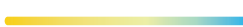


CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

16 y 17



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires



CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

16.^a Y 17.^a ENTREGA

Queridas familias:

Continuamos entregando la Canasta Escolar Nutritiva (CEN) cada quince días a los/as estudiantes de las escuelas públicas de la Ciudad de Buenos Aires.

Este cuadernillo acompaña las entregas número dieciséis y diecisiete en las que recibirán, como siempre, las canastas de almuerzo N.º 1 y N.º 2 alternadas y las de desayuno y refrigerio, según corresponda.

En estas páginas van a encontrar el detalle de los alimentos que contienen las CEN según el tipo de servicio, cuáles son las prácticas saludables que debemos llevar a cabo en la cocina y qué tenemos que tener en cuenta para cuidarnos y cuidar a los demás en la prevención del coronavirus y el dengue.

Además, en la sección «Ideas para el almuerzo» les contamos acerca de los distintos condimentos que podemos usar para darle gusto a nuestras preparaciones y evitar el consumo excesivo de sal.

Verán que ese tema se retoma en el apartado «Mensajes de alimentación saludable», donde les contamos sobre dos hábitos importantes para mejorar nuestro estilo de vida: más actividad física y menos sal.

Nuestra prioridad es que el retorno a la presencialidad se lleve adelante de una manera segura para todos/as. Seguimos trabajando para recuperar el vínculo con la escuela como lugar de encuentro y espacio de socialización.

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 celiaquía existe la versión sin TACC de la Canasta Escolar Nutritiva.

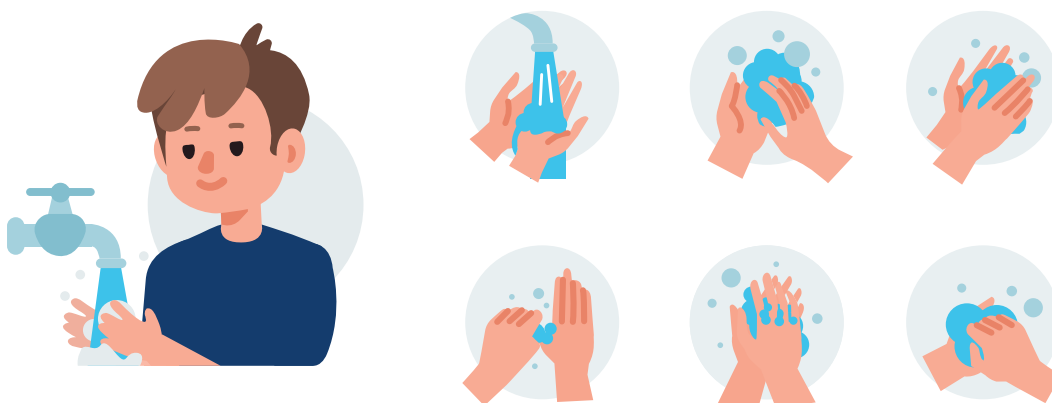
LECHE PARA BEBÉS: para menores de 1 año se entrega leche modificada para lactantes de acuerdo a la edad y en la cantidad habitual que consumen en el jardín.

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.

LAVARSE 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!



LIMPIAR Y DESINFECTAR CON AGUA CALIENTE Y DETERGENTE LOS UTENSILIOS Y LA MESADA QUE VAYAN A USAR PARA COCINAR.

¡Limpiesen los envases de alimentos antes de abrirlos y laven las frutas y las verduras!

Más información sobre este tema en

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

IDEAS PARA EL ALMUERZO

Recuerden que en la web pueden encontrar todas las ideas de platos y sus recetas con el paso a paso para aprovechar al máximo los alimentos recibidos en las canastas de almuerzo N.º 1 y N.º 2.

Pueden entrar a

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

En esta oportunidad vamos a aprovechar el espacio de la sección para hablar del uso de los condimentos: cómo hacer para realzar el sabor de las preparaciones y, de esa manera, reducir el consumo de sal.

¿Qué son los condimentos?

Es el nombre con el que se designa a todas las sustancias que son capaces de sazonar los alimentos.

Los condimentos aportan sabor, color y variedad a las preparaciones.

¿Qué condimentos podemos usar y cómo los podemos combinar?

Existe gran cantidad de condimentos. Hay varias clasificaciones, pero en esta oportunidad vamos a hablar de dos: las hierbas aromáticas y las especias.

