



**SUPERSALUDABLE**  
ASOCIACIÓN CIVIL

**2020**



En el marco de la particular situación que nos toca atravesar, el aislamiento social, preventivo y obligatorio, desde la Asociación Civil Supersaludable seguimos trabajando para generar nuevas oportunidades en las niñas y niños.

Creamos nuevas propuestas, dando continuidad a la importante misión de inculcar hábitos de vida saludable, estableciendo nuevos vínculos de forma virtual, utilizando herramientas innovadoras desde un espacio lúdico y artístico.

Desplegamos un trabajo integral de vida saludable, contribuyendo al bienestar: Alimentación, Emociones, Vida Activa, Sustentabilidad y Vínculos sanos.

Junto a organizaciones públicas, privadas, organismos de cooperación internacional y áreas de RSE de empresas, llevamos adelante los diversos proyectos que promueven el cumplimiento de los derechos de la niñez.



Las propuestas se llevaron a cabo vía Zoom,  
Facebook e Instagram.  
Se difundieron a través de WhatsApp y Mails.

**122 Talleres.**

**9.471 Pantallas.**

**74.847 reproducciones.**

**126.089 descargas.**

Participaron activamente más de 120.000 personas.

Más de 600 Instituciones Educativas de las Provincias  
de Santa Fe, Mendoza, Buenos Aires, Catamarca,  
Entre Ríos, Tucumán y Córdoba y San Luis.



# PROPUESTAS 2020 DESDE UN ESCENARIO DIFERENTE (VIRTUALIDAD)

MATERIAL LÚDICO  
DIGITAL

MATERIAL  
AUDIOVISUAL PARA  
REDES SOCIALES Y  
PLATAFORMAS  
DIGITALES

TALLERES VIRTUALES  
PARA NIÑAS Y NIÑOS  
DE TODO EL PAÍS



CICLO DE  
ENCUENTROS CON  
PROFESIONALES

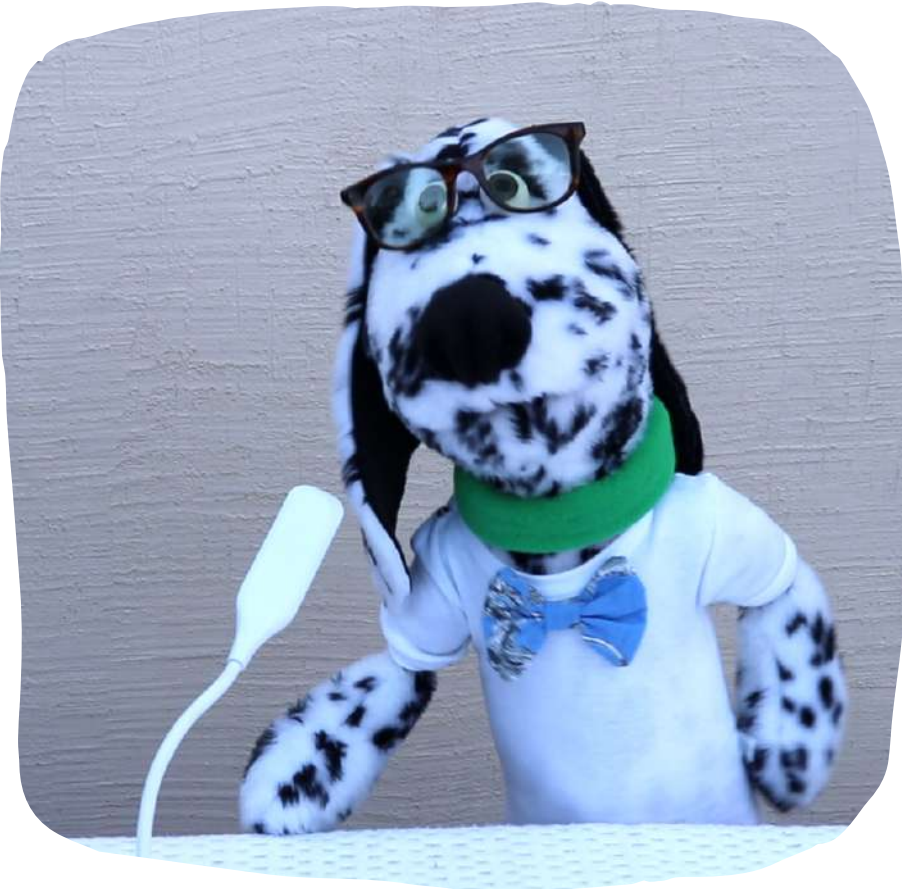
EVENTOS  
CORPORATIVOS Y  
FAMILY DAY

TALLERES  
VIRTUALES DE  
COCINA

MATERIAL  
AUDIOVISUAL PARA  
REDES SOCIALES Y  
PLATAFORMAS  
DIGITALES

## **MEDU Y TIMO EN EL MUNDO INMUNOLOGICO**

A través de sus personajes, dos títeres, las niñas y niños pueden conocer el sistema inmune y su relación con los alimentos.



