comidaventuras 3

Nutriéndonos... de información

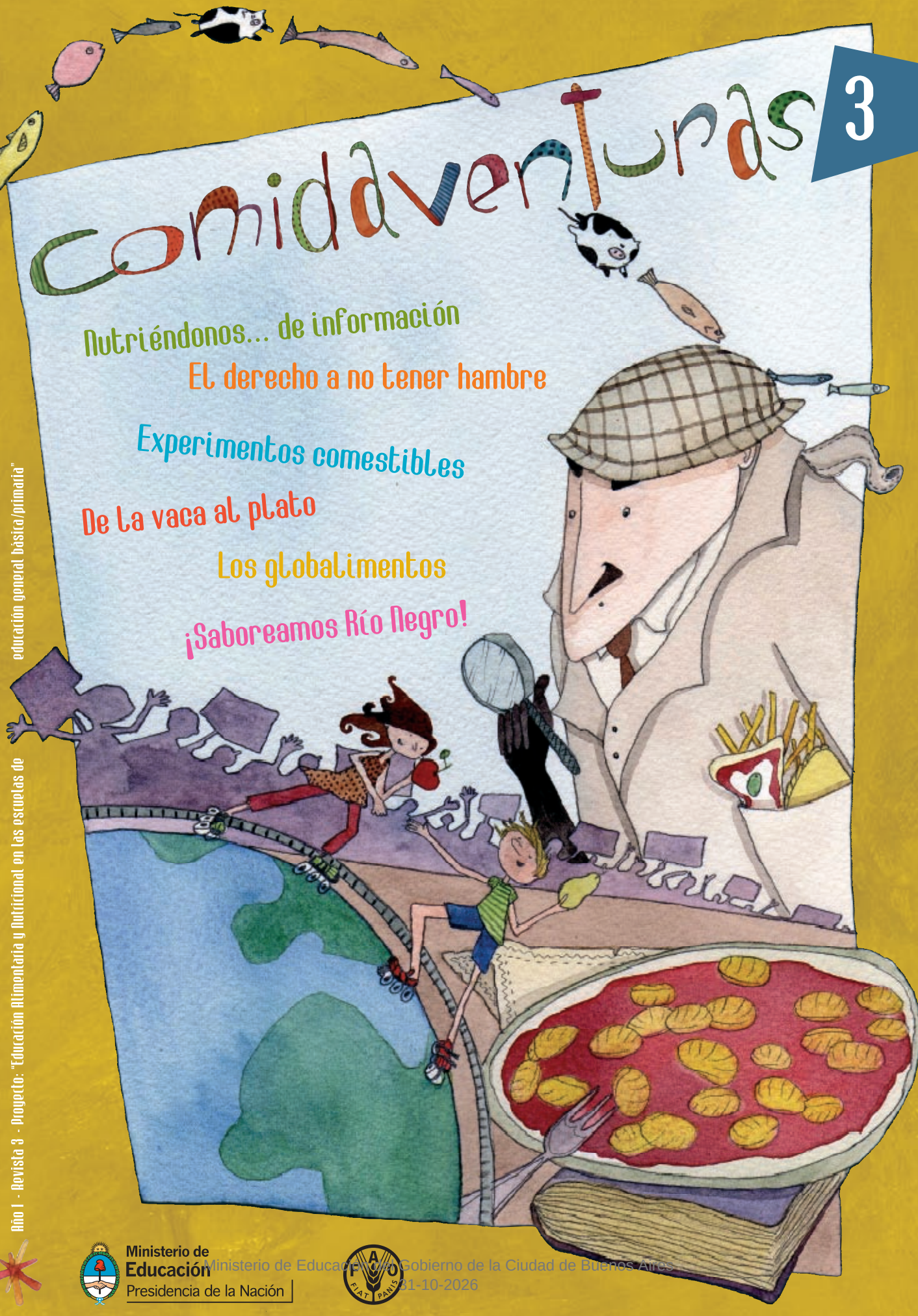
El derecho a no tener hambre

Experimentos comestibles

De la vaca al plato

Los globalimentos

¡Saboreamos Río Negro!



Año 1 - Revista 3 - Proyecto: "Educación Alimentaria y Nutricional en las escuelas de educación general básica/primaria"

Ministerio de Educación
Presidencia de la Nación

Ministerio de Educación - Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

Comidaventuras 3

Serie Ciencia, Salud y Ciudadanía. Proyecto de Alfabetización Científica.
Educación Alimentaria y Nutricional. Revista para el alumno.
3 nivel (5° a 7° grados/años de Educación General Básica/Primaria).

Proyecto de "Educación Alimentaria y Nutricional en las escuelas
de Educación General Básica/Primaria" TCP/ARG/3101 (T)

Ministerio de
Educación
Presidencia de la Nación

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

Presidenta de la Nación
Cristina Fernández de Kirchner

Ministro de Educación
Juan Carlos Tedesco

Secretario de Educación
Alberto Sileoni

Subsecretaria de Equidad y Calidad Educativa
Susana Montaldo

Directora Nacional de Gestión de la Educación
Adriana Cantero de Llanes

Coordinadora Áreas Curriculares
Cecilia Cresta

Coordinadora Área Curricular de Ciencias Naturales
Nora Bahamonde

Área Curricular de Ciencias Naturales
Marta Bulwik
Mariana Rodríguez
Horacio Tignanelli

Idea, proyecto y coordinación general y didáctica
Nora Bahamonde

Equipo Autoral
Consultoras nacionales (FAO)
Elizabet Borches
Verónica Corbacho
Silvia Squillace
Patricia Aguirre (Bloque 2 del Libro para el Docente)

Especialistas Área de Ciencias Naturales (ME)
Nora Bahamonde
Marta Bulwik
Mariana Rodríguez

Lectura crítica pedagógica
Especialista Áreas Curriculares (ME)
Alejandra Lapegna

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

Lectura crítica didáctica
Especialistas Área Ciencias Sociales (ME)
Diana González
Colaboración: Mabel Scaltritti

Especialista Área de Tecnología (ME)
Silvina Orta Klein

Especialista Área Formación Ética y Ciudadana (ME)
Daniel Bargman
Colaboración: Pablo Erramouspe

Especialista Plan Nacional de Lectura (ME)
Alicia Salvi

Equipo técnico consultivo internacional (FAO)
María Teresa Oyarzún
Sonia Olivares
Cecilio Morón

Equipo técnico consultivo nacional
Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos
Dirección Nacional de Alimentos: Elizabeth Kleiman y Celina Moreno

Ministerio de Salud de la Nación
Departamento de Nutrición, Dirección Nacional de Maternidad e Infancia, Subsecretaría de Salud Comunitaria, Secretaría de Promoción y Programas Sanitarios: Elvira Calvo

Ministerio de Desarrollo Social
Subsecretaría de Políticas Alimentarias, Plan Nacional de Seguridad Alimentaria: Alicia Lopresti

Diagnóstico y evaluación de estado nutricional, conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias
Asociación Argentina de Nutricionistas y Nutricionistas-Dietistas Escuela de Nutrición - Facultad de Medicina - Universidad de Buenos Aires. Claudia Fraga, Elda Brandoni y Alicia Witriw

Gestión del proyecto FAO/Argentina
Representante: José Benites
Oficial de Programas: Francisco Yofre

Validación de los materiales educativos elaborados
Maestros, directivos y alumnos de las escuelas participantes del proyecto
(provincias de Buenos Aires, Chubut, Misiones y Salta)

Equipo de Producción Editorial
Idea original: Nora Bahamonde
Dirección editorial, coordinación de proyecto y edición: Raquel Franco y Brenda Rubinstein
Diseño gráfico editorial: Estudio Falgione-Obregón Comunicación Visual
Ilustraciones: mEy!
Documentación: María Celeste Iglesias
Asistencia general: Silvina Blanco

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

Índi

- La alimentación tiene una historia 6
- Nutriéndonos... de información 8
- Recetas de conservas 14
- La enfermedad celíaca 16
- Recomendaciones para niños con diabetes 17
- Chicos que "exprimen" sus ideas 21
- El derecho a no tener hambre 22
- Ahora, ¡los experimentos! 24
- Frente a frente: Nutrición y Antropología (segunda parte) 34
- Menú a la carta 36

QUERIDOS AVENTUREROS

¡Bienvenidos a este viaje! A medida que pasen las páginas de esta revista, se encontrarán dentro de una gran aventura llena de nuevos conocimientos, de secretos y de sabores. *Comidaventuras* los llevará a recorrer el mundo de la comida y los alimentos, para descubrir juntos las cocinas y sus aromas, las nuevas combinaciones, las formas de comer de muchos pueblos..., ¡y también la nuestra!

Tal vez les parece que comer no tiene ningún misterio, que saben bien lo que les gusta, que no les queda nada por aprender..., pero ¡anímense y descubran todo lo que tenemos para contarles!

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

- **Una vida con… estilo** 11
- **De la vaca al plato** 12
- **Los globalimentos** 18
- **Grandes inventos, grandes problemas y grandes soluciones** 20
- **Poner el cuerpo** 26
- **Frente a frente: Nutrición y Antropología** (primera parte) 28
- **La aldovranda en el mercado** 38
- **Datos útiles** 40

Comidaventuras es una revista para curiosos, para exploradores, para viajeros, para los que quieren conocer recetas nuevas y divertirse con la comida de todos los días, para los que quieren comer saludablemente y sentirse bien, para los que quieren saber cosas nuevas de alimentos antiguos.

Los curiosos del pasado encontrarán en estas páginas algunos relatos sobre la historia de la alimentación. Los exploradores científicos, una serie de experimentos comestibles que se hacen en la cocina y se disfrutan en la mesa. Los viajeros incansables, rutas y costumbres alimentarias de nuestro país y del mundo.
Los que adoran que les cuenten cosas, se encontrarán con historias de personajes, datos curiosos, noticias, cuentos… Y para que todos se animen, claves para disfrutar de la comida y vivir con salud y recetas para meter la cuchara!

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

¿Nos juntamos

Es frecuente que los argentinos nos reunamos en torno a la mesa... "Che, ¿el sábado nos juntamos a comer unas pizzas?" "¡Este domingo hagamos un asado!" "¿Quién prepara las pastas?"

Por otro lado, pensemos en nuestros gustos... Muchos de nosotros morimos por las milanesas, comemos papa en mil preparaciones, nos enloquece el flan con dulce de leche...

LA COCINA CRIOLLA

La cocina argentina tiene influencias de muchas culturas. En la época colonial se mezclaron las recetas de los pueblos originarios y las de los españoles, lo que dio origen a la **cocina criolla**. Predominaban el **locro**, la **mazamorra**, las **empanadas** y los **pucheros**. Como en estas tierras había mucho ganado vacuno, se incorporaron las carnes, especialmente asadas, ya que era un alimento barato y abundante.
¿Saben hacer empanadas?
¿Y locro?

¿Desde cuándo creen que tenemos estos hábitos vinculados con la comida? ¿Cuáles creen que podrían ser los orígenes de estas preparaciones que tanto nos gustan?

LA COCINA ITALIANA

Entre fines del siglo XIX y principios del XX, llegaron a nuestro país una gran cantidad de inmigrantes de muchos lugares de Europa. Ellos cambiaron la cocina criolla.
Los italianos fueron los que más comidas y hábitos nos aportaron. Las pastas (**tallarines**, **ñoquis**, **ravioles**, **lasañas**, etc.), la **pizza** y las **milanesas** son las comidas italianas que más éxito tuvieron. Pero también las **salsas de tomate**, el **pesto**, el **pan dulce**, la **pasta frola**, el **risotto**, la **fainá** y los **tomates rellenos con pescado**...
¿Comieron alguna vez ravioles o capelettis? ¿Qué diferencias tienen?
¿Con qué les gusta rellenarlos?

Además, incorporamos algunas de sus tradiciones: comer ñoquis el día 29 de cada mes colocando dinero bajo el plato o reunirnos los domingos para comer pastas.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

a comer algo?

LOS ESPAÑOLES TAMBIEN DEJAN SU LEGADO

De la inmigración española no quedaron tantas comidas como de la italiana excepto el **flan** y la **tortilla de papas**. Aunque sí fue muy importante el aporte de los españoles de la zona de Galicia, ya que al llegar a la Argentina muchos se dedicaron al rubro gastronómico. ¡Rápidamente aprendieron a elaborar comidas típicas italianas!

Investiguen...

¿Cómo se hace una tortilla "a la española"?

