

# CUIDADO

## COLESTEROL Y SU PANDILLA ATACAN SU SALUD



MINISTERIO DE EDUCACION PUBLICA  
INSTITUTO DE NUTRICION  
DE CENTROAMERICA Y PANAMA



## **PRESENTACION**

Este documento tiene como propósito facilitar la enseñanza y el aprendizaje de los niños en temas de Alimentación, Nutrición y Salud.

Todas las poesías contenidas en el documento, contemplan aspectos que contribuyen a mejorar la calidad de vida de la niñez costarricense, a través de mensajes que dan paso a estilos de vida saludables y formar hábitos Alimentarios adecuados que se inician desde muy temprana edad.

Creemos que este libro de poesía es una herramienta de gran ingenio y valor para los “MAESTROS” que tienen la ardua tarea de educar a nuestras generaciones futuras, capital humano invaluable de nuestra patria.

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP- al apoyar técnica y financieramente la publicación de este material de apoyo didáctico, reconoce el interés y decisión de las autoridades del Ministerio de Educación Pública -MEP-, por incorporar la Educación Alimentaria y Nutricional en los Programas de Estudio de la Educación General Básica como parte del proceso del Mejoramiento de la Educación Costarricense.

**“Cuidado” Colesterol y Su Pandilla  
Atacan su salud.**

**Ramírez Serrano, Guiselle. San José:  
Ministerio de Educación Pública  
División de Alimentación y  
Nutrición del Escolar y del Adolescente.  
1991.**

**pags. 5 ils.**

**Revisión técnica:  
Pedro A. García Blandón  
Socorro Gross.**

**“Cuidado” Colesterol y su pandilla atacan su Salud.**

**Publicado por : Ministerio de Educación Pública  
©Ministerio de Educación Pública  
División de Alimentación y  
Nutrición del Escolar y el  
Adolescente.**

## BIOGRAFIA

Guiselle Ramírez Serrano, nació en San José en 1952. Obtiene su bachillerato en Artes en el Conservatorio Castella, donde se prepara en Teatro y Creación Literaria. Inicia estudios en la Universidad Nacional y luego parte hacia Argentina donde se especializa en Jardín de Infantes. A su regreso imparte lecciones de Teatro y Kindergarden en el Conservatorio Castella. Posteriormente, trabaja en la cátedra de Literatura Infantil y Práctica Docente Preescolar, de la Universidad de Costa Rica.

En 1977 parte a París, Francia, y realiza cursos de Francés y Cultura Francesa en la Universidad de la Sorbona. Fue miembro fundador del Círculo de Poetas Costarricenses, encabezado por el escritor Laureano Albán.

Desde 1983, y siempre comprometida con la niñez costarricense, labora en el Programa de Alimentación y Nutrición, del Ministerio de Educación Pública.

La autora tiene publicado "Travesura en la Luna" poesía infantil, y "Cuentos para la hora de comer", y se prepara a trabajar en un nuevo libro.

## EL DUENDE COLESTEROL

Me contó mi padre un día  
que cuando era pequeño  
el duende Colesterol  
se le aparecía en sueños,  
a toda hora del día  
siempre mal lo aconsejaba  
sobre todo en las comidas  
!las recetas que le daba!  
pero como en todo sueño  
existen las Hadas Buenas  
también ellas acudieron  
a resolver su problema,  
-Ya sabes mi niño bueno,  
debes estar muy atento  
para una buena salud.  
Consume estos alimentos:  
-las frutas, las hortalizas  
son ricas y no engordan.  
Vitaminas, minerales  
en cantidad nos aportan.  
-también debemos comer  
verduras, arroz, lentejas,  
frijoles, maíz, galletas  
han de mejorar la dieta.  
De la sangre a las arterias,  
y después al corazón  
es así como trabaja  
el duende Colesterol,  
por eso debemos siempre  
buscar cómo combatirlo  
mediante una buena dieta  
bien podemos evadirlo.

