



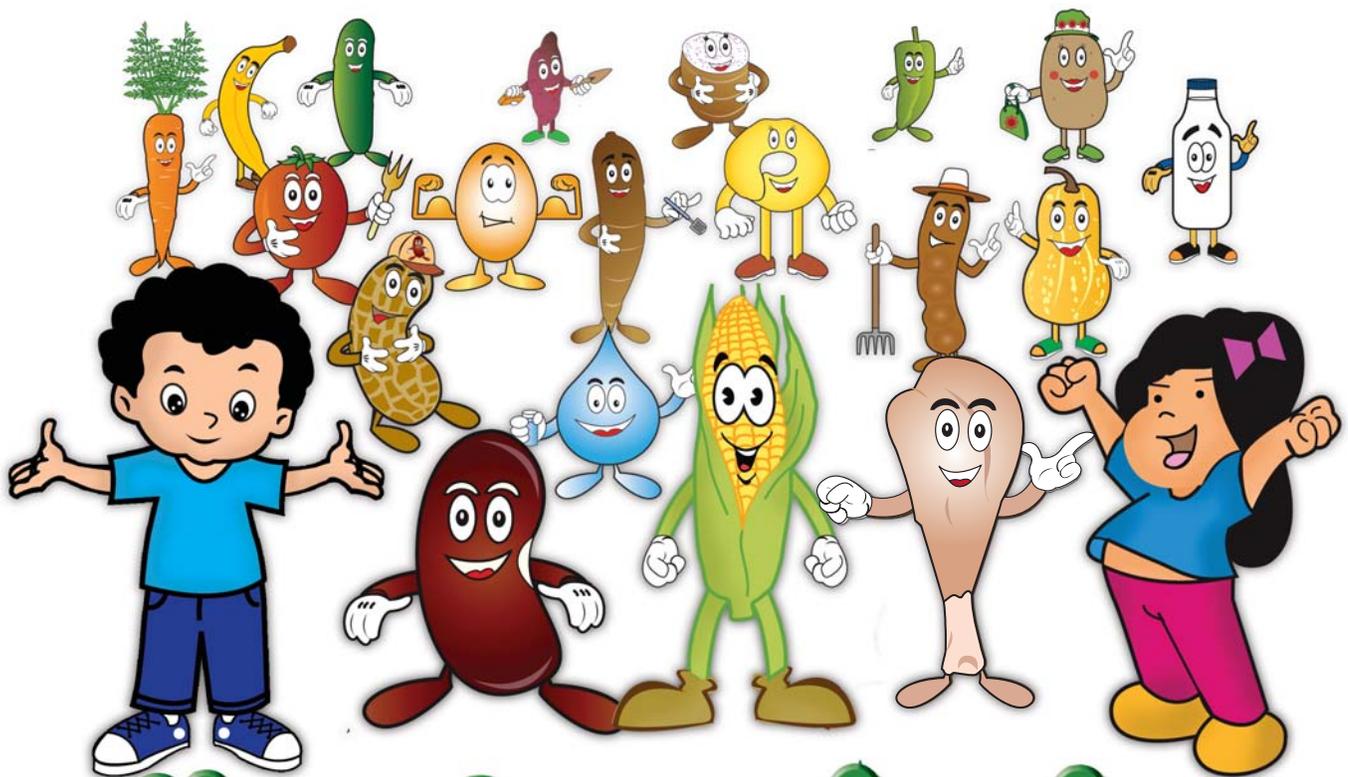
REPÚBLICA DE HONDURAS
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



Nuestros Amigos Los Alimentos



REPÚBLICA DE HONDURAS
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



Nuestros Amigos Los Alimentos

Esta historieta ha sido diseñada dentro del **Proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional**, que realiza la Secretaría de Educación con la Cooperación Técnica y Financiera de la FAO (Proyecto TCP/HON/2101) y el apoyo del Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (GCP/HON/022/SPA).

Su finalidad es familiarizar a los escolares con las propiedades de los alimentos y estimular los hábitos saludables de alimentación que redunden en beneficio de su salud y nutrición. La historieta complementará el estudio de la alimentación y nutrición que comprende el Diseño Curricular de la Educación Básica en Honduras.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)

Viale delle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Italia

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente.

Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto Informativo para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor.

Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse a:

- Secretaría de Educación 1 avenida entre segunda y tercera calle, Comayagüela, M.D.C, Honduras. Teléfonos: (504) 238-4325 – 238-4260
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, Colonia Palmira, avenida Juan Lindo, Sendero Guyana, casa 2450, Tegucigalpa Honduras. Teléfono (504) 236-7321 o al correo electrónico fao-hn@fao.org

PRESENTACIÓN

Había una vez en Honduras unos niños y niñas que no conocían a unos amigos que les ayudan a crecer sanos, fuertes y alegres; el no conocerlos como se debe, les causaba muchos problemas, porque un niño o niña que no come bien, no crece bien y no estudia bien.

Afortunadamente, esos niños y niñas conocieron a “Nuestros Amigos los Alimentos” y con esta historieta aprendieron la importancia de tener buenos hábitos de alimentación para el resto de sus vidas.

***“Nuestros amigos los alimentos”** te explicarán a lo largo de la historieta lo importantes que son en tu vida, quiénes son y qué hacen por tu salud. Aquí conocerás al maíz, el frijol, el arroz, que forman parte de los alimentos básicos de los hondureños; también el huevo y la leche, que son tan importantes en tu crecimiento.*

Te presentaremos también a las hortalizas o verduras, que además de tener colores muy lindos, te proporcionan muchas vitaminas, fibra y agua para que tengas un hermoso pelo, una piel sana y puedas leer el pizarrón sin problemas. Apreiciarás que divertido es morder una fruta y también tomar un rico refresco natural.

