

#ProbáSaludable

Comer rico y sano tiene onda.

  /educacionBA [buenosaires.gov.ar/educacion](https://www.buenosaires.gov.ar/educacion)



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

Kiosco saludable CANTINA

Guía de Alimentos y Bebidas Saludables (GABS)

Debe incorporar al menos **6 categorías de productos/bebidas** que se incluyen en el presente listado:

- Cereales inflados o laminados. Preferentemente sin azúcar agregado.
- Barras de cereal con semillas, frutas secas y/o frutas deshidratadas.
- Galletitas que contengan cereales integrales y/o semillas y/o frutas secas y/o desecadas. Se incluyen las variedades dulces y saladas.
- Frutas desecadas, deshidratadas, liofilizadas en envase individual.
- Frutos secos en envase individual, sin sal ni azúcar agregada.
- Semillas peladas en envase individual, sin sal ni azúcar agregada. Podrán estar combinadas con frutas secas o desecadas.
- Productos envasados de larga vida o multicapa en envase individual (leche sola, leche chocolatada o jugos naturales 100% fruta, sin edulcorantes artificiales).
- Agua mineral, mineralizada o envasada.
- Yogures (solos, con cereales o con frutas) enteros o descremados.
- Frutas enteras debidamente sanitizadas.

Además, debe ofrecer **5 preparaciones saludables**, elaboradas in situ:

- Sándwiches de pan blanco y/o integral con cortes magros de carnes rojas o blancas con agregado de vegetales (crudos o cocidos) queso y/o huevo.
 - Pizzetas individuales con el agregado de vegetales.
 - Tartas individuales, budines, soufflés, tortillas y panachés de vegetales.
 - Empanadas de vegetales (acelga, espinaca, brócoli, calabaza).
 - Ensaladas de vegetales crudos o cocidos.
 - Preparaciones sencillas del estilo “plato del día”.
- Ejemplos:**
- Pollo/carne al horno con vegetales/ensaladas
 - Milanesa al horno con puré de vegetales
 - Cereales, legumbres o pastas secas con agregado de vegetales/salsa filetto.
 - Wrap de verduras con pollo o carne
 - Ensalada de fruta, compotas o frutas asadas.
 - Jugos naturales exprimidos y licuados de frutas.
 - Muffins o cuadraditos o budín de banana, zanahoria, manzana con agregado de frutas secas.

