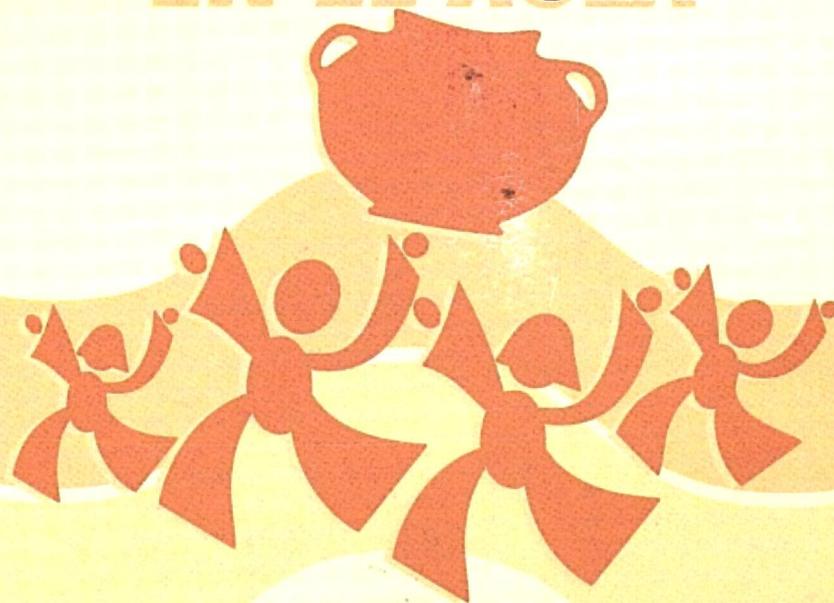


SUGERENCIAS METODOLÓGICAS PARA LA APLICACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL AULA



Ministerio de Educación



**Centro Superior de Capacitación
de los Recursos Humanos y
Adecuación Curricular
SIMAC**



**Comisión Nacional de
Guías Alimentarias de
Guatemala
CONGA**

AGRADECIMIENTOS:

Se agradece la colaboración y aportes de los participantes a los talleres para la elaboración del presente manual:

Coordinadores, coordinadoras y personal técnico de la Unidad de Desarrollo Educativo (UDE)

Coordinadores, coordinadoras y personal técnico de la Unidad de Desarrollo Administrativo (UDA)

Coordinadores, coordinadoras Departamental de Capacitación (CDC)

Capacitadores, capacitadoras Técnicos (as) Pedagógicos (as) (CTP)

Supervisores Educativos (SE)

Personal Técnico de la Jefatura Departamental de Educación Bilingüe (JEDEBI)

Orientadores Técnicos, Orientadoras Técnicas de Escuela Unitaria (OTEU)

Coordinadores de Escuela para la Excelencia (CEE)

Coordinadores, Coordinadoras de Oficina de Servicio a la Comunidad (OSC)

de cada Departamento de la República

I. INTRODUCCIÓN



Las Guías Alimentarias: Los Siete Pasos para una Alimentación Sana ofrecen a la familia guatemalteca orientaciones prácticas para la adecuada selección de una alimentación saludable. Las prácticas alimentarias y de higiene en general son fomentados en el hogar. Sin embargo, la escuela debe fortalecer y reforzar la práctica de hábitos que permitan disfrutar de una buena salud.

Las Sugerencias Metodológicas para la Aplicación de las Guías Alimentarias en el Aula se presentan como un complemento de las Guías Alimentarias y su propósito es proporcionar a docentes sugerencias de actividades para que puedan desarrollar los contenidos de las Guías en el aula. Este trabajo se elaboró para el Ciclo de Educación Fundamental (CEF) y el Ciclo de Educación Complementaria (CEC), con diferentes grados de complejidad, con el objeto de que el docente adapte las actividades de acuerdo a las características de su grupo. Es importante señalar que esta propuesta no es exclusiva, por lo que el maestro o maestra puede crear sus propias actividades o modificar las que aparecen en este documento.

Las Sugerencias Metodológicas para la Aplicación de las Guías Alimentarias en el Aula es el resultado del trabajo unificado realizado por profesionales de la unidad central del Sistema de Mejoramiento de los Recursos Humanos y Adecuación Curricular (SIMAC) del Ministerio de Educación; personal técnico y administrativo de las Direcciones Departamentales de Educación y Nutricionistas de la Comisión Nacional de Guías Alimentarias (CONGA), con el apoyo técnico del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP).

II. CICLO DE EDUCACIÓN FUNDAMENTAL (CEF)

ACTIVIDAD 1

Por medio de un cuento o una leyenda adaptada a la comunidad, el maestro o maestra desarrollará el contenido de las Guías Alimentarias para Guatemala.

Por ejemplo:

“Los Alimentos y los Nutrientes”

Juanito era un niño de una aldea muy lejana, del departamento de Quiché. Estaba triste, muy pasivo y no rendía en sus clases porque su alimentación no era adecuada y siempre comía lo mismo. Su maestra empezó a preocuparse por él y gracias a los círculos de calidad docente, recibió la capacitación sobre los “Siete pasos para una Alimentación Sana”. La maestra llegó a su escuela y les enseñó a sus alumnos cómo alimentarse bien. De allí, Juanito empezó a consumir alimentos adecuados, empezó a participar en todas las actividades y a rendir en sus clases. Ahora, es un niño muy contento y empezó a cantar.

