

DE  
PANAMA  
BIBLIOTECA

# NUTRICION EN LA ESCUELA



NE 11 Nuestros Ayudantes

(Unidad de Trabajo para primer grado de la enseñanza primaria)

### INTRODUCCION

Para que la enseñanza llene su cometido y cumpla con los objetivos trazados, es necesario iniciar al niño, desde muy pequeño, en la adquisición de conocimientos, lo cual se hará más eficazmente a través de experiencias variadas y adaptadas a su nivel de desarrollo, tanto físico como mental.

Con esta idea en mente se ha preparado el presente material educativo para el primer grado de la enseñanza primaria, el cual toma en cuenta los intereses propios de los niños de esa edad. En él se contemplan varios temas que tienen relación entre sí y en los cuales se enumeran las diversas actividades que el maestro puede desarrollar de acuerdo a las asignaturas del programa. Además incluye material ilustrativo y aplicativo, el cual puede ser utilizado por el maestro en la forma que se presenta o haciendo las adaptaciones que considere convenientes de acuerdo al nivel de desarrollo de sus niños y a sus experiencias previas.

---

\* Nota: Esta publicación constituye una unidad de enseñanza modelo que puede servir de guía en la elaboración de unidades semejantes sobre temas de nutrición. Actualmente es objeto de evaluación, la cual se lleva a cabo en los países de Centro América y Panamá.

En la elaboración y desarrollo de este material contamos con la colaboración de la señorita Dora de León maestra del 1er. grado de la Escuela Laboratorio, anexa a la Escuela Normal Rural "Pedro Molina" situada en el Departamento de Chimaltenango, Guatemala, C. A., a quien deseamos expresar nuestro agradecimiento.

Esperamos que este material sea de utilidad al maestro en el desarrollo de sus programas. Agradeceremos a este respecto todas aquellas sugerencias que nos sean enviadas por los maestros que lo utilicen.

## UNIDAD DE TRABAJO

I. TITULO: Nuestros Ayudantes

II. DESCRIPCION:

Esta unidad tiene como propósito relacionar al niño con la comunidad en que vive y que comprenda la utilidad de las personas que ejercen diversos trabajos y viven a su alrededor. La maestra podrá aprovechar esta oportunidad para desarrollar conceptos relacionados con la salud y la alimentación, así como proporcionar experiencias relacionadas ya que las personas alrededor de quienes gira el tema de la unidad, nos ayudan de una u otra manera a conservarnos sanos y vivir adecuadamente.

III. OBJETIVOS:

a. De la maestra:

1. Proporcionar a los niños conocimientos y experiencias relacionados con las personas que trabajan en la comunidad en que viven.
2. Formar en los niños hábitos adecuados de trabajo y alimentación.
3. Utilizar los recursos existentes en la comunidad con el objeto de hacer más efectivas las experiencias de trabajo de los niños.

b. Del niño:

1. Conocer diferentes personas de la comunidad que con su trabajo nos ayudan a mantenernos sanos y a vivir adecuadamente.
2. Conocer la forma en que esas personas nos proporcionan alimento, nos protegen, etc., así como los instrumentos y utensilios que utilizan para hacer su trabajo.
3. Conocer la forma de prevenir y/o evitar accidentes y enfermedades.
4. Aprender a respetar a las personas que desempeñan diversos trabajos.

IV. TIEMPO PROBABLE: 3 a 4 semanas

V. PLAN DE TRABAJO:

A. Motivación:

Hacer una visita a diferentes establecimientos de la localidad: panadería, lechería, carpintería, construcciones, estación de policía, centro de salud, etc. Utilizar láminas ilustrativas de las diferentes ocupaciones de miembros de la comunidad. Elaborar un cartel de experiencia.

B. Desarrollo:

Esta sección incluye los diversos temas de la

unidad con sus objetivos específicos, procedimiento de desarrollo, materiales y bibliografía relacionados con cada uno de ellos. Además se especifican las asignaturas relacionadas con ca da tema y que intervienen en su desarrollo. Con el objeto de facilitar la labor del maestro, se dividió la unidad en varios temas como sigue:

1. Personas que nos ayudan a protegernos del ambiente.
2. Personas que nos ayudan a alimentarnos.
3. Personas que nos cuidan.
4. Otras personas que nos ayudan en el trabajo o en otras actividades de nuestra vida.

#### TEMA I. PERSONAS QUE NOS AYUDAN A PROTEGERNOS DEL AMBIENTE

##### Objetivos Específicos:

1. Conocer a las personas que con su trabajo nos ayudan a protegernos del ambiente.
2. Conocer los instrumentos y materiales que las personas mencionadas utilizan en su trabajo, así como la forma en que lo hacen.