## LA DIETA

Doña Grasa muy temprano  
sacó hoy su bicicleta,  
su médico le aconseja  
para reforzar su dieta.

También salieron con  
ella algunos de sus amigos,  
la Natilla y la Manteca  
y por supuesto Don Tocino.

Un bistef gordo y pesado  
no quiso quedarse atrás,  
a sus colegas grasosos  
se ha querido integrar.

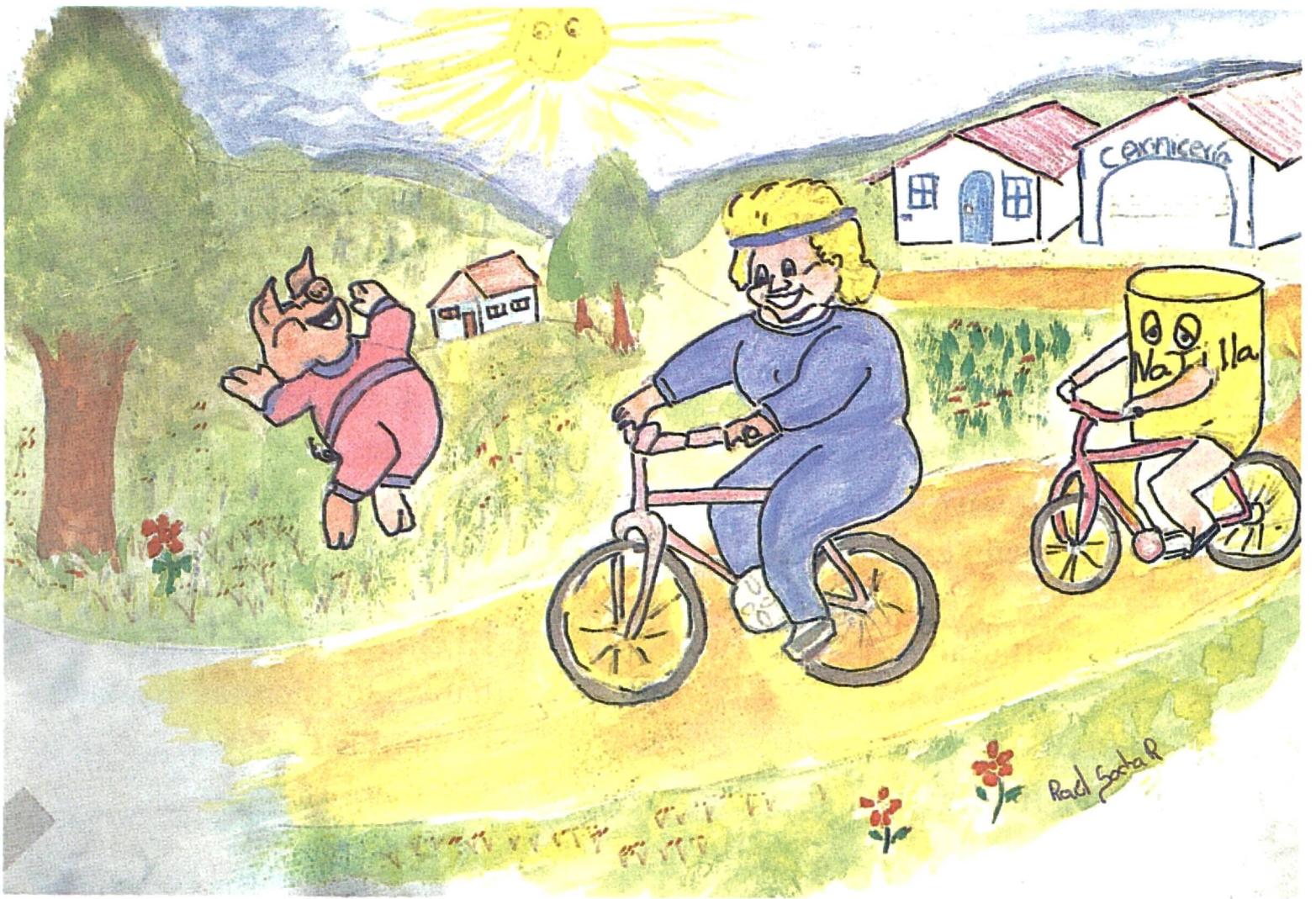
Por ser todos tan pesados  
no pudieron manejar,  
debieron de conformarse  
con salir a pasear.