**Alcance: 3.500 reproducciones.**



Dos payasos clowns enseñan de una forma divertida los cuidados necesarios que debemos tener para proteger y cuidar nuestra salud y la de los demás.

## **DESTRONANDO AL CORONAVIRUS**



**Alcance: 5.200 reproducciones.**

# FLASH INFORMATIVO

Una divertida conductora responde diversas inquietudes sobre las situaciones que las niñas y niños atraviesan en el período de aislamiento



**Alcance: 7.300 reproducciones.**



Diferentes personajes de una familia de payasos clowns, enseñan a organizar el menú semanal, a través de la elaboración de platos ricos y saludables..

## ¿QUÉ COMEMOS HOY?

**Alcance: 105.800 descargas.**



# **PONETE EN MOVIMIENTO**

El personaje de la Sta. Actividad Física enseña diferentes coreografías, poniendo el cuerpo en movimiento, de una forma divertida.



**Alcance: 10.200 reproducciones.**



Una payasa clown enseña diferentes momentos para aprender a relajarnos, aplicando técnicas de conciencia plena de mindfulness.

# **ENCONTRANDO LA CALMA**

**Alcance: 2.200 reproducciones.**



# **AVENTURAS EMOCIONADAS**

Dos payasos clowns, atraviesan diferentes situaciones cotidianas, poniendo en evidencia sus emociones. Los mismos personajes grabaron el video clip "Voy a lavar mis manos".

**Alcance: 4.300 reproducciones.**



Tutoriales paso a paso para elaborar objetos sustentables, trabajando las 3 R: Reducir, Reciclar y Reutilizar.

# **MANOS A LA OBRA**

**Alcance: 12.100 reproducciones.**





# RECETAS SALUDABLES

Elaboración de recetas ricas, sanas y posibles, trabajando los conceptos de desperdicio de los alimentos, inocuidad alimentaria y estacionalidad de los alimentos.

Alcance: 7.980 reproducciones.



# SÚPER AMIGOS EN ACCION

Diferentes personajes brindan consejos y tips para tener una vida saludable: descanso, desayuno, huerta en casa, actividad física, emociones, hidratación y colaboración en casa.

**Alcance: 1.921 reproducciones.**



# CONVERSANDO CON TET

Una disparatada vaca (títere) nos enseña los beneficios de la leche y sus derivados.

Alcance: 2.051 reproducciones.



# CULTIVANDO EMOCIONES

Dos payasos clowns, enseñan a cultivar trabajando las diferentes emociones: placenteras y displascenteras.

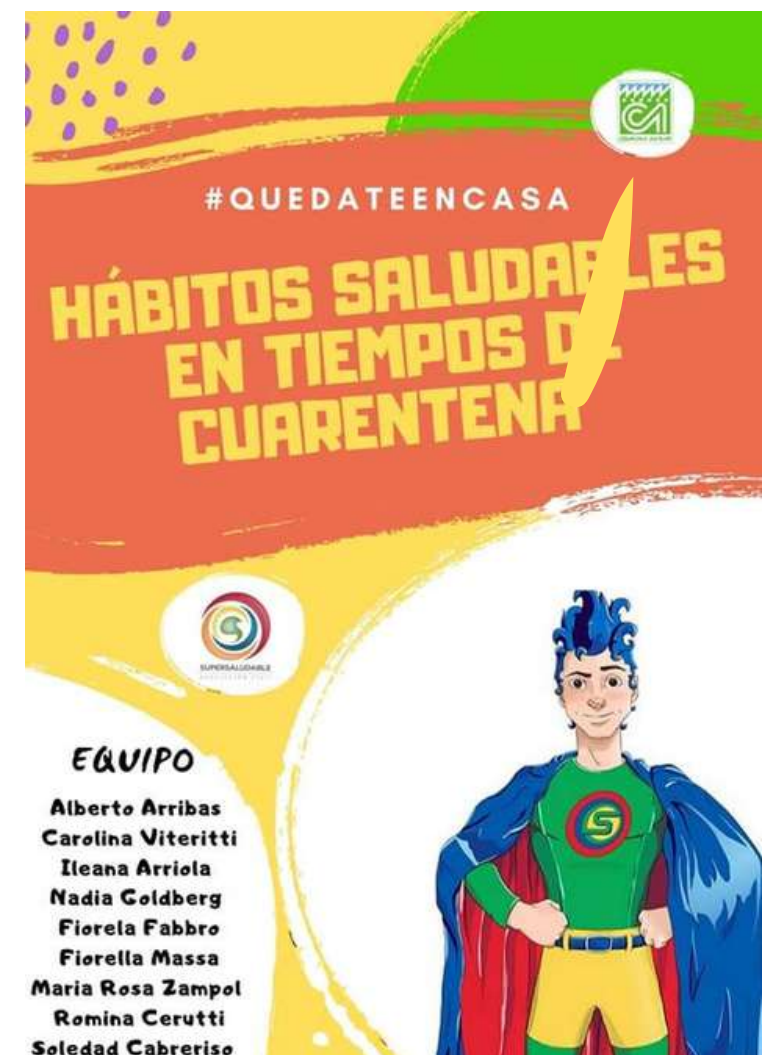
Alcance: 1.761 reproducciones.