La diversión continúa al conocer a más amigos como la carne, el huevo y el pescado, que te dan proteínas, hierro, vitaminas y grasas necesarias para que puedas jugar, correr y también estudiar. Te darás cuenta que en “Nuestros Amigos los Alimentos”, te esperan muchos amigos que trabajan para que tu cuerpo tenga mucha energía; es por ello, que esta historieta es dedicada a ti.

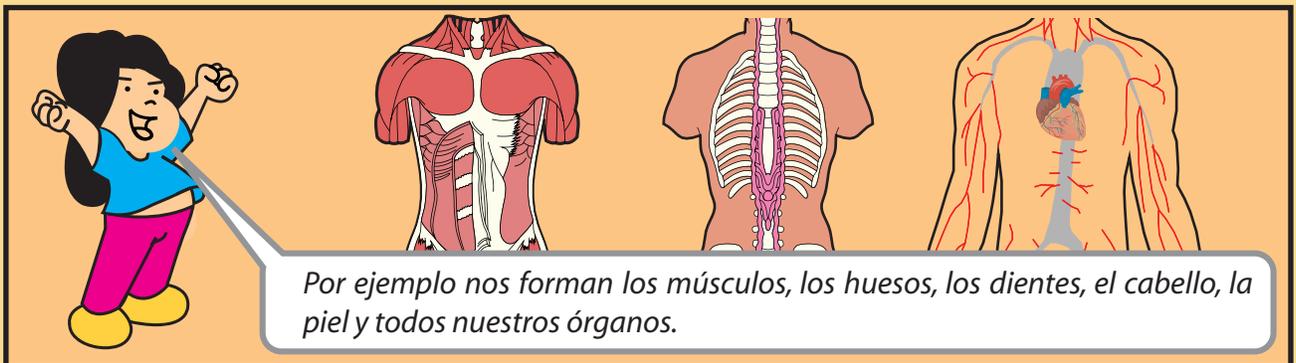
Esperamos que además de conocer a estos amigos, te intereses en ser parte activa en el cuidado de los recursos que nos proveen los alimentos y que seas un líder en tu familia y comunidad para cuidar lo que comes y cómo lo comes.



Estos son los alimentos y nos ayudan a crecer, estar sanos, fuertes, alegres y a tener mucha energía.

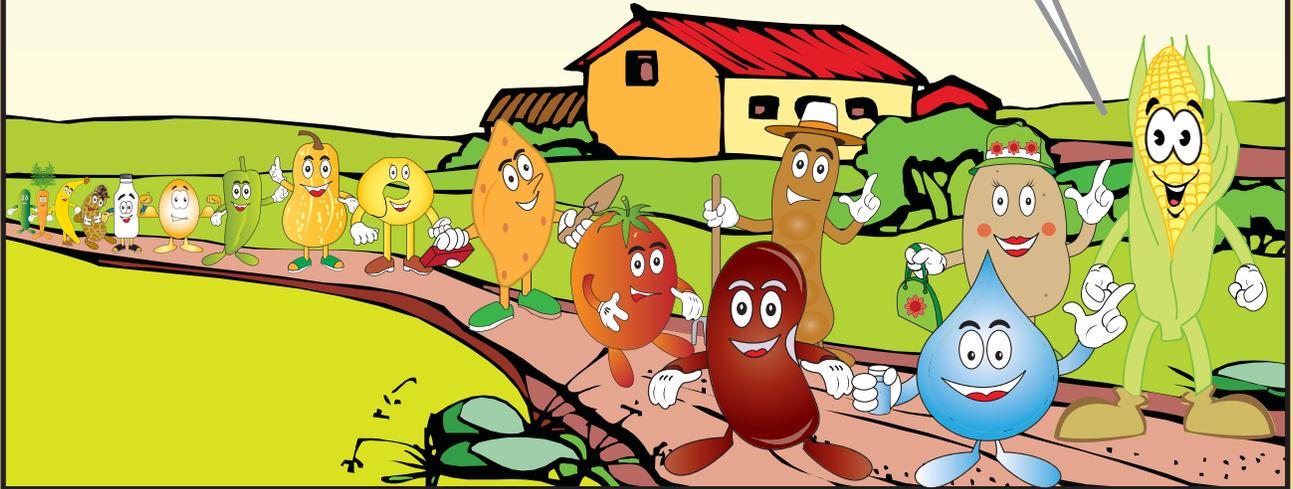


Nuestro cuerpo está formado de las mismas sustancias que tienen los alimentos.



Por ejemplo nos forman los músculos, los huesos, los dientes, el cabello, la piel y todos nuestros órganos.

Los alimentos somos muy importantes en tu vida, por eso te invitamos a recorrer nuestro camino. Te enseñaremos quiénes somos y qué hacemos.



YO SOY EL MAIZ. Me cultivan y consumen en todo el país, desde la época de los mayas.



Formo parte de los alimentos principales y básicos de los hondureños.





Me comen más como tortilla, pero también de mi grano hacen rosquillas, totopostes, tamales, pan, atol y otros ricos alimentos.