##### Procedimiento:

Después de realizadas las visitas que se mencionan en la motivación, se presentarán a los niños diver

sas ilustraciones relacionadas con las personas que con su trabajo nos ayudan a protegernos del ambiente. Ejemplos:

1. El carpintero, el albañil, el plomero, etc. nos ayudan haciendo nuestras casas, nuestros muebles y otras cosas útiles para nosotros.
2. La costurera, el sastre, el zapatero y otras personas fabrican nuestra ropa y nuestros zapatos para que podamos protegernos del clima y de algunas enfermedades.

Durante el desarrollo del tema el niño conocerá los diversos instrumentos y materiales que estos trabajadores utilizan. Ejemplo:

El carpintero utiliza clavos, madera, serrucho, sierra, martillo, formón, cepillo, etc.

Hacer algunas actividades prácticas que den al niño oportunidad de apreciar el trabajo de estas personas: hacer pequeños mueblecitos, coser alguna ropa para las muñecas, etc.

Todas estas experiencias se utilizarán para la elaboración de carteles de experiencia para el aprendizaje de la lectura y escritura, ya que estas actividades son básicas en el primer grado. Se elaborarán también ilustraciones relacionadas con el

tema: dibujo de las herramientas del carpintero, del plomero, etc.

Materiales:

- Carteles u otras ilustraciones relacionadas con el tema.
- Herramientas y materiales de trabajo tales como: martillo, clavos, madera, serrucho; cal, arena, ladrillos, hierro; telas, tijeras, agujas, cuero, etc.
- Materiales (cartulina, crayones, etc.) para la elaboración de los carteles de experiencia.
- Canción: "El Zapatero" - Colección "Cri-cri".
- Hoja de Trabajo "Dime con qué trabajo" (INCAP NE-11 Apéndice A).

- Instrucciones:
1. Haga que los alumnos colo-reen los dibujos.
  2. Haga que los alumnos escriban los nombres debajo de cada figura.
  3. Haga que los alumnos escriban el nombre de la persona que utiliza los diversos ma-teriales o instrumentos de trabajo.

Asignaturas y actividades que intervienen en el desarrollo del tema:

- a. Lenguaje: Lectura y escritura de palabras nuevas, carteles de experiencia, etc., relacionados con el tema.
- b. Estudios Sociales: Conocimiento de los establecimientos o talleres de trabajo del carpintero, la costurera, el plomero, el zapatero, el sastre, etc. que existan en la localidad.
- c. Matemáticas: Conocer (en forma muy sencilla) el metro y la vara, haciendo ejercicios de medir los objetos de la clase y en forma práctica al elaborar pequeños trabajos en clase.
- d. Educación Estética: Colorear, dibujar y/o recortar ilustraciones de instrumentos, materiales, etc. relacionados con el tema.

Aprendizaje de poesías, canciones o pequeñas dramatizaciones relacionadas con el tema.

TEMA II. PERSONAS QUE NOS AYUDAN EN NUESTRA ALIMENTACION

Objetivos Específicos:

1. Conocer las personas de la comunidad que nos ayudan a obtener y/o a preparar nuestros alimentos.
2. Conocer los instrumentos y materiales necesarios para la producción, distribución y preparación de los alimentos.

Procedimiento:

En forma similar al tema anterior, sostener con los niños pequeñas conversaciones y efectuar visitas a los lugares o establecimientos donde se producen, distribuyen o preparan alimentos en la comunidad, con el fin de que los niños puedan observar el trabajo de las personas que se dedican a estas ocupaciones. En el desarrollo del tema se incluirán los siguientes:

1. El Agricultor: Dónde trabaja, cómo lo hace, qué herramientas utiliza en su trabajo, qué productos nos proporciona, qué hace con sus productos, etc.
2. El Lechero: Dónde y cómo trabaja, a qué horas del día lo hace, qué alimentos nos proporciona, de dónde los obtiene, qué clases de transporte utiliza para llevar sus productos, cómo nos ayuda, etc.
3. El Panadero: Dónde trabaja, qué instrumentos y materiales utiliza en su trabajo, qué alimentos nos proporciona, cómo y a qué horas los vende, en qué forma los distribuye, etc.
4. El Carnicero: Cómo se llama el lugar donde trabaja. De dónde obtiene la carne, a qué horas y qué días la vende; qué instrumentos necesita para su trabajo, en qué forma lo hace, qué clases de alimentos nos proporciona, etc.

