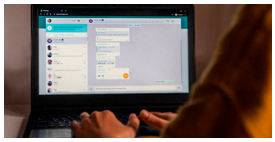

El programa Estaciones Saludables en tu casa del gobierno porteño llega con la intención de seguir brindando a los vecinos de la Ciudad el acceso a los servicios de las Estaciones Saludables en relación a la alimentación saludable y el bienestar, dos aspectos que se volvieron fundamentales en época de aislamiento y cuarentena.

Este programa es una propuesta digital gratuita impulsada por BA Capital Gastronómica para conectar a los vecinos con un equipo de nutricionistas y profesores de educación física.

En relación a la alimentación, a través de 4 modalidades disponibles, los ciudadanos tienen un canal para resolver dudas, recibir consejos y aprender nuevas recetas:

- Chat grupal saludable: las personas podrán sumarse a un grupo de Whatsapp coordinado por un nutricionista donde se abordarán la planificación para una alimentación saludable, el intercambio de recetas y consejos, entre otras cosas. Para inscribirse: https://bit.ly/ChatGrupalSaludable.
- Asesoría nutricional personalizada: servicio de turnos online en donde se podrá reservar una consulta personalizada con un nutricionista. Se realiza mediante Whatsapp o video llamada en cualquiera de estas tres plataformas: Whatsapp, Zoom y Hangout. Para inscribirse: https://bit.ly/AsesoriaNutricionalPersonal.
- Charlas Saludables virtuales: Charlas grupales lideradas por nutricionistas y centradas en una temática específica que cambia cada quince días. Se realizan dos veces por semana y podés enterarte de la temática siguiendo nuestras redes sociales. Para inscribirse: https://bit.ly/CharlasSaludablesVirtuales.
- Listas de difusión: listas disponibles en Whatsapp en donde las personas podrán unirse para recibir recetas fáciles y consejos saludables todos los días. Para inscribirse: https://bit.ly/ListasDeDifusion

En relación a las actividades de movimiento, las propuestas son:

- Clases de actividad física: Clases grupales virtuales con horarios fijos donde podés elegir

la disciplina que más te guste y se adecúe a tu nivel de entrenamiento. Contamos con diversos tipos de yoga, gimnasia postural, ritmos latinos, entre otros. Para inscribirse: https://bit.ly/PropuestasParaMoverte

- Asesoría Despertar Saludable: Coordinando una cita virtual, nuestros talleristas te van asesorar de forma personalizada sobre qué actividad física es recomendable que realices según tu edad y requerimientos. Además incluye consejos sobre actividades de estimulación cognitiva para ejercitar la memoria, la atención, y el razonamiento. Para inscribirse: https://bit.ly/PropuestasParaMoverte

Las rutinas de los niños y niñas se ven alteradas durante la cuarentena, por eso BA Capital Gastronómica propone distintas actividades para hacer su dia a dia entretenido y saludable.

- Chats para niños: Pensado para niños de 6 a 10 años, en este chat de Whatsapp coordinado por un nutricionista, los chicos serán protagonistas de una aventura con juegos y desafíos que los acercarán a incorporar hábitos saludables. Para inscribirse: https://bit.ly/ChatSaludableParaChicos
- Cumpleaños Saludables: A través de un videollamada grupal un tallerista animará a los niños y niñas a realizar actividades centradas en el movimiento y la alimentación saludable. Además te ofrecemos una guía para la elección de los mejores alimentos para el festejo. Para inscribirse: https://bit.ly/CumpleañosSaludables-Virtuales

Pensado para docentes de nivel inicial y primario que se encuentran brindando clases virtuales, ofrecemos material teórico y propuestas pedagógicas para que puedan incluir en sus clases temáticas relacionadas a los hábitos saludables.

- Chat docentes: Un grupo de chat coordinado por un nutricionista donde junto a otros colegas podrás recibir información y propuestas didácticas sobre hábitos y entornos saludables. Para inscribirse: https://bit.ly/ChatGrupalParaDocentes
- Listas docentes: Recibí a través de Whatsapp materiales pedagógicos sobre alimentación y hábitos saludables para realizar actividades junto a los estudiantes. Para inscribirse: https://bit.ly/ListasDifusionDocentes

Los vecinos pueden elegir las actividades que quieran sin restricciones. Para más información sobre cada actividad, consultar las redes de BA Saludable:

- BA Saludable (Facebook),
- @basaludable (Instagram)

- BASaludable (Twitter).

El programa Estaciones Saludables forma parte de la Subsecretaría de Bienestar Ciudadano que pertenece al Ministerio de Desarrollo Económico y Producción del Gobierno de la Ciudad.