Al cabo de un buen rato  
sorprendido don Tocino,  
divisó a algunos ciclistas  
a la mitad del camino.

Unas ágiles vainicas  
haciendo muchas señales,  
montaban sus bicicletas  
con los demás vegetales.  
La Grasa decepcionada  
pensaba así en su interior  
- debo mejorar mi dieta,  
y con gimnasia, mejor -  
Para la buena salud  
controlemos nuestro peso,  
los alimentos con mucha grasa  
no comamos en exceso.

Después de este buen consejo  
las grasas se dispersaron,  
allá en la carnicería  
unas cuantas se quedaron.

La Manteca y Mantequilla  
nos dejaron su recado:  
“Nos fuimos a nuestra casa  
en el Gran Supermercado”.



## EL CHORRITO

Hace casi una semana  
salimos de excursión  
la maestra emocionada  
nos recuerda esa ocasión.

Por cierto llevé ese día  
muy cargada mi bolsita  
unas tortas arregladas  
de carne con lechuguita.

Al subir por la montaña  
un aire puro y sabroso  
en la hierba reposamos  
¡ ese día fabuloso !

La belleza del paisaje  
el ruido de la cascada  
en la mente hacían dúo  
mientras mi sueño empezaba.

De pronto sentí gran sed  
y los ríos se secaron  
los enanitos del bosque  
hasta el agua me llevaron,

allí en ese riachuelo  
una voz me susurró  
¡ era un chorrillo de agua !  
desde la tierra brotó:

—Yo soy tu fuente de vida  
mis funciones son vitales,  
soy el gran constituyente  
de las aguas corporales,

en los jugos digestivos  
siempre estaré presente;  
en la sangre y en la orina  
resultado muy eficiente,

también ayudó a las células  
a quienes debo llevar,  
todos esos alimentos  
que sueles necesitar,

de los desechos del cuerpo  
soy el transporte adecuado  
por los túneles secretos  
me los llevo con cuidado.

Los dos tercios represento  
de tu peso corporal,  
soy en todo el organismo  
accionista principal.

El chorrillo continuaba  
hablando mientras dormía,  
al rato me desperté  
y la maestra reía...

¿Que soñabas Luis Carlitos?  
hace rato te esperábamos  
mientras vos viajabas lejos  
los niños y yo almorzábamos.

A la maestra conté  
mis sueño con inquietud,  
ella el agua recomienda...  
para la buena salud.

## EL TRIO

Al salir hoy de la escuela  
pasé por el Morazán  
había un trío cantando  
en el kiosko principal.  
El Yodo, el Calcio y el Hierro  
eran sus tres integrantes  
y todos en la salud  
tienen papel importante.  
El Calcio hacía sus notas  
con magnífica dicción  
para huesos, dientes sanos,  
es la mejor elección.  
El hierro nos entonaba  
su más reciente canción  
las anemias él combate  
con solo su re bemol.  
En la glándula tiroides  
el yodo hacía su entrada,  
para un buen funcionamiento  
su música le cantaba.  
Después de la gran función  
todos quieren contratarlos  
y pidieron direcciones  
donde puedan encontrarlos.  
En la leche y en el queso  
en la col y la mostaza

Don Calcio les explicó,  
allí tiene buena casa.  
El Yodo por excelencia  
habita cerca del mar,  
mariscos y sal yodada  
forman parte de su hogar.  
El Hierro les indicó  
en varios sitios buscarlo,  
entre el hígado y los riñones  
de seguro han de encontrarlo,  
por si acaso no está,  
van a casa de Melaza,  
allí junto a la morcilla  
bastante rato se pasa.  
Este fabuloso trío  
el planeta recorrió  
y en todas partes del mundo  
a los niños conquistó.