Además de las visitas y de las conversaciones men-

cionadas, el tema se complementará con la lectura y aprendizaje de cuentos, poesías y/o canciones relacionadas, elaborando carteles de experiencia para las actividades de lenguaje. Se llevarán a cabo otras experiencias prácticas como: elaboración de galletas o pan, siembra de hortalizas, etc.

Materiales:

- Lecturas: 1. "Pepe, toma leche" (INCAP NE-11, Apéndice B).
  - 2. "Tomás el lechero" (INCAP NE-11, Apéndice C).
  - 3. "Visitando la Panadería" (INCAP NE-11, Apéndice D).
- Hojas de Trabajo:
    - 1. "Dime con qué hago el pan" (INCAP NE-11, Apéndice E).

Instrucciones: Haga que los niños encierren en círculos de colores los materiales que se utilizan para hacer el pan.

- 2. "De la granja a tu mesa" (INCAP NE-11, Apéndice F).

Instrucciones: a. Haga que los alumnos coloreen los dibujos.

b. Haga que los niños encierren en un círculo aquellos alimentos que se producen en la granja.

- 3. "Lo que puedes hacer conmigo" (INCAP NE-11, Apéndice G).

Instrucciones: a. Haga que los alumnos coloreen las figuras de alimentos.

- b. Haga que los alumnos unan con líneas de diversos colores, los alimentos con los nombres de las preparaciones que se pueden hacer con ellos.

Otros materiales:

- Equipo y materiales necesarios para la preparación de galletas de incaparina (Receta INCAP No. 56, Apéndice H).
- Instrumentos o utensilios que las personas mencionadas utilizan en su trabajo. Ejemplos: pala, rastrillo, azadón, para el agricultor; envases y equipo de la lechería; tazas de medir, balanza, cucharas, batidor y otros utensilios de la panadería.

Asignaturas y actividades relacionadas con el desarrollo del tema:

- a. Lenguaje: Elaboración de carteles de experiencia relacionados con el tema.  
  
Lectura y escritura de palabras nuevas (lechero, panadero, litro, vaso).  
  
Escuchar cuentos o relatos cortos que hagan referencia al tema.
- b. Matemáticas: Aprender en forma sencilla las medidas de vaso, taza, cucharada, botella, litro y libra.
- c. Estudios Sociales: Conocimiento y localización de los establecimientos y/o lugares donde se producen, distribuyen o se preparan alimentos en la localidad o lugares cercanos (granjas, lecherías, carnicerías, panaderías).
- d. Ciencias Naturales: Alimentos que podemos

producir en el huerto y/o en la granja.

Alimentos que nos proporcionan ciertos animales.

- e. Educación Estética: Elaboración de dibujos u otras ilustraciones relativas al tema.

Aprendizaje de poesías, canciones o dramatizaciones.

- f. Educación para el Hogar: Preparación sencilla de alimentos (refresco de frutas y leche, galletas, pan).

### TEMA III PERSONAS QUE NOS CUIDAN

#### Objetivos Específicos:

1. Conocer las personas que nos cuidan para evitar que nos enfermemos o tengamos accidentes.
2. Conocer el lugar y la forma en que las personas que nos cuidan desempeñan su trabajo.

#### Procedimiento:

Por medio de visitas, ilustraciones y conversaciones sostenidas en el aula, hacer que los niños conozcan el trabajo de las siguientes personas:

1. El Médico: Dónde trabaja, en qué forma lo hace, qué instrumentos utiliza, cómo nos ayuda, por qué debemos visitarlo.

2. La Enfermera: Relacionar el trabajo de la enfermera con el del médico. Apreñder la forma en que nos ayuda y nos cuida. Dónde y cómo trabaja.
3. El Policía: Dónde trabaja, cómo nos cuida, por qué debemos respetarlo.

Obtener la colaboración de un médico o de una enfermera para que lleguen a dar una plática a los niños sobre la forma en que ellos trabajan y cómo podemos evitar muchas enfermedades (vacunación, higiene del cuerpo y de la ropa, uso de letrinas, visita periódica al Centro de Salud).

Hacer una excursión a la localidad para que los niños puedan aprender en forma práctica la manera de comportarse en la calle, cómo obedecer reglas de tránsito, observar cómo trabaja el policía.

Desarrollar y utilizar materiales ilustrativos para actividades de observación y de lenguaje. Proporcionar a los niños experiencias prácticas (dramatizaciones o funciones de títeres) por medio de las cuales se fijan los conocimientos relaciona-dos con el tema.

Materiales:

- Cuento: "Luisito y el Doctor" (INCAP NE-11, Apéndice I).
- Dramatización: "Te has perdido muchacho"  
Libro de Lenguaje de 2° grado Pag.22  
Luisa García Acosta, Colección Cenit.