Anónimo,
Taller Quiché-Sololá





ACTIVIDAD 2

Organizar una visita al mercado y observar: carnicerías, pollerías, pescaderías, venta de frutas y verduras, así como las medidas higiénicas utilizando una guía de observación. Antes de realizar la actividad, explicar al alumno lo que se va a analizar.

- a) Organizar grupos en el aula y utilizando la técnica del diálogo, establecer diferencias y similitudes sobre los sabores, colores, tamaños, etc., entre los alimentos observados en la visita al mercado.

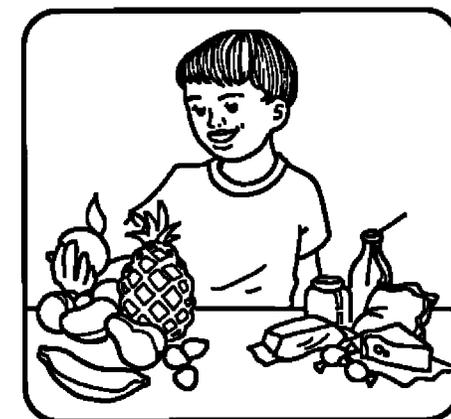
Clasificar los alimentos en dos grupos: de **origen animal** y de **origen vegetal** (puede ser dibujados, moldeados, recortes, alimentos naturales, etc.).

- b) Que los alumnos y alumnas comparen el valor nutritivo y costo de los alimentos naturales y las golosinas. Hacer énfasis en que las golosinas tienen bajo valor nutritivo, exceso de grasa, azúcar o sal, colorantes y preservantes artificiales que pueden ser dañinos para la salud y además de alto costo.
- c) Concluir la actividad haciendo énfasis en el valor nutritivo de estos alimentos y la importancia que tienen en el desarrollo y crecimiento del ser humano.

ACTIVIDAD 3

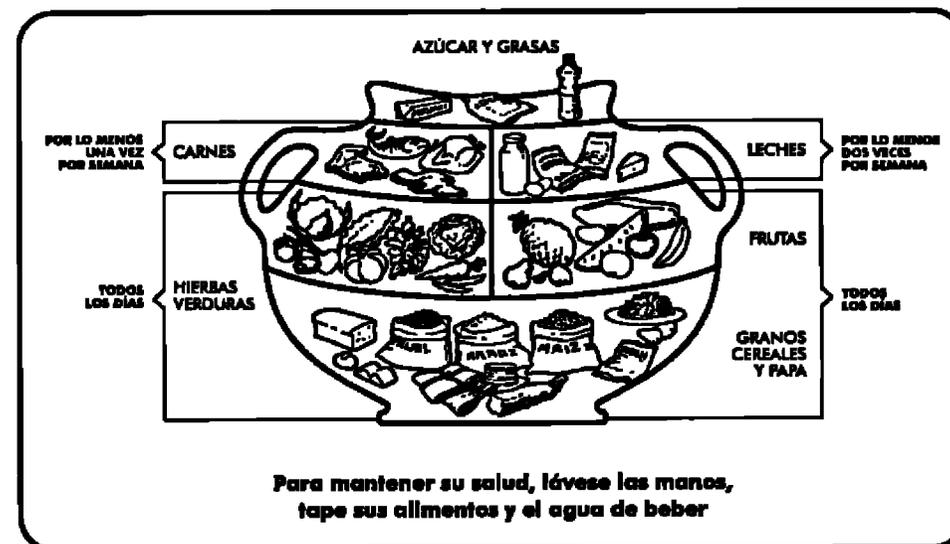
Por medio de una dramatización hacer una demostración de los diferentes grupos de alimentos que aparecen en la olla. Se sugiere:

- Dibujar una olla.
- Que cada niña y niño coloque un alimento (dibujado o recortado) en el lugar que corresponde y que indique cuál es su valor nutritivo.
- Preguntar al alumnado si el alimento está bien ubicado dentro del grupo y si su valor nutritivo es el correcto. En caso contrario, que corrijan su ubicación.



Otra forma de organizar la dramatización es:

- Que se disfrace un niño o niña de una olla.
- Que los otros niños y niñas peguen las figuras de los diferentes alimentos en el niño o niña disfrazado o disfrazada de olla.
- Si acierta, la olla se moverá contenta y si no, se queda quieta.