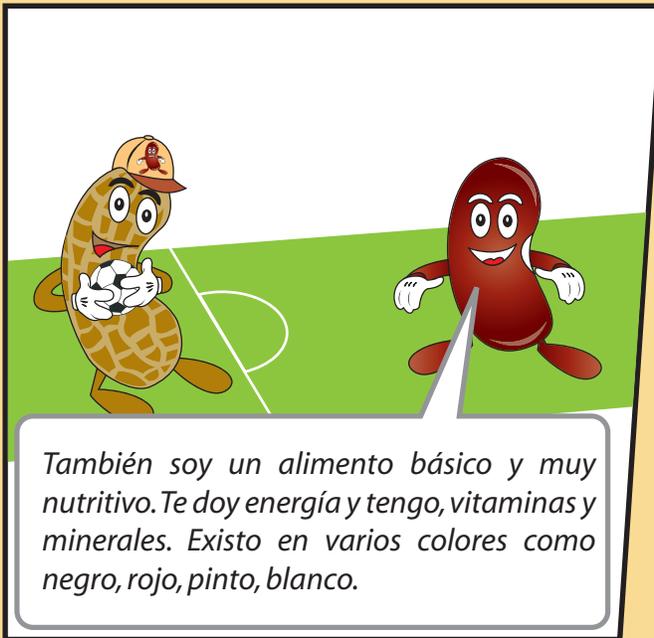
Te recomiendo que cuando comas tortillas las acompañes con frijoles, huevo ó queso, porque combinado soy más nutritivo.



Pertenezco a la familia de los cereales y son mis parientes el arroz, el maicillo, el trigo, la avena y otros. Te damos mucha energía y otras sustancias: proteínas, vitaminas y minerales.



YO SOY EL FRIJOL. Pertenezco a las familias de las leguminosas (crecemos en vaina). También son mis parientes los garbanzos, la soya, las lentejas, el cacahuete o maní y otros más.



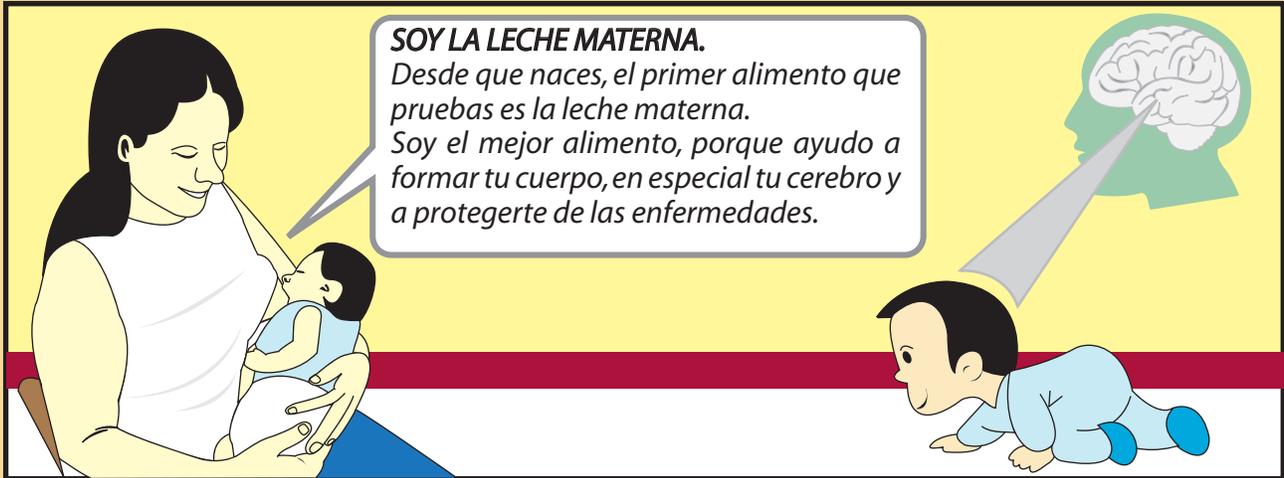
También soy un alimento básico y muy nutritivo. Te doy energía y tengo, vitaminas y minerales. Existo en varios colores como negro, rojo, pinto, blanco.



Te recomiendo comerme entero o frito y no tomar solo la sopa o caldo, porque en el grano tengo las sustancias que te menciono.

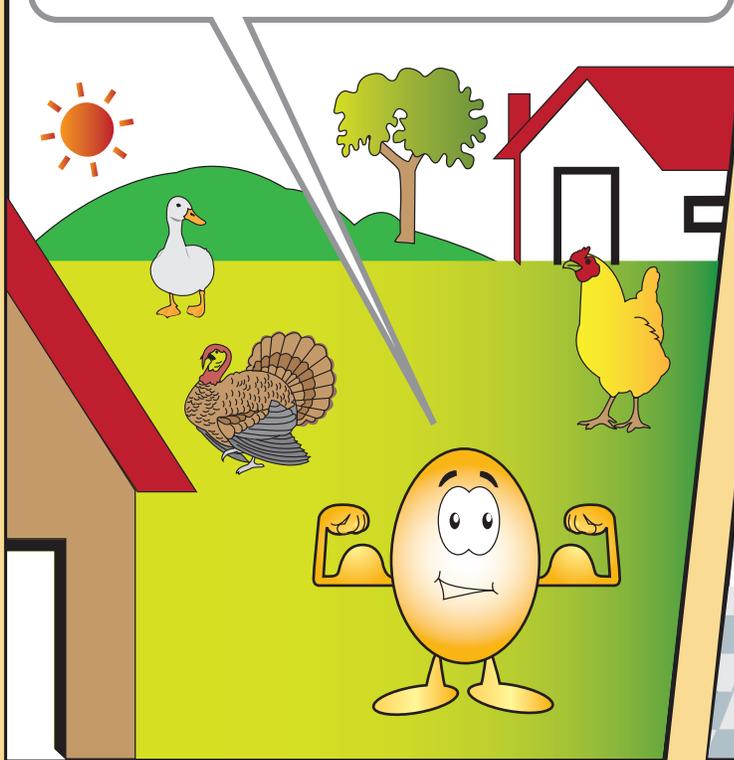


El Maíz y el Frijol somos excelentes compañeros, por eso nos comen juntos.