- Carteles, recortes u otras ilustraciones rela  
tivas al médico, la enfermera y el policía.
- Instrumentos de trabajo que utilizan las per-  
sonas mencionadas: estetoscopio, balanza, je-  
ringas, maletín de médico, uniforme, batón y  
silbato de policía.

Asignaturas que intervienen en el desarrollo del  
tema:

- a. **Lenguaje:** Lectura y escritura de palabras nue  
vas: médico, enfermera, policía, ca  
lle, avenida.  
  
Lectura y elaboración de carteles  
de experiencia, relacionados con  
el tema.  
  
Pequeña dramatización de la visita  
de un médico.
- b. **Matemáticas:** Aplicación sencilla de medidas  
de peso. Uso práctico de la balan  
za.
- c. **Estudios Sociales:** Conocimiento de los luga  
res donde trabajan el médico, la  
enfermera y el policía.  
  
Localización de las calles y ave-  
nidas más comunes.
- d. **Ciencias Naturales:** Nuestra salud y formas  
de conservarla: alimentación, vi-  
sitas al médico, vacunación.
- e. **Salud y Seguridad:** Experiencias prácticas  
acerca de la forma de evitar acci  
denes comunes en los niños.

- f. Educación Estética: Recortes, dibujos y otras ilustraciones relacionadas con el tema.

TEMA IV OTRAS PERSONAS QUE NOS AYUDAN EN EL TRABAJO O EN OTRAS ACTIVIDADES DE NUESTRA VIDA

Objetivos Específicos:

1. Conocer las personas que nos ayudan y contribuyen a facilitarnos el trabajo.
2. Conocimiento de los instrumentos que utilizan, y lugar en que trabajan.

Procedimiento:

En el desarrollo de este último tema se sostendrán conversaciones acerca de personas que no se hayan incluido en los temas anteriores, pero que también son importantes para nosotros por la forma en que nos ayudan. Estas personas pueden ser:

1. La Cocinera: Dónde trabaja, cómo lo hace, qué utensilios y materiales utiliza, cómo nos ayuda.
2. La Servidumbre: Cómo trabajan, con qué y dónde lo hacen, cómo nos ayudan, por qué debemos respetarlos.
3. El Cartero: Dónde trabaja, cómo lo hace, qué importancia tiene para nosotros su trabajo, qué utiliza para desempeñarlo.

Como en los temas anteriores se utilizarán todas

las ilustraciones posibles. Se aprovecharán las experiencias prácticas de los niños (conversaciones, dramatizaciones, etc.) para la fijación de conocimientos y para reforzar las actividades de lenguaje.

Materiales:

- Lectura: "Ramón, el Cartero" (INCAP NE-11, Apéndice J)
- Carteles, dibujos u otras ilustraciones
- Equipo é instrumentos de trabajo de las personas incluidas o mencionadas en el tema.

Asignaturas que intervienen en el desarrollo del tema:

- a. Lenguaje: Lectura y escritura de palabras nuevas (cocinera, sartén, olla, cartas, correo).

Elaboración y lectura de carteles de experiencia relacionados con el tema.

Relato de cuentos cortos que hagan referencia al tema.

Aprendizaje de canciones, poesías cortas y/o dramatizaciones relacionadas.

- b. Estudios Sociales: Visitas a los lugares donde trabajan la cocinera, los sirvientes y el cartero (correo de la localidad).

Localización del correo. Servicios que presta. Conocimiento de sellos. Juego al cartero.

- c. Matemáticas: Aplicación de la moneda en la compra y venta de estampillas, en la compra de alimentos.
- d. Educación Estética: Ilustraciones relativas al tema.

C. Culminación:

Para la culminación podrá hacerse una exhibición de los diversos trabajos realizados o la escenificación de una localidad donde los diversos trabajadores están representados, lleguen unos visitantes y al preguntarles, cada uno de ellos describe su trabajo y demuestra cómo lo hace.

D. Evaluación:

La evaluación deberá hacerse en forma constante y periódica incluyendo tanto las experiencias, como el material y resultados obtenidos con los mismos. En dicha evaluación el maestro podrá utilizar todos los medios a su alcance, pero principalmente los siguientes:

1. Observación de las actitudes y hábitos de los alumnos.
2. Comprobación de los conocimientos adquiridos por medio de:
  - a. Cuestionarios (tanto verbales como

- gráficos).
- b. Hojas de trabajo.
  - c. Otro material similar que proporcione datos objetivos.
3. Informes escritos acerca de los resultados obtenidos con el material empleado.