ACTIVIDAD 4

Para que cada estudiante identifique los “Siete Pasos para una Alimentación Sana”, diseñe un rincón pedagógico. Se sugiere representar lo siguiente:

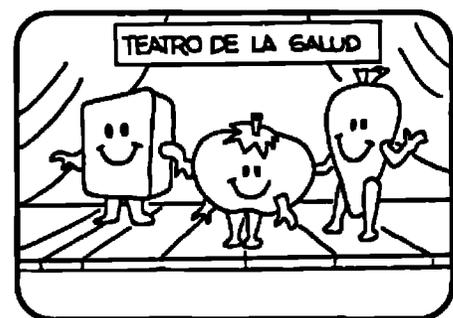
- Niños y niñas saludables
- La olla con los diferentes grupos de alimentos
- Carteles con los siete pasos para una alimentación sana
- La importancia de la práctica de hábitos de higiene personal
- Prácticas adecuadas de manipulación y almacenamiento de alimentos

Como recursos se pueden utilizar recortes, figuras de alimentos elaborados con materiales moldeables, empaques vacíos de alimentos o alimentos reales.

ACTIVIDAD 5

Planificación de una función de **títeres para tratar el tema de las vitaminas** haciendo uso de toda la creatividad que las y los docentes poseen. Se sugiere lo siguiente:

- a) El alumnado dirigido por el o la maestra, elaboran títeres con figuras de frutas, verduras, cereales y otras que sean posibles.
- b) El maestro o la maestra, con ayuda del alumnado, elaboran los guiones con mensajes nutritivos para la presentación de cada personaje.
- c) Elaborar el teatro.



- d) Se sugiere acompañar la función con un fondo musical relacionado al tema.

Entre algunos ejemplos se pueden mencionar:

"Comiendo con la Conga"

Vamos todos con la CONGA
Nos vamos a alimentar
Sabremos qué desayunar
Sabremos qué almorzar
y sabremos qué cenar.

Siete pasos tendremos que dar, ar, ar
1. Comamos en los tres tiempos
granos, cereales o papas
2. Comamos todos los días
hiervas o verduras
3. También frutas

4. Tortillas y frijolitos
sabiendo qué combinar, al cinco
5. Vamos a llegar
Quesoo, huevos y leche
dos veces por semana saborear

Ahora vamos con el seis, seis...
Carne una vez por semana degustar
y para finalizar... del siete vamos
hablar...Coma como lo indica la
olla familiar y bien sano va estar.

MÚSICA: La CONGA
AUTOR: Haroldo Navas Paz
Taller Guatemala

"De Colores"

**De colores, de colores son los alimentos que compra mi mami.
De colores, de colores son también las frutas que a diario comemos.
De colores, de colores es el maicito y también el frijol.
Y por eso, toda mi familia y todo el pueblo muy sanos están (repetir).**

**MÚSICA: Canto de Colores
AUTOR: Taller Quiché y Sololá**



"Vive Bien"

**Para que crezcas
muy sano y fuerte
aprende luego
a comer bien
pues esta vida
está muy cara
y lo debemos aprovechar**

**Siembra en tu casa
varias verduras
para que puedas
pasarla bien**



**La Biblia dice...
que el que's cuerudo
que aguante hambre
y no comer
Si quieres mutas
ve a Chiquimula
porque el banano
es de Izabal
Zacapa es bueno
para el tomate
que buen pepino
en Pasabien.**

**MÚSICA: Soy de Zacapa
AUTOR: Carlos Reyes Alvarenga
Taller Izabal, Zacapa y Chiquimula**

"El Rap de la Olla" (Coro niños y niñas)

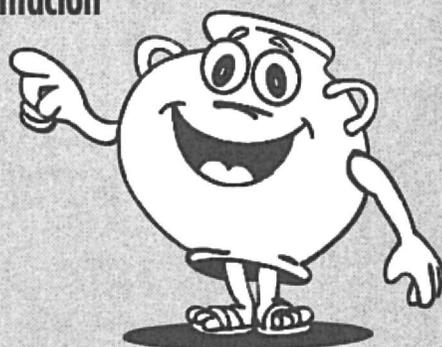
Ella es la olla,
ella es la olla,
ella es la olla
de la buena alimentación

Si una buena alimentación quieres lograr,
sigue los pasos que ella te va a señalar:

En todos los tiempos de comida:
Granos, cereales o papas son la base de la alimentación
Hierbas, verduras y frutas todos los días debes de comer
Tortilla y frijol son una muy buena combinación

Por lo menos dos veces por semana:
Huevo, queso y leche complementan tu alimentación

Al menos una vez por semana:
Higado, carne, pollo o pescado
tu organismo fortalecerán
Come variado es el consejo
de la ollita familiar



Ella es la olla,
ella es la olla,
ella es la olla
de la buena alimentación

Y para terminar
siempre, siempre, debes recordar:
Lávate las manos,
tapa tu alimento
y el agua de beber

Ella es la olla,
ella es la olla,
ella es la olla
de la buena alimentación

Letra: Aury de Durán, INCAP
Música: Es mi mochila

ACTIVIDAD 6

Explicar que al combinar los cereales y leguminosas se mejora el valor nutricional de la alimentación. Mencionar ejemplos de comidas que aparecen en la Guía Alimentaria, en relación a la **combinación de granos**.