Hierbas aromáticas

Son hojas de plantas



Orégano

Se utilizan las hojas frescas o secas, enteras o picadas. Las hojas secas tienen aroma y sabor más intenso que las frescas.

Se puede utilizar en muchas preparaciones, ya que su sabor se adapta bien a distintos alimentos.

Queda rico en risottos, salsas con tomate, salteados, cazuelas, guisos y preparaciones con zapallo, con lentejas y pescados.



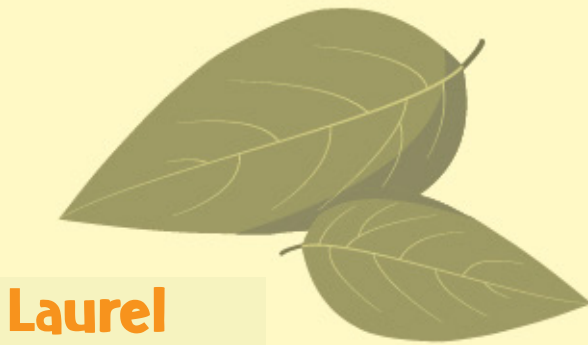
Perejil

Se utilizan las hojas frescas o secas, enteras o picadas. Combina con risottos, salsas con tomate, salteados y preparaciones con zapallo, pescado, garbanzos y lentejas. Es vistoso y decora cualquier plato.



Albahaca

Se utilizan las hojas frescas o secas, enteras o picadas. Se puede incluir en preparaciones como salsas con tomate, guisos, preparaciones con arroz y ensaladas. ¡Otorga frescura y mucho aroma!



Laurel

Se utilizan las hojas secas, enteras o picadas. Aporta mucho sabor en salsas con tomate, cazuelas, guisos, preparaciones con lentejas y arroz.



Romero

Sus hojas en forma de aguja se utilizan enteras frescas o secas. Se puede incluir en preparaciones como guisos y cazuelas. ¡Tiene un aroma inconfundible!

Especias

Son frutos o semillas de plantas

Pimentón

Es un fruto desecado y molido. Puede ser dulce o picante. Es ideal para condimentar salsas con tomate, salteados, guisos, preparaciones con garbanzos y con lentejas.



Pimienta

Es un fruto maduro y desecado. Se utiliza el grano entero o molido. Hay de muchos colores con sabores distintos y más o menos picantes: la negra, la blanca, la rosa y la verde, entre otras. Se puede incluir en preparaciones como salsas con tomate, salteados, guisos, cazuelas y preparaciones con garbanzos.



Cúrcuma

Muchas veces se utiliza como reemplazo del azafrán. Queda muy rica en risottos, salteados, preparaciones con zapallo y garbanzos. ¡Tiñe de un color hermoso cualquier plato!



Nuez moscada

Es una semilla. Se consume rallando la semilla al momento de utilizarla o en forma de polvo. Es ideal para realizar preparaciones con papa, guisos y salsas tipo salsa blanca.



Comino

Se encuentra dentro de una flor que se reseca y se muele. Le da un sabor muy especial a las preparaciones con garbanzos. ¡Ánimate a probarlo!



Canela

Se utiliza generalmente en polvo, pero también puede utilizarse en rama. Por lo general se incluye en preparaciones dulces con manzanas, mermeladas de frutas y postres como el arroz con leche.



MENSAJES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

A lo largo de las entregas anteriores fuimos trabajando distintos grupos de alimentos incluidos en la gráfica de alimentación diaria con el objetivo de promover un estilo de vida saludable.

Como pueden ver en el dibujo, hay dos conceptos que rodean el plato y que son importantísimos:



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

MÁS ACTIVIDAD FÍSICA

Para mantener un estilo de vida saludable, no solo es importante reflexionar sobre lo que comemos y bebemos, sino también considerar cómo y cuánto nos movemos.

Adoptar un estilo de vida saludable con eje en la alimentación y la actividad física es fundamental para la prevención del sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades no transmisibles (ECNT) vinculadas como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, entre otras.

La actividad física —el movimiento— es fundamental para el desarrollo de niños, niñas y adolescentes sanos/as.

Los/as niños/as en edad escolar necesitan al menos una hora diaria de actividad física. Correr, saltar la soga, andar en bici, patinar, jugar a la pelota, bailar, etc. Además, se recomienda la práctica de deportes dos o tres veces a la semana.