## LAS PROTEINAS

En plaza de la cultura  
el día del trabajador,  
las proteínas marcharon  
anunciando su valor;  
con mantas y cartelones  
recorrieron la avenida  
los niños en las esquinas  
orgullosos aplaudían.  
“Vivimos en los tejidos,  
somos las proteínas  
en toda célula somos  
sustancias muy nutritivas”.  
“Sin duda también vitales  
para un buen crecimiento  
a órganos y tejidos  
les damos mantenimiento”  
Si por alguna razón  
tienes pocas calorías,  
acudimos en tu ayuda  
con muchísima energía.  
Me encuentro en muchos productos,  
los de origen animal,  
la carne, pescado y leche  
son mi fuente principal.  
También vivo en los cereales  
como el arroz y el maíz

en frijoles y en lentejas  
por supuesto, en el maní.  
Así terminó el desfile  
de todas las proteínas,  
los niños fueron a casa  
a rebuscar en la cocina.  
Muchísimas proteínas  
se preparan a ingerir,  
para ser grandes y fuertes  
las debemos consumir.

## EL MAIZ

A la China, China, China  
un día fui a buscar  
al chinito cocinero  
que me quiso enamorar,  
hasta el campo de cereales  
el chinito me llevó  
en su casa de balcones,  
buen arroz me preparó.  
Allá en Estados Unidos  
a mi rubio fui a buscar,  
!con sus recetas sabrosas  
el me quiso conquistar.  
Hasta sus campos de trigo  
el gringuito me llevó,  
en su casa americana  
buenos panqueques me dió.  
También allá por España  
me enamoró un español,  
con avena y con cebada  
me preparaba el atol.  
Pero sobre todo extraño  
los elotes de maíz  
que disfruto con mi negro  
!aquí en mi lindo país!

## NARANJITA Y LIMON PEREZ

Estaba una vez Naranjita  
sacando jugo de su casita  
y de tanto exprimir  
se encontró una semillita,  
Naranjita meditó  
pensando que compraría  
¿si me compro un traje rosa?  
quizá no me sentaría,  
¿y si me compro uno gris?  
quizá sería infeliz.  
Naranjita se compró  
un lindo traje amarillo  
y con un sombrero verde  
se acomodó en un banquillo.  
No transcurrió media hora  
cuando por allí pasó  
una variedad de frutas  
y su amor le declaró:  
Don Melón le ofrece un postre  
de papaya con banano,  
el Mango le ofrece rosas,  
con su sombrero en la mano.  
Naranjita lamentaba  
no poderlos aceptar  
porque no pertenecían  
a su árbol familiar.  
El reloj marcó las dos

cuando allí se presentó  
un guapo y verde Limón  
que su mano le pidió.  
Por ser vitamina C  
los dos pudieron casarse  
y sus otros pretendientes  
debieron conformarse.  
En una verdulería  
su luna de miel pasaron  
y todas las demás frutas  
una fiesta prepararon.  
La pareja al día siguiente  
temprano se levantó,  
en el rincón de la cesta  
el sol los acarició.  
Unos niños que pasaban  
algunas frutas compraron,  
y a los dos recién casados  
en fresco los prepararon.  
los niños por mucho tiempo  
de resfrío padecieron  
y con limonada fresca  
a la gripe combatieron.  
Hoy se repite la historia  
en casa de Naranjita  
porque su nueva inquilina  
ya encontró su semillita.