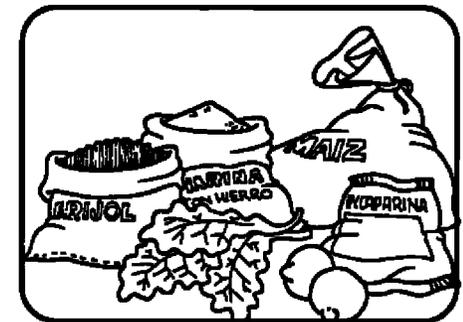
- a) Con ayuda de las madres y/o padres de familia elaborar una lista de preparaciones de alimentos propios de la comunidad que tengan como base la combinación de granos.
- b) Pedir a las niñas y los niños que lleven algunas de las preparaciones listadas y que presenten, a sus compañeros y compañeras, los ingredientes y formas de preparación.
- c) Que los niños y niñas valoren la importancia de preparar y combinar alimentos disponibles en su comunidad.
- d) Concluir la actividad, elaborando algunas de las preparaciones conocidas.



ACTIVIDAD 7

Planificación de una obra de teatro:

- a) Selección de niños y niñas que protagonicen la obra.





Tema: Hábitos de higiene (cómo luce una persona limpia)

- Lavarse las manos, dientes y cara
- Cortarse el cabello
- Limpiarse y recortarse las uñas

Tema: Cuidado del agua

- Uso de recipientes adecuados
- Formas de purificar el agua (hirviéndola o clorándola)

Tema: Higiene de los alimentos

- Mantener tapados los alimentos, hervirlos y consumirlos bien cocidos



b) Al terminar la obra preguntar:

1. ¿Por qué es importante mantenerse limpio o limpia?
2. ¿Qué hábitos de higiene practicaremos de ahora en adelante?
3. ¿Qué importancia tiene tomar agua purificada?
4. ¿Por qué debemos tapar los alimentos?

ACTIVIDAD 8

Exposición de los alimentos que se cultivan en la comunidad para que el alumnado los conozca y comparta lo aprendido con su familia.

ACTIVIDAD 9

Cultivo de un huerto escolar

a) En los espacios en blanco, escriba en orden cronológico los pasos para el cultivo de hortalizas.

- Regar las plantas a) _____
- Seleccionar la semilla b) _____
- Cosechar c) _____
- Preparar la tierra d) _____
- Abonar la tierra e) _____
- Sembrar la semilla f) _____
- Fumigar g) _____



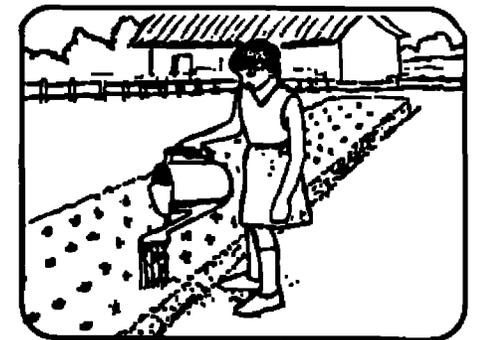
b) Observar el proceso de germinación de las plantas del huerto.

c) Una vez cosechadas las hortalizas, preparar algunos alimentos en el aula con el producto obtenido, teniendo en cuenta los hábitos higiénicos.

d) Explicación del contenido nutricional de las hortalizas cosechadas.

e) Sugerencias de otras preparaciones de alimentos que se pueden hacer con las hortalizas cosechadas.

f) Practicar la técnica de hidroponía como alternativa en el cultivo de hortalizas. La hidroponía popular



es una técnica sencilla, limpia y de bajo costo para cultivar verduras y vegetales en agua, arena, cascarilla de arroz u otros subproductos o desperdicios, distintos a la tierra. Se pueden producir vegetales de rápido crecimiento y generalmente ricos en elementos nutritivos, como la acelga, cebolla, culantro, lechuga, perejil. Entre algunos de los recipientes que se pueden utilizar están las cajas de uvas, peras o manzanas, llantas viejas, picheles plásticos o galones recortados a la mitad, vasos plásticos desechables, botellas plásticas de doble litro, bolsas, etc.



ACTIVIDAD 10

Realice el siguiente ejercicio:

Usted tiene de visita en su casa a dos personas. ¿Qué les daría de comer en el desayuno, en el almuerzo y en la cena, teniendo en cuenta los productos disponibles en su comunidad y tomando en consideración las recomendaciones de las Guías Alimentarias?

ACTIVIDAD 11

Organizar un **día de Mercado:**

- a) Organizar grupos para que aporten frutas, hierbas y verduras.
- b) Clasificarlos según su valor nutritivo.
- c) Asignarles un valor económico.
- d) Venderlos.



ACTIVIDAD 12

Se explica los "Siete Pasos para una Alimentación Sana". Luego, se realiza el siguiente ejercicio para verificar el grado de aprendizaje del alumnado.