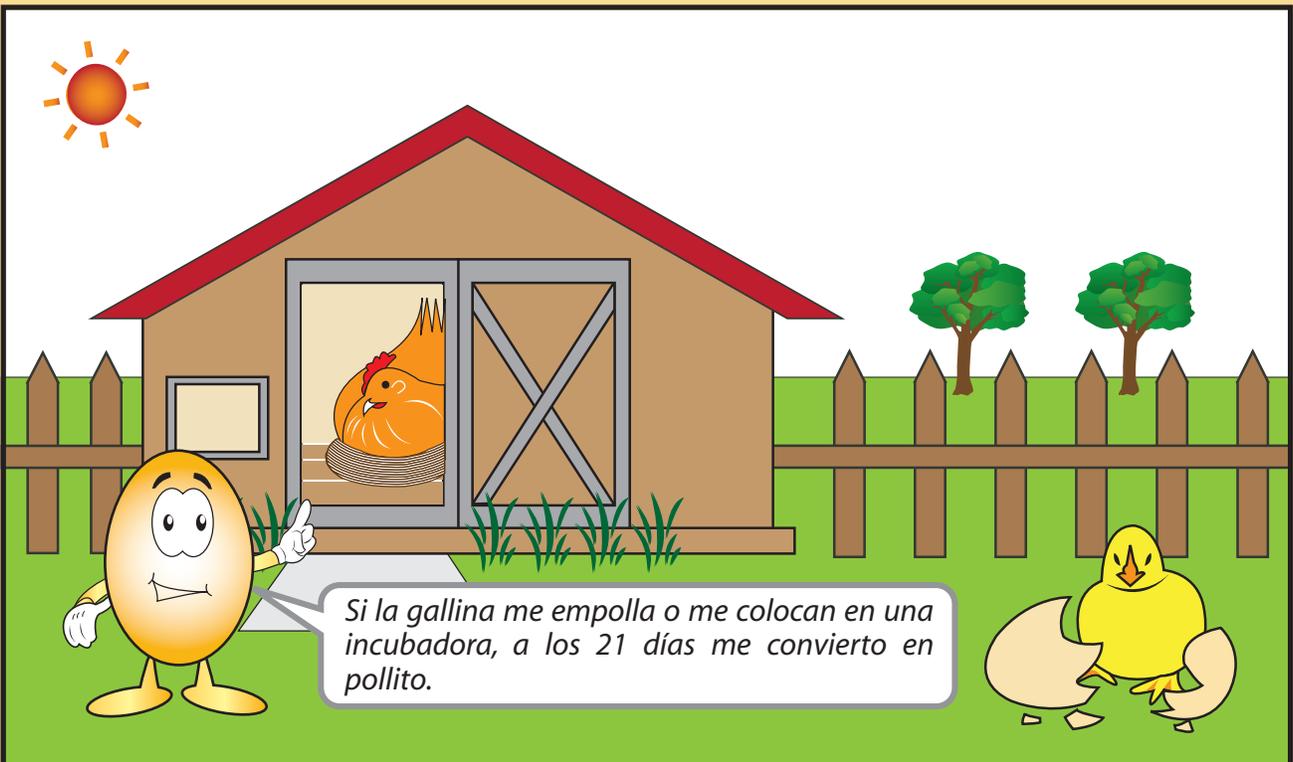


SOY EL HUEVO

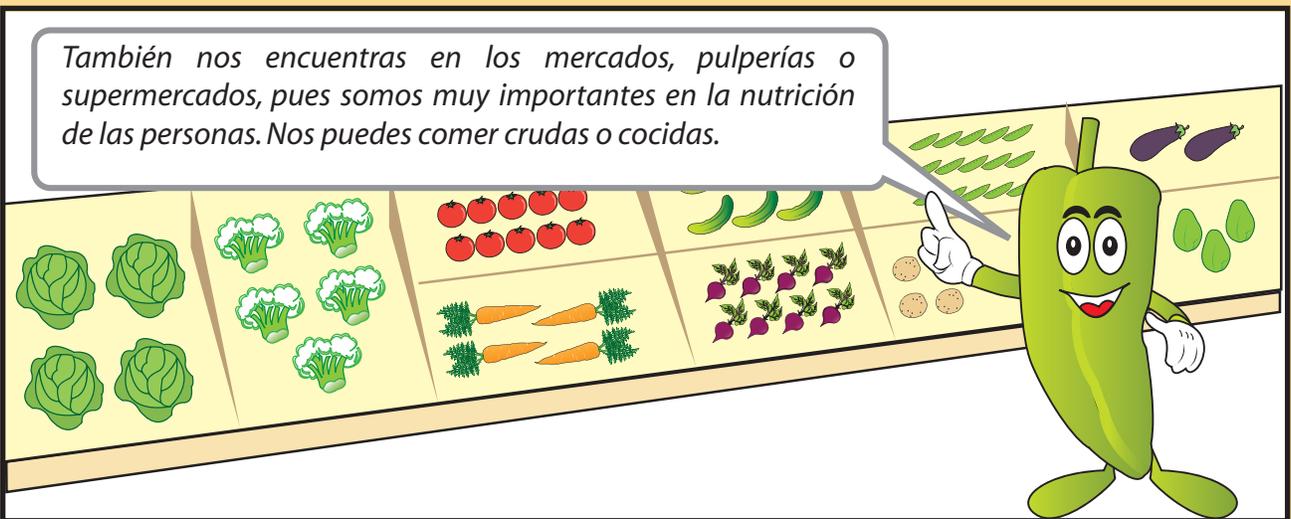
Uno de los alimentos preferidos de los niños y niñas. Me puedes comer todos los días porque soy un alimento de los más importantes para ti.