INVENTOS ARGENTINOS

¡No crean que adoptamos todas estas comidas sin hacerles cambios! Por ejemplo, las **milanesas napolitanas** nunca se originaron en Nápoles (Italia) sino en un restaurante argentino llamado Nápoli. También inventamos eso de comer **queso con dulce de batata o de membrillo**, y muchas variedades de pizza, como la **napolitana** y la **calabresa**, o los **tallarines a la parisien** y los **sorrentinos**: ¡Todos inventos argentinos!

DOÑA PETRONA ¡SÍMBOLO DE LA COCINA ARGENTINA!

Petrona Carrizo de Gandulfo (1896-1992) fue una cocinera muy famosa en nuestro país desde 1930 a 1970, aproximadamente. Escribió un libro de recetas, llamado: El libro de doña Petrona, que se vendió... ¡Más que el Martín Fierro! También transmitía sus recetas por radio y por televisión.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

Nutriéndonos... de información

¿Se dieron cuenta cuántas veces escuchamos frases como estas? "La comida chatarra tiene poca variedad de nutrientes", "Yo como muchas pastas por los hidratos de carbono", "Reponé el agua y minerales con esta bebida".

Estamos muy acostumbrados a escuchar sobre nutrientes, proteínas, hidratos de carbono... ¿Sabemos qué son? ¿Las personas que conocemos saben qué son y para qué sirven? Les proponemos que realicen una encuesta entre sus familiares, amigos y vecinos para averiguar cuánto saben sobre los nutrientes de los alimentos.

Una alimentación es más o menos saludable según la cantidad y variedad de alimentos que consumamos.

Por eso, una alimentación es más o menos saludable según la cantidad y variedad de alimentos que consumamos. Por eso, una alimentación es más o menos saludable según la cantidad y variedad de alimentos que consumamos.

Los nutrientes que necesitamos para regular distintas funciones. Pero ningún alimento tiene todos los nutrientes que necesitamos. Por eso, una alimentación es más o menos saludable según la cantidad y variedad de alimentos que consumamos.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

CUATRO PISTAS FÁCILES PARA HACER UNA ENCUESTA

1.

Antes de preguntar, debemos aprender

Para armar un cuestionario es importante conocer el tema sobre el que vamos a preguntar. Así es más fácil que se nos ocurran buenas preguntas.
Busquen información en la página 10 y amplíenla con otras fuentes (libros, Internet, envases de alimentos, etc.).

2.

Pensar el cuestionario

Ahora que aprendieron sobre el tema, inventemos las preguntas.
Primero hagan una lista de todas las preguntas que se les ocurran y luego seleccionen las mejores, es decir, aquellas cuyas respuestas nos den la información que buscamos.
Es conveniente que la encuesta no tenga más de 10 preguntas para facilitar la organización y análisis de los datos. Pueden pensar algunas preguntas que tengan respuestas para elegir. Y otras pueden ser más "abiertas" y dejar lugar para que el encuestado responda aquello que le parezca.
Fíjense en los siguientes ejemplos.

sigue

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

3.

¿A quiénes y a cuántos encuestamos?

Es importante decidir el número de personas que encuestaremos. Para tener diversidad de respuestas necesitarán 10 personas como mínimo. Además, será necesario agrupar a los encuestados. Un dato interesante es si la persona encuestada es mujer o varón. La edad también puede ser un criterio para armar los grupos, ya que es probable que las respuestas estén influenciadas por los intereses, hábitos y conocimientos de cada grupo de edad. Para agilizar el trabajo, pueden formar diversos grupos de encuestadores. Así, cada grupo encuestará a personas de una sola franja de edad.

Se pueden seleccionar franjas de edades como las siguientes: De 9 a 12 años | De 13 a 20 años | De 21 a 40 años | De 41 a 60 años | Más de 60 años

La organización de los datos y las conclusiones

Les sugerimos que pidan ayuda a su maestro/a para elaborar un cuadro o una tabla y así organizar las respuestas. De esta manera les será más fácil sacar conclusiones. Tal vez puedan encontrar diferencias en el nivel de conocimiento de los diversos grupos de edad y/o detectar errores comunes a todos los grupos.

Ministerio de Educación, Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
2010-2020

¿Las carnes contienen muchos hidratos de carbono?
☐ Sí ☐ No ☐ No sé

¿Las carnes son nutrientes?
☐ Sí ☐ No ☐ No sé

¿Las grasas son nutrientes?
☐ Sí ☐ No ☐ No sé

Los alimentos son: a) Energía b) Mezclas de nutrientes

¿Qué son los nutrientes? _____

¿Qué alimentos son considerados como fuentes principales de proteínas? _____

¿Qué funciones cumplen las grasas en nuestro cuerpo? _____

Si hubieran agrupado a los encuestados por el nivel educativo o por su ocupación o trabajo, ¿piensan que los resultados serían distintos? ¿Por qué?
Si agruparan los resultados solamente en las categorías de mujeres y varones, ¿creen que las conclusiones serían diferentes? ¡Anímense a averiguarlo!

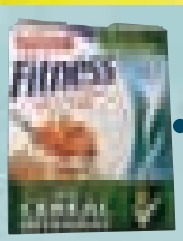
Los nutrientes de los alimentos

Los alimentos son, en general, mezclas de nutrientes, que nos aportan materiales y energía para

¿Cuáles son los tipos de nutrientes que se encuentran en los alimentos? ¿Cuáles son sus principales características?

¿QUÉ NOS DICEN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS?

Las etiquetas de los alimentos envasados brindan información sobre los nutrientes que contienen. Para comprobarlo, pueden buscar etiquetas de los alimentos que suelen comer y analizarlas. comparando los porcentajes que ese alimento tiene de cada tipo de nutriente. Por ejemplo, los fideos ¿tienen mayor proporción de hidratos de carbono, de lípidos o de proteínas? ¿Tienen minerales y vitaminas? ¿Cuáles, en qué proporción?



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Nutrientes	Por 100g de producto	Por porción de 100 grs	% VD (*) Por porción	Aporte de la porción a VD	Aporte de la porción a VD
Valor Energético (Kcal/KJ)	353/1477	106/443	5	151/630	8
Carbohidratos					

Una vida con... estilo

A veces, sin darnos cuenta, llevamos una vida sedentaria: comemos apurados y sin masticar, nos quedamos por horas sentados en un sillón o frente a la compu o la tele, nos pasamos el día malhumorados, sin movernos... Eso afecta la salud y, además, ¡es muy aburrido!

Comer en lugares luminosos, sentados alrededor de la mesa, acompañados y lejos del televisor mejora la comunicación con los demás y nos permite concentrarnos en lo que comemos, es decir, sin excedernos y sin comer de menos.

Masticar mucho cada bocado ayuda a digerir bien los alimentos.

Tomarse el tiempo necesario para comer mejora la digestión y la saciedad. Nos sentimos "llenos" cuando comemos más lento.

Toda actividad al aire libre favorece el contacto con aire fresco y la luz solar nos ayuda a producir más vitamina D. Esa vitamina ayuda a absorber más calcio, que es fundamental para los huesos y los dientes... ¿Se imaginan por qué?

Actividad física, recreación y vida al aire libre

Movernos nos pone de buen humor, nos llena de energía, nos entretiene y nos hace sentir bien.

¿Y si se organizan para disfrutar planes como estos?

- Salidas grupales en bicicleta.
- Murgas con los chicos del barrio o escuela.
- El día semanal del baile: chamamé, salsa, tango, cumbia, reguetón, rock, etc.
- Maratones u otras actividades deportivas.
- Caminatas o trote en conjunto.

No es necesario hacer un deporte para estar físicamente activo, todo movimiento que forma parte de la vida diaria es actividad física. Caminar, subir las escaleras y ayudar en casa con las tareas domésticas nos ayudan a mantenernos activos.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

De la vaca al plato

Los argentinos somos LOS MAYORES COMEDORES DE CARNE VACUNA DEL MUNDO. Comemos carne de vaca en asados, milanesas, churrascos, estofados, albóndigas, hamburguesas, escalopes, salsas…

También comemos sus derivados, como los embutidos frescos (chorizos), secos (salame) y cocidos (morcilla) o en conservas (paté)…

Nacimiento y destete

Este circuito productivo comienza en el campo, con los productores. Los criadores cuidan a las vacas preñadas y las asisten en el parto. Cuando el ternero nace, su madre lo amamanta durante seis meses. Una vez que lo destetan, se puede vender a otros productores, los invernadores.

Engorde en los campos

Los invernadores compran los terneros destetados. Ellos alimentan a los terneros en los campos; generalmente con los pastos que crecen naturalmente, alambran los campos para que los animales no se escapen, los vacunan y cuidan su salud, quitándoles los parásitos y protegiéndolos del clima. También eligen los campos con los mejores pastos y realizan muchas otras tareas. Después de 12 a 18 meses el animal llega a un peso aproximado de 350 kilos y es vendido al mercado de hacienda.

Transporte hasta el mercado de hacienda

Cuando el animal adquiere el peso óptimo es vendido al mercado de hacienda donde se compran y se venden vacunos. Para llegar hasta allí los animales son trasladados en tren o en camiones jaula, recorriendo largas distancias.

El mercado de Liniers, que se encuentra en Buenos Aires, es el más grande del país.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

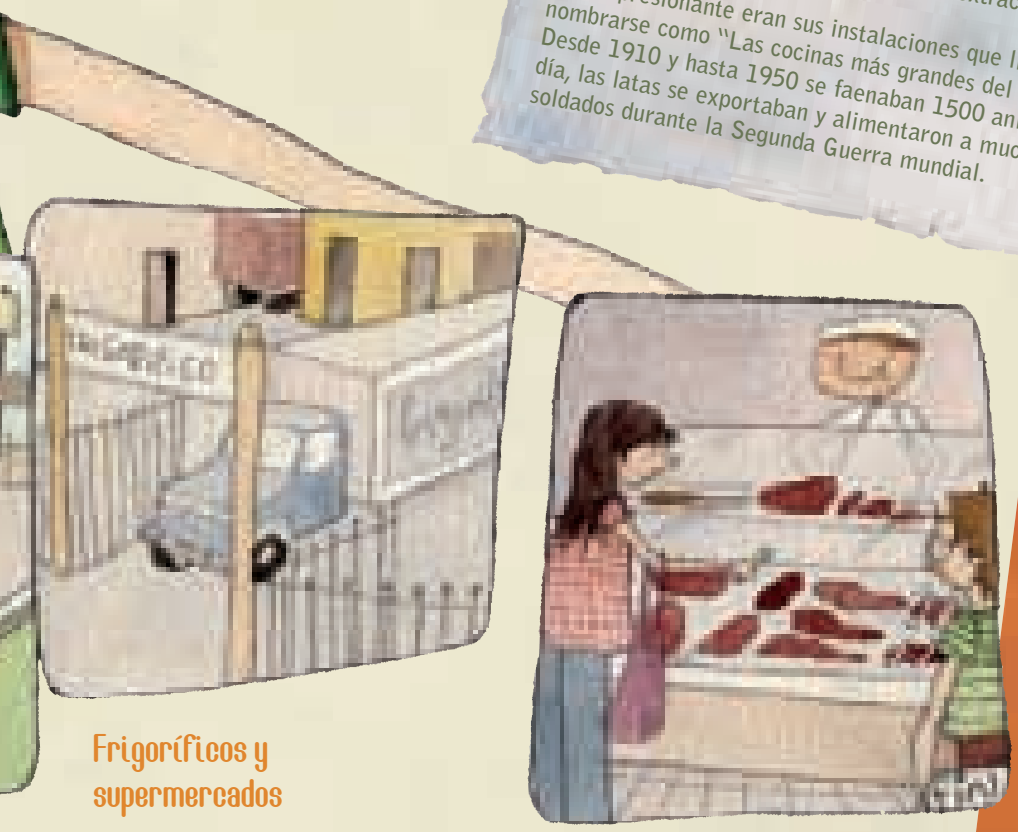
Antes del frigorífico, el saladero

Antes de que existiera el frigorífico, había saladeros. Eran los lugares donde se faenaba el ganado y, en lugar de guardar la carne en grandes heladeras, se salaba y secaba. Esta carne se llamaba *tasajo*.

Del saladero a La fábrica de carne en Lata

El saladero que se encontraba en Liebig, provincia de Entre Ríos, hacia 1903 fue vendido a la compañía "Liebig Extract of Meat" y en su lugar se construyó la Fábrica Colón que se dedica a la producción de extracto de carne en lata.

Tan impresionante eran sus instalaciones que llegó a nombrarse como "Las cocinas más grandes del mundo". Desde 1910 y hasta 1950 se faenaban 1500 animales por día, las latas se exportaban y alimentaron a muchísimos soldados durante la Segunda Guerra mundial.



