



RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

Miembro de SALUD de la NACIÓN. CONSULTA GRATUITA 0800-222-1002 * www.argentina.gob.ar/salud



Argentina.gob.ar

LINKS: <https://www.argentina.gob.ar/habitos-saludables> * <https://www.instagram.com/hospitalposadas/?hl=es>
<https://www.instagram.com/lic.rojuan/> * <https://www.pequerecetas.com>

INTRODUCCIÓN

En esta sección encontrarás información y recomendaciones para adoptar un estilo de vida saludable que contribuya a prevenir enfermedades y mejorar tu bienestar. Nuestro objetivo (MSAL) es brindarte herramientas prácticas y consejos respaldados por profesionales de la salud para que puedas incorporar hábitos saludables en tu día a día. Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en tu calidad de vida. **PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES CONSTRUIR HABITOS SOSTENIBLES MEDIANTE ALIMENTOS FRESCOS Ó MINIMAMENTE PROCESADOS Y/O PREPARACIONES CASERAS.**

VIANDAS

para el cole

ALGUNOS CONSEJOS

a la hora de preparar las viandas:

- **Planificá las viandas de toda la semana para agilizar tiempos, organizar las compras y lograr una alimentación variada.**
Es importante que los niños participen de esta planificación para garantizar su aceptación.
- **Prepará la comida el día anterior** y conservala en la heladera.
- **Evitá utilizar frituras o salteados.** Preferí cocinar al horno, plancha, parrilla, hervido, etc.
- **Usá una lonchera o conservadora térmica para conservar la temperatura de los alimentos.** Para mayor seguridad agregale botellas con agua congelada o un gel refrigerante evitando que se pierda la cadena de frío.
- **Si vas a calentar la vianda antes de consumirla,** recordá utilizar recipientes aptos para microondas.
- **Si llevás ensaladas,** llevá el condimento aparte en un frasquito o envase hermético para condimentarlas en el momento.

Recordá que las hamburguesas, panchos, sándwich de fiambre, papas fritas, palitos, golosinas y gaseosas son alimentos para consumir en ocasiones como fiestas o cumpleaños.

Ministerio de Salud Argentina

¿Qué alimentos no pueden faltar en tu vianda?

VEGETALES "A Y B" DE TODO TIPO Y COLOR:

acelga / ají / apio / berenjena / brócoli / champiñones / coliflor / espárrago / espinaca / lechuga / pepino / radicheta / repollo / rúcula / tomate / zapallito / arvejas frescas / calabaza / cebolla / chauchas / puerro / remolacha / zanahoria / zapallo

EN ENSALADAS, EN PURÉ, AL HORNO, HERVIDOS, EN TORTILLAS, EN BUNUELOS, REBOTADOS TIPO MILANESA, ETC.

CARNE:

pescado, pollo, cerdo o vaca.

ELEGÍ CORTES MAGROS Y RETIRÁ SIEMPRE LA PIEL Y GRASA

CEREALES Y DERIVADOS / LEGUMBRES / VEGETALES "C":

arroz / polenta / pastas simples / quinoa / trigo burgol / tarta / empanadas caseras / lentejas / porotos / garbanzos / soja / papa / batata / choclo / mandioca

PREFERÍ AQUELLOS INTEGRALES

FRUTA: ananá / ciruela / damasco / durazno / frutilla / kiwi / manzana / mandarina / melón / naranja / pera / pomelo / sandía / banana / higo / uva

La podés incluir como postre o como colación para consumir en el recreo.

PODÉS LLEVAR LA FRUTA ENTERA (PREVIAMENTE LAVADA), CORTADA EN GAJOS O CUBITOS.

BEBIDAS: la bebida ideal es el agua.

NO OLVIDES LLEVAR LA BOTELLA DE AGUA TANTO PARA EL ALMUERZO COMO PARA LOS RECREOS

RECETAS

Galletas de banana y avena:

PROCEDIMIENTO:

1. En un recipiente, pisar las bananas hasta obtener un puré, agregar el huevo batido, el aceite, el edulcorante y la esencia de vainilla.
2. Mezclar bien e incorporar la avena y el polvo para hornear.
3. Mezclar nuevamente y con ayuda de una cuchara formar bolitas sobre una placa para horno previamente aceitada.
4. Cocinar en horno moderado hasta que estén doradas.

INGREDIENTES:

- 1 Y ½ TAZA DE AVENA INSTANTÁNEA
- 1 CDA DE POLVO DE HORNEAR
- 1 HUEVO
- 1 CDA DE ESENCIA DE VAINILLA
- 6 SOBRES DE EDULCORANTE
- 2 BANANAS MADURAS
- 3 CDAS DE ACEITE DE MAÍZ O GIRASOL

Opcional: se pueden agregar chips de chocolate amargo, pasas de uva o frutos secos picados.

MASA DE TARTA

9 CUCHARADAS SOPERAS DE HARINA
9 CUCHARADAS SOPERAS DE AGUA
6 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE
½ CUCHARADITA DE SAL
½ CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR O LEVADURA INSTANTÁNEA

Procedimiento:

- Colocar todos los ingredientes en un recipiente.
- Mezclar, amasar. Dejar reposar durante 30 minutos en heladera.
- Estirar la masa con un palo de amasar y colocar en el molde para tarta.
- Luego rellenar a gusto y cocinar.

IDEAS

OPCIONES PARA COMER FRÍAS:

- Tarta de espinaca o zapallitos
- Sándwich de atún, lechuga y tomate
- Fajitas con rúcula, zanahoria rallada, tomate y huevo duro
- Canastitas caprese (tomate, queso y albahaca)
- Sándwich de pollo o lomo de cerdo, queso untado, lechuga, zanahoria rallada

OPCIONES PARA CALENTAR:

Milanesa de carne o pollo + rodajas de calabaza al horno

Bastones de pollo + ensalada de zanahoria en cubos (cocida) y choclo

Milanesa de berenjena napolitana + papa natural

Hamburguesa de lenteja + puré de zapallo y zanahoria

Croquetas de acelga + arroz

Ensalada de remolacha, huevo, legumbre (lenteja o garbanzo)

¿QUÉ COMO EN LOS RECREOS?

FRUTA FRESCA
YOGUR DESCREMADO CON CEREALES O CON FRUTA
SÁNDWICH INTEGRAL CON TOMATE Y QUESO
FRUTOS SECOS (NUECES, ALMENDRAS, MANÍ SIN SAL)
POCHOCLO SIN AZÚCAR / COPOS DE CEREALES SIN AZÚCAR
SEMILLAS DE GIRASOL
TOMATES CHERRY
GALLETITAS CASERAS DE AVENA Y BANANA
GALLETITAS DE SALVADO O CON SEMILLAS