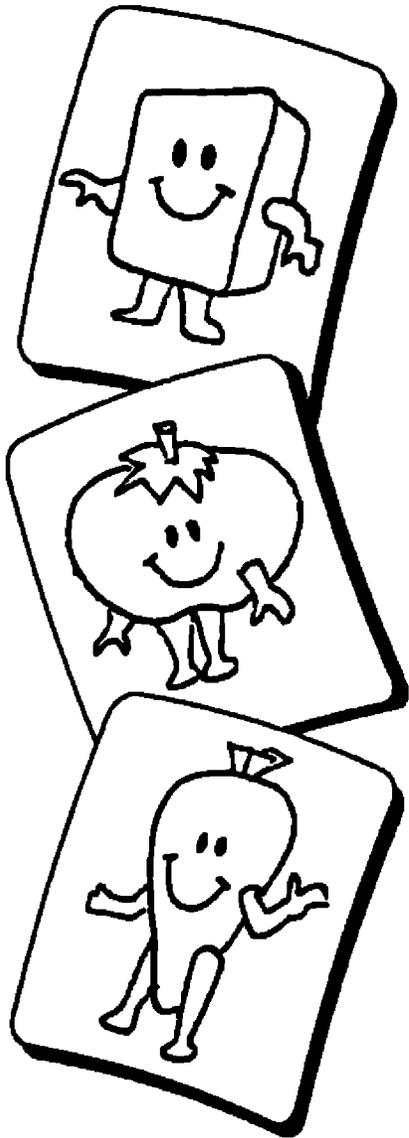
- a) Elaborar gafetes con nombres de frutas, hierbas, verduras, cereales, carnes, etc.
- b) Colocar en el pecho del alumno un gafete con el nombre de un alimento.
- c) Formar un círculo con los alumnos para representar una olla.
- d) Se pide al alumnado que giren alrededor de la olla y en un momento determinado debe entrar en ella, la clase de alimento que se mencione.
- e) Conforme ingresan los alimentos a la olla, se explica el grupo a que pertenece cada alimento. Esto se hace hasta completar los siete pasos para una alimentación sana.



ACTIVIDAD 13

Para el CEF y CEC se sugiere:

Organizar juegos de salón. Los alumnos y alumnas harán los juegos y estos se guardarán en el rincón de aprendizaje de Ciencias Naturales para que estén a disposición de los alumnos. Entre algunos ejemplos, se pueden mencionar:



- a) Elaboración de un **juego o de naipes o barajas**. Cada baraja llevará figuras de los alimentos.
b) **Lotería de alimentos**

- Los alumnos y alumnas elaborarán los cartones de lotería, donde cada uno de ellos tenga como máximo ocho cuadros.
- Elaborar las tarjetas con figuras y nombre de los alimentos locales (carnes, verduras, hierbas, frutas, etc.), tantas como se desee utilizar.
- Entregar a cada alumno un cartón y dar instrucciones.
- Pedir un voluntario que "canté" la lotería.
- Al cantar cada figura, el alumno o alumna explicará la importancia nutricional del alimento y los participantes pondrán un objeto (maíz, frijol, etc.) en el cuadro de la figura cantada.
- A quien complete el cartón, se le premiará con una ración más de refacción o desayuno escolar.

- c) **Dominó de alimentos**

- d) Rompecabezas

- Olla familiar
- Multivitamínico
- Geográfico

- Dibujar un mapa de Guatemala
- Identificar las regiones
- Elaborar las piezas del rompecabezas (la forma de cada departamento).
- En cada pieza, aparecerá la figura del producto que más se cultiva.
- Esta actividad puede realizarse con un mapa de la región.

d) Ruleta Alimenticia

- Las figuras (alimentos) se pegan en la rueda.
- El animador o animadora hace girar la ruleta.
- Dependiendo de la figura señalada por la ruleta, el alumno o alumna explica qué es, qué nutrientes contiene y para qué sirven.

h) La Pesca

El alumno o alumna saca de un recipiente, estilo pesca, un producto y explica su valor nutritivo.

i) Crucigramas

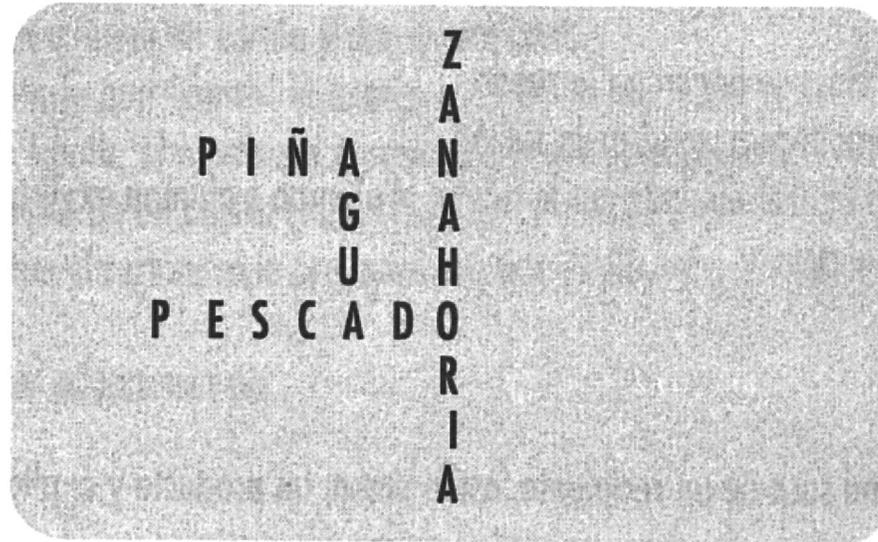
El alumno o alumna hace el crucigrama en el pizarrón y los demás en su cuaderno.