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), es una organización internacional de carácter científico, creada para estudiar los problemas de la nutrición humana y coadyuvar en la solución de los mismos. Realiza investigaciones sobre el estado de nutrición del pueblo y la composición química de los alimentos de la región; proporciona asesoría técnica a los países miembros por medio de consultas directas, elaboración de informes y realización de programas de demostración; a través del entrenamiento de personal y preparación de material educativo, lleva a conocimiento de la población las bases de una nutrición adecuada.

Este folleto ha sido publicado como guía para la preparación de material educativo, adaptado al ambiente, vocabulario regional y facilidades de publicación de cada país miembro, por los Ministerios de Salud Pública, Educación y Agricultura.

Los países miembros del INCAP son: COSTA RICA, EL SALVADOR, GUATEMALA, HONDURAS, NICARAGUA y PANAMA.

Educación Nutricional  
INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA  
Apartado 1188 - Guatemala, C. A.

INCAP N-185  
P- 1171  
SJI/iae

Abril de 1963

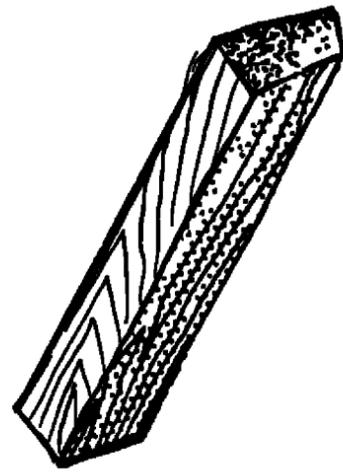
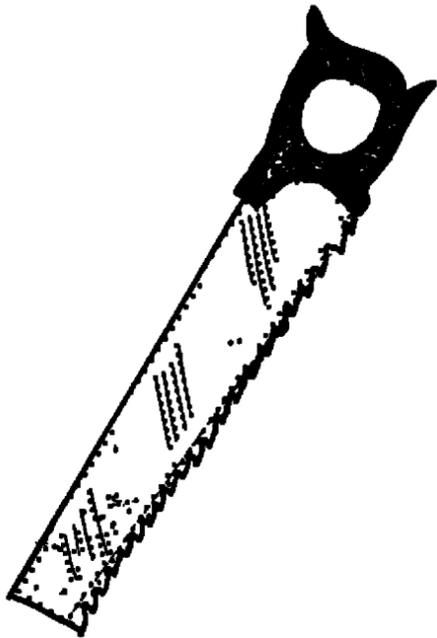
INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

HOJA DE TRABAJO No.1 "DIME CON QUE TRABAJO"

NOMBRE \_\_\_\_\_

FECHA \_\_\_\_\_

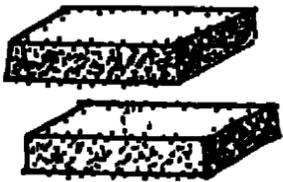
1. YO TRABAJO CON:



SOY EL

\_\_\_\_\_

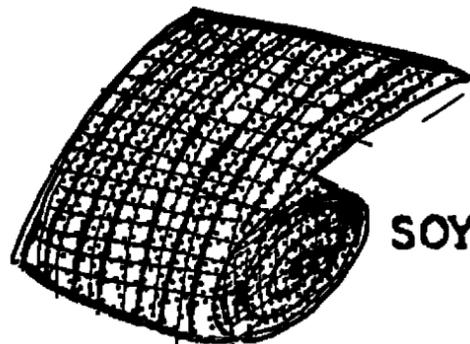
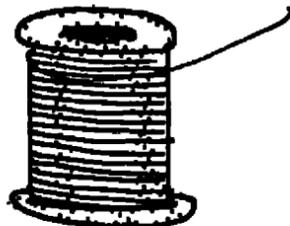
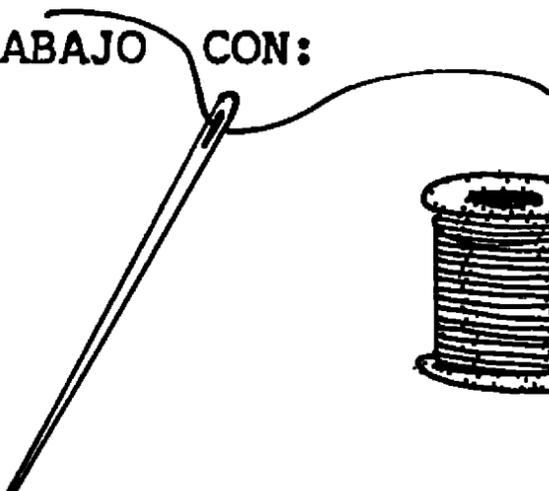
2. YO TRABAJO CON:



SOY EL

\_\_\_\_\_

3. YO TRABAJO CON:



SOY LA

\_\_\_\_\_

# Pepe toma leche



---

Este es Pepe.