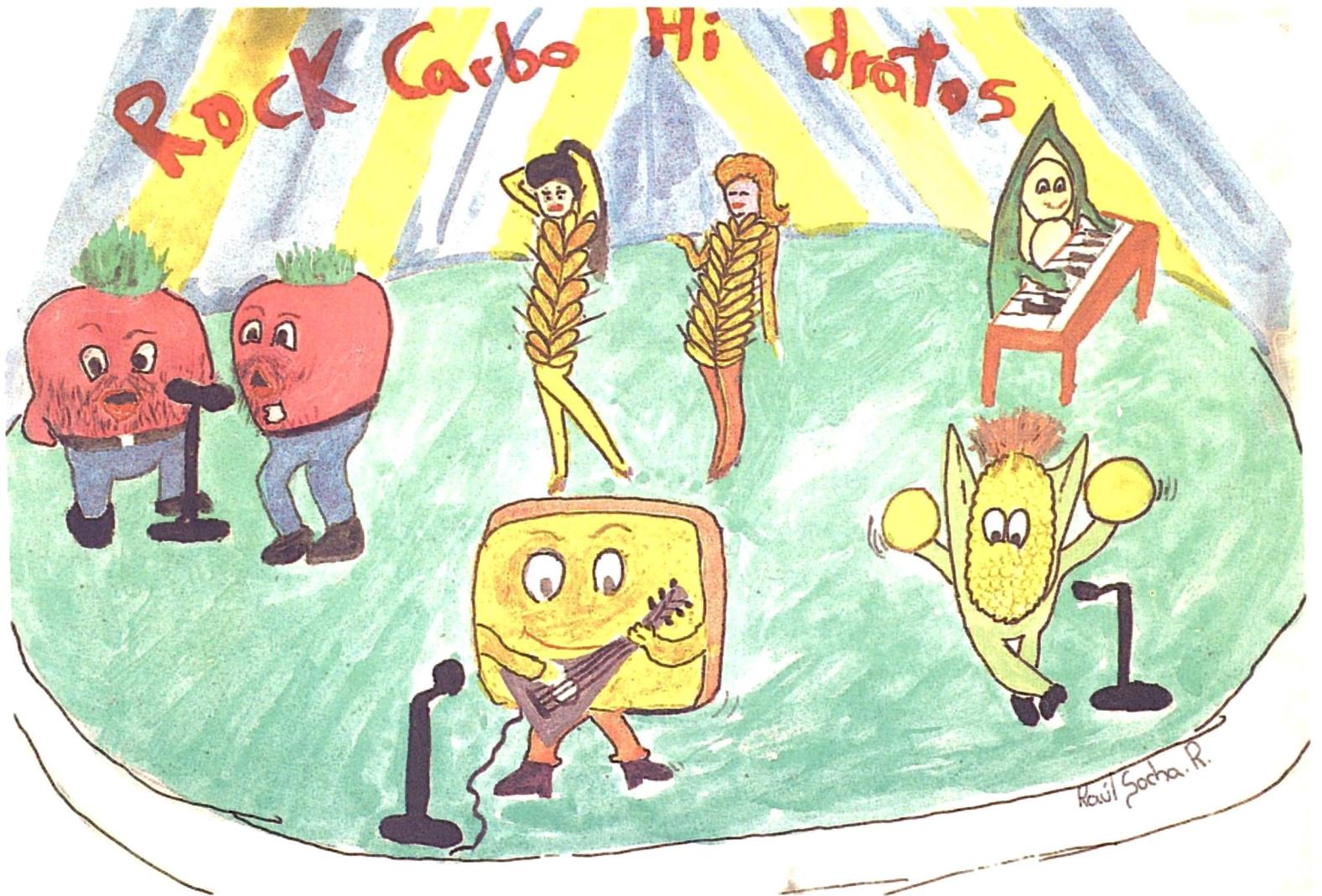
## LA ENSALADA DE FRUTAS

La Sandía y el Melón  
salieron al campo un día,  
a visitar la familia  
que hace tiempo no veían.  
La Sandía con su flauta  
el Melón con su acordeón,  
practicaban en las eras  
su nueva composición.  
De algún racimo cercano  
un banano se cayó,  
a tan afamado grupo  
por supuesto se integró,  
La Papaya, que pendía  
en su árbol familiar  
se deslizó suavemente  
también a participar.  
Tantas vitaminas juntas  
bien podremos componer,  
una linda sinfonía  
a la hora de comer.  
De inmediato decidieron  
entre todos preparar,  
una ensalada de frutas  
deliciosa al paladar.

