

Documento de apoyo para la asignatura de Ciencia, Salud y Medio Ambiente

Educación en nutrición,
seguridad alimentaria
y huertos escolares

Libro de trabajo
para estudiantes

Primer ciclo



Documento de apoyo de la asignatura Ciencia, Salud y Medio Ambiente

Educación en nutrición,
seguridad alimentaria
y huertos escolares

Libro de trabajo
para estudiantes

Primer ciclo



PERSONAL DIRECTIVO DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Darlyn Xiomara Meza Lara
Ministra de Educación

José Luis Guzmán
Viceministro de Educación

Carlos Benjamín Orozco
Viceministro de Tecnologías Educativas

Carolina Ramírez
Directora General de Educación

Ana Lorena Guevara de Varela
Directora Nacional de Educación

Ana Marta Najarro Espinoza
Gerente de Programas Complementarios

Rosa Elena Chávez de Guevara
Jefa de Fortalecimiento Educativo

EQUIPO DE COORDINACIÓN TÉCNICA		EQUIPO TÉCNICO DE APOYO	
Rosa Elena Chávez de Guevara	MINED	Carolina del Carmen Rodríguez A.	MINED
Sonia Estela Peraza	MINED	Oralía Robles Salvador	MINED
María Teresa Hernández de Morán	MSPAS	Consuelo Esperanza Vega	MINED
Delmy Linares	FAO	Concepción Claros de Flores	MSPAS

EQUIPO CONSULTOR	
Carmen Dárdano	FAO
María del Carmen Rivas G	FAO
María del Carmen Sosa	FAO
Alicia Navarro	FAO
Sonia Villalta de Ramos	FAO
Nury Maldonado	CALMA

Una producción del proyecto “Apoyo al desarrollo curricular de la Educación Básica para mejorar la educación en Nutrición y Seguridad Alimentaria” (TCP/ELS/3101) Asistido técnica y financieramente por FAO.

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de autoridades, ni respecto de la limitación de sus fronteras o límites.

Se autoriza la reproducción y difusión total o parcial de esta publicación para fines educativos sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente.

Índice

PRIMER CICLO

5 Presentación

7 **TEMÁTICA 1. Alimentación para una vida saludable**

- 7 Actividad 1. Reconozco sabores y colores de los alimentos. *Primer grado*
- 9 Actividad 2. ¿Es mi alimentación saludable? *Segundo y tercer grados*
- 12 Actividad 3. Planifiquemos un menú saludable. *Tercer grado*

23 **TEMÁTICA 2. Alimentos sanos y seguros**

- 23 Actividad 1. Cuido mi higiene personal. *Primero y segundo grados*
- 27 Actividad 2. Practiquemos medidas higiénicas al preparar alimentos. *Segundo grado*
- 29 Actividad 3. Bebo agua segura para no enfermarme. *Tercer grado*
- 31 Actividad 4. Identifico las etiquetas de los alimentos envasados. *Tercer grado*

33 **TEMÁTICA 3. Nutrición y salud**

- 33 Actividad 1. Lo que necesito para crecer bien y estar saludable. *Primero, segundo y tercer grados*

35 **TEMÁTICA 4. Seguridad alimentaria familiar y comunitaria**

- 35 Actividad 1. Del campo a la mesa. *Primero y segundo grados*
- 38 Actividad 2. ¿Qué aprendo en mi huerto escolar? *Tercer grado*
- 41 Actividad 3. Me gusta el huerto de mi escuela. *Tercer grado*



Niño y niña:

Te ofrecemos este libro de trabajo para que realices actividades interesantes sobre alimentación saludable, nutrición y seguridad alimentaria.

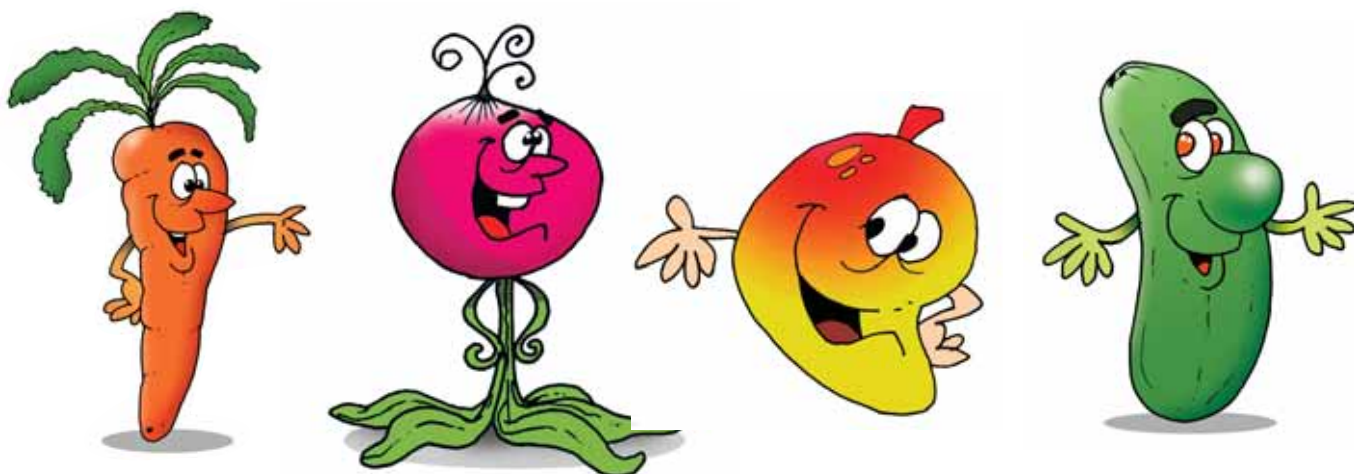
La práctica de hábitos alimentarios saludables es importante para crecer sanos, sentirse bien y participar con alegría y entusiasmo en las actividades diarias.

