EDICIÓN Nº 20

ENTREGA GRATUITA

Mi escuela saludable

• Mi Revista Saludable •

Huerta urbana: cultivando una vida saludable

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

31-10-2026

Buenos Aires Ciudad

Vamos Buenos Aires

Mi escuela
saludable

¿Qué es el programa Mi Escuela Saludable?

Es una iniciativa de la Dirección General de Desarrollo Saludable, dependiente de la Vicejefatura del Gobierno de la Ciudad, en articulación con el Ministerio de Educación.

¿Quiénes participan?

Actualmente participan del programa más de 550 escuelas de gestión estatal de nivel inicial y primario. Toda la comunidad educativa de las instituciones está invitada a participar de las actividades del programa.

¿Qué buscamos?

Promover hábitos saludables en la comunidad educativa fomentando y colaborando en la formación de entornos más saludables.

¿En qué consiste el programa?

Trabajamos junto con las familias, docentes y estudiantes para transformar el ambiente escolar y promover cambios saludables.
Para esto, realizamos distintas actividades como:

- Talleres de educación alimentaria nutricional.
- Entrega de material educativo.
- Actividades con movimiento en los recreos.

ENCONTRÁ LAS EDICIONES ANTERIORES EN:
http://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable

Buenos Aires Ciudad basaludable@buenosaires.gob.ar

Documento Oficial del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
31-10-2026

Sumario

Página **4**:
¡La huerta llegó a la ciudad!

Página **6**:
Pequeños jardineros, grandes cambios

Página **8**:
Elegir, activar, ¡y producir!

Página **10**:
Hábitos saludables y sustentables

Página 12
Actividades para 1° a 3° grado

Página 16
Actividades para 4° a 7° grado

¡Atención docentes!

Pueden consultar el manual para docentes **Hábitos saludables, hacia un abordaje integral.**

Descárguenlo en: http://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable

Página **20**: **El rincón para los adultos de la familia**

Página 20
La huerta en casa

Página 21
Es tiempo de sembrar

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

¡La huerta llegó a la ciudad!

¿Sabían que para obtener las más ricas frutas, verduras y hierbas no es necesario que vayan a buscarlas al campo ni a la feria? ¡Pueden producirlas en su propia huerta: en casa, en la escuela o en el barrio!

¿Qué es una huerta?

Es un lugar en el que se cultivan alimentos. La **huerta urbana** es la que está ubicada en las ciudades... ¡muy cerquita de ustedes! Se puede armar en una casa o departamento, en la escuela o en el barrio. Gracias a la huerta cada uno puede producir sus propios alimentos y al mismo tiempo, ¡cuidar el ambiente!

El ciclo de la huerta

Para que los alimentos lleguen a la mesa familiar, la huerta tiene diferentes etapas que requieren de atención, paciencia y esfuerzo. ¿Quieren ser parte de este hermoso proceso?

¡Beneficios para el planeta!

- *¿Sabían que la huerta fomenta la reutilización creativa? Porque en ella se usan materiales que normalmente se descartan. Por ejemplo, los potes de yogur, botellas y otros envases pueden convertirse en macetas.*
- *Aumenta la cantidad de espacios verdes en nuestra ciudad.*
- *Permite que más personas estén en contacto directo con la naturaleza.*

4 *A partir de la semilla se desarrolla una nueva planta, crecen el tallo, las hojas, las flores y los frutos...*

5 *Se cosechan las partes de las plantas que ya están listas para comer, ¡qué rico!*

6 *Luego de dejar descansar el suelo, las semillas que obtuvimos de los frutos se vuelven a sembrar.*

A mantener el equilibrio

En la huerta se relacionan en armonía los cuatro elementos de la naturaleza:

TIERRA

Sustrato donde se desarrollan las plantas. Les aporta nutrientes.

AGUA

Las hidrata y las ayuda a crecer. ¡Como a nosotros!

AIRE

Las plantas absorben dióxido de carbono y liberan oxígeno.

FUEGO

Representa la luz del sol que permite a las plantas hacer la fotosíntesis, y así obtener energía.

escuelas VERDES

¡Atención docentes! Pueden consultar los **manuales de huertas escolares agroecológicas**.