La proteína que te doy te ayuda a crecer y a que no te enfermes. También tengo vitaminas y minerales muy importantes para ti.



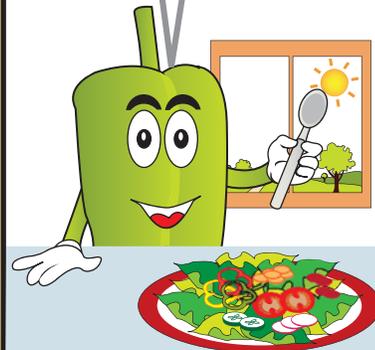
Si la gallina me empolla o me colocan en una incubadora, a los 21 días me convierto en pollito.



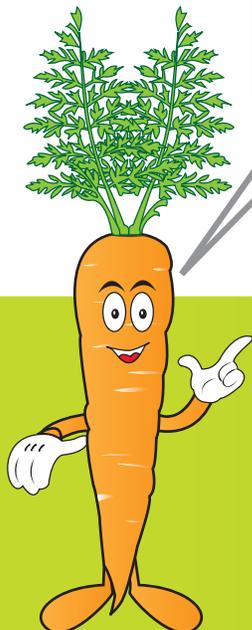
Algunas nos destacamos por el color verde, amarillo intenso o anaranjado. Esto significa que tenemos bastante vitamina A. Somos la zanahoria, mostaza, espinaca, berro, chile verde y rojo, hojas de chipilín, hojas de mostaza, ayote sazón y chaya.



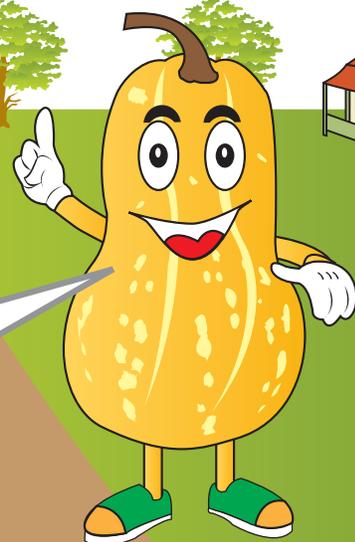
Las hojas se pueden preparar en sopas, ensaladas, con huevo o en puré y somos deliciosas y nutritivas. Las hojas tenemos fibra y minerales como el calcio.



YO, LA ZANAHORIA, soy de color anaranjado, tengo bastante vitamina A y cruda te doy fibra.



YO SOY EL AYOTE SAZÓN. Te doy vitamina A, fibra y además energía.



Nosotros el pepino, el tomate, repollo, remolacha, patate o güisquil, rábano, cebolla, ayote tierno, ejotes o habichuelas te damos mucha vitamina C. Algunas somos más sabrosas crudas y de esta forma te damos fibra.



No olvides decir a tu familia que coman todos los días algunas de estas verduras, porque el cuerpo las necesita a diario.

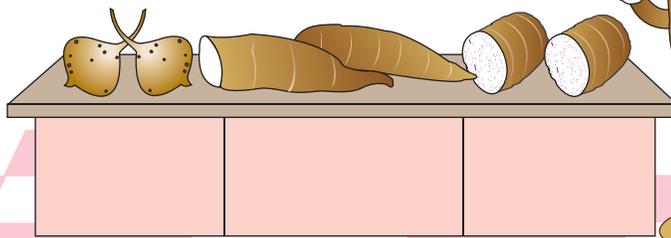


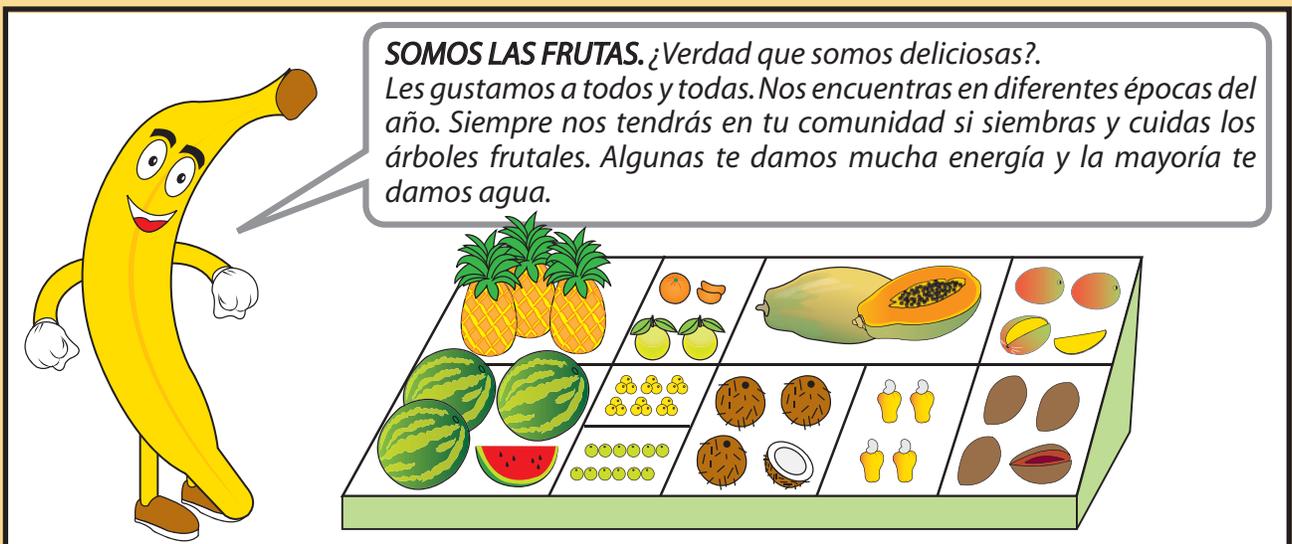
SOMOS LAS RAÍCES Y TUBÉRCULOS.