## LA LECCION

La maestra, hoy en clase  
nos habló del corazón,  
y con una linda historia  
comenzó la explicación.  
Nos contó de un viejo reino  
en la historia medieval,  
cuyo rey estaba enfermo  
de un misterioso mal.  
Nadie en palacio podía  
encontrar una poción,  
ni los viejos hechiceros  
pudieron dar solución.  
Presentóse un día al reino  
un mago muy generoso,  
de la ciencia y los misterios  
solía ser estudioso.  
Después de mucho indagar  
con los astros y el cristal,  
descubrió que padecía  
de hipertensión arterial.  
Hoy pasaron muchos años  
y allí en el mismo lugar,  
alguna persona sufre  
de la misma enfermedad.  
Los doctores, buenos magos,  
han llegado a descubrir  
que siguiendo sus consejos  
la podemos prevenir.  
Poca grasa en las comidas  
igualmente con la sal,  
así no padeceremos  
de la presión arterial.

# Rock Carbohidratos



## CARBO-HI-DRATOS

El Gimnasio Nacional  
abrió su boletería  
para el concierto de Rock  
que a las ocho empezaría.

Carbo -hi- dratos es el nombre  
de todos sus integrantes  
leguminosas, cereales,  
con pelos extravagantes,  
las raíces espigadas  
en los platillos bailaban  
el azúcar mientras tanto  
en el bajo practicaba.

El arroz y los frijoles  
hacen gala en los teclados,  
y los platillos retumban  
con el maíz procesado.

Una rodaja de pan  
de pronto se levantó  
y al entonar la guitarra  
su jalea desprendió.

!De pronto! los paquetis  
con energía y acierto  
soplaron sus instrumentos  
para iniciar el concierto.  
Unos rábanos barbudos  
en el coro se lucieron  
marcando pasos de RAP  
que allá en la huerta aprendieron.

El cantante chocolate  
entre el público corrió  
y una niña, de sorpresa,  
un mordisquito le dió.

El conjunto CARBO -HI- DRATOS  
también dará su función  
en algunas pulperías  
y en el Mercado Borbón.

Todos estos alimentos  
almacenan calorías  
y si acaso te enfermás  
te darán sus energías.

## UN RAYITO DE SOL

Aquel rayito de sol  
se filtró por mi ventana,  
jugueteaba tras de mí  
revolcándose en la cama.  
-No te escapes me decía,  
déjame entrar plenamente,  
yo te doy buena salud  
con mis rayitos calientes.  
Hablabá con tal verdad  
que no me pude negar,  
abrí toda la ventana  
para dejarlo pasar.  
Allí lo dejé feliz  
en mi cuarto correteando,  
más cuando llegué a la escuela  
allí me estaba esperando.  
Ese día la maestra  
habló de los alimentos,  
de todas las vitaminas  
nos expuso algún ejemplo.  
Sin darnos apenas cuenta  
el sol entró de puntillas,  
a los niños de la clase  
les hizo algunas cosquillas.  
Corrió luego a la pizarra  
y dijo muy elocuente,  
-traigo vitamina D,  
en mis rayitos calientes.  
La maestra muy contenta  
con esa presentación,  
pidió a los niños aplausos  
para el rayito de sol.