Pueden descargarlo desde: https://www.buenosaires.gob.ar/educacion-e-innovacion/escuelas-verdes/guias-y-manuales/manuales-de-huertas-escolares-agroecologicas

Pequeños jardineros, grandes cambios

La tierra es un recurso muy importante en el armado de la huerta: un suelo saludable es la base para que esté siempre sana.

Alimentar el suelo

Las personas generamos una gran cantidad de desechos día a día, y eso es muy negativo para el planeta. ¿Qué podemos hacer para aprovecharlos y generar menos basura? Una buena idea es preparar **compost**.

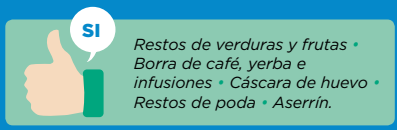
El compost

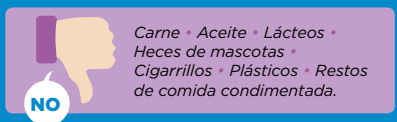
¿QUÉ ES?

Se forma a partir de la descomposición de los restos de algunos alimentos y otros materiales de procedencia vegetal. Con la ayuda de las lombrices y otros microorganismos que comen los desechos, se transforman en este abono que alimenta la tierra.

¿CÓMO SE PREPARA?

Solo algunos tipos de residuos se pueden agregar a la compostera...





¡Conozcan **cómo se hace el compost** paso a paso!

Visiten: https://www.buenosaires.gob.ar/escuelasverdes/compostera-y-compost

La huerta nos da también la posibilidad de **reutilizar** materiales. Les damos algunas ideas: los potes de yogur, botellas, envases de cartón o plástico se pueden utilizar como macetas. ¿Qué otras opciones se les ocurren?

Las tres M de un suelo sano

Un suelo sano contiene **las tres M:**

- **MICRO-ORGANISMOS**
- **MATERIA ORGÁNICA**
- **MINERALES**

Para mejorar la tierra es necesario imitar sus condiciones en la naturaleza y prestar atención a sus necesidades: ¿requiere más agua?, ¿le da el sol?, ¿tiene muchos bichos? **¡Estar en contacto directo día a día es la mejor forma de aprender y conocerla!**

¿Qué es ser sustentables?

Es utilizar los recursos naturales de forma responsable, para que no se agoten y se puedan seguir aprovechando en el futuro.
La tierra es uno de los recursos que se pueden acabar, por eso es muy importante cuidarla, para proteger nuestro ambiente. Tener huertas propias colabora muchísimo en su conservación.

Elegir, activar, ¡y producir!

Hacer una huerta propia tiene muchas ventajas: es entretenido, es una linda oportunidad para pasar tiempo en familia, nos permite producir nuestros propios alimentos saludables, y hasta es fácil de realizar. Pero hay algo más: nos da la libertad de elegir lo que comemos, ¡y eso es muy importante!

ELEGIR

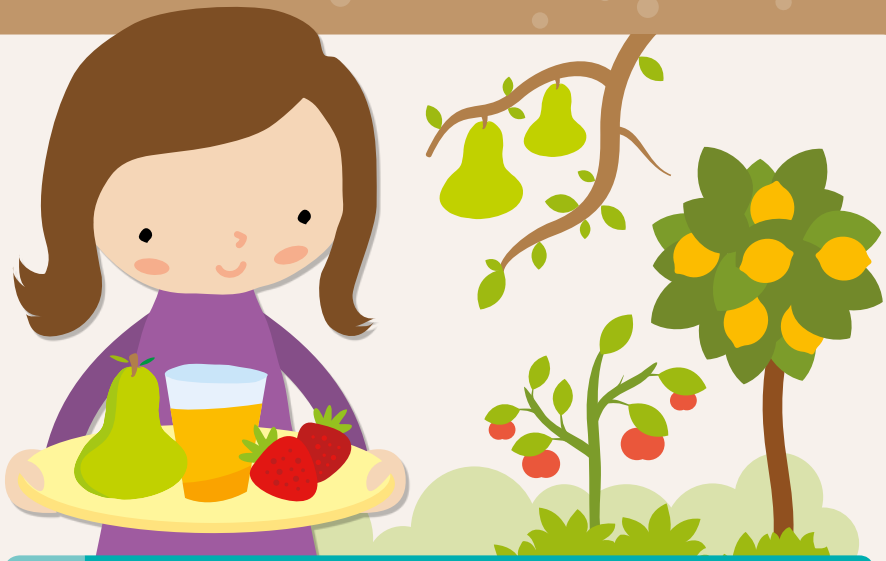
Conocer lo que comemos, nos invita a:

- Aprender qué comidas son nutritivas, es decir más saludables.
- Comer más frutas y verduras: ¡son muy ricas y hacen bien a nuestro cuerpo!
- Elegir alimentos que se elaboraron cuidando el ambiente.