# MANUAL EDUCATIVO DIGITAL

MATERIAL LÚDICO DIGITAL.

Destinado a las niñas, niños y sus familias, para transformar el aislamiento social, en uno creativo, vincular y satisfactorio. Incluye: Tips, consejos, actividades, recetas y juegos.



**Alcance: 10.589 descargas.**



Los mismos, son utilizados como herramientas pedagógicas para la elaboración de Proyectos Escolares, permitiendo trabajar diferentes temáticas: inclusión, cuidado del Planeta, alimentación saludable y emociones.

## CUENTOS INFANTILES SUPERSALUDABLES



# INFOGRAMAS

Información gráfica, práctica y relevante para cocinar de manera saludable:

Medidas caseras para cocinar en casa.

¿Cómo hacer un correcto remojo y cocción de legumbres?

Beneficios de consumir legumbres.

¿Cómo hacer una fritura saludable?

La correcta sanitización de frutas y verduras.

Aderezos caseros.

Alcance: 9.700 descargas.

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE** **EDUCAR EN SALUD**

## CÓMO HACER UN CORRECTO REMOJO Y COCCIÓN DE LEGUMBRES.

**¿POR QUÉ EL REMOJO?**

**ES MUY IMPORTANTE PORQUE:** ⚠️

- Ayuda a eliminar sustancias antinutritivas que impiden la absorción de ciertos nutrientes importantes para nuestra salud (hierro, calcio, zinc y proteínas).
- Favorece la digestión evitando flatulencias o distensión abdominal. Siendo esto muchas veces motivo por el cual no son consumidas.

El tiempo de remojo depende de la legumbre, en general es de 10-12 hs.

La hidratación ofrece una mayor calidad del alimento al momento de cocinarse, brindándole mejor textura y sabor. Y además aumentan su peso y volumen.

**¿CÓMO ES LA TÉCNICA?**

Para la técnica de remojo utilizaremos 1 parte de legumbre por 3 partes de agua. (1/3).

**OPCIONES:**

1. En agua fría, de 10-12hs.
2. En el caso que el agua sea dura, es decir, que tenga exceso de minerales como calcio y magnesio, agrégale al agua 1/2 cucharadita (tamaño café) de bicarbonato de sodio en la proporción 1/3 respetando las 10-12 horas de remojo.
3. Si te olvidaste de hacer el remojo de 10-12 hs puedes: Poner agua a hervir, cuando llega a ebullición retirar del fuego y agregar las legumbres, dejándolas en remojo durante 2 minutos. Luego cambiar el agua por otra a temperatura de 60 a 70 grados y déjalas en remojo por 1 hora.

**COMO HACER UNA CORRECTA COCCIÓN.**

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE** **EDUCAR EN SALUD**

## MEDIDAS CASERAS PARA COCINAR EN CASA

**Harina**  
1 = 200 g  
10 (Colmada) = 200 g

**Harina Premezcla**  
1 = 200 g  
10 (Colmada) = 200 g

**Avena**  
1 = 200 g  
10 (Colmada) = 200 g

**Arroz**  
1 = 250 g  
15 (Colmada) = 250 g

**Legumbres**  
1 = 250 g  
18 (Colmada) = 250 g

**Azúcar**  
1 = 250 g  
18 (Colmada) = 250 g

**Aceite (pocillo)**  
1 = 100 cc  
20 (Al ras) = 100 cc

**Manteca** 1 (Rulo) = 5 g  
**Mayonesa** 1 (Al ras) = 15 g  
**Crema** 1 (Al ras) = 15 g

\*Taza tamaño estándar. \*Cucharada sobpera.

**FRUTAS**

	Chica (g)	Mediana(g)	Grande(g)
Banana	100	160	200
Manzana	120	180	250
Naranja	100	150	220
Mandarina	100	150	200
Pera	100	150	200

**VERDURAS**

	Chico (g)	Mediano (g)	Grande (g)
Tomate	100	150	250
Zapallito	80	150	200
Zanahoria	70	100	170
Cebolla	70	120	180
Remolacha	60	80	150
Papa	100	200	300
Batata	100	180	220

EducarEnSalud

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE** **EDUCAR EN SALUD**

## CARNES: UNA COCCIÓN SEGURA

Para que las carnes (vaca, pollo, cerdo, pescado, otras) sean más saludables y seguras debemos tener en cuenta varios factores al momento de consumirlas, para así garantizar la seguridad de las mismas y evitar cualquier tipo de enfermedad o intoxicación alimentaria.