Pepe pide leche.

Pepe toma un  
vaso de leche.

# TOMAS, EL LECHERO



Yo soy Tomás, el lechero.

Vendo leche buena.

El lechero vende

leche para los niños

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

CUENTO "VISITANDO LA PANADERIA"

Pablito es un niño muy bueno. Vive con sus papás y hermanitos en una casa de campo.

Pablito va todos los días a la escuela. Antes de salir, su mamá le prepara la merienda.

"Mamá", dice Pablito esta mañana, "hoy quiero llevar a la escuela pan con frijoles."

"Está bien", contesta la mamá de Pablito, "te lo prepararé enseguida."

La mamá de Pablito va al comedor a traer el pan, pero ve con sorpresa que no hay nada.

"Qué extraño!", dice, "estoy segura que dejé aquí unos panes."

"Qué pasa?" pregunta Pablito.

"Oh!" dice su mamá "parece que durante la noche entraron los ratoncitos y se han llevado nuestro pan."

"Qué haremos?" dice entonces Pablito.

"Ya sé" dice entonces su mamá "iré a la panadería de don Juan y compraré más pan."

"Puedo ir contigo?" pregunta Pablito "yo nunca he

estado en la panadería."

"Claro" responde la mamá "te llevaré conmigo y así conocerás a don Juan. Es muy bueno y hace un pan muy sabroso."

Pablito y su mamá van a la panadería. Al entrar Pablito ve en los mostradores muchas clases de pan: molletes, tortas, hojaldres, pan francés, pan de rodaja, pan dulce y también galletas y pasteles.

"Oh!" dice Pablito, "cuántas clases de pan! Dígame don Juan, de dónde traen ese pan?"

"El pan lo hacemos nosotros. Por eso nos llaman panaderos" contesta don Juan.

"Cómo lo hacen?" pregunta Pablito.

"Para hacer el pan, usamos diferentes materiales," explica don Juan. "Usamos leche, agua, harina, azúcar, manteca, levadura y un poquito de sal. A veces también le ponemos huevos."

"Ah!" dice Pablito "con razón el pan es tan sabroso!"

"Claro," dice don Juan "además es un buen alimento para todos."

Pablito y su mamá compran el pan y antes de despedirse don Juan les dice que pueden volver cuando deseen

y entonces él podrá enseñarles cómo se hace el pan.

Pablito le dá las gracias y promete volver acompañado de sus amigos.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA  
HOJA DE TRABAJO No. 2 "DIME CON QUE HAGO EL PAN"