ACTIVAR

Ponernos en acción para hacer nuestra huerta, nos permite:

- Disfrutar del contacto con lo natural.
- Cultivar las frutas, verduras y hierbas que más nos gustan.
- Tomar consciencia de lo importante que es cuidar el ambiente.
- Tener más oportunidades para reutilizar materiales, separar residuos y hacer compost.



PRODUCIR

Al producir nuestros propios alimentos, podemos:

- Aprovechar las frutas y verduras de estación.
- Asegurarnos de consumir productos sanos.
- Ver el fruto de nuestro propio trabajo y esfuerzo, ¡y disfrutarlo!
- Comer una mayor variedad de alimentos y descubrir sabores nuevos.

¿Sabían que hay más de **3 mil variedades de papa** en el mundo? ¿Cuántas de ellas conocen?

Alimentando nuestro diccionario

La **"soberanía alimentaria"** es, entre otras cosas, la posibilidad de elegir y producir nuestros propios alimentos, aprovechando y respetando las características naturales de la tierra.

¡Investiguen más sobre este concepto!

Hábitos saludables...

Cuidemos los alimentos

¿Qué significa desperdiciar comida? Significa malgastar el agua, la energía y la tierra que se usaron para producirla y distribuirla, y aumentar la cantidad de basura que contamina el ambiente. ¡Por eso es muy importante evitarlo!

¿Lo sabías?

1 de cada 3 alimentos que se producen en el mundo se termina tirando.

Los alimentos que más se tiran son las frutas y verduras.

El mayor desperdicio de alimentos se produce en los hogares.

Para cuidarlos podemos:

- Elegir frutas y verduras que parecen estar "feas" por fuera, ¡por dentro conservan todos sus nutrientes!
- Guardar las sobras si comemos algo en el recreo y no lo terminamos. Se pueden aprovechar más tarde cuando nos de hambre.
- Recuérdenle también a los adultos que los alimentos no se tiran. Para evitarlo: revisen las fechas de vencimiento, hagan una lista antes de ir de compras y utilicen las sobras de las comidas para realizar otra preparación.

Descubrí buenas ideas para evitar el desperdicio de alimentos y conocé más detalles del Programa Cuidemos los Alimentos en: **https://www.buenosaires.gob.ar/alimentos**

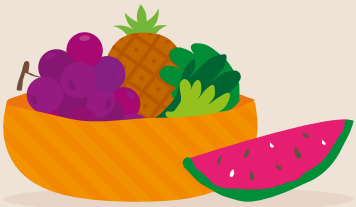
y sustentables

#MásFrutasyVerduras

La campaña “Más frutas y verduras” ayuda a fomentar el consumo de frutas y verduras en nuestro país.

¿Cómo sumarlas a nuestro día?

- Probar aquellas que no conozcan y pensar nuevas combinaciones.
- Que siempre haya verduras en la comida y frutas en el postre.
- Elegir frutas también en los desayunos y meriendas.
- Tener una huerta propia o compartida ayuda a sumar #másfrutasyverduras.



Atención a la porción

Se recomienda comer todos los días 5 porciones de frutas y verduras de distinto tipo y color.

¿Cómo se puede lograr? Comiendo medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas durante el día.

Busquen el hashtag **#MásFrutasyVerduras** en las redes sociales para descubrir recomendaciones sobre cómo incorporar más frutas y verduras en su alimentación.

PARA HACER EN EL AULA

¡Exploradores en marcha!