Horizontales

- a) Fruta tropical con corona de cuatro letras que contiene vitamina C.
- b) Se extrae de los ríos y mares. Su carne contiene fósforo.

Verticales

- a) Su fórmula química es H_2O y sin ella es imposible vivir.
- b) Verdura de color anaranjado que ayuda a la vista y se cultiva en clima frío.

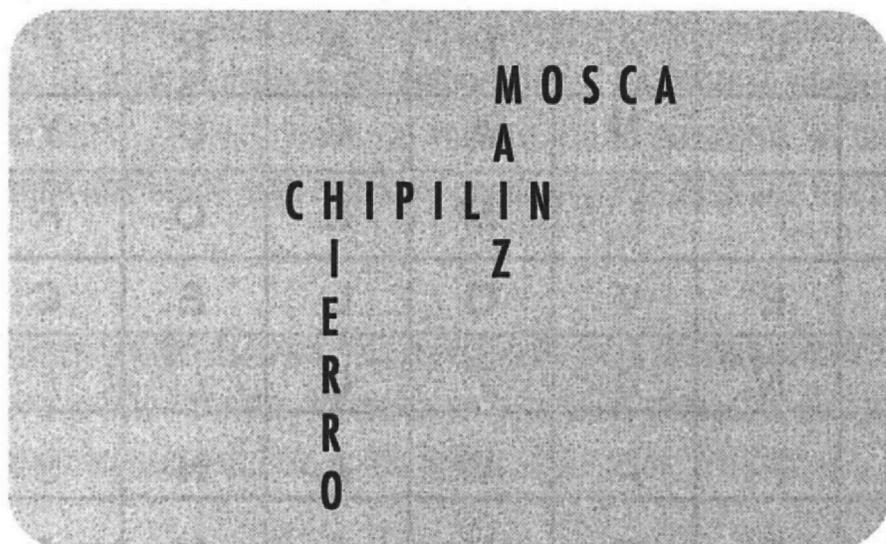


Horizontales

- a) Insecto que contamina los alimentos.
- b) Letra que representa la vitamina importante para el crecimiento y reparación de tejidos.
- c) Hoja comestible de color verde que sirve para elaborar canchules.

Verticales

- a) Elemento necesario para la formación de hemoglobina.
- b) Palabra de cuatro letras; alimento del paso 1 de los «Siete Pasos para una Alimentación Sana».



III. CICLO DE EDUCACIÓN COMPLEMENTARIA (CEC)

ACTIVIDAD 1

Cuadrangular una hoja, luego estratégicamente coloque las palabras que quiere que el alumno o alumna encuentre; llene los espacios en blanco con otras letras. Escriba las instrucciones del buscapalabras, por ejemplo, encuentre los alimentos que contienen vitamina A.

I	N	C	A	P	A	R	I	N	A
T	O	J	M	A	C	U	Y	C	N
Y	C	I	I	M	E	O	R	R	M
H	U	E	V	O	L	E	C	H	E
A	O	N	A	Z	G	L	I	N	L
P	A	P	A	Y	A	N	S	T	O
A	I	R	O	H	A	N	A	Z	N
S	H	I	G	A	D	O	I	M	A

ACTIVIDAD 2

Organizar una **Tienda Escolar** con la finalidad de hacer conciencia en el alumnado para que consuman alimentos nutritivos y no sólo golosinas. Organizar en equipo con los otros maestros.

- a) Se asigna la responsabilidad de la Tienda Escolar, dos días a cuarto grado, dos a quinto y dos a sexto. Durante esos dos días cada grado prepara alimentos tales como: arroz con leche, tostadas con guacamol o frijol, tortillas con huevo, Incaparina, etc. y hacen la respectiva publicidad para que alumnos y alumnas consuman lo preparado.
- b) El maestro o maestra observa, coordina y orienta todo el proceso para que se mantengan las normas higiénicas a través de todo el proceso de elaboración. También se encargará de designar a los responsables de la venta. El precio debe ser módico. De la ganancia, se mantiene un fondo para continuar preparando alimentos. Esta actividad puede programarse una vez al mes o como se desee.

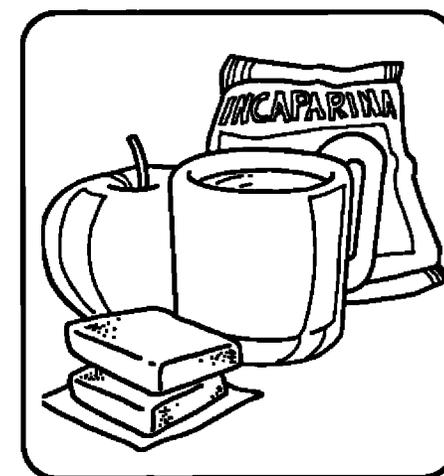


ACTIVIDAD 3

Hacer un **concurso de afiches y trifoliales "Los Siete Pasos para una Alimentación Sana"** con los alimentos que contiene la Olla Familiar, teniendo en cuenta los alimentos disponibles en la comunidad. Los mejores serán colocados en lugares públicos como iglesia, mercados, tiendas, etc.