## LA VITAMINA A

En la nación vi un anuncio  
¡y no lo podía creer!  
chiles, berros y espinacas  
se quisieron ofrecer,  
para cuidar a los niños  
que no querían comer.  
¡Se imaginan que sorpresa  
se llevaron las mamás!  
si todas las concursantes  
eran vitamina A,  
Además de complemento  
sabían muchas recetas,  
combinar los alimentos  
para mejorar la dieta.  
Pronto fueron contratadas  
en casi todo el país,  
y los niños fascinados  
aprendieron a reír.  
Las vitaminas con gracia  
a diario les preparaban,  
ricas hojas de mostaza  
pero muy bien sazonadas.  
Además de rico postre  
la miel de ayote sazón,  
resultó la preferida,  
allá en Puerto Limón.  
En Heredia y Alajuela

el brócoli saborearon,  
y los niños muy contentos  
en el parque desfilaron.  
A Puntarenas también  
las vitaminas llegaron,  
el puré de zanahorias  
casi todos disfrutaron.  
Las hojas de remolacha  
se paseaban por Cartago,  
en las bolsas y canastas  
de los niños del mercado.  
La Pampa Guanacasteca  
recibió con gran honor,  
las hojitas de lechuga  
¡mm... que rico sabor!.  
Si a ustedes les interesa,  
el diario también decía  
que en la ciudad capital  
todas fueron escogidas.  
Si los ojos y el cabello  
queremos tener muy sanos,  
todas estas hortalizas  
debemos comer a diario.  
También para el crecimiento  
las debemos consumir,  
más consejos he de darles  
cuando les vuelva a escribir.

## DOS CORAZONES

Había un corazoncito  
que diariamente salía  
a caminar por la plaza  
donde su dueño vivía,  
Un corazón vecino  
que por allí descansaba  
si daba algún paseíto  
fácilmente se cansaba.  
El corazoncito fuerte  
daba saltos y corría,  
a diario se ejercitaba  
y cuidaba sus comidas.  
El corazón enfermito  
no cuidaba su silueta  
mucho grasa, mucha sal  
eran base de su dieta.  
El corazoncito fuerte  
en cambio se alimentaba  
de vegetales y frutas  
que su dueño le brindaba.  
Además desde pequeño  
siempre su salud cuidó,  
durante toda su vida  
nunca un infarto le dió.

## EL ESCAPE

Allá en la Frontera Sur  
también los vieron pasar,  
Mantequilla y sus amigos  
se lograron escapar.

Diez mil llemitas de huevo  
han llevado con esfuerzo,  
también hígado y riñones  
que le sirven de refuerzo.

Todos estos alimentos  
que pasaron sin control,  
son miembro de la pandilla  
del Duende Colesterol.

Hoy hablaron por la radio  
y por la televisión,  
de cómo ser cuidadosos  
con nuestra alimentación.

Por eso mucho cuidado  
cuando vamos a servirnos,  
no con mucha frecuencia  
debemos consumirlos.



## EL AEROPUERTO

Doña Gaseosa bajó del avión  
con su etiqueta muy elegante  
en sus valijas se reportaron  
algunos kilos de preservantes.  
Toda la prensa allí le esperaba  
muy complacida con su presencia,  
ella en asuntos de propaganda  
era una chica con experiencia.  
En ese vuelo también venían  
representantes de la Región,  
siete garrafas de naranjilla  
y veinte litros de buen limón.  
Nuestros melones embajadores  
vuelan directo desde París,  
y de agregado fresco de moras  
y algunas frutas de mi país.  
Todos los niños costarricenses  
piden a coro fresco de cas,  
la prensa tuvo que rezagarse,  
Doña Gaseosa se fue detrás.  
Los periodistas en mucho tiempo  
no habían visto tal promoción,  
pero los niños han aprendido  
a ser más sabios en su elección,  
Las frutas frescas y naturales  
son esenciales a nuestro cuerpo,  
embajadoras de la salud  
se han proclamado en el aeropuerto.

## EN LA MILPA

Elotito muy contento  
se levantó de repente,  
en su barrio de mazorcas  
el sol inclinó la frente.  
Se lavó muy bien la cara  
con agüita y con jabón,  
y sus dientes amarillos  
cepilló con almidón.  
Después de desayunar  
se asomó por la ventana  
con tristeza contempló  
a los niños que pasaban.  
Él quería ir a la escuela  
y correr con los pequeños,  
jugar a las escondidas  
como lo hacía en sus sueños.  
Los elotes no brotaron  
para tener fantasías.  
-Le decía su mamá:  
\_!somos fuente de energía!.  
En la dieta de los niños  
debemos estar presentes,  
no podemos olvidar,  
\_!somos buenos nutrientes\_!  
Elotito recorrió  
las calles donde vivía,

y miraba con orgullo  
las mazorcas que crecían.  
Elotito fue a dormir  
con muchísima alegría,  
al dar el reloj las seis...  
toda la milpa dormía.