Dichos factores son:

- LAVADO DE MANOS
- TIEMPO DE COCCIÓN
- TEMPERATURA
- CONTAMINACIÓN CRUZADA

**¿CÓMO ASEGURARNOS UNA CORRECTA COCCIÓN SEGÚN EL TIPO DE CARNE, TENIENDO EN CUENTA LA TEMPERATURA Y EL TIEMPO?**

**TODAS LAS CARNES DEBEN ALCANZAR UNA TEMPERATURA DE 70° C (MEDIA-FUERTE) PARA QUE SU SEGURIDAD ESTÉ GARANTIZADA.**

**PESCADOS**  
Deben tener una cocción completa, cuando toda la pieza del pescado esté completamente caliente, tierna y blanca estará en su temperatura justa para consumir.  
Si son piezas pequeñas como filets, cocinar entre 10-15 minutos.  
Si son piezas más grandes (pescado entero o en trozos) cocinar 30-40 minutos.

**POLLO y CERDO**  
Cocinar hasta que los jugos sean claros y el interior deje de estar rosado.  
Si son piezas grandes (pollo entero, bondiola de cerdo) cocinar entre 60-80 minutos.  
Si son piezas pequeñas (filets, costeletas) cocinar entre 12-15 minutos.

**CARNES ROJAS**  
Si la carne cambio de color a un marrón oscuro por fuera, toda la pieza está bien caliente y el centro es rosado, ¡SU COCCIÓN ES SEGURA Y PODEMOS CONSUMIRLA!  
Si son piezas grandes (peceto, lomo entero, colita de cuadril, vacío) cocinar entre 90-120 minutos.  
Si son piezas pequeñas (bifes, costeletas) cocinar entre 12-15 minutos.

**TOMÁ NOTA...**  
La carne picada necesita una cocción COMPLETA Y PAREJA, hasta la desaparición de jugos y zonas rosadas. En esta carne las bacterias se encuentran tanto en el exterior como en el interior de la carne, por eso es fundamental la DESTRUCCIÓN TOTAL DE LAS BACTERIAS.

**¡PRESTAR MUCHA MAS ATENCIÓN EN LA COCCIÓN SI HAY MENORES DE 6 AÑOS!**

**ATENCIÓN!**  
Nunca cocinar las carnes congeladas, siempre descongelarlas en la heladera antes de cocinar. En el caso de los pescados una vez cocidos, consumirlos lo antes posible... ¡Y en especial niños y niñas, mujeres embarazadas y ancianos!

La cocción de cualquier carne a temperaturas más bajas, necesita el doble mayor tiempo de cocción.

Se pueden cocinar piezas grandes, lo que debemos asegurarnos es que las bacterias que se encuentran en el exterior se eliminen con la cocción, ya que en el centro de la pieza éstas no se encuentran.

EducarEnSalud

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE** **EDUCAR EN SALUD**

## ¿CÓMO PODEMOS MEJORAR EL CONTENIDO DE FIBRA EN NUESTRAS PREPARACIONES?

La fibra alimentaria es un nutriente que se encuentra en alimentos de origen vegetal como legumbres, cereales y harinas integrales, frutas y verduras. El consumo de la misma nos brinda beneficios para nuestra salud:

- Aporta mayor saciedad.
- Beneficia al tránsito intestinal.
- Mejora y ayuda a disminuir niveles elevados de azúcar y colesterol en sangre.

Algunas recetas tradicionales tienen un bajo aporte de fibra, a continuación te dejamos algunos reemplazos para incorporarla, y poder así mejorar la cantidad y calidad de la misma.

**Masa para tarta tradicional** 1 = 300 g Harina 0000.

**Opción 1**  
Reemplaza 150 g de harina 0000 por:  
150 g de harina + 1 cucharada soperas (15g) de avena.

**Opción 2**  
Reemplaza 100 g de harina 0000 por:  
100 g de harina integral + 2 cucharadas soperas (30g) de semillas.

Podés rellenarla con vegetales.

**Budín de Zanahoria tradicional** 1 = 200 g Harina leudante.

**Opción 1**  
Reemplaza los 200g de H. leudante por:  
100 g de harina de avena + 100 g de harina integral.

**Opción 2**  
Reemplaza 100 g de H. leudante por:  
100 g de harina de garbanzos + 2 cucharadas soperas (30g) de semillas.

Si usas estas harinas agrega 1 cucharadita de polvo para hornear.

**Pepas** 1 = 200 g Harina leudante.

**Opción 1**  
Reemplaza 100 g de H. leudante por:  
2 cucharadas soperas (30 g) de semillas + 100 g de Avena en copos.

**Opción 2**  
Reemplaza los 200 g de H. leudante por:  
100 g de harina integral + 100 g de salvado de avena.

**Pan** 2 y 1/2 = 500 g Harina 0000.

**Opción 1**  
Reemplaza 250 g de harina 0000 por:  
2 cucharadas soperas (30 g) de semillas + 250 g de salvado de avena.

**Opción 2**  
Reemplaza los 500 g de harina 0000 por:  
2 cucharadas soperas (30 g) de semillas + 500 g de harina integral.