ACTIVIDAD 4

Propiciar la elaboración de un **periódico mural** asignándole un mes a cada grado (cuarto, quinto, sexto) con temas de salud y nutrición para que lo lea la comunidad educativa, considerando las siguientes secciones: editorial, social, cultural, científica y deportiva.



ACTIVIDAD 5

Pida al alumnado que redacte invitaciones a madres y padres de familia y prepare un **panel-foro o mesa redonda** con los siete pasos para una alimentación sana. También se puede enfocar la actividad a problemas de desnutrición o posibles enfermedades como consecuencia de una alimentación no adecuada. Cada estudiante selecciona su tema y lo desarrolla con la asesoría de su docente. Al finalizar la actividad, evalúe:

- La participación individual de estudiantes
- La participación de personas asistentes
- La actividad en general



ACTIVIDAD 6

Plantee los siguientes problemas para que en grupo o individualmente los analicen, resuelvan y expongan a la general:

- a) Si visita la casa de una familia y le invitan almorzar frijoles, tortillas, un vaso de limonada y queso, analice qué nutrientes contiene cada uno de los alimentos ingeridos.
- b) En la tienda que está cerca de la escuela hay a la venta: golosinas en bolsa, panes con queso, arroz con leche, aguas gaseosas. Contestar las siguientes preguntas:
 1. ¿Qué nutrientes contiene cada alimento que está a la venta en la tienda?
 2. ¿Cuáles aconsejaría comer a sus compañeros y compañeras?
 3. ¿Por qué?

- c) Imagine que la escuela es visitada durante una semana por delegaciones deportivas de varios lugares y deben consumir una dieta balanceada donde el alumnado es el responsable de elaborar el menú diario (lunes, martes, miércoles, jueves y viernes). Por parejas, sugieran el menú de cada día. Posteriormente, revisarlos y exponer los más acertados.

ACTIVIDAD 7

Organice visitas domiciliars de manera que el alumnado realice un proceso de observación/ investigación en temas de salud (las visitas pueden realizarse individualmente o en grupo). Por ejemplo, cómo purificar el agua con un filtro, cómo mejorar la calidad de la alimentación, higiene en la preparación de los alimentos, etc.

- a) Elaborar un instrumento (encuesta, ficha de observación, entrevista estructurada, etc.)
- b) Pida un informe escrito que incluya los siguientes aspectos:
- Presentación
 - Desarrollo o descripción
 - Conclusiones y recomendaciones
- c) En una plenaria, dar a conocer los resultados de lo observado.
- d) Por medio de una lluvia de ideas, proponer actividades a desarrollar en la escuela y en el hogar para evitar los malos hábitos y reforzar los buenos.



- e) Planifique el seguimiento de la actividad para que cada estudiante realice acciones de concientización con las familias visitadas según el tema trabajado.

ACTIVIDAD 8

Festival de Recetas con alimentos de la comunidad

Describir **platos típicos de las distintas regiones de Guatemala** indicando los productos que se utilizan para su elaboración y los nutrientes de los mismos.

- a) Solicitar a los niños y niñas una receta casera con ingredientes propios de la comunidad.

Por ejemplo: Bollos de chaya o chipilín; conservas, lorocos, xiquinché, flor de izote, pacayas, etc.

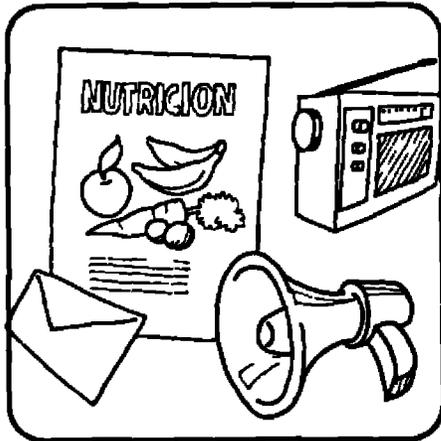
- b) Explicar su valor nutritivo.

- c) Hacer recopilación de todas las recetas (una por alumno). Preparar un album y llevárselo a casa para uso familiar (por ejemplo, para el Día de la Madre)

- d) Practicar una receta en el aula.

ACTIVIDAD 9

Organizar grupos con alumnas y alumnos para **redactar anuncios** que puedan ser transmitidos en los medios de comunicación social, donde se promocionen los siete pasos para una alimentación sana.



ACTIVIDAD 10

Llevar a cabo un **desfile por la comunidad** con pancartas elaboradas creativamente por el alumnado con mensajes relacionados con los siete pasos para una alimentación sana.