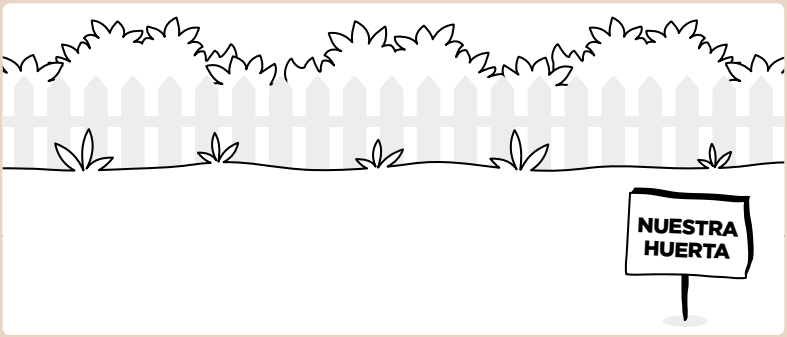
¡Cuántas variedades de semillas hay! Recoléctenlas de diferentes frutas y verduras que consuman en la escuela y/o en casa. Con ayuda de una lupa, observen en detalle cada una de ellas y luego completen sus datos en el siguiente cuadro. En clase compartan con sus compañeros y compañeras lo que investigaron.

NOMBRE	TAMAÑO	TEXTURA	DIBUJO DE SU FORMA Y COLOR

PARA HACER EN FAMILIA

Artistas en la huerta

María y su abuela empezaron a armar la huerta en su jardín, ¿se animan a dibujarla? ¿Qué frutas, verduras y hierbas incluyeron? ¡Expongan su dibujo en la escuela!



DESAFÍO SALUDABLE

MAESTRA NATURALEZA

Los desafiamos esta semana a estar en contacto directo con la naturaleza, que tanto nos enseña. Una buena opción es empezar el armado de su propia huerta casera, ¿se animan?

Para más información sobre **cómo armar su huerta**, chequeen la página 20 o visiten:
https://www.buenosaires.gob.ar/educacion-e-innovacion/escuelas-verdes

PARA HACER EN EL AULA

¡A pensar juntos!

Sofi y sus compañeros armaron una huerta con muchas variedades diferentes. Observando las distintas partes que componen las plantas, investiguen cuáles se comen en cada uno de estos casos y únanlos con flechas.

Ayuda memoria: Dibujando una planta en tu cuaderno podrás reconocer las partes fácilmente.

REMOLACHA

MORRÓN

CEBOLLA

LECHUGA

Se come **la raíz**

Se comen **las hojas**

Se comen **los frutos**

DURAZNO

ESPINACA

AJO

LIMÓN

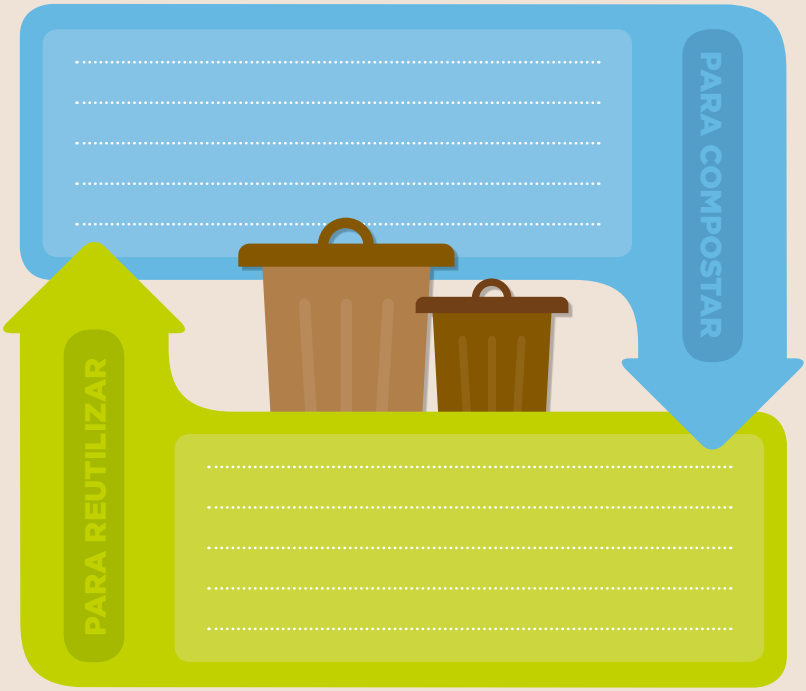
Solución: Se come la raíz: remolacha, cebolla, ajo. Se comen las hojas: lechuga, espinaca. Se comen los frutos: morrón, durazno, limón.