Mientras dure el aislamiento social, preventivo y obligatorio, estas actividades pueden realizarse en casa o al aire libre siguiendo los protocolos de seguridad dispuestos por las autoridades municipales.

MENOS SAL

En la Argentina se consume más del doble de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud.

Su consumo excesivo puede generar hipertensión con graves consecuencias para la salud. Entre otras cosas, aumenta el riesgo de presentar enfermedades del riñón, cáncer de estómago y osteoporosis.

La sal se utiliza como conservante en los alimentos envasados, enlatados, fiambres, conservas, encurtidos, productos de copetín (snacks), caldos, sopas, incluso en amasados de pastelería y galletitas dulces, entre otros alimentos procesados y ultraprocesados.

Por este motivo, les recomendamos utilizar poca cantidad de sal durante la cocción y/o en el plato servido, ya que el requerimiento diario se cubre con el sodio contenido naturalmente en los alimentos.

Como desarrollamos en la sección «Ideas para el almuerzo», una manera de reducir el consumo de sal en nuestras preparaciones es utilizando hierbas y especias para condimentar y realzar el sabor de las comidas.

CONSEJOS PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS

En el contexto de emergencia ante la propagación del coronavirus, es muy importante que se sigan cuidando y cuiden a las personas que los/as rodean para evitar la expansión del virus.

¡Cuidémonos entre todos/as!

- Limiten al máximo las salidas.
- Recuerden que el uso del tapaboca es obligatorio para circular y permanecer en el espacio público.
- Al toser y estornudar, cúbranse la boca y nariz con el codo.
- Lávense las manos con agua y jabón; cuando no sea posible, usen alcohol en gel.
- Limpiesen las superficies con agua y lavandina.
- Eviten tocarse la cara con las manos.
- Mantengan al menos 2 metros de distanciamiento social.



Si tienen fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, pérdida del olfato o del gusto, cefalea o diarrea y/o vómitos, pueden acercarse a las unidades febriles en los hospitales de la Ciudad.

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

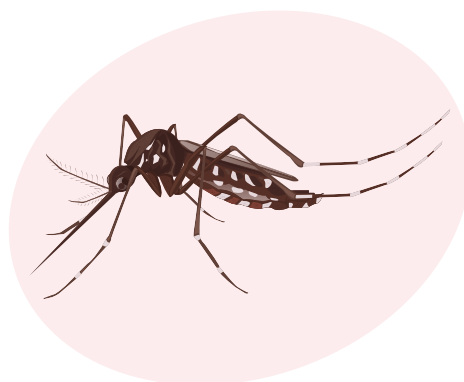
ALERTA DENGUE

Incorporando estos consejos a nuestra rutina, podemos eliminar los criaderos de mosquitos entre todos/as:

- Den vuelta y cepillen todos los recipientes que puedan acumular agua.
- Cambien día por medio el agua de floreros y bebederos de sus mascotas.
- No acumulen botellas vacías que puedan retener líquidos.
- Desmalecen y mantengan corto el pasto.
- Tiren agua hirviendo en canaletas y rejillas.
- Descarten objetos que no usen y acumulan agua.

Más información en www.buenosaires.gob.ar/dengue

#CuidarteEsCuidarnos

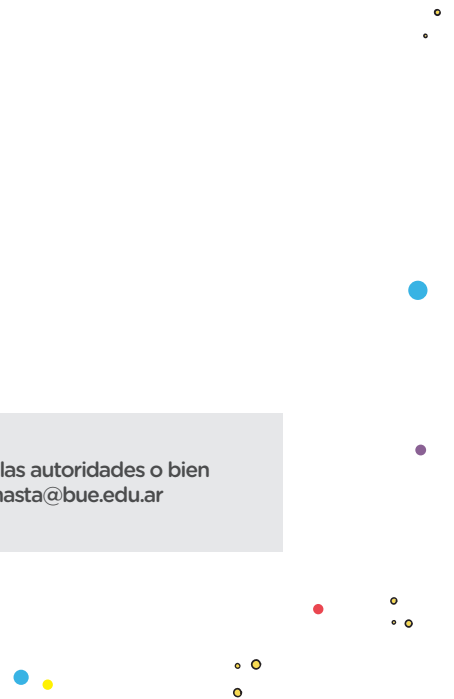


Fecha de impresión: octubre 2020.

NOTAS



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

#JUNTASYACOMPAÑADAS



Buenos
Aires
Ciudad



Tomemos
distancia



Vamos
Buenos
Aires