EducarEnSalud

TALLERES VIRTUALES  
PARA NIÑAS Y NIÑOS  
DE TODO EL PAÍS

# RINCÓN ECOLOGICO

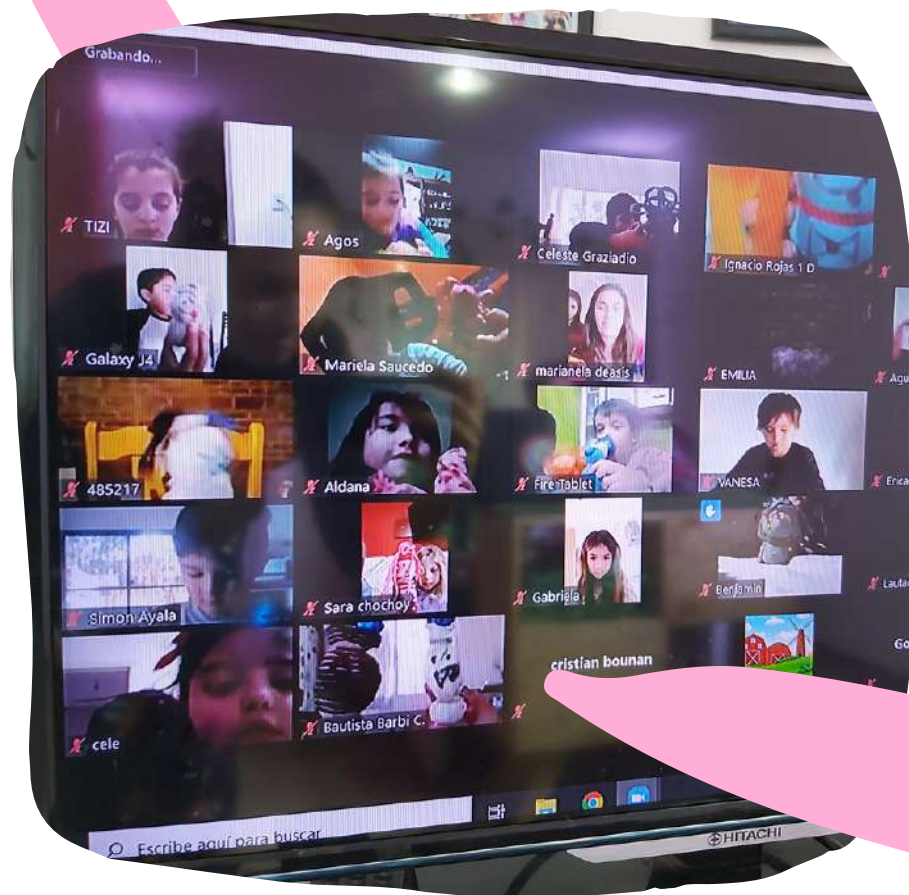
Genera conciencia sobre la responsabilidad y cuidado del Planeta. Fomenta el interés para la protección y la preservación de los recursos naturales, ahorro de energía y reducción del volumen de los residuos. Niñas y niños junto a la Sta. Ecología, construyen diferentes juguetes reciclando y reutilizando objetos y materiales.

**Alcance: 31 Talleres. 4.496 pantallas.**



# SÚPER CIENTÍFICOS EN ACCIÓN

Las niñas y los niños pueden vivenciar, conocer y descubrir nuevas texturas, sabores y cambios físicos y químicos de los alimentos en el "Laboratorio de Alimentos".



**Alcance: 2 Talleres. 2708 reproducciones.**



Es un espacio lúdico, donde las niñas, niños y sus familias aprenden a realizar su propia huerta.

Fomenta el contacto con la naturaleza, la responsabilidad y cuidado del medio ambiente y alimentación saludable.