Frigoríficos y supermercados

Los frigoríficos y los grandes supermercados compran las vacas en el mercado de hacienda. Las vacas son trasladadas en camiones jaula y luego, faenadas. La faena consiste en matar a la vaca y separarla en dos medias reses, extraer vísceras, cuero, huesos y grasa.
Para trasladar las carnes hasta las carnicerías y supermercados se usan camiones refrigerados. Luego, toda la carne se conserva en cámaras refrigerantes.

Y al final... La carnicería

Los frigoríficos entregan las medias reses, que los carniceros se encargan de dividir en los cortes establecidos.
Las carnicerías deben ser comercios habilitados y respetar las normas de higiene y de refrigeración necesarias pues estos son métodos de conservación que permiten prolongar la frescura de la carne.
Por último, los consumidores compramos la carne.

LA VACA Y EL BIFE
Las Pelotas

Aberdeen Angus
tenía la vaca
Aberdeen Angus
tenía la vaca
una buena vaca mantenía
de un gran tesoro
yo me hacía
en un futuro cercano sería
mi comida

Aberdeen Angus
tenía la vaca
Aberdeen Angus
que hacía mucha caca
pero un día cuando yo dormía
la amordazaron, ni mu! decía
la llevaron y terminó
echando humo
en una parrilla

Me quedé sin molleja
me quedé sin riñones
no habrá choripán en mi mesa
por culpa de esos ladrones

Tenía una sola vaca
tenía una sola vaca
porque la llevaron
a mi querida
Aberdeen Angus.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

Recetas de

La mayoría de las recetas utilizan y combinan métodos de conservación de los alimentos en sus preparaciones. En esta oportunidad, les mostraremos cómo se puede transformar una receta en un experimento.

CHAUCHAS EN SALMUERA ACIDIFICADA

Ingredientes

750 g de chauchas
Agua
1 taza grande de vinagre (250 cm^3)
2 cucharadas soperas de sal gruesa
2 hojas de laurel
1 cucharada sopera de pimienta en grano
1 limón
Frascos esterilizados

1. Laven las chauchas y córtenles las puntas con un cuchillo. Si tienen hilos, pueden quitarlos con un pelapapas.
2. En una cacerola mezclen medio litro de agua, una taza grande de vinagre, dos cucharadas soperas de sal gruesa, dos hojas de laurel y una cucharada sopera de pimienta en grano. Lleven al fuego hasta que rompa el hervor.
3. Incorporen las chauchas y cocínenlas hasta que, al pincharlas con un tenedor, las encuentren tiernas. Una vez cocidas, dejen enfriar sin colar.
4. Introduzcan las chauchas en frascos previamente esterilizados, junto con el líquido de la cocción.
5. Luego, laven el limón y córtenlo en ruedas. Introduzcan una o dos rodajas de limón en cada frasco.
6. Tapen y esterilicen cada frasco durante veinte minutos.
7. Coloquen fecha de elaboración y vencimiento en el envase.

Esta preparación debe conservarse en la heladera por no más de un mes, y una vez abierto el frasco debe consumirse dentro de esa semana.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

conservas

Mientras se comen estas ricas chauchas revisen cada paso de la receta y respondan: ¿Cuántos métodos de conservación piensan que combinó esta receta? ¿Les parece que el agregado de ciertos materiales como agua, sal, pimienta, limón y vinagre servirá para "alargar" la vida útil de las chauchas? ¿Creen que sucederá algo similar con la cocción y con la refrigeración en heladera? ¿Y qué piensan sobre el lavado e higiene o la esterilización?

Averigüémoslo con algunos experimentos. Para eso, vean las páginas 24 y 25.

¿Cómo se esterilizan los frascos?

Laven los frascos y tapas con abundante agua y detergente. Enjuaguen con agua caliente.

- Coloquen una tela limpia en el fondo de una olla, llénenla con agua e introduzcan los frascos apoyándolos sobre la tela. ¡Cuidado! Los frascos deben ser de un material que resista altas temperaturas, como los frascos de mermelada.
- Coloquen la olla al fuego y una vez que hierva, mantengan el hervor por 10 minutos y apaguen, dejando entibiar.
- Retiren los frascos y acomódenlos boca abajo en una asadera. Lleven a horno mínimo hasta el momento de llenarlos.
- Rocíen con alcohol la parte interna de las tapas. Dejen evaporar.
- Una vez lleno el frasco, tapen y esterilicen otra vez dentro de la olla con agua hirviendo, durante 20 a 30 minutos.

Búsquenme en la revista para que sigamos haciendo experimentos comestibles..

Cuidados en la elaboración de conservas caseras

Es muy importante elaborar conservas caseras siguiendo ciertas normas básicas; de no hacerlo pueden crecer bacterias en el alimento.

Si consumimos alimentos contaminados con microorganismos ponemos en grave peligro nuestra salud, por eso les aconsejamos lo siguiente:

- Los alimentos deben estar en buen estado, no presentar golpes y ser frescos.
- Los frascos SIEMPRE deben lavarse muy bien y esterilizarse. No utilicen frascos que no cierren bien, ni aquellos que se encuentren dañados.
- ¡No olviden volver a esterilizar los frascos, una vez que los llenaron con el alimento!
- Mantengan la higiene de la cocina, de los alimentos, frascos y de ¡ustedes mismos!
- Pongan etiqueta con fecha de envasado, coloquen el frasco en la heladera y una vez abierto consuman el contenido en el transcurso de una semana.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

La enfermedad celíaca

La celiaquía es una enfermedad crónica, es decir que no se cura totalmente pero puede controlarse. Las personas que padecen esta enfermedad no pueden consumir gluten –un material que está en el trigo, la avena, la cebada y el centeno– porque su intestino puede dañarse seriamente.

Si esto ocurre, se producen otros trastornos, como la dificultad para absorber los nutrientes de los alimentos (desnutrición), diarreas, dolores abdominales frecuentes, vómitos y pérdida de peso, entre otros síntomas.

El mejor tratamiento para las personas que tienen enfermedad celíaca es ¡seguir una dieta libre de gluten! Sin embargo, en algunos momentos puede llegar a ser difícil.

Les contamos porqué.

MUCHOS ALIMENTOS TIENEN GLUTEN

Todos los alimentos que se elaboren con harinas TACC, como las pizzas y el pan tienen gluten. Pero también lo tienen una gran variedad de alimentos industrializados, como algunos quesos, mayonesas, golosinas, jamón y hasta algunos ¡dentífricos y yerba mate!

MUCHOS ENVASES NO INFORMAN SI EL ALIMENTO CONTIENE O NO CONTIENE GLUTEN

Los alimentos que no tienen gluten deben llevar en el envase este logo.

ALGUNOS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS APTOS PARA CELÍACOS SE VENDEN A PRECIOS MUY ELEVADOS

EN LA ARGENTINA AÚN NO HAY UNA LEY SOBRE CELIAQUÍA. SIN EMBARGO, LAS ASOCIACIONES DE CELÍACOS LA RECLAMAN.

¿Cómo preparar una harina sin TACC?

La harina sin TACC se prepara mezclando muy bien harina de arroz (600 g), harina de mandioca (600 g) y fécula de maíz (800 g). Con esta harina se pueden hacer masas para tartas, empanadas, pizzas y pastas.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

RECOMENDACIONES para niños con diabetes

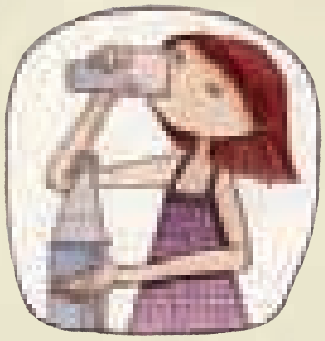
La **diabetes** (al igual que la celiaquía) es una enfermedad crónica que puede controlarse.

Las personas con diabetes tienen mucha cantidad de azúcar (**glucosa**) en la sangre y esto les ocasiona inconvenientes. Por ejemplo, tienen mucha sed y ganas de orinar frecuentemente, se sienten débiles, sus heridas tardan mucho en cicatrizar y presentan dificultades en la visión, entre otros síntomas más serios.

¡Pero no se asusten! Porque con el tratamiento médico, una alimentación adecuada y actividad física se pueden controlar estos síntomas y hacer una vida normal.

A continuación les damos algunas recomendaciones para personas diabéticas.

Les contamos porqué.



Es importante que tomen agua cada vez que tengan sed, ¡manténganse bien hidratados!

Prefieran el agua antes que las bebidas gaseosas y los jugos exprimidos.

La glucosa es un tipo de hidrato de carbono.

Prefieran alimentos integrales que tengan mucha fibra.

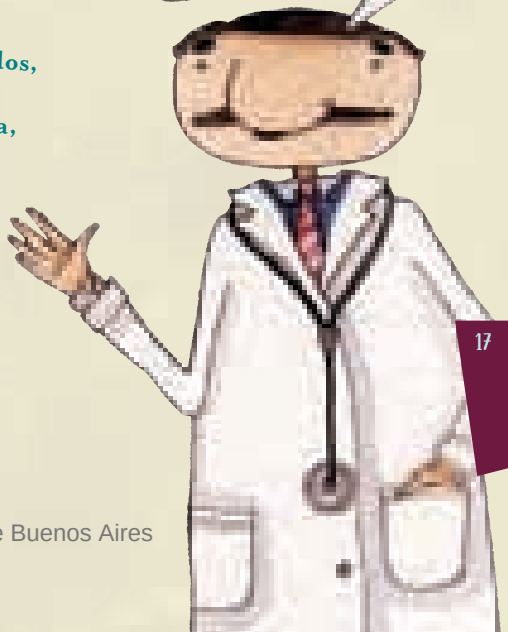
Si hacen actividad física necesitarán aplicarse menos insulina.

Aumenten el consumo de frutas y verduras.

Moderen el consumo de alimentos azucarados, dulces y postres a una o dos veces por semana, o a la cantidad que el nutricionista o el médico haya indicado.

Hagan por lo menos tres comidas diarias ligeras e incorporen refrigerios entre comidas.

Para tratar la diabetes, se usa una sustancia llamada insulina que se aplica en la sangre y controla la cantidad de glucosa.



¡Como ven, estas recomendaciones nos sirven a todos porque nos acercan a un estilo de vida más saludable!

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
2018-2020

Los globalimentos

Si van de compras seguramente encontrarán atún en lata que viene de Chile o de Brasil; pero si fueran al supermercado de otro país podrían encontrar productos de origen argentino en sus góndolas. Además, si estuvieran en un local de comidas de México, Inglaterra o Australia encontrarían en sus menús pizzas, hamburguesas, fideos y papas fritas. Hoy en día muchas comidas se han globalizado, es decir que se comen en otras partes del mundo, además de consumirse en sus regiones de origen.

Hamburguesas

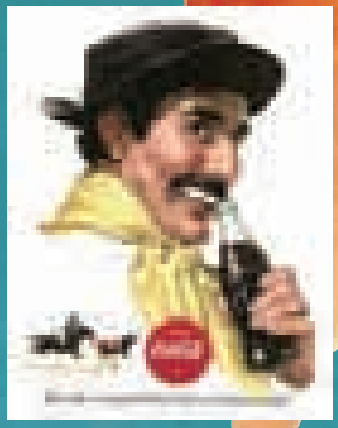
Primero se conseguían en puestos callejeros. Hacia 1950 se instalaron los locales de comida rápida, pensados solo para automovilistas. Algunos años más tarde se abrió la cadena Mc Donald´s, que colocó mesas en sus locales... Hacia 1980 las cadenas de comida rápida se abrían en distintas partes del mundo.

Panchos, *hot dogs* o perros calientes

Las salchichas se inventaron en carnicerías de la ciudad de Viena (Austria) hacia el 1800. Pocos años más tarde, inmigrantes alemanes radicados en Estados Unidos colocaron las salchichas entre dos panes y llamaron al bocadito *hot dog* (perro caliente). En Argentina lo llamamos *pancho*, vocablo compuesto por las palabras *pan* y *chorizo*.

Coca cola

Se inventó en una farmacia estadounidense en 1886 como un tónico para los dolores de cabeza. Su inventor, el farmacéutico John Pemberton, realizó su fórmula mezclando hojas de coca con semillas de cola entre otros ingredientes. Dicen que a un cliente se le ocurrió mezclarla con soda en vez de agua. En poco tiempo empezó a difundirse como refresco y rápidamente se extendió por todo el mundo.



<< Esta publicidad argentina es de 1948. Uno esperaría ver a un gaucho tomando mate ¿no? ¿Cómo creen que influye la publicidad en la globalización de los alimentos?