Yuca, malanga y ñame. Somos muy parecidas y crecemos dentro de la tierra. A veces nos usan como verduras, la diferencia es que tenemos más energía.

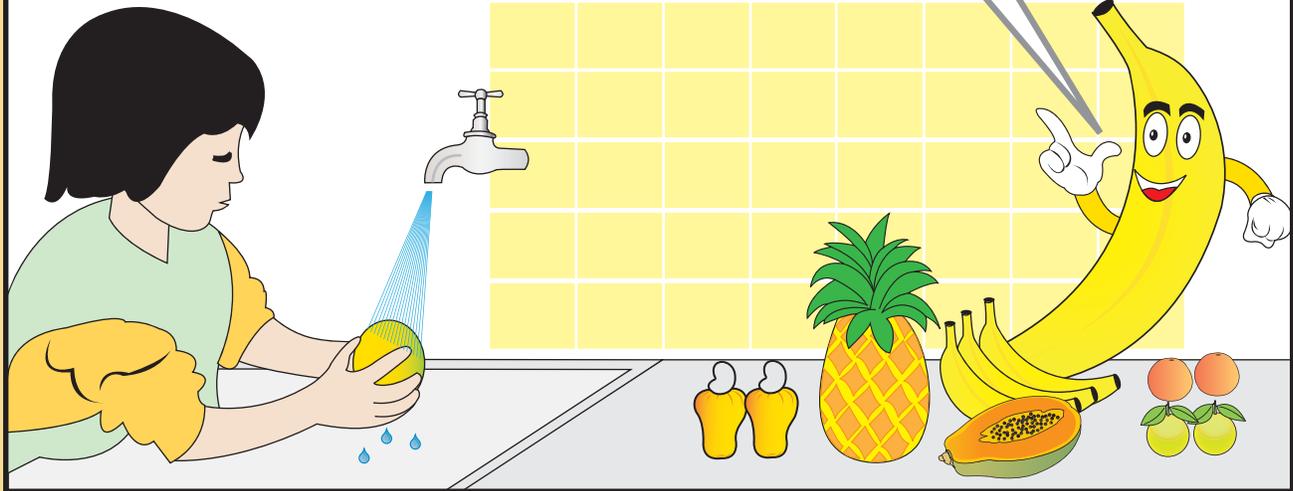


Cuando estás estudiando nos necesitas para darte fuerza y también para que juegues o corras.



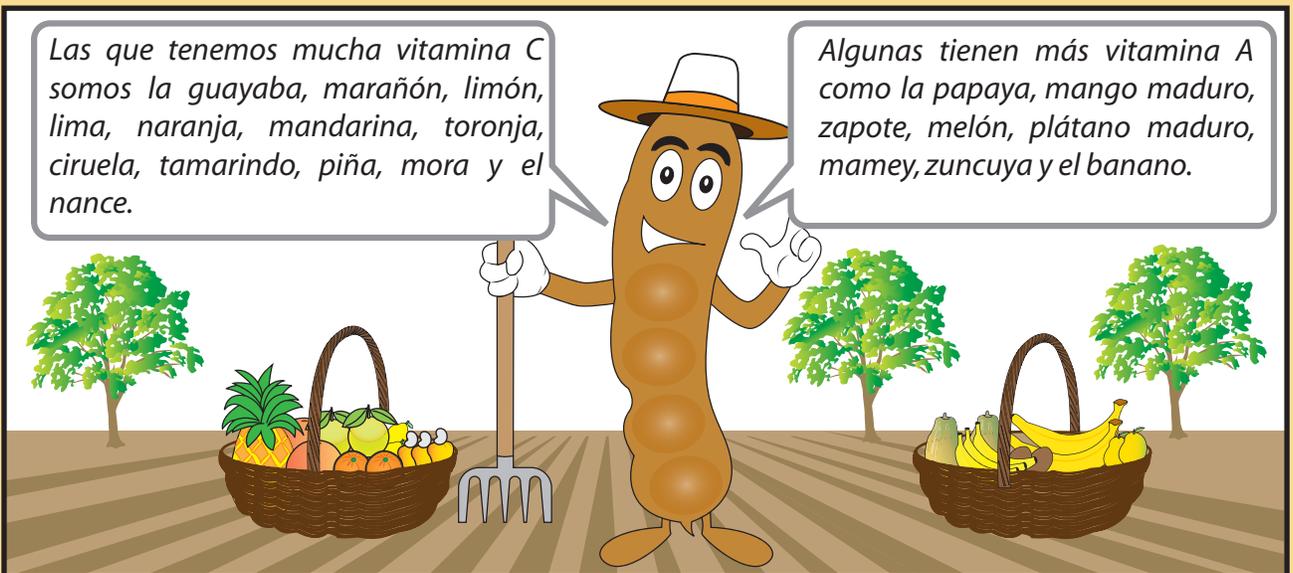


Tienes que lavarnos bien antes de comernos, de preferencia con agua clorada, para quitarnos los gérmenes y microbios que se nos pegan por el camino.