## LA HUERTA EN CASA

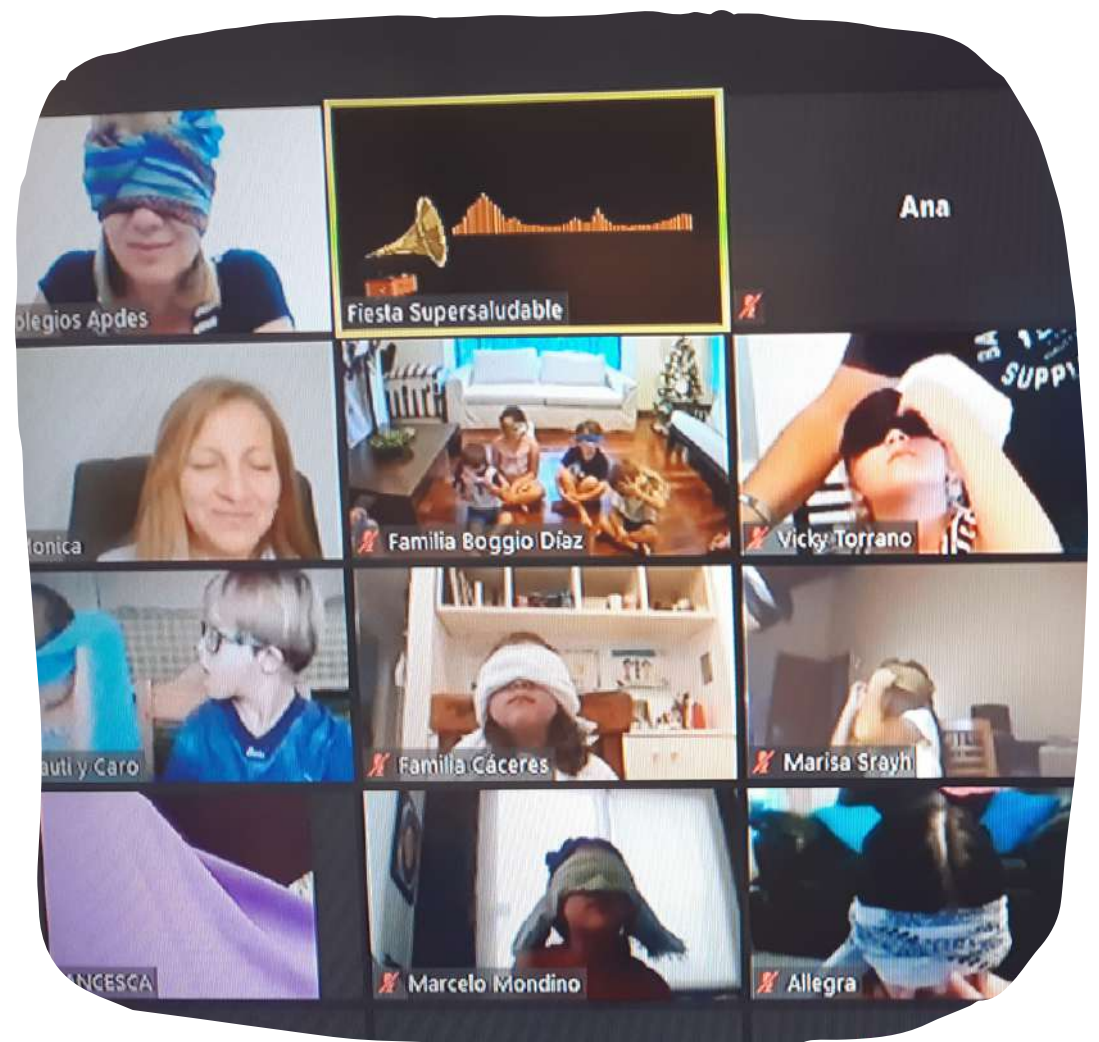
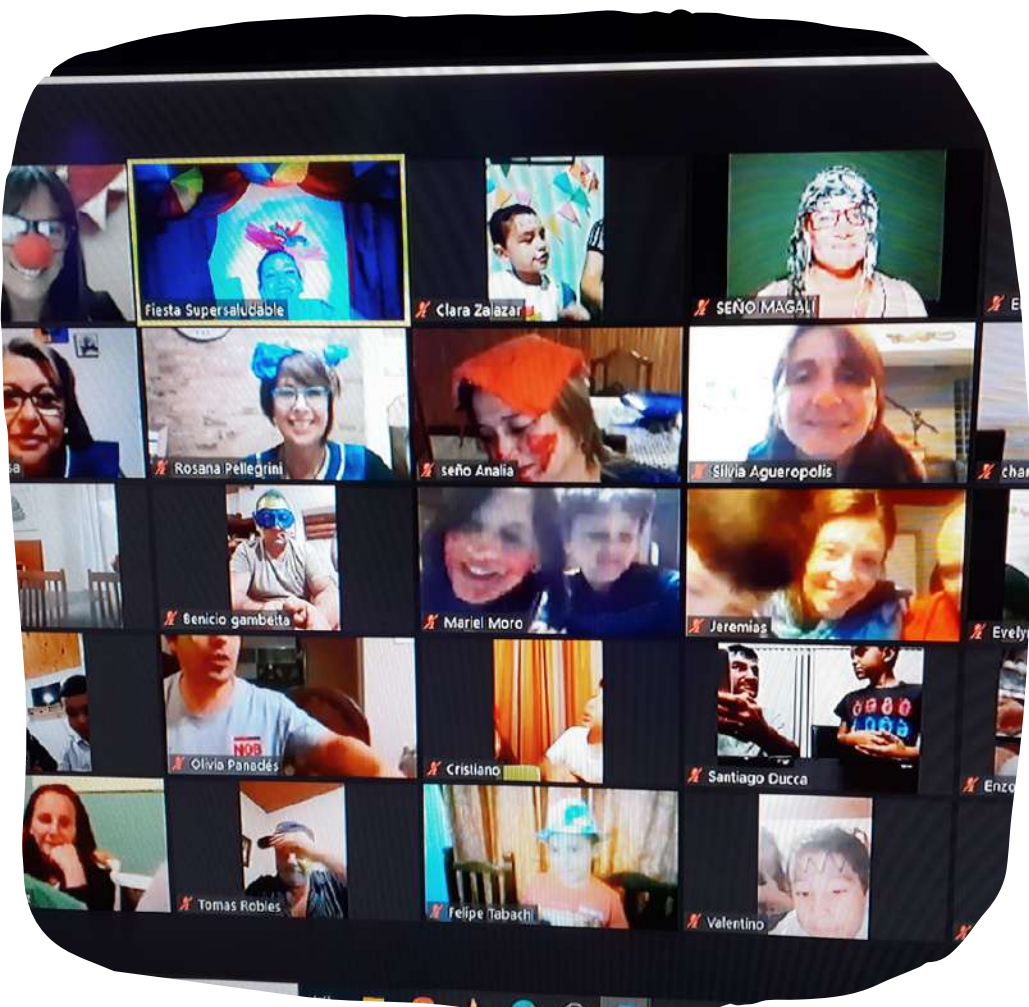
**Alcance: 16 Talleres. 10.034 reproducciones.**



# FIESTA VIRTUAL

Es un espacio donde las niñas y niños junto a sus familias y docentes, pueden disfrutar de un encuentro lúdico e innovador trabajando creativamente diferentes temáticas sobre la importancia de llevar una vida saludable. Se trabaja de manera integrada y en un ambiente de confianza, valorando la diversidad.

Alcance: 2 Talleres. 540 pantallas.





# COCINANDO CON ARTE

TALLERES VIRTUALES DE COCINA

Promueve el bienestar de la población, acercando el Arte Culinario a las familias, concientizando sobre el concepto de desperdicio de alimentos y separación de residuos, contribuyendo a una alimentación y vida sustentable.



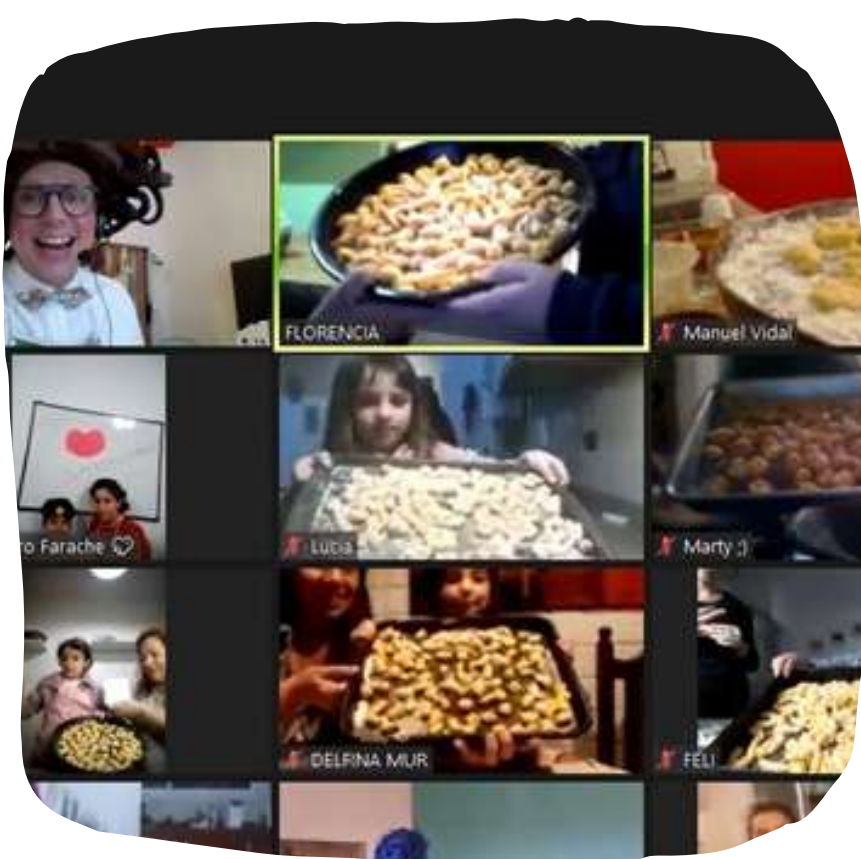
**Alcance: 14 Talleres. 540 pantallas**



Junto a Petrona y Silvito, las niñas y niños elaboran diferentes recetas, ricas sanas y posibles, a través del juego y mucha diversión

# LA COCINA DE PETRONA

**Alcance: 25 Talleres. 550 pantallas.**



# LA COCINA DE GIORGIO

De la mano del Chef Giorgio, las niñas y niños pueden, a través del juego, animarse a manipular, elaborar y degustar alimentos que quizás no suelen consumir habitualmente, ampliando y diversificando sus preferencias alimentarias.

**Alcance: 12 Talleres. 430 pantallas.**



# **COCINA NAVIDENA**

El Lic. Alberto Arribas elabora recetas ricas, sanas y posibles. Enseña los secretos para crear platos originales y así, agasajar a nuestras familias en las celebraciones de Navidad y Año Nuevo.

**Alcance: 8 Talleres. 3.592 reproducciones.**



EVENTOS  
CORPORATIVOS  
Y FAMILY DAY

Es una jornada artística, donde las familias pueden disfrutar de un show de teatro, música y concursos, con contenidos que promueven la importancia de hábitos saludables, desde temprana edad. Las niñas y niños, junto a sus familias, pueden disfrutar de un encuentro lúdico e innovador.

**STREAMING  
LIVE**



Es una Obra Teatral que fomenta el Arte Culinario a las niñas y niños en pos de construir y mejorar hábitos saludables, impulsando la variedad de alimentos y frecuencia de su consumo, permitiendo un acercamiento en forma experimental.

## **COCINANDO CON ARTE JUNTO A SUPERSALUDABLE**

**Alcance: 1.013 pantallas.**



## **SUPERSALUDABLE EN EL MARAVILLOSO MUNDO DE LOS ALIMENTOS**

Esta Obra Teatral sensibiliza sobre la importancia de llevar una vida saludable para tener una mejor calidad de vida y así evitar enfermedades en la edad adulta.

**Alcance: 530 pantallas.**



CICLO DE  
ENCUENTROS CON  
PROFESIONALES

# **TALLERES, CURSOS, CONVERSATORIOS Y WEBINAR.**

La propuesta consta en organizar espacios, donde la palabra de expertos en temáticas referidas a alimentación, emociones, infancias, hábitos saludables, entre otros, se acerque a la población, con un discurso desde la evidencia actualizada y científica.



Emociones, Alimentación saludable, vínculos, crianza respetuosa, importancia de los primeros 1000 días, hábitos en la infancia, obesidad infantil, diabetes infantil, alimentación en niños y niñas con TEA, microbiota, entre tantos.

**Alcance: 6 Talleres. 419 pantallas.**

# TALLER DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

## "LA COCINA COMO ESPACIO LÚDICO"

Espacio lúdico y experimental, de reflexión y de intercambio de conocimientos con el fin de mejorar los hábitos alimentarios de las niñas y niños desde una perspectiva de derechos. Se acerca a los docentes y referentes de Comedores Sociales de diferentes localidades del país, discursos prácticos, basados en la evidencia, deconstrucciones sociales y culinarias sobre los alimentos y opciones de comidas más nutritivas y accesibles

**Alcance: 6 Talleres. 120 pantallas.**



Queremos destacar que FAO, la Agencia de las Naciones Unidas que lidera el esfuerzo internacional para poner fin al hambre, eligió nuestro trabajo realizado en el período de aislamiento social y preventivo, para publicarlo en su boletín oficial.



## Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe

Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición



**Fecha de publicación:** 2020  
**Lugar de publicación:** Santiago, Chile  
**Otras entidades involucradas:** CEPAL/ECLAC  
**Páginas:** #22 p.  
**ISBN:** 978-92-5-133050-0  
**Autor:** FAO y CEPAL  
**Número de serie:** No. 10  
**Editor:** FAO  
**Agrovoc:** Coronavirus; Pérdida de alimentos; Desechos alimentarios;

Descargar:

### 5. Experiencias relevantes en la región

**Supersaludable**  
(<https://www.supersaludable.org>)

**Palabras clave:** Campañas, educación, comportamiento del consumidor

La asociación civil Supersaludable tiene como objetivo realizar programas, talleres y actividades lúdicas e innovadoras, dirigidas a niñas y niños, y también a adultos (profesores, familiares) para empoderarlos como multiplicadores de una vida saludable.

En este contexto de pandemia y aislamiento social, la Asociación diseñó intervenciones y propuestas educativas para dar continuidad a la importante misión de inculcar hábitos de vida saludable, estableciendo nuevos vínculos de forma virtual (WhatsApp, correos electrónicos y plataformas digitales), utilizando herramientas innovadoras y trabajando integralmente las diversas dimensiones: alimentación, emociones, vida activa, horas de sueños, sustentabilidad, vínculos sanos (tecnología, comida, descanso, deportes, con ellos mismos, con el otro y su entorno).

Se han realizado diversas iniciativas como la elaboración del manual educativo digital *Hábitos saludables en tiempo de cuarentena*, destinado a niñas, niños y sus familias, para transformar el aislamiento social, en un aislamiento creativo, vincular y satisfactorio. También desarrollaron una colección de ocho "cuentos supersaludables". Estos son utilizados como herramientas pedagógicas para la elaboración de proyectos escolares con los docentes, permitiendo trabajar diferentes temáticas: inclusión, cuidado de la Tierra, alimentación saludable y emociones.

Se confeccionaron infogramas que brindan información gráfica, práctica y relevante para cocinar de manera saludable. Además, se llevaron a cabo talleres y charlas virtuales sobre cocina para las familias, concientizando sobre el concepto de desperdicio de alimentos y separación de los residuos. Los participantes elaboraron junto a los personajes diferentes recetas, ricas, sanas y posibles.





# PROYECTOS A MEDIDA



Nos moviliza pensar nuevos proyectos y dispositivos, para seguir ampliando la llegada a la comunidad y profundizar las ideas sobre el bienestar de la sociedad.

Podemos diseñar proyectos vinculados a diversas áreas tanto para niños y niñas como para adultos.

[www.supersaludable.org.ar](http://www.supersaludable.org.ar)



supersaludable yo soy



supersaludable yo soy



supersaludable yo soy