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

PARA HACER EN FAMILIA

Reutilizar es la mejor opción

Reciclar es una buena acción para cuidar el planeta. Y si además se pueden reutilizar materiales para aplicar en la huerta... ¡muchísimo mejor! Les proponemos que en familia seleccionen elementos que normalmente descartan y los reutilicen en el armado de la huerta familiar. Anoten debajo todos los detalles para llevarlo a la escuela y que así todos puedan aplicar sus ideas.



PARA HACER EN EL AULA

¿Qué es la soberanía alimentaria?

Preparen en clase volantes coloridos acerca de la soberanía alimentaria: detallen por qué es tan importante para nuestra alimentación y para el cuidado del ambiente. Pueden usar imágenes de diarios y revistas, dibujar y pintar. Aprovechen el espacio debajo para armar su boceto.

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

PARA HACER EN FAMILIA

Nuestra propia huerta

Ahora que ya conocen los beneficios que aporta tener una huerta urbana, piensen en familia y escriban en el recuadro cuáles son los principales motivos por los que recomendarían armarla. Lleven sus respuestas a la escuela, ¿qué respondieron sus compañeros?

DESAFÍO SALUDABLE
¡MÁS HUERTAS URBANAS!

Los desafiamos esta semana a contarle al menos a 3 personas las ventajas de tener una huerta urbana y animarlos a hacer la suya.

PARA HACER EN EL AULA

¡La huerta llegó a la escuela!

Con ayuda de las páginas 4 a 7, armen entre todos un manual con el paso a paso para hacer una huerta urbana, ¡sumen dibujos y colores que ayuden a explicarlo! Luego, repartan sus trabajos en la escuela, a sus familiares y vecinos y, si todos están de acuerdo... ¡pueden empezar a preparar su huerta en la escuela!

Cómo hacer una huerta urbana

Materiales necesarios:

Armado paso a paso:

PARA HACER EN FAMILIA

A cuidar la naturaleza

Para que nuestra huerta crezca, son fundamentales los cuatro elementos de la naturaleza. ¿Qué acciones creen que podrían realizar para proteger aquellos que están a nuestro alcance: la tierra, el agua y el aire? Anótenlas y en la escuela seleccionen las mejores para armar una campaña.

La huerta en casa

La producción de frutas, verduras y plantas aromáticas agroecológicas en el hogar ayuda a mejorar la alimentación de toda la familia. Además, es más sustentable y beneficiosa para el hábitat en general. Siguiendo estos pasos, ¡podrán armar su propia huerta en casa!

1. Delimitación del lugar
Se define el lugar donde se ubicará la huerta, teniendo en cuenta que dé como mínimo 4 horas de sol y que haya una fuente de agua cercana.

2. Preparación del suelo
a. Descompactar y airear.
b. Rastrillar la superficie, quitar yuyos y nivelar.
c. Añadir compost.
d. Cubrir con mantillo.

Para verlo paso a paso visiten: https://www.youtube.com/watch?v=yJbAiefRqjU

3. Germinación y crecimiento
Se siembran las semillas y empiezan a crecer las plantas.

4. Control de plagas
Es necesario proteger las plantas de algunos bichos y enfermedades que pueden dañarlas.

5. Cosecha
Existen diferentes formas de cosechar: puede ser selectiva (se saca de la planta de a una hoja o fruto por vez) o extractiva (se arranca la planta completa).

6. Asociación y rotación
Se pueden asociar los cultivos según la parte de la planta que se consuma. Esto permite que se aprovechen nutrientes de diferentes profundidades del suelo.

Para conocer más detalles sobre cómo armar tu huerta en casa, podés realizar los **talleres** especializados en las Estaciones Saludables.

Es tiempo de sembrar

¿Qué verduras les gustaría sumar a su huerta casera? El siguiente cuadro los puede ayudar a elegir.