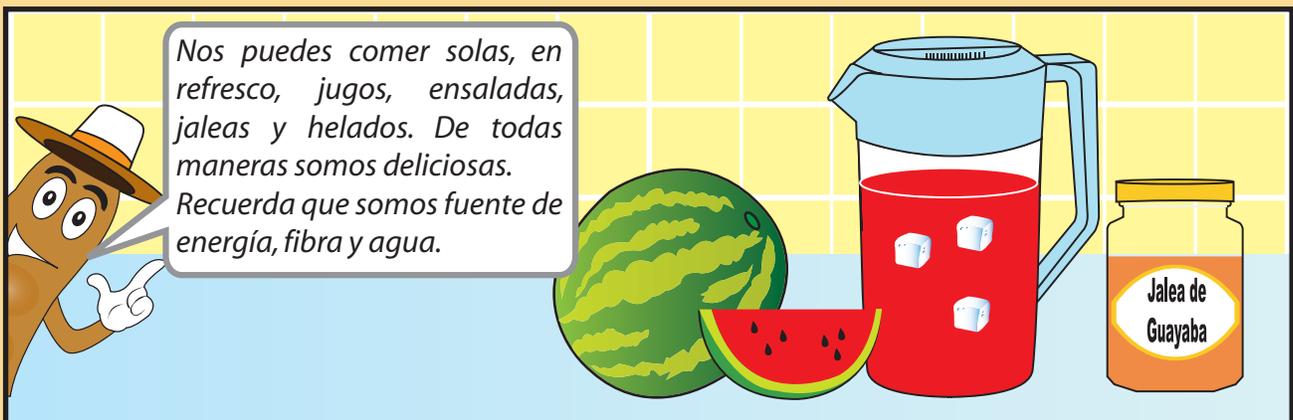


Las que tenemos mucha vitamina C somos la guayaba, marañón, limón, lima, naranja, mandarina, toronja, ciruela, tamarindo, piña, mora y el nance.

Algunas tienen más vitamina A como la papaya, mango maduro, zapote, melón, plátano maduro, mamey, zuncuya y el banano.



Nos puedes comer solas, en refresco, jugos, ensaladas, jaleas y helados. De todas maneras somos deliciosas. Recuerda que somos fuente de energía, fibra y agua.

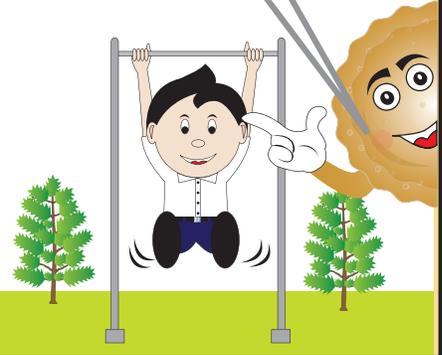


SOY EL PAN

A mi me hacen de trigo, maíz, arroz, yuca, plátano y de todas formas soy sabroso y nutritivo.



Yo te ayudo para que tengas la energía que necesitas en todas tus actividades.



Me comen de diferentes maneras, por la mañana con café o leche y durante el día en el momento que gustes.

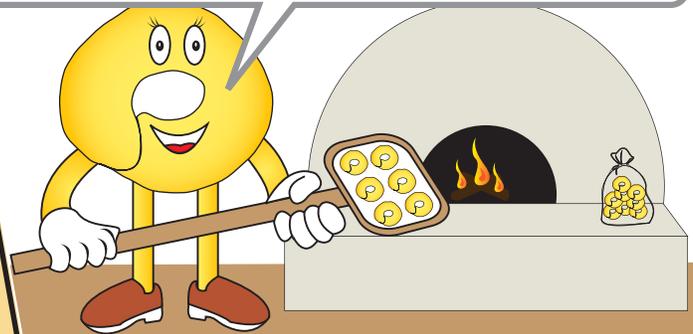


SOY LA ROSQUILLA, otro tipo de pan.

Me preparan de maíz y mi sabor es delicioso.

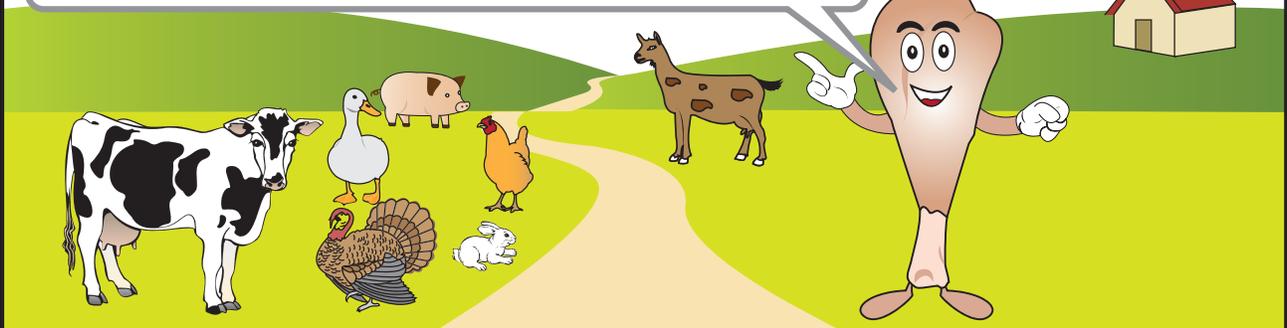
Soy nutritiva y de buen sabor.

“Es importante que en nuestras comunidades se hagan rosquillas para que no se pierda la costumbre de comerlas!”

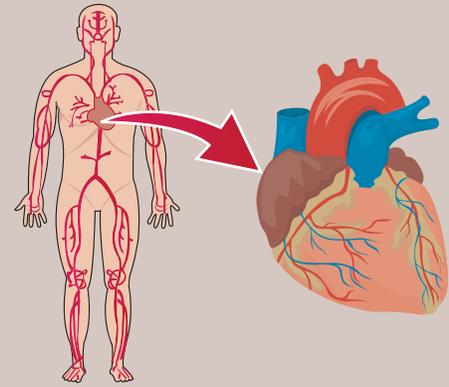
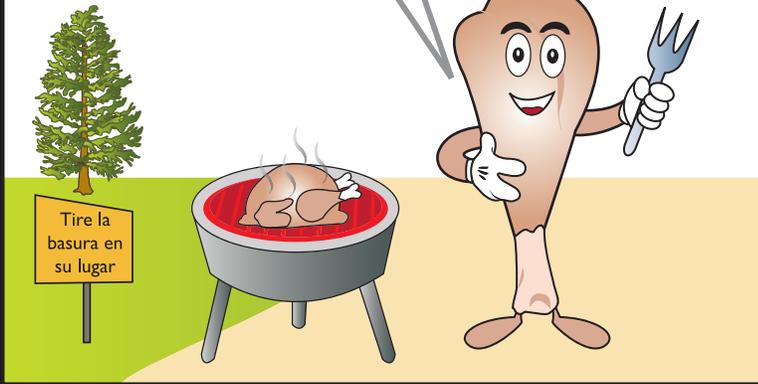


YO SOY LA CARNE

Vengo de varios animales como la vaca, cerdo, gallina, cabro, conejo, jolote, pavo o de algunos animales silvestres.

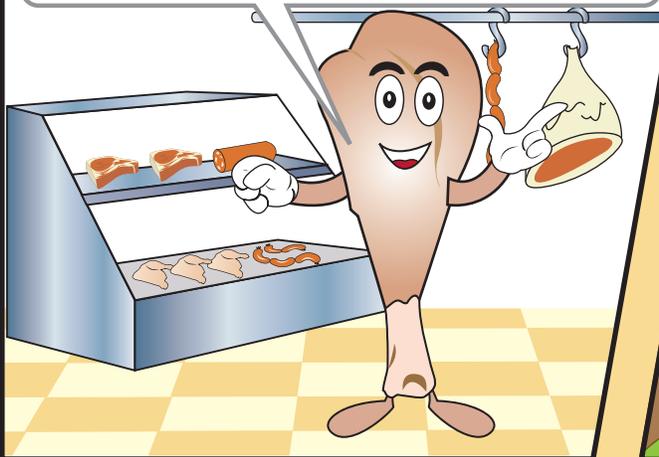


Tengo muchas sustancias nutritivas: proteínas, hierro, vitaminas y grasas, por eso es importante que me comas.



Las sustancias que tengo te ayudan a formar músculos, crecer, fortalecer la sangre y darte fuerza todos los días.

Si me tienen que comprar, deben hacerlo en lugares limpios y estar seguros que los animales estén sanos.



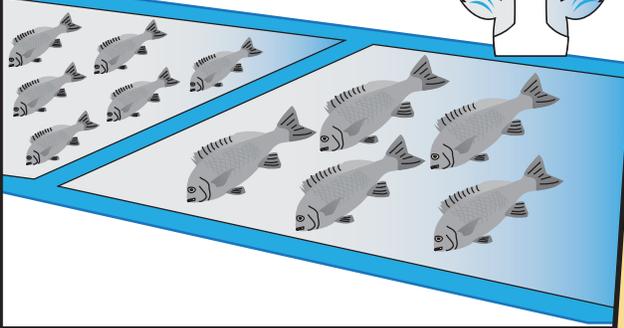
YO SOY EL HÍGADO y al igual que al riñón, al corazón, al bofe y a la panza (mondongo) nos llaman vísceras y tenemos las mismas propiedades que la carne. Pero yo tengo más hierro que sirve para evitar anemia. Y también tengo más vitamina A.



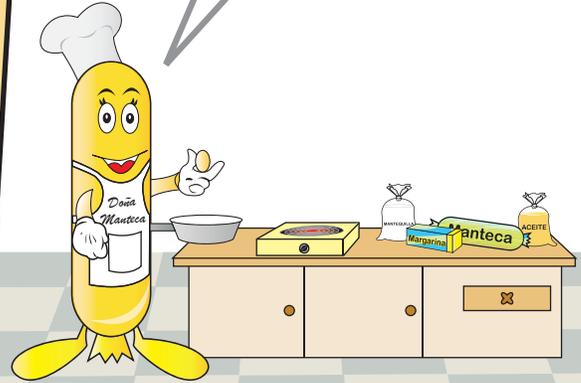
YO SOY EL PESCADO. Vivo en los ríos, quebradas, en el mar o en estanques. También me venden como sardina. Soy muy sabroso y nutritivo. Es bueno que me comas.

Quando me compren, recuérdale a tú mamá que me escoja bien fresco y en lugares limpios, libres de moscas o de suciedad porque soy muy delicado y me contamina rápido.

Pescadería



ALGUNOS ALIMENTOS NOS LLAMAMOS GRASAS.
Entre ellos estamos la manteca, el aceite, la margarina y la mantequilla.



Te damos energía para realizar tus actividades, poder estudiar y les damos un mejor sabor a la comida. Si nos comen en exceso somos dañinas a tu organismo.



NOSOTROS SOMOS LOS DULCES. Le damos energía rápida a tu organismo; pero no nos comas en exceso porque no es saludable.



Después de comernos, debes lavarte bien los dientes.

