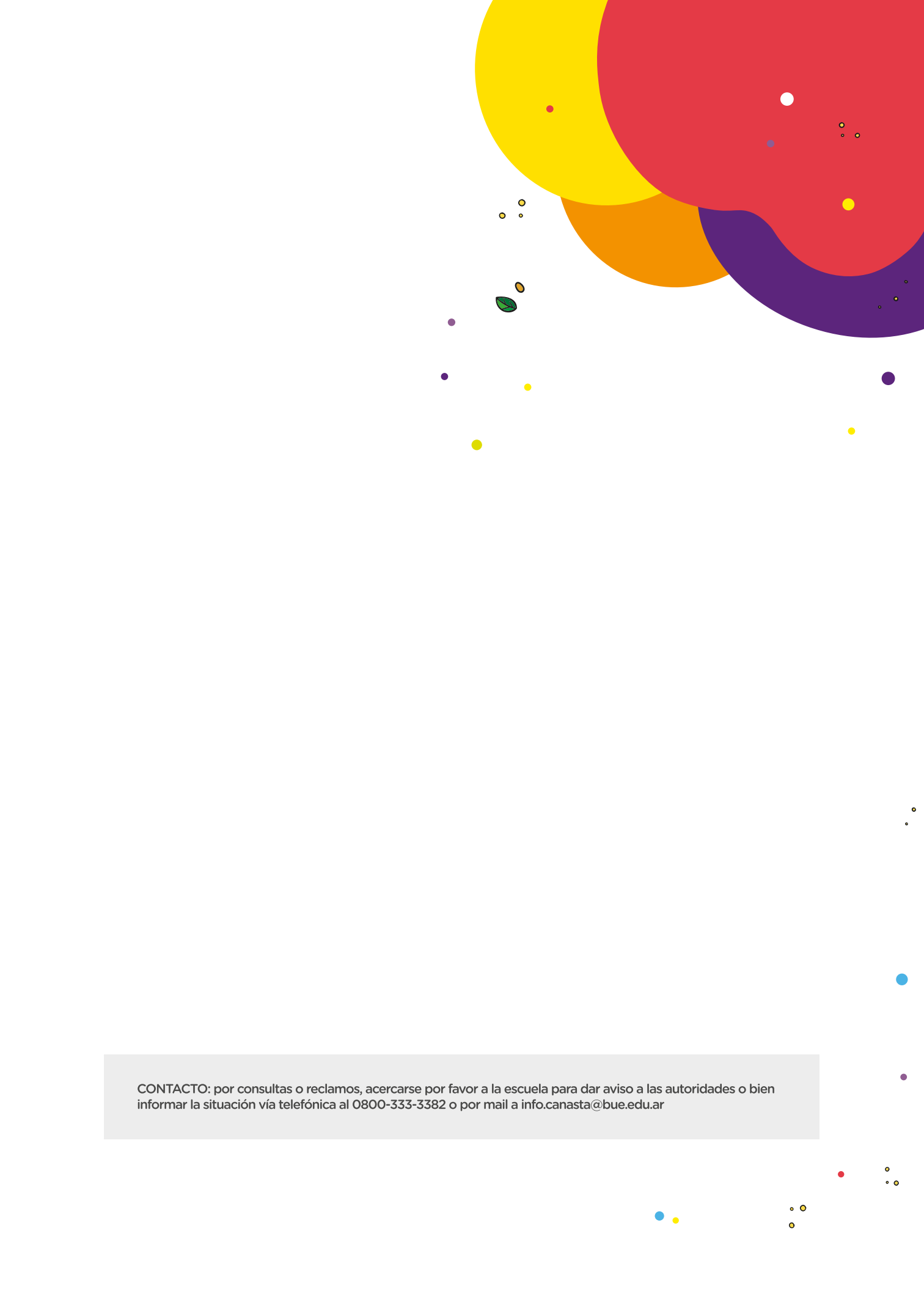
Enterate más en www.buenosaires.gob.ar/dengue

#CuidarteEsCuidarnos

Fecha de impresión: septiembre 2020.

NOTAS

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal yellow ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



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 mail a 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