ESPECIE	DIFICULTAD	ÉPOCA PLANTACIÓN	ÉPOCA COSECHA
Acelga	Fácil	Todo el año excepto enero y julio	Todo el año
Batata	Fácil	Julio - agosto	Abril - mayo
Berenjena	Fácil	Con protección: julio - agosto Sin protección: septiembre - octubre	Febrero - marzo Abril - mayo
Cebolla	Fácil	Febrero - abril	2º noviembre/diciembre 1º enero
Espinaca	Moderado	Febrero - junio	Agosto - octubre
Lechuga	Fácil	Gallega: julio - agosto, febrero - junio G. rápido: agosto - diciembre	Todo el año
Papa	Difícil	Agosto - septiembre Enero - febrero	Diciembre - abril
Pimiento	Moderado	Con protección: julio - agosto Sin protección: septiembre	Enero - abril
Puerro	Fácil	Febrero - mayo Agosto - septiembre	Marzo - noviembre
Rabanito	Fácil	Febrero - junio Septiembre - diciembre	Todo el año
Tomate	Difícil	Con protección: julio - agosto Sin protección: septiembre - octubre	Diciembre - abril
Zanahoria	Moderado	Criolla: diciembre - abril Chantenay: mayo - noviembre	Agosto - diciembre Enero - abril

Para más información pueden descargar el **planificador de siembra** en:
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/planifica_tu_huerta.pdf

Actividades GRATUITAS para DIVERTIRSE EN LA Ciudad

¡MEJOR CASERO!

CLASES DE COCINA PARA TODA LA FAMILIA

¡Sumate a las clases de cocina saludable en todas las Estaciones Saludables y mercados!

JUEGOTECAS

TODOS LOS DOMINGOS DE 14 A 18 HS

Actividades para chicos y chicas de 2 a 12 años para que jueguen, compartan y se diviertan en los parques de la Ciudad.

MANOS A LA TIERRA

TALLERES DE HUERTAS PARA GRANDES Y CHICOS

Talleres de agricultura urbana para armar tu propia huerta.

Parque Los Andes, Parque Centenario, Parque Patricios, Parque Chacabuco, Parque Saavedra y Rosedal.

PURO MOVIMIENTO

¿QUERÉS HACER DEPORTE AL AIRE LIBRE?

Acercate a una Estación Saludable fija.

¡Te prestamos pelotas (fútbol, rugby, vóley), paletas y pelota de ping pong, mat de yoga, arcos, redes y equipo de tejo, etc!

Cumpleaños SALUDABLES:

una forma distinta de festejar, gratis.

En las Estaciones Saludables de: Parque Patricios, Parque Saavedra y Parque Centenario te brindamos todo el mobiliario y los juegos necesarios para que te diviertas. Para niños y niñas de 2 a 12 años.

Reservá tu lugar enviando un correo a: cumplesaludable@buenosaires.gob.ar

¿QUERÉS CONOCER MÁS PROPUESTAS?

/BASaludable /desarrollosaludable

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

Mapa Buenos Aires #BACapitalGastronómica

ESTACIONES SALUDABLES FIJAS

9) Plaza Rubén Darío
Av. Del Libertador y Dr. Luis Agote

13) Parque Patricios
Patagones y Monteagudo

17) Parque Centenario
Antonio Machado y Leopoldo Marechal

19) Parque Chacabuco
Emilio Mitre y Av. Asamblea

22) Parque Indoamericano
Av. Castañares y Av. Escalada

25) Parque Avellaneda
Av. Lacarra y Av. Bilbao

32) Parque Saavedra
Av. García del Río y Av. Melián

38) Lago de Palermo
Andrés Bello casi esq. Ernesto Tornquist

39) Rosedal
Iraola y Av. Sarmiento

40) Parque Los Andes
Av. Dorrego y Av. Corrientes

Para más información visitá:

https://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/estaciones-saludables

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

Mi escuela **saludable**

Estaciones **saludables**

Dirección General de Desarrollo Saludable
Subsecretaría de Bienestar Ciudadano
Vicejefatura de Gobierno

basaludable@buenosaires.gob.ar
buenosaires.gob.ar/desarrollosaludable

/BASaludable

#BASaludable

RECORTÁ este cupón y CANJEALO por una maceta y semillas de Mi Escuela Saludable desde el el 1 de octubre de 2019 hasta el 15 de diciembre de 2019 o hasta agotar stock.

¿EN DÓNDE? En las **Estaciones Saludables fijas.**

MIS DATOS

Nombre y apellido:

Escuela/Jardín: Distrito escolar: Grado/Sala:

E-mail de la familia:

Estación de entrega: