

# Comida aventuras

3

Nutriéndonos... de información

El derecho a no tener hambre

Experimentos comestibles

De la vaca al plato

Los globalimentos

¡Saboreamos Río Negro!

Los espacios de Educación General Básica Primaria

Ministerio de Educación - Proyecto TCP (2007/2009) (1) "Fortalecimiento de la alimentación y nutrición en



Ministerio de  
Educación  
Presidencia de la Nación



# Comida aventuras

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



Ministerio de  
Educación  
Presidencia de la Nación



**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**  
María Inés Vollmer

**Directora Nacional de Gestión Curricular y Formación Docente**  
Marisa Díaz

**Directora de Educación Primaria**  
Silvia Storino

**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 (Organización de las Naciones Unidas  
para la Agricultura y la Alimentación, FAO)*  
Elizabet Borches  
Verónica Corbacho  
Silvia Squillace

*Especialistas Área de Ciencias Naturales  
(Ministerio de Educación de la Nación, ME)*  
Nora Bahamonde  
Marta Bulwik  
Mariana Rodríguez

*Colaboración especial*  
Patricia Aguirre (Bloque 2 del Libro para el Docente)

**LECTURA CRÍTICA PEDAGÓGICA**  
*Especialista Áreas Curriculares (ME)*  
Alejandra Lapegna



#### 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

Ellen Muehlhoff

#### 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 Dietistas y Nutricionistas - Dietistas Escuela de Nutrición - Facultad de Medicina - Universidad de Buenos Aires. Claudia Fraga, Malena Gai, Cecilia Antún, Elda Brandoni y Alicia Witriw*

#### GESTIÓN DEL PROYECTO FAO/ARGENTINA

*Representante a.i.:* Tomás López Ramírez, de la FAO en Argentina

*Oficial de Programas:* Francisco Yofre

#### VALIDACIÓN DE LOS MATERIALES EDUCATIVOS ELABORADOS

Maestros, directivos y alumnos de las escuelas participantes del proyecto de las 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



● ¿Nos juntamos a comer algo? **6**

● Nutriéndonos... de información **8**

● Una vida con... estilo **11**

● La enfermedad celíaca **16**

● Recomendaciones para niños con diabetes **17**

● Los globalimentos **18**

● El derecho a no tener hambre **22**

● Ahora, ¡los experimentos! **24**

● Poner el cuerpo **26**

● Saboreamos Río Negro **32**

● Frente a frente: Nutrición y Antropología (segunda parte) **34**



## 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!



De la vaca  
al plato **12**

Recetas de  
conservas **14**



Grandes inventos,  
grandes problemas  
y grandes  
soluciones **20**

Chicos que  
"exprimen"  
sus ideas **21**

Frente a frente:  
Nutrición y Antropología  
(primera parte) **28**

La verdad de  
la milanesa **30**

Menú a  
la carta **36**

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!