NOMBRE \_\_\_\_\_

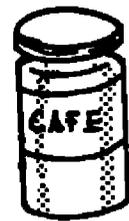
FECHA \_\_\_\_\_



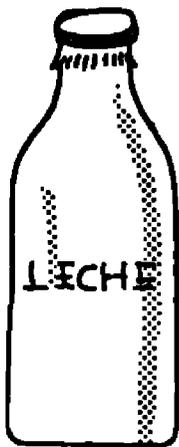
HARINA



AZUCAR



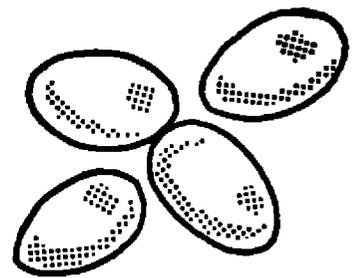
CAFE



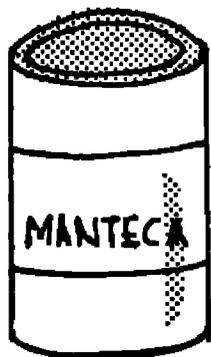
LECHE



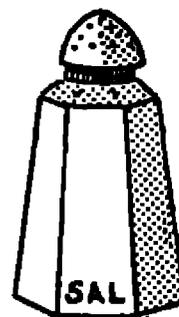
PIMIENTA



HUEVOS



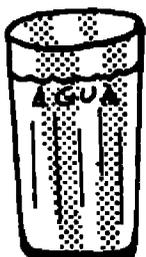
MANTECA



SAL



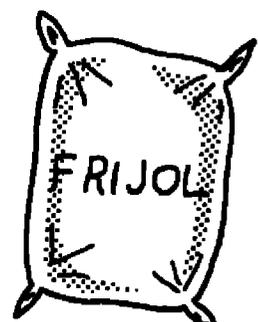
LEVADURA



AGUA



CREMA

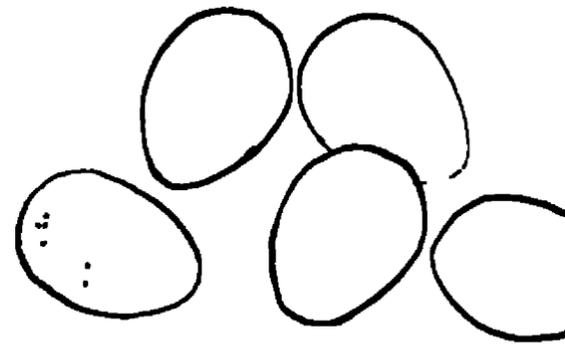
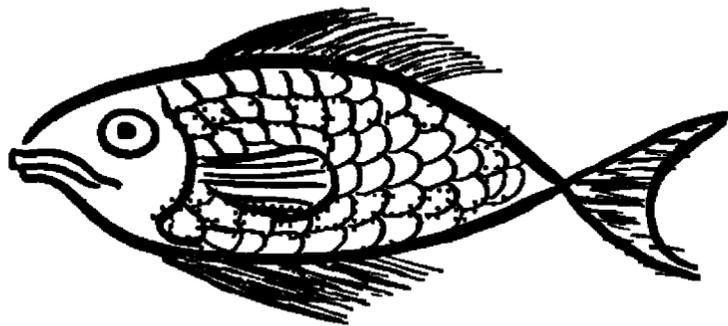


FRIJOL

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

HOJA DE TRABAJO No. 3 "DE LA GRANJA A TU MESA"

NOMBRE \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_



INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

HOJA DE TRABAJO No. 4 "LO QUE PUEDES HACER CONMIGO"

NOMBRE \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_



JUGOS

SOPAS

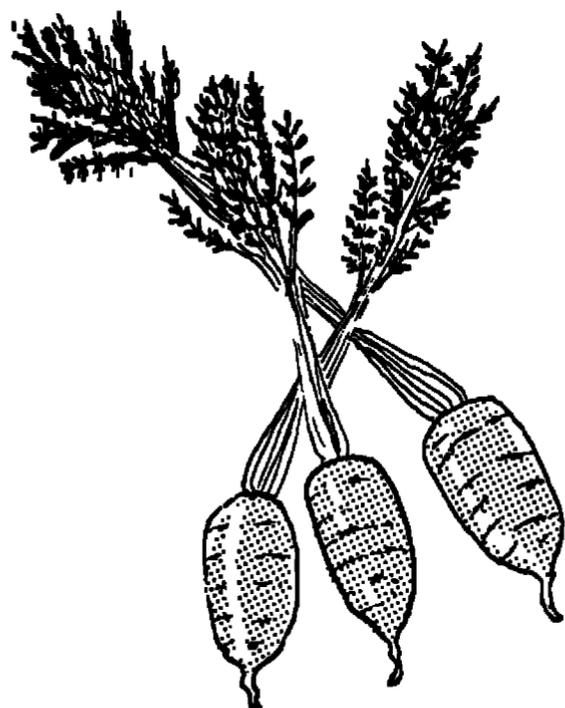
ENSALADAS

SALSAS

TORTILLAS

PASTELES

REFRESCOS



Receta No. 56 GALLETAS DE INCAPARINA

Equipo:

- 1 tazón para mezclar
- 1 paleta
- 2 cucharas de medir
- 1 taza para medir
- 1 bandeja para galletas

Material:

- 3/4 taza de INCAPARINA (1-1/2 bolsitas)
- 1/2 taza de harina (sin cernir)
- 1/2 taza margarina
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de agua fría
- 2 onzas de pasas (si se desea)

Preparación:

- 1° Medir la harina sin cernir, el polvo de hornear y la INCAPARINA. Cernirlo todo junto 3 veces.
- 2° Batir la margarina y el azúcar hasta que estén cremosas. Poner el horno a 375° F.
- 3° Agregar las pasas batiendo bien. Agregar poco a poco los ingredientes secos alternando con el agua. Batir la mezcla muy bien durante 3 minutos.
- 4° Poner la masa por cucharaditas sobre la bandeja engrasada, dejando 1-1/2 pulgadas entre cada una.
- 5° Hornear durante 20 minutos hasta que las galletas estén doradas.

---

NOTA: Esta receta ha sido desarrollada en la Cocina Experimental del INCAP y ha sido publicada en el folleto AN-45 PREPARACION DE INCAPARINA, de la serie "Aprendiendo Nutrición".

