

# Índice

<b>Presentación</b> .....	<b>7</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>11</b>
<b>Capítulo 1: Variedad y Moderación</b> .....	<b>13</b>
- Comer con moderación es la lección	
- El mundo de María Variedad	
<b>Capítulo 2: Desayuno</b> .....	<b>19</b>
- Para ir a estudiar, lo mejor es: ¡Desayunar!	
- Adivinanzas para el desayuno	
- Imaginando el desayuno	
- Pescando el desayuno	
- Carrera de mozos	
<b>Capítulo 3: Agua</b> .....	<b>29</b>
- Súper Agua versus la Gaseosa Envidiosa	
- Aguanieve y los 8 vasitos	
- Aguadiva, el agua que cobra vida	
- La Oca Acuática	
- Balde de palabras	
<b>Capítulo 4: Frutas y Verduras</b> .....	<b>47</b>
- Frutas y vegetales en “El Gran Chef”	
- El Rap de las Frutas y Verduras	
- La ruleta de las Frutas y Verduras	
- Frutiman, el espantapájaros	
- Sopa de letras frutal	
- A rodar las frutas	
<b>Capítulo 5: Leche, Yogur y Queso</b> .....	<b>57</b>
- La Nutrigenia de la lámpara	
- Las manchas de la vaca	
- Bingo dental	
- Pisando fuerte	
- El túnel de los lácteos	
- El súper hueso	

<b>Capítulo 6: Cereales y Legumbres</b> .....	<b>67</b>
- Cereales & Co.	
<b>Capítulo 7: Azúcares y Dulces</b> .....	<b>71</b>
- El panel de los colores	
<b>Capítulo 8: Grasas y Aceites</b> .....	<b>75</b>
- La Nutricientífica y su Ultra-lipid Machine	
<b>Capítulo 9: Carnes y Huevos</b> .....	<b>81</b>
- El huevo perdido	
<b>Capítulo 10: Inocuidad de los Alimentos</b> .....	<b>85</b>
- La Nutriguía	
<b>Capítulo 11: Comensalidad</b> .....	<b>91</b>
- El Nutriciero	

# Presentación

En el marco del Programa de Alimentación Saludable de la Secretaría de Salud Pública de la Municipalidad de San Isidro, Provincia de Buenos Aires, República Argentina, y articulando con la Escuela de Nutrición de la Universidad de Buenos Aires, se realizan acciones de Educación Alimentaria Nutricional, dirigidas a la población escolar, desde el año 2011.

Durante el ciclo lectivo se visitan escuelas primarias públicas del partido de San Isidro, con frecuencia bimestral. La gran concurrencia de niños de esta misma población a las colonias de vacaciones municipales, hizo posible que las actividades educativas se prolongaran durante los meses de enero y febrero.

A lo largo de todo el año las docentes del programa municipal, junto con estudiantes del quinto año de la Licenciatura en Nutrición, que cursan la materia “Práctica de Nutrición en Salud Pública”, son invitados a pensar y crear actividades innovadoras, respondiendo al mensaje de las *Guías alimentarias para la población Argentina* que se trate en su período de práctica.

El equipo docente es quien analiza y decide la viabilidad de los proyectos, supervisa, evalúa, corrige y mejora, tanto el material escrito como el didáctico, a fin de que el producto sea de calidad.

A partir del año 2013, Mota Moreno y Azpiazu, se dedicaron a recopilar el material, digitalizarlo, corregirlo y profundizar los conceptos de producción, higiene y seguridad de los alimentos. Se amplían los textos enriqueciendo los contenidos de nutrición y se vuelca la experiencia en el libro.

A continuación, se nombrarán a aquellas Licenciadas en Nutrición que cumplen el rol docente y a los estudiantes, que han participado de alguna u otra manera en la realización de las actividades.

## Docentes

Azpiazu, María Victoria (2011 y continúa)  
Mota Moreno, Encarnación (2011 y continúa)  
Pollavini, Luciana María (2011 y continúa)  
Coronel, Mariel Roxana (2013 y continúa)  
Godoy, Noelia Vanesa (2013 – 2014)  
Bertozzi, Elizabeth (2014 y continúa)  
Schmoll, Luciana (2014 y continúa)  
Espinoza Paz, Sol (enero y febrero 2014)  
Santamaría, Victoria (enero y febrero 2014)  
Cullaciatti, Yamel (enero y febrero 2015)  
Mayo, Silvina (enero 2015)  
Lagoa, Tania (enero y febrero 2015)  
Alonso, Rocío (enero y febrero 2015)