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

Las papas fritas, los fideos y los tacos también son alimentos globalizados cuyos orígenes empezaron siendo regionales. ¿Se les ocurren otros? Pueden investigar sobre otros alimentos globalizados que no tienen explicaciones en esta página y averiguar cómo y dónde surgió y también, cómo se globalizó.

Pizzas y Pastas

Aunque algunos cuentan que fue Marco Polo quien introdujo las pastas y la pizza desde el Lejano Oriente en Italia, los italianos dicen que la pizza se originó en Nápoles hacia 1760. Como era una comida del pueblo, muy barata y sencilla, la realeza la comía a escondidas... La pizza se globalizó cuando muchos italianos que emigraron a comienzos del siglo XX se llevaron las recetas de su tierra. Las pastas italianas tuvieron tanta fama que ocultaron la fama de pastas nacidas en otros países de Europa.

Helados

Seguramente es el postre más globalizado que existe. Al parecer, los chinos ya mezclaban nieve con frutas y miel desde antes de Cristo. Pero los árabes, turcos y romanos también hacían helados. Otras historias cuentan que en el siglo XIII fue Marco Polo quien trajo la novedad a Italia desde uno de sus viajes. Lo cierto es que desde Venecia los helados empezaron a expandirse por toda Europa y de allí al resto del mundo, cuando se inventó la refrigeración.

Sushi

Es una comida de origen japonés que se hace con pescado y arroz. Hacia 1950 en Japón había puestos de sushi por los que la gente pasaba y comía rápidamente. En la década de 1980 se empezó a difundir por Europa, Estados Unidos y otras partes del mundo. En muchos países es una comida cara y sofisticada.

Te proponemos que busques información y compares dos comidas o alimentos globalizados.

- Buscá las recetas con sus ingredientes.
- Ubicá esos ingredientes en la Gráfica de la alimentación saludable de las Guías alimentarias argentinas.
- Pensá alguna conclusión sobre la calidad nutricional de cada alimento o comida.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

GRANDES INVENTOS, GRANDES PROBLEMAS GRANDES SOLUCIONES

Se vienen las golosinas saludables, que se comen con envoltorio y todo

Un grupo de investigadoras de la Universidad de Buenos Aires se propuso generar un producto similar a los caramelos, pero hecho con trozos de frutas. La idea fue crear golosinas más saludables, que aportarán los distintos tipos de nutrientes que contienen naturalmente las frutas.

Sin embargo, se encontraron con un problema en el momento de envasarlos y conservarlos: son vulnerables a los microorganismos, se pegotean unos con otros y pierden un poco de su humedad, sabor y textura.

Equipo de científicas de la Universidad de Buenos Aires, coordinado por la doctora Lía Gerschenson.

Así, se les ocurrió crear unos envoltorios especiales para golosinas especiales. La idea es que protejan los trozos de fruta, eviten la invasión de microorganismos y colaboren para que conserven sus propiedades. ¡Igual que lo hace una cáscara!

¿Y sabés qué lograron? ¡Envoltorios comestibles! A partir de la mandioca, una raíz, formaron películas o capas de gel. Este gel impediría que se pegotearan los trozos entre sí. Además, para evitar que las frutas se pongan marrones les agregan vitamina C. ¡Así necesitan muchos menos conservantes!

Diario *La Nación*, 23 de octubre de 2006 (adapatación).

MINI- EXPERIMENTO SOBRE OXIDACIÓN DE FRUTAS

Les proponemos un experimento sencillo sobre oxidación de la manzana:

1. Pelen una manzana y córtenla en rodajas.
2. Coloquen dos rodajas en un plato.
3. Coloquen otras dos rodajas en otro plato y cúbranlas con jugo de limón. ¿Cuál suponen que se oxidará más rápido?
4. Esperen unos minutos y anoten los cambios.
5. ¿Qué pasaría si repitieran este experimento con pera o banana? ¿Creen que sucederá lo mismo con jugo de naranja? ¿Y en una ensalada de frutas?

LA MANDIOCA

La mandioca o *yuca* es una raíz muy conocida y utilizada en el Litoral argentino, especialmente en Corrientes y Misiones. Con la raíz de mandioca se hacen muchas comidas como el casabe y la tapioca. Su harina se llama farinha (que significa *harina* en portugués). La tradición de comer mandioca en esta zona proviene de los guaraníes, quienes han creado leyendas para explicar su origen. Para seguir aprendiendo sobre este tema les proponemos separarse en grupos: unos podrán buscar recetas para preparar farinha, tapioca o casabe y los otros, conseguir leyendas sobre la mandioca.

CHICOS QUE "EXPRIMEN" SUS IDEAS

En la escuela secundaria Básica Nº 45 de la provincia de Buenos Aires, un grupo de alumnos de 12 años está vendiendo frutas, licuados y jugos exprimidos en los recreos.

Según nos cuentan los chicos y chicas de 1° año 3° división, la idea de armar un "kiosco saludable" surgió de casualidad, durante las clases de la nueva materia Construcción de la ciudadanía.

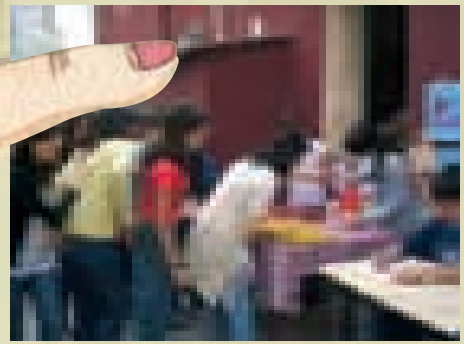
Ya habían elaborado un proyecto en el que pretendían escribir, actuar y presentar una obra de teatro sobre bulimia, anorexia y obesidad; pero necesitaban dinero que cubriera los gastos de escenografía y difusión de la obra. La profesora les propuso entonces la idea del kiosco saludable y todos se pusieron manos a la obra. El plan era excelente: no sólo recaudaban dinero, sino que colaboraban para que otros chicos consumieran frutas durante los recreos.

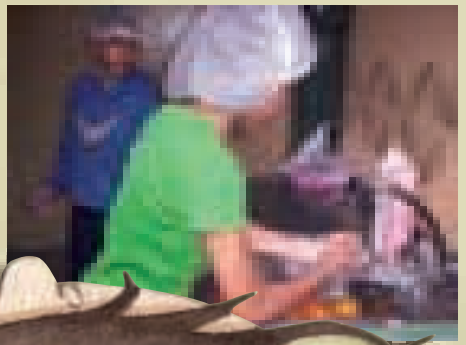
¿Y cómo les fue con la implementación? Los chicos cuentan...

-No fue fácil... -cuentan los encargados- porque había muchas cosas que organizar y controlar. La división de tareas, el cálculo de ingredientes, el control de los gastos y las ganancias, el lugar y utensilios más adecuados, los pedidos de autorización a directivos y lo más importante: cómo lavar bien las frutas y cómo cuidar la higiene al elaborar los licuados y los jugos.

-Los primeros día todo salía muy desorganizado -dicen las chicas que se encargan de la caja. Pero también relatan que hacían reuniones para aprender de los errores y mejorar en cada intento.

Para el futuro planean incorporar ensaladas de frutas y yogures.





Llegó el día de la feria de ciencias escolar y cumplieron sus objetivos: exhibir la obra de teatro a la comunidad y consolidar un poco más el kiosco saludable.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

El derecho a no tener

Como ya hemos visto, necesitamos variedad de nutrientes para mantenernos saludables. Sin embargo, muchas personas en nuestro país y en el mundo no pueden consumir los nutrientes necesarios para su cuerpo debido a que les resulta muy difícil acceder a los alimentos. Distintos factores como la desocupación y la marginalidad generan que millones de personas padezcan hambre.

Ninguna persona debería padecer hambre porque existe un derecho internacional que nos protege. ¡Todos tenemos derecho a alimentarnos! Y los gobiernos tienen la obligación de crear las condiciones necesarias para que podamos ejercer nuestros derechos ciudadanos.

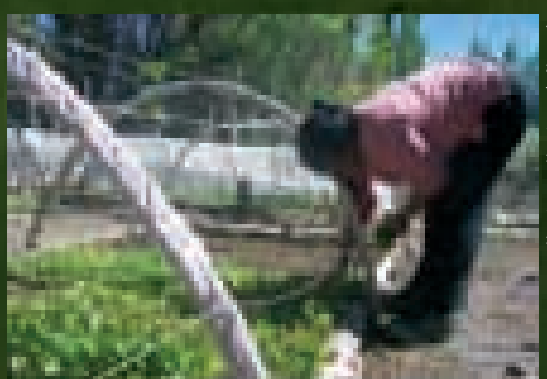
En la Argentina, existe el Programa Nacional de Seguridad Alimentaria que incluye al Programa PRO-HUERTA y el programa Materno-infantil entre otros, para asistir con planes educativos y alimentarios a personas en situación económica desfavorable.

Sin embargo, los planes sociales y las asistencias alimentarias que ofrecen los Estados no alcanzan para combatir el hambre en el mundo. Entonces, diversas organizaciones internacionales que protegen los derechos humanos han comenzado a ocuparse de acompañar el trabajo de los gobiernos.

Por ejemplo, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) ha lanzado su programa Agricultura Urbana y Periurbana que consiste en capacitar a personas que vivan en ciudades o cercanas a ellas y que se encuentren desempleadas o en estado de pobreza para que puedan:

- Producir alimentos cultivando en huertas o invernaderos.
- Reciclar basura orgánica.
- Comercializar los alimentos sobrantes.
- Generar fuentes de trabajo.

De esta manera las personas acceden a una buena alimentación, aprenden un oficio, tienen un trabajo y cuidan del ambiente.



Huerteros y Huerteras de Neuquén

INTA

Huertas y granjas orgánicas del programa PRO-HUERTA, dirigido a población que enfrenta problemas de acceso a una alimentación saludable.

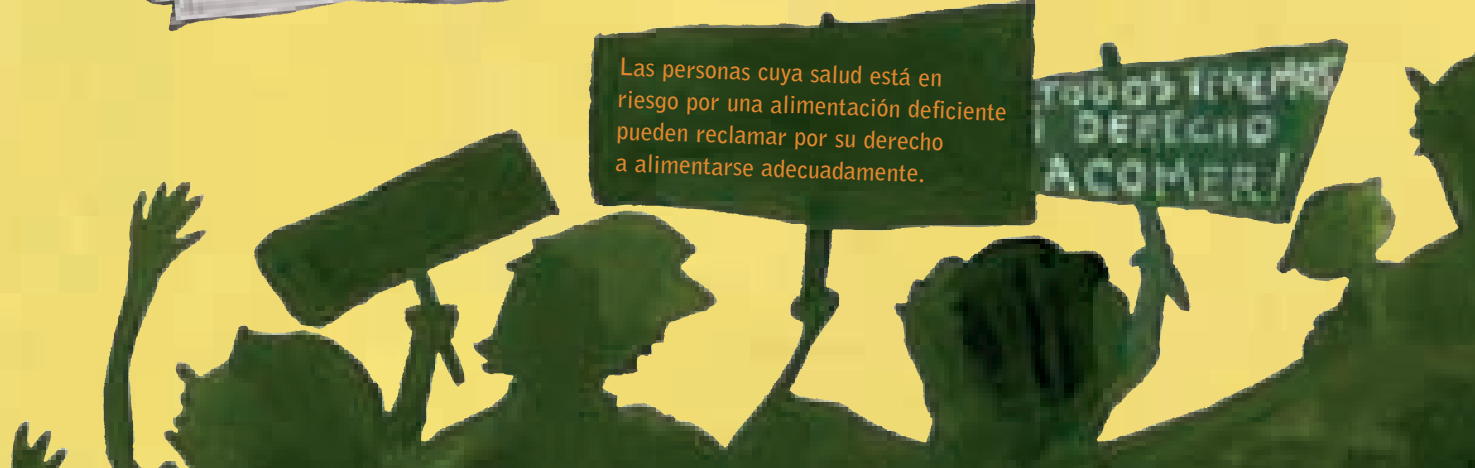
Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
2012-2013

hambre

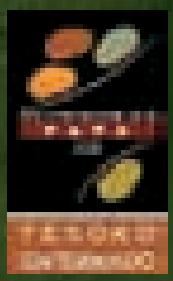
POR ORDEN JUDICIAL, 113 PERSONAS RECIBIRÁN ASISTENCIA ALIMENTARIA.

Una jueza le dio un plazo de tres días al Estado nacional para que diera asistencia alimentaria y sanitaria a 113 personas, en su mayoría mujeres y niños, que viven en situación de emergencia social. La medida establece la incorporación de las familias al Plan Jefas y Jefes de Hogar Desocupados y la asistencia con medicamentos y alimentos a sus hijos. Los damnificados iniciaron la demanda luego de que los municipios donde viven les negaran la posibilidad de percibir el plan argumentando que no cumplían con los requisitos.

Diario Página/12, 25 de mayo de 2007 (fragmento).



El año internacional de la papa



2008 ha sido declarado el año internacional de la papa. ¿Se imaginan por qué? Entre muchas razones porque las papas son alimentos nutritivos que se producen en menos tiempo que los cereales, necesitan menos tierra y crecen en climas difíciles para cualquier otro cultivo. Por ello el cultivo de papas podría ayudar a proporcionar alimentos a las personas que pasan hambre.
Pueden encontrar más información en http://www.potato2008.org/es/index.html

¡Cultiven sus propias papas!

- Durante diez días coloquen tres papas pequeñas en un lugar cálido y al sol hasta que salgan los brotes.
- En una maceta de unos 50 cm de diámetro entierren las papas con los brotes hacia arriba, cúbranlas bien con tierra y expónganlas al sol.
- Mantengan húmeda la tierra regando cada dos o tres días.
- Primero crecerán las raíces, luego los tallos, hojas y al final flores y los tubérculos. Para tener papas más grandes quítenles las flores en cuanto salgan.
- Cuando las hojas se vuelvan amarillas y se marchiten dejen de regarla y esperen entre seis a ocho semanas para cosechar.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

Ahora,

Experimento 1: ¿Todas las sustancias agregadas son conservantes?

- 5 frascos esterilizados
- 15 chauchas lavadas, sin puntas ni hilos

Coloquen 3 chauchas por frasco y llenen hasta el tope con el material que indica la etiqueta de cada figura. Rotulen los frascos. Conserven en lugar fresco y seco. Observen cada día durante dos o tres semanas y registren en una tabla los cambios.

Experimento 2: ¿Cocinar y refrigerar ayuda a conservar?

- 4 frascos esterilizados
- 12 chauchas lavadas, sin puntas ni hilos

Coloquen 3 chauchas por frasco según se indica en la figura. Solo los frascos 3 y 4 deben ir a la heladera. Conserven en lugar fresco y seco y observen cada día durante dos o tres semanas. Registren los cambios en una tabla.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

¡Los experimentos!

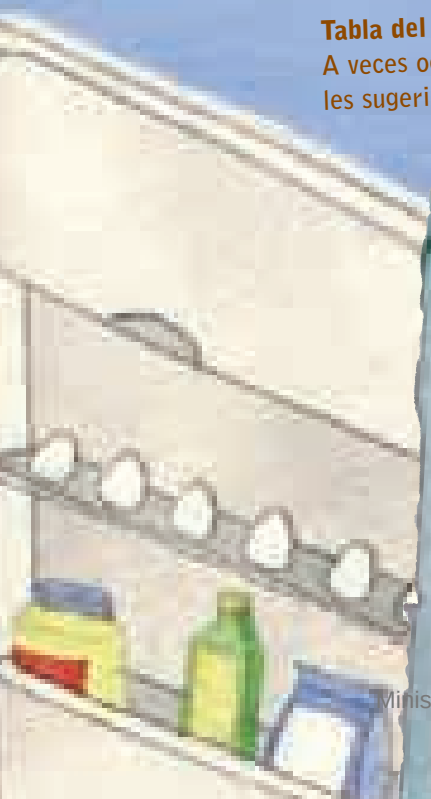
Antes de realizar los experimentos, en su anotador para ciencias pueden anticipar los resultados y anotar qué cambios piensan ustedes que ocurrirán. Después, pueden comparar estas ideas con los resultados y reflexionar junto con sus compañeros sobre las similitudes y diferencias que encontraron.

Siempre que se hace un experimento es conveniente observar periódicamente y registrar los cambios ocurridos. Para ello se puede armar una tabla como esta:

PERÍODO DE TIEMPO	CAMBIOS OCURRIDOS EN LAS CHAUCHAS				
	FRASCO 1 (AGUA)	FRASCO 2 (VINAGRE)	FRASCO 3 (SAL GRUESA)	FRASCO 4 (PIMIENTA)	FRASCO 5 (LAUREL)
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4					
Día 5					
Día 6					
Día 7					

Tabla del Experimento 1

A veces ocurren errores en el procedimiento o se pierden detalles de las observaciones, por eso les sugerimos que varios grupos realicen el mismo experimento o que lo repitan varias veces.



¿Cómo enfriaban cuando no había heladeras?

La humanidad pasó más tiempo sin heladera que con ella. ¿Cómo piensan que se las ingeniaban? Colocaban el producto que deseaban conservar dentro de un cajón, que a su vez lo metían adentro de otro cajón más grande y en el medio de ambos ponían hielo mezclado con sal...

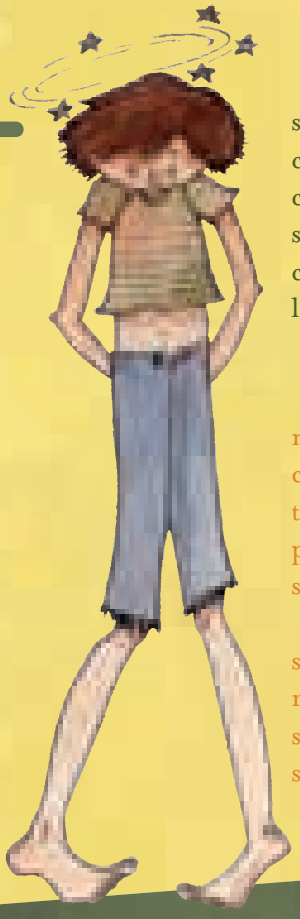
¿Quieren probar? Necesitan dos vasos con hielo en su interior, a uno le colocan sal y al otro no le ponen nada y ¡a predecir y observar los cambios!

¿Cuál les parece que será la explicación científica? ¿Se animan a buscarla?

La explicación científica es que la sal disminuye la temperatura del hielo haciendo que perdure por más tiempo.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
2026-10

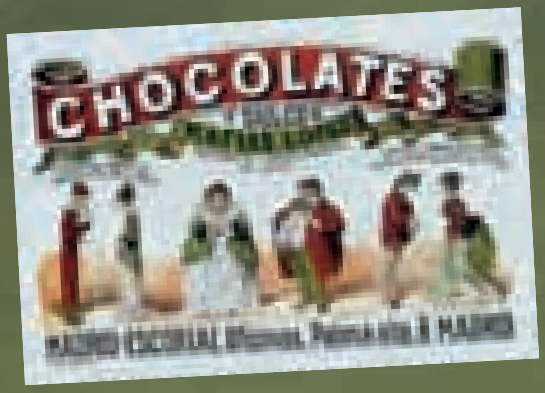
Poner el cuerpo



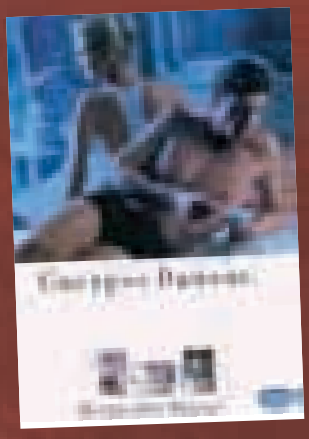
Si se chocan con todo lo que se les cruza y atropellan a los demás, si quieren alcanzar un vaso y se les cae, si la torpeza ha invadido sus cuerpos ¡no se preocupen! Es una señal de que "pegaron el estirón", como dicen los abuelos. Eso significa que crecieron muy rápido y en sus mentes tienen una imagen más pequeña de sus propios cuerpos... Por eso, puede ser que durante un tiempo calculen mal los movimientos. Solo durará hasta que ajusten su imagen corporal.

La imagen corporal no es solo la idea que tenemos en nuestras mentes sobre el tamaño de nuestro cuerpo. Esa imagen también se crea por medio de los sentimientos, valoraciones y conductas que tenemos respecto de nuestro cuerpo. Y así como cada uno tiene su propia imagen corporal, las sociedades a lo largo de la historia han seleccionado modelos o ideales asociados a distintos tipos de cuerpos.

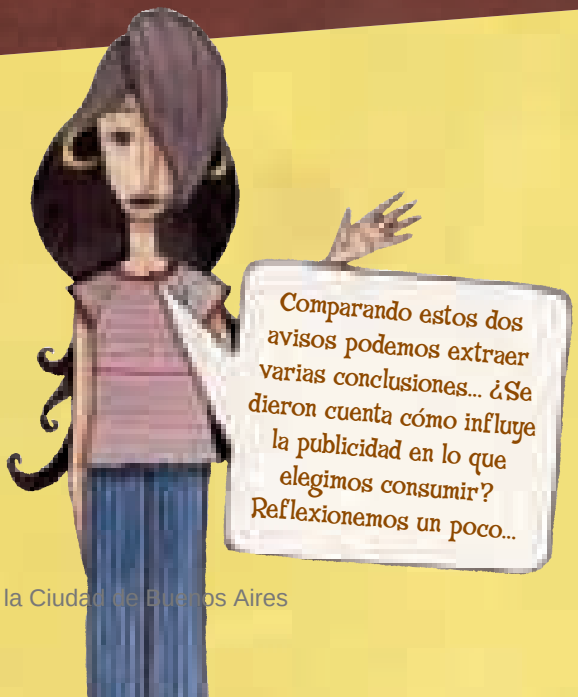
Durante gran parte de la historia, las personas asociaban el sobrepeso corporal (es decir, lo que hoy llamamos "gordura") a la riqueza, la belleza y la salud. Hoy en día esto ha cambiado y parece ser que el cuerpo saludable y bello es delgado... ¿Cómo piensan que será el cuerpo ideal del futuro?



Este es un cartel publicitario español de 1888. En esta época la obesidad era valorada. Fíjense que lo bueno del chocolate de López es que hacía engordar. Pero miren bien la última imagen. ¿Cómo es el cuerpo de esas personas? ¿Qué querrá decir?



Este es un anuncio publicitario de 1985. Desde hace unas décadas que los cuerpos delgados y deportivos son valorados. Y los productos sin grasa ni azúcares se promocionan como saludables. Miren la imagen. ¿Cómo son los cuerpos de las personas de la imagen? ¿Qué características tiene el cuerpo del hombre? ¿Y el de la mujer? ¿Por qué habrán incluido a un hombre y a una mujer? ¿Cómo creen que se relaciona la imagen con el alimento que el anuncio trata de vender?



Mis ideas

Las publicidades de alimentos suelen estar dirigidas a las mujeres, que suelen ser sus protagonistas.. Sin embargo, no siempre muestran lo que hacen realmente las mujeres actuales.

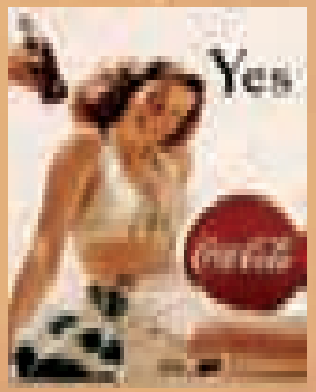
Buscá publicidades protagonizadas por hombres y otras por mujeres, en las que se los vean cumpliendo distintos roles, por ejemplo, un hombre haciendo tareas domésticas. Debatí con tus compañeros: ¿Qué roles cumplen? ¿Te parece bien que ocupen esos roles? ¿Por qué? ¿De qué se preocupan las mujeres en las publicidades? ¿Y los hombres? ¿Ocurren situaciones similares en tu familia o con tus conocidos?

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

La publicidad usa cuerpos ideales

Los cuerpos ideales son *modelos*, es decir, los considerados bellos, perfectos y saludables en cada época. Actualmente esos son los cuerpos muy jóvenes, delgados y atléticos. ¿Se fijaron que en la publicidad quienes tienen esos cuerpos son exitosos, tienen dinero y felicidad? ¿Creen que realmente será así?

La verdad es que la mayoría de nosotros no "encaja" con esos modelos, no nos parecemos a ellos ni podemos parecernos... Sin embargo, frente a estas publicidades muchas personas se esfuerzan por parecerse a ese ideal y ser como ellos. Así, modifican su forma de comer sin control médico ni nutricional o sin conocimientos suficientes, y perjudican su salud.



Publicidades de Coca Cola entre 1910 y 1950. Observen el lugar de la botella en cada imagen. ¿A qué les parece que hace referencia la forma de la botella? ¿Cómo es la vestimenta? ¿Cómo son los cuerpos y la actitud de las mujeres?

La publicidad puede desinformar

Desinformar significa dar información errónea u ocultar información.

Por ejemplo, en "Chocolates de López" no se aclara cuánto chocolate es recomendable consumir para estar saludable como en la tercera imagen. ¿Será lo mismo tomar dos veces al día un litro de chocolate o tomar dos pocillos? Además, las personas no se alimentan solo de chocolate... ¿Cómo creen que influirá el resto de la dieta en el plan de subir de peso? ¿Les parece que habrá que combinarla de manera especial con el chocolate?

Ahora, miremos otra vez la publicidad de Danone. ¿La idea que transmite esa imagen será correcta? ¿Les parece que tendremos cuerpos atléticos y delgados solo por comer yogures descremados?

Las publicidades ocultan que las grasas y azúcares son necesarios en la alimentación, ya que cumplen distintas funciones vitales para nuestro organismo.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

FRENTE A FRENTE: Nutrición y Antropología

PRIMERA PARTE

En este reportaje entrevistamos a dos profesionales relacionadas con la alimentación: la nutricionista Silvia Squillace y la antropóloga Patricia Aguirre. El objetivo es tratar de comprender el fenómeno de la alimentación integrando dos maneras de verlo.

Silvia Squillace es licenciada en Nutrición desde 1979, graduada en la Universidad Nacional de Buenos Aires. Trabajó once años con el doctor Alberto Cormillot, fue docente en institutos privados y desarrolló trabajos de investigación en el área de salud. Escribió varios libros sobre nutrición.

Patricia Aguirre tiene 55 años, está casada y tiene una hija. Le gusta coleccionar orquídeas. Es doctora en Antropología egresada de la Universidad de Buenos Aires y trabaja en el Ministerio de Salud, además es docente e investigadora. Publicó varios libros.

¿De qué se trata su trabajo? ¿Qué es lo más interesante de su trabajo?

Mi trabajo consiste en orientar a la gente para que su alimentación sea correcta contemplando todos los aspectos de su vida de manera integral, desde la edad, actividad que realiza, acceso a los alimentos, problemas de salud relacionados con la alimentación o no, entre otras cosas.

Estudio la alimentación como producto humano, es decir los aspectos materiales y simbólicos de la comida, ahora y en las sociedades del pasado.
Lo más interesante es descubrir la diversidad, las infinitas maneras que "inventamos" los humanos para satisfacer nuestras necesidades, compartir y obtener placer de la comida.

¿Le gusta su trabajo? ¿Por qué?

Sí, es fundamental, porque es muy gratificante educar y ayudar a la gente.

Me encanta lo que hago, me resulta un tema inagotable para seguir estudiando.

¿Cómo se alimenta usted? ¿Hace algún deporte? ¿Desde chiquita que se alimenta así?

Como cosas saludables y nutritivas en proporciones adecuadas pero no me privo de lo que me gusta, como los chocolates, que son mi debilidad. Pero los como con moderación. Siempre tuve la necesidad de realizar actividad física, ya sea correr, caminar, nadar o jugar a algo de forma recreativa. Tuve la suerte de vivir en un hogar donde, en general, se comía de manera saludable y casera.

Te voy a dar la respuesta más social del mundo: como "bien". Eso quiere decir que como de acuerdo con lo que en este tiempo y en nuestra sociedad se considera "normal", "sano", "bueno" para comer, que no es lo que otras sociedades o grupos o esta misma sociedad en el pasado consideraron "bien", "normal", "bueno" o "sano". Ahora no como lo mismo que comía cuando era chiquita, aunque nunca dejé de tomar leche, me encanta. De chiquita moría por las golosinas y ahora no las como, prefiero los sabores agridulces. Ahora no hago deportes, hice artes marciales 15 años y desde hace 20 años que bailo ballet clásico.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

¿Tiene mucho cuidado con lo que comen sus hijos? ¿Cómo les enseñó a comer?

Sí, siempre tuve mucho cuidado con la comida, sobre todo la de mi hija: le enseñé a comer de todo jugando con la comida, jugando a probar, a cocinar y a cultivar su comida desde muy chiquita. Cuando uno sabe cómo se hacen las cosas es más fácil atreverse, probar, inventar y abrirse a lo diferente con menos prejuicios.

No sé si la palabra es cuidado, sí trato de inculcarles buenos hábitos. Ser el ama de casa, la que hace las compras, también facilita mucho la tarea, al comprar frutas, verduras, cereales o yogur en vez de productos industrializados menos saludables. La importancia de realizar actividad física también es algo que les inculco constantemente.

¿Es buena la alimentación en la Argentina? ¿Antes era mejor o peor? ¿Y en el mundo?

Es buena para los que pueden comprar bien. No nos olvidemos que en la Argentina los alimentos se compran. Según nos indican las Encuestas de Gastos de los Hogares en 1965 la situación de todos los argentinos era mejor, había más comida en todos los hogares, la comida era más variada, más barata y saludable porque era mayor la cantidad de productos frescos que los industrializados. La última encuesta, en cambio, muestra que 1/3 de la gente no come todo lo que necesita, sustituye por productos baratos como el pan, las papas, los fideos, otros productos caros como los lácteos, la carne, las frutas y las verduras. Y todos consumen productos industrializados con demasiada grasa, azúcar, colorantes, saborizantes y conservantes que los nutricionistas llaman comida chatarra, sobre todo los chicos.

Alimentarse no es lo mismo que nutrirse, no siempre comer en cantidad hace que tengamos un buen estado nutricional que satisfaga los requerimientos para nuestras actividades. Para hablar de buena nutrición en la Argentina tendríamos que decir que toda la población tiene acceso a los alimentos, cosa que no sucede. En muchos lugares las condiciones de pobreza, la falta de educación, las distancias o las inclemencias del tiempo hacen que no podamos decir que todos los que habitan nuestro país tienen una buena alimentación. A veces, tampoco la tienen aquellos sectores de la sociedad que tienen acceso a suficientes alimentos pero no poseen la educación necesaria para realizar una dieta equilibrada que contribuya al cuidado de su salud. Vamos a hablar de un antes y un después respecto de los hábitos más urbanos. El *antes* era comida casera, con abundancia (muchas veces excesiva e innecesaria a los fines nutritivos). Las mamás en su mayoría eran amas de casa tiempo completo que volcaban en la cocina su trabajo y su homenaje. Pero actualmente la mujer desempeña muchos más roles y debe adecuar los tiempos a esta circunstancia, lo que deriva muchas veces en comprar comida ya elaborada y a veces, menos saludable.

¿Por qué no todos comemos lo mismo?

Porque eso que llamamos "comida" es producto de una historia, se va creando en el tiempo con la peculiar manera de producir alimentos que hay en un lugar determinado, con el tipo de tecnología que se usa para procesar los alimentos (es diferente preparar la comida en un fogón que en una cocina), con las creencias acerca de la salud, la belleza, y el efecto que tienen los alimentos sobre el cuerpo. Entonces, no comemos lo mismo porque la alimentación es un fenómeno situado (en un lugar, en un tiempo, y en una sociedad determinada) y depende de las posibilidades y creaciones de ese grupo humano.

No comen lo mismo un lactante o un niño o un adulto o personas con enfermedad. Pero también por otras circunstancias, como las culturas, los sabores o las creencias religiosas, entre otras cosas.

LEAN LA SEGUNDA PARTE EN LA PÁGINA 34 >>

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

La verdad

Doradas, crocantes y con ese aroma tan particular... ¡Parece que a todos nos gustan las milanesas! Algunos las prefieren gruesas, otros finitas, algunos las acompañan con puré; otros, con ensalada. Muchos las hacen fritas y otros, al horno ¿Y ustedes, se animan a prepararlas?

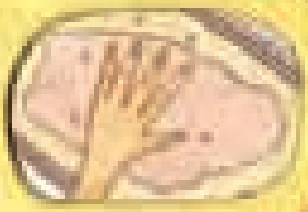
INGREDIENTES

1/2 kilo de nalga, cuadrada o bola de lomo cortadas para milanesa // 1/4 kilo de pan rallado // 2 huevos // Sal a gusto // Ajo y perejil picados // 3 cucharadas soperas de aceite.

PASO A PASO

1. En una tabla bien limpia, a cada milanesa, sáquenle la grasa y los nervios, si los tiene.
2. Si las quieren bien finitas, para aplastarlas, golpeen cada rodaja con el martillo para carne.
3. En un recipiente, batan los huevos, agreguen sal, perejil y ajo picados.
4. Sumerjan cada milanesa en la mezcla y déjenla reposar unos minutos.

5. Mientras esperan, coloquen el pan rallado en un recipiente chato, como una fuente.
6. Pongan cada milanesa, bien extendida, sobre el pan rallado y cubran la parte superior con más pan rallado.
7. Peguen unos golpecitos con la mano para que se "peguen" bien las miguitas de pan.
8. Den vuelta la milanesa y repitan los últimos pasos para que quede bien "empanada".



9. Cuando terminen de rebozar todas las milanesas fríanlas usando los tips saludables para freír.
10. Si las prefieren al horno, coloquen las milanesas en una bandeja aceitada y lleven a horno caliente. Después de aproximadamente 8 minutos retiren la bandeja y den vuelta cada milanesa para llevarlas al horno nuevamente y dejar que terminen de dorarse.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

de la milanesa

¡

- Lávense muy bien las manos y todos los utensilios que usen.
- Soliciten ayuda a un mayor para prender el horno y para poner y sacar la bandeja del horno caliente.
- Si van a freír las milanesas también pidan ayuda a un adulto.
- Laven muy bien la vajilla y los utensilios que usaron, pues los restos de la carne cruda pueden quedar allí y contaminar otros alimentos.

Algunos "tips" saludables para freír

- Usen aceite limpio SIEMPRE. ¡No lo reutilicen! pues se generan materiales que perjudican nuestra salud.
- Asegúrense que el aceite se encuentre ¡bien caliente! Así se forma una costra que impide la entrada de más aceite al interior del alimento.
- Sequen el alimento frito en papel, pues este absorbe el aceite sobrante.

¿Cómo usa el cuerpo una porción de milanesas?

De la **carne** y el **huevo** de las milanesas obtendremos los materiales necesarios para elaborar parte de las **proteínas** que necesitan nuestros músculos.

Con las **grasas** (del huevo, del aceite y de la carne) y los **hidratos de carbono** del pan rallado se obtiene energía para el funcionamiento de tu cuerpo y para realizar la actividad diaria.

De la **carne** obtenemos **hierro**, que formará parte de la sangre y otros minerales muy importantes, como el **potasio** y el **fósforo**.

Por último, del huevo obtendremos **vitamina A** y de la carne, **vitamina B12**, que participan en la regulación de las funciones vitales.

PRUEBEN ESTAS COMBINACIONES...

- Milanesa de soja con arroz blanco o risotto.
- Milanesa de pollo o de carne de vaca con ensalada de papa y arveja o con puré de zapallo.
- Milanesa de berenjena con fideos con queso.
- Milanesa de polenta con guarnición de arroz, tomate y zanahoria rallada.
- Milanesa de mozzarella con ensalada de tomate y lentejas.
- Milanesa de pescado con jardinera (papa, zanahoria y arvejas).

La milanesa también tiene su historia

Hoy se sabe que las milanesas tienen su origen en Milán, Italia; aunque por mucho tiempo este país y Austria se peleaban por establecer quién las había inventado. Es que los austríacos, ¡adoran las milanesas! Y hace tanto que las consumen que ya ni se acordaban quiénes las habían creado. ¿Saben cómo se resolvió este problema? Con una carta que se encontró recientemente, fechada en 1855, donde un militar llamado Johann Radetzky explicaba la receta de la *Cotolette alla milanese* o costillas al modo milanés. Esto decía parte de la carta:

"Tómense costillas de vacuno finamente cortadas (...). Se las colocará a continuación sobre una tabla de madera dura y se las golpeará con el mazo para quebrar las fibras de la carne. (...) Una vez ablandadas, se las pasará por huevo batido y más tarde por pan rallado. Algunas veces los milaneses repiten este procedimiento en dos oportunidades. El rebozado debe ser uniforme, suave y completo. Las *cotolette* deben dejarse entonces reposar. Hecho esto, se derrite un trocito de manteca en aceite de oliva caliente, y de esta forma se freirán las costeletas, que deberán quedar de un atractivo color dorado.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

¡Saboreamos Río Negro!

Hoy, en Río Negro, las oficinas de turismo ofrecen folletos para realizar dos rutas especiales: la ruta de Peras y Manzanas y la ruta de los Sabores del mar patagónico. ¿Empezamos desde estas páginas?

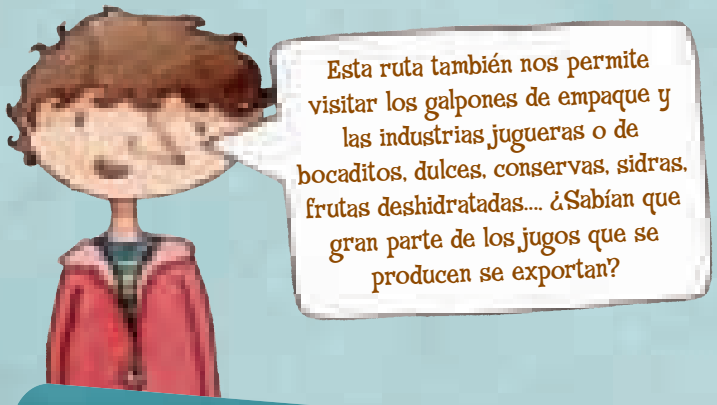
Ruta de Peras y Manzanas

Los árboles de peras y manzanas fueron introducidos en nuestro territorio a partir del siglo XX, con la llegada del ferrocarril y de los inmigrantes ingleses. El clima patagónico favorece mucho estos cultivos y por eso la industria de los frutales ha crecido tanto.

La ruta de Peras y Manzanas nos permite visitar las chacras productoras u hospedarnos en ellas.

¡Pero atención! Hay que seguir algunas reglas de la zona:

- Respetar el horario de la siesta.
- Aceptar el mate que se nos ofrece. Recuerden que solo decimos "gracias" cuando no queremos más y ¡nunca después del primero! Eso se considera un gesto de desprecio.



¡NO SE PIERDAN LAS FIESTAS DE LA PERA Y LA MANZANA!

En enero se festeja la Fiesta Nacional de la Pera y en marzo la Fiesta de la Manzana. Allí se bendicen las frutas, hay desfiles de carrozas y se realiza la elección de la Reina. También se pueden degustar las comidas y bebidas típicas de la región.

En otras provincias como Chubut y Santa Cruz también son importantes los frutos del bosque.

LOS FRUTOS DEL BOSQUE

En la Ruta de los Sabores Cordilleranos de Río Negro se puede disfrutar de los llamados "frutos del bosque": frambuesas, frutillas, cerezas, grosellas, guindas, arándanos, cassis y calafates, entre otras. Algunos de estos frutos son introducidos y otros autóctonos. ¿Se animan a buscar el origen de cada uno?

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2023

Ruta de Los Sabores del mar patagónico

Esta ruta recorre el litoral atlántico de Río Negro.
A lo largo de las playas se ve la pesca artesanal de **salmón** y la **merluza**, que realizan los pobladores usando distintos métodos.
También es posible ver a los "pulperos", que recolectan pulpitos cuando baja la marea y luego los venden.
Y por supuesto ¡nos podemos animar a pescar nosotros mismos!, sólo hay que estar atentos a los períodos de veda por marea roja.

Los buzos marisqueros se dedican a la recolección de vieiras, almejas, cholgas y mejillones, que son los mariscos típicos de esta zona. Es la fauna de la región patagónica, también se encuentra en otras provincias, como en Chubut, Santa Cruz y Tierra del Fuego.

Platos típicos de la región

Rabas

Cazuela de mariscos

Escabeche de pulpito

¡Busquen recetas de otros platos típicos: vieras gratinadas, mejillones a la provenzal, lenguado con salsa de langostino, soufflé de pejerrey, salmón al roquefort...

LA FIESTA NACIONAL DEL GOLFO AZUL
Se festeja en febrero, en Las Grutas. Se encienden fogones en la calle peatonal y hace una "salmonada": se sirve salmón para todo el mundo. También se puede participar de torneos náuticos.

Ruta de La Carne Ovina de Río Negro

En esta ruta podemos ver la cría del ganado ovino y caprino para la producción de lana y para la alimentación. También se crían especies autóctonas de la región como el guanaco y el chiique, que podemos probar en las estancias que integran la ruta.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

FRENTE A FRENTE: Nutrición y Antropología

SEGUNDA PARTE

¿Qué piensa de la grasa?

La grasa tiene mala prensa pero algunos de los ácidos grasos que aportan son esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Sin ellas muchas funciones vitales estarían comprometidas, pero es muy importante destacar que las grasas de origen animal y los aceites para las frituras deben ser utilizados con mucha moderación ya que el exceso es una de las principales causas de enfermedad cardiovascular.

Pienso en las relaciones sociales que hacen de la grasa una bendición: los pueblos cazadores recolectores que comen animales silvestres, por lo tanto magros, la aprecian enormemente porque en su ambiente es muy escasa. O una maldición: las sociedades urbanas-industriales actuales cuya población cada vez se mueve menos para estudiar, trabajar o divertirse y consumen productos industriales que la incluyen en exceso en su proceso de fabricación, junto al consumo de carne de animales domésticos criados en establos, también ricos en grasa.

¿Considera que están bien tratados los problemas de la alimentación en la televisión?

En general se tratan cuando hay casos extremos, como de muertes por enfermedades relacionadas con la alimentación ya sea desnutrición, anorexia o intoxicaciones. Una campaña sostenida de Educación Alimentaria evitaría en gran parte estas problemáticas fatales.

No, empezando por las publicidades, que es lo mas común, repetitivo y entrador que se recibe como información sobre la alimentación por TV. En todos los programas de chicos solo hay publicidad de juguetes y de alimentos, en todos les dicen qué comer, se refieren al sabor, la diversión y lo maravilloso que será todo si compran y comen su producto. Desinforman para que los elijan. La lógica de la industria no es la salud, es su ganancia.

¿Es posible alimentarse bien con poco dinero? ¿Cómo?

Es totalmente posible, se pueden elegir las frutas y verduras de estación, comprar los tipos de cortes de carnes más económicos ya que poseen la misma cantidad de nutrientes.
Realizar guisos con diversos tipos de verduras, hortalizas o legumbres son opciones muy económicas, nutritivas y rendidoras.
Hacer las compras de forma comunitaria también abarata muchos los costos y de ser posible tener nuestra propia huerta.

Con mucho esfuerzo. En nuestro país –y en el mundo– los alimentos más baratos son los industriales. Cuando hay poco dinero y existe el deseo y el conocimiento para alimentarse en forma saludable, entonces hay que buscar productos frescos, de estación, en los lugares que los vendan más baratos y luego procesarlos y prepararlos (si se tiene poco dinero seguramente también habrá poca tecnología, así que habrá que hacer todo a mano). Todo esto implica esfuerzo, dedicación e inversión de mucho tiempo.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

¿Por qué aquí algunos alimentos son "incomibles" y en otros países se comen y no hacen mal?

Esto responde básicamente a una cuestión cultural de usos y costumbres de cada pueblo o nación que muchas veces tiene gran arraigo religioso. La abundancia de determinados alimentos en algunos lugares, pero que no existen en otros, también puede hacer que por desconocimiento y falta de costumbre se lo rechace.

Porque hay una diferencia entre "comestible" y "comida". Comestible es toda sustancia metabolizable por el organismo humano, pero ningún grupo humano se comió todos los comestibles de su entorno. Siempre hay un recorte para formar lo que llamamos "comida" y tal recorte tiene que ver con condiciones ecológicas, económicas, nutricionales e históricas. Así, los pueblos que viven en lugares donde la caza es difícil incluyen en su comida insectos y larvas como fuentes de proteínas y ácidos grasos. En cambio, donde hay animales en abundancia, los insectos y las larvas menos rendidores como fuentes de proteínas no formarán parte de su régimen. En los dos casos los insectos son comestibles, en el primero las relaciones sociales hacen que sean considerados comida y en el segundo, bichos asquerosos.

¿Para usted, ¿Susana Giménez es gorda, normal o flaca? ¿Y Mariana Fabiani? ¿Por qué?

Lo que me gustaría es que hubiera más diversidad de imágenes corporales, el mundo es muy complejo para que las únicas imágenes que difunda la TV de un país como Argentina sean jóvenes rubias flacas altas. Susana es la versión adulta de Mariana. Según recuerdo, cuando era joven y hacía propagandas de jabón, era rubiecita y finita. Me molesta que la TV no sea un poco más realista con el proceso de los cuerpos y mantenga una exigencia de eterna juventud, me gustaría ver un poco más de canas, kilos y arrugas y menos siliconas, cirugías y dietas.

¿Estuvo a régimen o dieta alguna vez?

El término dieta se emplea, frecuentemente, como sinónimo de "adelgazar", pero "dieta" es un concepto más amplio que abarca los alimentos que consume diariamente una persona. Cuando estuve embarazada de mis hijos realicé una dieta específica para ese estado, dándole particular importancia a los alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico por ejemplo.

Cuando tenía 5 años me lastimé una mano y me dieron suero antitetánico, que era incompatible con el consumo de productos de origen animal, así que estuve como un mes sin tomar leche, comer carne ni nada de alimentos de origen animal. Lo recuerdo porque en el colegio no podía compartir las comidas con los otros chicos (yo llevaba la mía) y no podía aceptar si me convidaban. Al no poder compartir yo me sentía especial, pero mal, afuera de los intercambios sociales. Excluida.

¿Hay dietas no saludables?

Todo aquello que se consume en exceso o desequilibradamente puede hacer que la balanza se incline hacia lo menos saludable.

Las formas de comer actuales, urbanas, industriales, son bastante poco saludables. Creo que muy pronto las empresas van a tener que empezar a tomar en cuenta esta característica y bajar las grasas, los azúcares, los químicos asociados a la producción masiva de alimentos.

¿Considera que la moda alienta a que las chicas se vuelvan anoréxicas? ¿Por qué?

Estoy de acuerdo con que existe una visión de la belleza basada en la delgadez extrema, esta imagen es absolutamente irreal para un organismo en condiciones saludables. Por suerte o por desgracia (porque para esto tuvieron que ocurrir varias muertes) ya se están generando a nivel mundial varias campañas contra esta moda que afecta la condición completa de salud desde lo nutritivo hasta lo psicológico.

Las imágenes corporales de belleza que la sociedad propone a través de las formas de las modelos ultradelgadas no son realistas, y cuanto más lejos está la imagen ideal de la posibilidad real de obtenerla, se genera más padecimiento y en algunos casos, patología. Es más preocupante el sufrimiento colectivo de una generación que vive sintiéndose fea (y el negocio de las dietas/ píldoras/ gym/ ropas, etc. que sobre éste se instala) que los pocos y resonantes casos de patología alimentaria declarada.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

Menú a La carta

AL CALOR DE UN HORNO DE LEÑA, LAS OLLAS DE BARRO DE LA SERRANÍA CONVOCAN A UNA SERIE DE OLORES Y SABORES VINCULADOS CON LA TIERRA. CARNES, TUBÉRCULOS, GRANOS Y HIERBAS SON EMPLEADOS EN UNA GRAN VARIEDAD DE SENCILLOS Y DELICIOSOS PLATOS. LA COLONIZACIÓN NO LOGRÓ DESTRUIR EL ESPÍRITU DE LA COCINA ANDINA, PUES AQUÍ SE COCINA PARA LLENAR EL ALMA MÁS QUE EL ESTÓMAGO.

ENTRADAS

Precios*

Tarwi
(ensalada de choclos) $9
Ensalada de quinua de sococha con tomate, cebolla y pimiento rojo $12
Inchik uchu
(yuca sancochada acompañada con salsa de maní y ají) $10
Papa a la huancaína
(trozos de papa sancochada con crema de queso y ají amarillo) $12
Humitas $8

PLATOS PRINCIPALES

Pesque (guiso de quinua) $20
Huatia
(papas y ocas cocidas en un horno de tierra, se sirven con queso) $18
Locro $28
Guiso de olluco con carne de llama $26
Chuñu lawa
(crema de chuño con trozos de carne) $24
Brocheta de llama con tomate, cebolla y pimientos $17

POSTRES

Chapana (dulce de harina de yuca) $12
Api (mazamorra) $10
Arrope de tuna $15
Quesillo y dulce de cayote $15

*Valores a septiembre de 2007

Este es el menú de un restaurante de cocina andina en la provincia de Salta. Esta cocina rescata y revaloriza los sabores, ingredientes, preparaciones, palabras y sensaciones de algunos pueblos originarios, como el pueblo inca.

¿Qué preparaciones conocen? ¿Qué ingredientes o preparaciones son totalmente desconocidos para ustedes? ¿Cuáles son los más usados en la cocina andina? ¿Serán platos saludables? ¿Cuánto piensan que tardarán en hacer cada preparación? ¿Qué comida pedirían? ¿Cómo se dan cuenta que esta carta fue pensada para turistas y visitantes? ¿Cómo se imaginan la decoración del restaurante? ¿Por qué les parece que se incluye el precio de los platos?

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

En los restaurantes de comida rápida se elaboran grandes cantidades de comida en poco tiempo e incluso ofrecen llevar la comida a domicilio. ¿Existen este tipo de restaurantes cerca de sus casas? ¿Qué comidas ofrecen? ¿Cuánto piensan que tardarán en hacer cada comida? Y ustedes, ¿cuánto tardarán en comerla? ¿Qué comidas pedirían? ¿Son accesibles los precios de las comidas? ¿Por qué?

La espera puede convertirse en un ingrediente negativo para este hermoso momento, el desarrollo del plato principal debe ser respetado (...). Su paladar debe abrirse y preparase para esa cita... ¿Para que impacientarlo? Un aperitivo, una ensalada... las opciones están.

Entretenimientos

Precios*

Ensalada patagónica
Hojas, escamas de queso de cabra, tomates secos, trucha gravlax $18

Carpaccio de salmón
Con escamas de pepato, alcaparras, ice dressing $19

Crear no es copiar, dicen los que saben (...). Solo son nuevas combinaciones, pero muy nuestras y sobretodo con productos emblemáticos, resultado del esfuerzo y orgullo de este hermoso país y su gente.

Creación y Fusión Argentina

Salmón de Oriente
Filetes en manteca de hierbas, nituke de verduras, champignones y brotes de soja $38

Sublime Bambi
Escalopes de ciervo en croute, chutney de frutos rojos, quinoa verde y thian de verduras asadas $38

Ñandú Fusión $26
Bifes en cerveza negra, pepino salteado con tomate y risotto con queso de cabra $39

Fusión Patagónica
Pollo relleno con trucha y queso ahumado, salsa de limón, chips de batata y raratouille $27

Dulces tentaciones

Crema del bosque
Parfait de frutos rojos al Malamado y geleé de frutillas y sopita tibia del bosque $15

Mil hojas nuestro
Láminas de chocolate, fino biscuit, mouse de dulce de leche y coulis de arándanos $15

*Valores a septiembre de 2007

Este menú pertenece a un restaurante de la "nueva cocina patagónica" o cocina fusión. Esta cocina utiliza los productos originarios de la zona y los que han sido las bases alimentarias de tehuelches y onas para aplicarlos a recetas clásicas, pero cocinando con técnicas gastronómicas muy modernas.

¿Qué comidas conocen? ¿Cuáles son totalmente desconocidas para ustedes? ¿Se fijaron que utilizan palabras en inglés y francés? ¿Cuáles son? ¿Por qué será? ¿Cuáles son los ingredientes que más se usan en la elaboración de estos platos? ¿Cuánto les parece que tardarán en hacer cada comida? ¿Qué comidas pedirían? ¿Cómo será la vajilla? ¿Y los manteles de las mesas? ¿Por qué los precios de los platos son más caros que los del restaurante de comida rápida?

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

La aldovranda en

La aldovranda vesiculosa entró en el mercado.

Como es una planta carnívora, venía a buscar algo para la cena, así que fue derecho al puesto del carnicero y se puso en la cola con las otras viejas.

Delante de ella había una cargando un perro del tamaño de un monedero, friolento y quejoso. La aldovranda lo miró con gula. Se relamió.

—¡Qué lindo perrito! ¡Y qué chiquito! Seguro que hace pis en un bonsai... —hizo ademán de agarrarlo—. ¿Me deja que se lo tenga?

La mujer, horrorizada, escondió el perro en el escote.

La planta ponía muy nerviosa a la clientela.

Sin nombrarla directamente, dejaron caer algunos comentarios maliciosos:

—Yo a mis plantas las alimento con agua y abono, no con milanesas...

—¡Si este mundo es una degeneración, m'hija! ¿No ve que están desapareciendo todos los gatos del barrio?

La planta, como si oyera llover.

El carnicero la apreciaba. Era una buena clienta y se comía las moscas del negocio. Ella le sonreía. La simpatía era mutua.

En cambio, la aldovranda odiaba al verdulero del puesto de enfrente. ¡Solo un monstruo podía vender vegetales para que otros se los comieran! Cada vez que el hombre pasaba a su lado junto a la balanza con los brazos rebalsando mandarinas, le susurraba al oído: "¡Caníbal!". El verdulero soñaba con verla hervida. Pero más la odiaba por todo lo que sucedía después.

Esta vez, como otras veces, la aldovranda empezó con su rutina:

—¡AY, ESAS TRISTES ZANAHORIAS DESENTERRADAS!

Al rato:

—¡POBRES PEREJILES MUSTIOS! ¡POBRES ESPINACAS PRISIONERAS!

La gente se puso muy incómoda.

El verdulero miró al carnicero con furia acusadora por tener semejante cosa entre sus parroquianos. El carnicero la defendió con el alma en los ojos.

Ella siguió:

—¿CUÁL FUE EL PECADO DE ESOS ZAPALLITOS PARA QUE LOS ARRANCARAN TIERNOS DE SU MADRE PLANTA?

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

el mercado

Ema Wolf

Arreciaron los comentarios. La cola de la verdulería defendió al verdulero. La cola de la carnicería se sintió en el deber de ser fiel al carnicero aunque la aldovranda no fuera santa de su devoción.

Discutieron. Se juntó más gente, que tomaba partido por uno u otro bando.

—¡Hagan callar a esa! —gritaron los verdes apuntando a la planta.

—¡La gente tiene derecho a opinar! —retrucaron los otros.

A todo esto la aldovranda papaba moscas y aullaba:

—¡INFELICES REMOLACHAS MANIATADAS, ALGÚN DÍA LES LLEGARÁ LA LIBERTAD!

El verdulero avanzó como para apretarle el pescuezo. Lo sujetaron entre varios.

—¡No se meta con mis clientas! —bramó el carnicero.

—¡Vivan las proteínas! ¡Arriba el asado con cuero! —respondieron sus leales, y arrancaron con un malambo.

Una mujer contó a voz en cuello cómo se había hecho vegetariana el día que soñó que comía una vaca viva entre dos rodajas de pan. Lloró a mares recordando cómo la miraba la vaca. Muchos la apoyaron con gritos de "¡Aguante la fruta!", "¡Vitaminas sí, otras no!". La discusión se hizo tan violenta que algunos llegaron a las manos.

La aldovranda vociferó:

—¡PELADAS, CORTADAS, HERVIDAS Y APLASTADAS! ¡QUÉ DESTINO EL DE LAS PAPAS!

Entonces se produjo el desbande.

Unos se fueron a sus casas protestando porque cada vez que aparecía la planta se armaba el mismo pandemonium. Otros se quedaron para ver una vez más el gran duelo: el carnicero y el verdulero frente a frente, uno con la sierra de separar costillas y el otro con la de cortar zapallo.

En medio del mercado, como dos gladiadores del futuro, quedaron trenzados en combate feroz. El destello azul de las sierras al cruzarse iluminaban la ganchera en la penumbra del atardecer.

Entre los alaridos de los dos ninjas, se oyó la voz de la aldovranda:

—¡HERMANAS VERDURAS, VOLVERÉ!

Y se fue. Esta vez con una pierna de cordero porque a la noche tenía visitas.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2020

Datos útiles

Páginas Web

CHICOS.NET http://chicos.net.ar/la-cocina/cocina.htm

En esta página encontrarán el link "La cocina" que tiene muchas recetas, juegos sobre alimentos como chistes, poemas, cuentos, test, verdaderos o falsos, desafíos, etc. En el sector "La batidora" tienen la historia de varios alimentos; también pueden subir a la red sus propias recetas. En "La típica" pueden conocer sobre las comidas típicas de Argentina y otros países, información que también incluyen los chicos.

DANNON INSTITUTE http://www.guiaparacomersaludable.org/

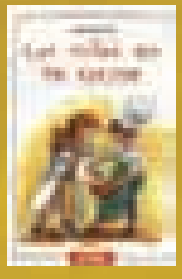
En esta página encontrarán muchísimas recetas sencillas y con los dibujos paso a paso. También podrán acceder a juegos relacionados con la alimentación, a láminas y cuentos e información muy útil sobre nutrición.

SERNAC NIÑOS http://www.sernac.cl/sernacninos/index.asp

Esta página chilena pertenece al Servicio Nacional del Consumidor. En ella encontrarán sus derechos y obligaciones al momento de consumir alimentos u otros productos.

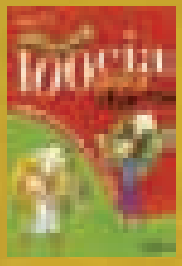
También encontrarán fotonovelas sobre publicidad engañosa, envases y otros temas interesantes sobre educación al consumidor. También encuentran juegos e historias interactivas.

Libros



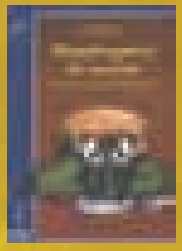
LOS NIÑOS EN LA COCINA de Hervé This, Acribia, 2000.

Este libro cuenta las aventuras en la cocina de dos hermanos, Juan y Cristina. Además de cocinar una vez a la semana cuando sus padres salían, aprendían la ciencia de la cocina gracias a la ayuda de su tío.



100CIA PARA CHICOS de Melina Furman, Chicos.net ediciones, 2004.

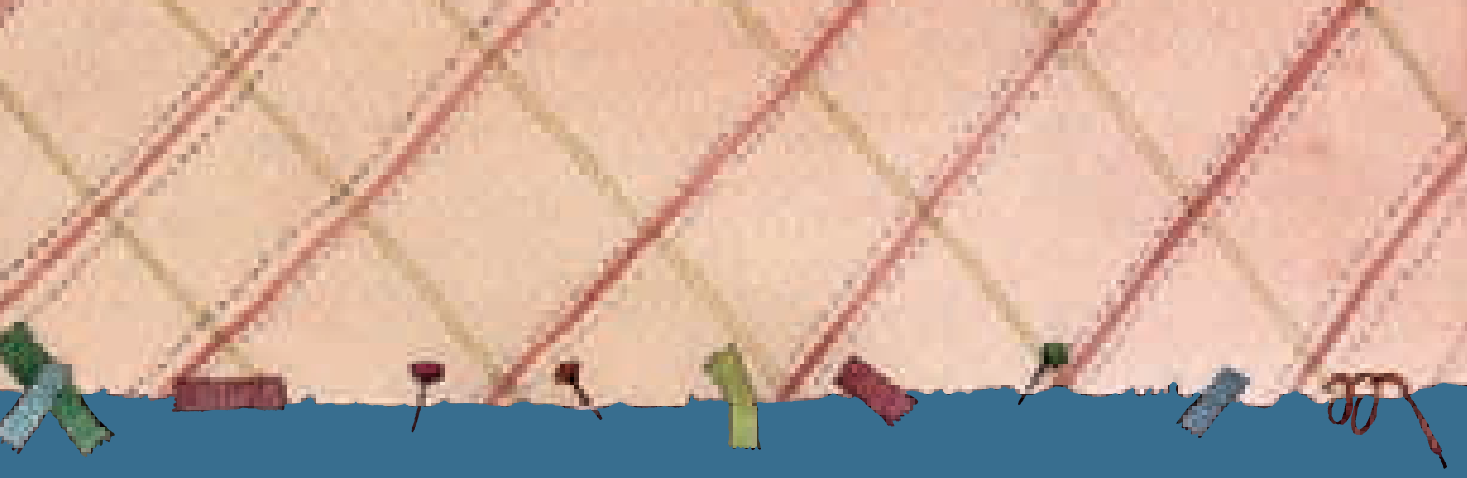
Este libro se propone que los chicos aprendan ciencias explorando en la cocina. La autora les propondrá distintas experiencias y experimentos en relación con los alimentos y la limpieza de la cocina.



HAMBURGUESAS DE MAMUT de Ruth Fraile y José Luis Alcover, Ediciones de la Torre, 1996.

En este libro encontrarán de una manera sencilla la explicación sobre la historia de la alimentación humana desde los primeros humanos que eran cazadores recolectores hasta la producción industrial de alimentos en la actualidad.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026



Esta revista forma parte del conjunto de materiales didácticos elaborados en el marco del proyecto TCP/ARG/3101 (T) "Educación Alimentaria y Nutricional en las escuelas de educación general básica / primaria" realizado en forma conjunta por el Ministerio de Educación de la Nación, con la cooperación técnica de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

Apoyo técnico consultivo:

Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos

Ministerio de Salud
PRESIDENCIA DE LA NACION

Ministerio de Desarrollo Social
Presidencia de la Nación

Con la colaboración de maestros y directivos de las escuelas participantes del proyecto (provincias de Buenos Aires, Chubut, Misiones y Salta)

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026