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

CUENTO "LUISITO Y EL DOCTOR"

Esta mañana Luisito no se sentía bien. Le dolía el estómago y no tenía deseos de comer.

"Tendremos que llamar al médico" dijo su mamá.

"Por favor, no lo llames", pide Luisito, "a mí me dan miedo los doctores."

"No llores" dice su mamá, "los médicos son unas personas muy buenas. A ellos les gustan los niños y cuando están enfermos los vienen a visitar para curarlos. Si el médico viene a verte, pronto estarás bien, podrás ir a la escuela y jugar de nuevo con tus amiguitos."

"Está bien" dice Luisito "dile al doctor que me venga a ver."

La mamá de Luisito manda a llamar al médico, quien a pesar de vivir lejos, llega pronto a ver a Luisito.

"Qué tal Luisito?" pregunta el doctor, "tu mamá me ha avisado que estás enfermo y por eso he venido a verte."

"Ay sí doctor!" llora Luisito, "me duele mucho el estómago."

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

CUENTO "LUISITO Y EL DOCTOR"

Esta mañana Luisito no se sentía bien. Le dolía el estómago y no tenía deseos de comer.

"Tendremos que llamar al médico" dijo su mamá.

"Por favor, no lo llames", pide Luisito, "a mí me dan miedo los doctores."

"No llores" dice su mamá, "los médicos son unas personas muy buenas. A ellos les gustan los niños y cuando están enfermos los vienen a visitar para curarlos. Si el médico viene a verte, pronto estarás bien, podrás ir a la escuela y jugar de nuevo con tus amiguitos."

"Está bien" dice Luisito "dile al doctor que me venga a ver."

La mamá de Luisito manda a llamar al médico, quien a pesar de vivir lejos, llega pronto a ver a Luisito.

"Qué tal Luisito?" pregunta el doctor, "tu mamá me ha avisado que estás enfermo y por eso he venido a verte."

"Ay sí doctor!" llora Luisito, "me duele mucho el estómago."

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

CUENTO "RAMON, EL CARTERO"

"Ya viene Ramón, ya viene Ramón", grita Pepita muy contenta.

"Quién es Ramón?" pregunta Julito "y por qué haces tanto ruido por su llegada?"

"Cómo!" dice Pepita, "no lo sabes? Ramón es el cartero de nuestro pueblo y todos los días viene a las casas a dejar cartas, paquetes u otras cosas que nos mandan las personas que están lejos."

"Y cómo hace Ramón para saber a quién se las dá?" pregunta Julito asombrado.

"Ahora verás" dice Pepita, quien se dirige hacia donde se encuentra Ramón.

"Buenos días Ramón" dice Pepita.

"Buenos días, Pepita" contesta Ramón, "aquí traigo una carta para tí. Creo que es de tu papá."

"Ves?" dice Pepita a Julito, "la carta tiene un sobre en el cual mi papá ha escrito mi nombre y la dirección de mi casa y del pueblo donde vivo. En esa forma Ramón sabe que la carta es para mí."

"Ah!" dice entonces Julito, "entonces los carteros

tienen que saber leer."

"Claro", dice Pepita, "todos los carteros han ido a la escuela y saben leer y escribir."

"Dígame don Ramón" dice Julito dirigiéndose al cartero "cómo se mandan las cartas?"

"Verás", contesta Ramón, "las personas escriben en un papel todo lo que quieren decirle a la otra persona. Luego colocan el papel dentro de un sobre en el cual escriben el nombre, la dirección y el lugar donde esa persona está. Después van a una oficina donde compran sellos que tienen diferente valor. En esta forma se paga para que la carta llegue a otros lugares. La oficina donde se compran los sellos se llama correo."

"Que bien" dice Julito, "pero cómo saben los del correo dónde mandar las cartas?"

"Ah!" dice Ramón "para ello hay otras personas que leen los sobres y separan las cartas por lugares. Luego las ponen en bolsas y las mandan por avión, por barco, por tren, por camioneta o por bicicleta a los diferentes lugares. Cuando llegan a la oficina del pueblo, los carteros las reciben y se encargan de llevarlas a cada casa."

"Entonces", pregunta Julito, "hay muchos carteros?"

"Sí" contesta Ramón, "cada pueblo tiene su cartero."

En los lugares muy grandes hay muchos carteros."

"Dígame", dice Julito, "usted conoce a todas las personas de este lugar?"

"Claro!" contesta Ramón "y todos me esperan con alegría porque saben que les traigo noticias y paquetes de las personas que están en otros lugares."

"Qué lindo!" dice Julito, "creo que a mí me gustaría ser cartero."