ACTIVIDAD 11

Pedirle al alumnado que realice un **inventario de productos de la comunidad** y clasificarlos según los grupos de la Olla Familiar (cereales, granos y papas, verduras y hierbas, frutas, leches, carnes, azúcares y grasas).



- a) Con base en el inventario antes presentado, elaborar un calendario de cosecha basándose en el ejemplo siguiente:

#	Producto	M E S E S											
		Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
1	Aguacate	///	///										
2	Mango			///	///	///							
3	Repollo						///	///					

- b) Informar acerca del beneficio nutricional de cada producto.
- c) Según la época, dar ejemplos de cómo preparar estos alimentos (ensaladas, refrescos, etc.).

- d) Recomendar el mejor uso de cada producto.
- e) Enseñar cómo se pueden preparar algunos alimentos como mermeladas, jaleas, conservas, curtidos, etc. Para esta actividad, invite a una persona que conozca esta técnica.
- f) Promover la comercialización de alimentos para agenciarse de fondos.



ACTIVIDAD 12

Trueque de frutas, hierbas y verduras:

- a) Los niños llevarán de su casa una fruta y las niñas llevarán hierbas y verduras o viceversa.
- b) Con las verduras y hierbas, se hará una ensalada o un cocido y con las frutas un cóctel.
- c) Tener en cuenta las medidas higiénicas.
- d) Al estar preparados estos platillos, se hará el trueque de frutas por verdura entre los niños y niñas.



ACTIVIDAD 13

Formular pequeños proyectos educativos higiénicos. Ejemplo: un filtro de agua utilizando coladores con carbón y arena. Para mayor información se puede consultar el "**Manual de actividades sugeridas para la implementación del programa: uso, corrección y aprovechamiento del agua**", Secretaría de Recursos Hidráulicos de la Presidencia.

ACTIVIDAD 14

Organizar concursos de poesías, composiciones, acrósticos, refranes o adivinanzas dentro del aula, por ejemplo:

POESÍAS

"LOS SIETE PASOS"

I
A todos mis amigos les quiero contar
que para alegres y felices vivir
el día lunes con cereales me debo alimentar
frijoles y tortillas cenaré antes de dormir.

II
Todas las mañanas mi huerto regaré
y en mi mesa comeré con emoción
el día martes: las verduras que sembré
la vitamina C alimentará mi ilusión.

III
El día miércoles con mi dieta continuaré
haciendo uso de frutas que en mi país se dan
de ellas la vitamina A y C obtendré
la fibra, de enfermedades me preservarán.

IV
El día jueves tortillas y frijoles mi mesa observarán
comida autóctona, original y sustanciosa
calcio y fibra mi cuerpo recibirán
para una dieta sutil y deliciosa.

V
Aunque pobre campesino soy
por lo menos el día viernes un huevo comeré
un pedazo de queso o leche tragaré
para complementar mi alimento el día de hoy

VI
El sábado no digamos
de las carnes, el hierro conseguiré
res o pollo compartiré a mis hermanos
como Jesucristo, a todos abrigaré.

VII
El día domingo es día de descansar
sin embargo, presente mantendré
que variado es necesario alimentar
así mi cuerpo, fuerte conservaré.

AUTOR: Anónimo
Taller de Huehuetenango

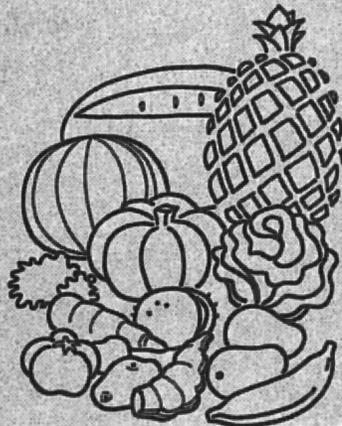
NUTRICIÓN



Me gusta comer carne y verduras
También, papayas y naranjas
Son jugosas al comer
Me gusta el tomate
Me gusta la sandía
En mi casa los comemos
Como dieta todo el día.

AUTOR: Anónimo
Taller Izabal,
Zacapa y Chiquimula

ACRÓSTICOS



M ás sobroso de las frutas
A limenta... tiene vitamina A
N utritivo para mi organismo
G ustoso para el paladar
O ptimo para toda la familia

AUTOR: Anónimo
Taller Petén

ADIVINANZAS

a) Soy verdura anaranjada. Tengo vitamina A. Sirvo para mantener la vista y piel sana. ¿Quién soy?

Respuesta: **zanahoria**

b) Ayudo a la vista y salud de la piel, me encuentro en alimentos verdes, amarillos y anaranjados. ¿Quién soy?

Respuesta: **vitamina A**

c) Mantengo la salud del sistema nervioso, me encuentro en el hígado, carnes y granos. ¿Quién soy?

Respuesta: **vitamina B₁₂**

d) Aumento la resistencia del organismo contra infecciones y ayudo a cicatrizar heridas. Me encuentro en frutas cítricas. ¿Quién soy?

Respuesta: **vitamina C**

REFRANES

El que su vida quiere gozar
Su nutrición debe cuidar