## LA FIBRA

La escuela de medicina  
ha graduado con honor  
seis Piñas y ocho Repollos  
con magnífico sabor,  
Zanahorias, Remolachas  
y doscientas Hortalizas,  
también en la facultad  
se graduaron con sonrisas.  
Todas ellas contenían  
mucho fibra vegetal,  
por eso las contrataron  
en el mejor hospital,  
A los jóvenes y ancianos  
que se encuentran internados,  
las hortalizas y frutas  
se les ha recomendado.  
Al duende Colesterol  
tienen bastante asustado,  
la fibra lo ha combatido  
con muy buenos resultados.

## LA TRETA

Mantequilla y su pandilla  
lo tenían bien planeado,  
en la soda de la escuela  
harían muchos aliados.  
Toda la familia grasa  
estaba allí reunida,  
esperando por los niños  
que diariamente acudían.  
Los niños por ser pequeños  
no sabían distinguir,  
Mantequilla y su pandilla  
los querían confundir.  
Se mecía en un estante,  
un platón con mayonesa.  
-!Oye amiguito gritaba!,  
para atacar de sorpresa.  
La Natilla con ingenio  
se vino resbaladita,  
para buscar un rincón  
en la tortilla de Anita.  
La manteca muy astuta  
entre las tortas corrió,  
pero al subir la lechuga  
la maestra la pescó.

Un momento: -así les dijo-  
con muchísima inquietud,  
las grasas no recomiendo  
para la buena salud.  
Mantequilla y su pandilla  
fueron bien amonestadas,  
en la refri congeladas,  
deberán permanecer.  
La señora de la soda  
ante la pequeña treta,  
solo aceite recomienda  
para mejorar la dieta.

## EL PANDILLERO

Un cigarrillo muy presumido,  
gran pandillero y conquistador  
habla de marcas, en los anuncios,  
se nos presenta de lo mejor.

Entre los humos bien disfrazado  
de nicotina y alquitrán  
hace su entrada por los pulmones  
a quienes causa todo su mal.

El cigarrillo muy elocuente  
habla en la radio y televisión,  
mientras nos toma desprevenidos  
haciendo estragos al corazón.

Este enemigo de la salud  
sin ni siquiera pedirnos cita,  
llega a la sangre, y en las arterias  
!Colesterol! allí deposita.

## LA VITAMINA C

Lo que les voy a contar  
pasó hace mucho tiempo:  
doña Piña y don Limón  
se casaron en un templo,  
llegaron como invitados  
a semejante casorio,  
las naranjas malagueñas  
y los limones bien criollos.  
Los padrinos con orgullo  
hicieron pronto su entrada,  
don Melón con corbatín  
la Manzana sonrosada.  
Las damas, seis Naranjillas  
veníán marcando el paso,  
con sus trajes amarillos  
y sus maridos del brazo.  
Entre algunos invitados  
se podía distinguir  
un apetitoso Mango  
con doña Fresa reír.  
Bien pudimos comprobar  
de manera elocuente,  
que la vitamina C  
toda estaba allí presente.  
Pronto terminó la boda,  
y dos Marañoses viejos,

se acercaron a los novios  
a darles algún consejo.  
Las Fresas y los duraznos  
lanzando puños de arroz,  
gritaban a todo viento  
¡vivan los novios! Adíos!  
Para su luna de miel  
la pareja se marchó,  
pronto dos limoncitos  
el buen señor les mandó.  
Si en la dieta consumimos  
varios de estos alimentos,  
el resfrío y la bronquitis  
estaremos previniendo.