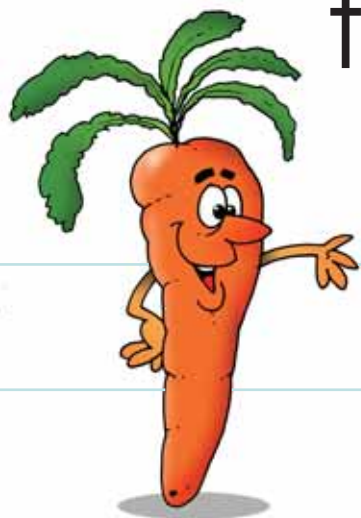
En este libro encontrarás ejercicios, proyectos y otras actividades, como experimentos relacionados con el huerto escolar y formas divertidas y fáciles de aprender más de las ciencias naturales, con ayuda de tu profesor o profesora.

El contenido está organizado en cuatro temáticas llamadas:

1. Alimentación para una vida saludable
2. Alimentos sanos y seguros
3. Nutrición y salud
4. Seguridad alimentaria familiar y comunitaria

Esperamos que disfrutes aprendiendo y consumas alimentos saludables.





temática

1

Alimentación para una vida saludable

Actividad 1

Reconozco sabores y colores de los alimentos

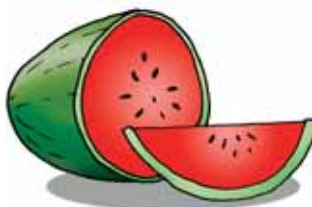
Primero y segundo grados

- **En tu cuaderno:** dibuja uno o dos alimentos de cada color: amarillo, anaranjado, rojo y verde, distintos a los ejemplos.

7

Amarillos	Anaranjados	Rojos	Verdes
-----------	-------------	-------	--------

Ejemplos:



- Escribe 3 oraciones que indiquen el color de los alimentos que dibujaste.

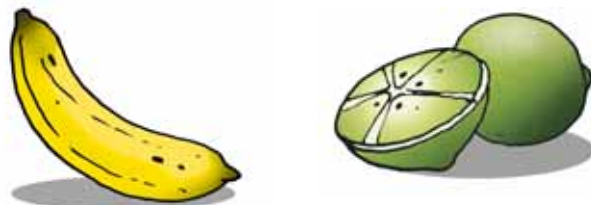
Ejemplo: la zanahoria es de color anaranjado.

- **En tu cuaderno:**

✓ Dibuja dos alimentos de sabor dulce y dos de sabor ácido.

Dulce	Ácido
-------	-------

Ejemplos:



- ✓ Escribe 3 oraciones que indiquen el sabor de los alimentos que dibujaste.

Ejemplo: el guineo es de sabor dulce.

Actividad 2 ¿Es mi alimentación saludable?

Segundo y tercer grados

- **En tu cuaderno:** copia el CUADRO 1, anota el nombre o dibuja los alimentos que comiste ayer en tu casa y en la escuela (por ejemplo, el refrigerio, o lo que compraste en la tienda). No olvides escribir las cantidades que comiste de cada alimento. Ejemplo: vaso, taza, cucharadas, cucharaditas, número de unidades, pedazo, rebanada u otras unidades de medida.

Cuadro 1. Alimentos que comí ayer

Alimentos y bebidas
Desayuno
Refrigerio
Almuerzo
Refrigerio
Cena
Otros alimentos dulces o salados y las bebidas (fuera de las comidas)

- Observa el CUADRO 2 **Alimentación saludable para niños y niñas de 5 a 9 años** y revisa la variedad y cantidad de alimentos que necesitas comer para crecer sano. Si tu edad es de 10 años o más, busca el cuadro correspondiente al final de este libro de trabajo.



Alimentos recomendados

Comer diariamente las porciones indicadas

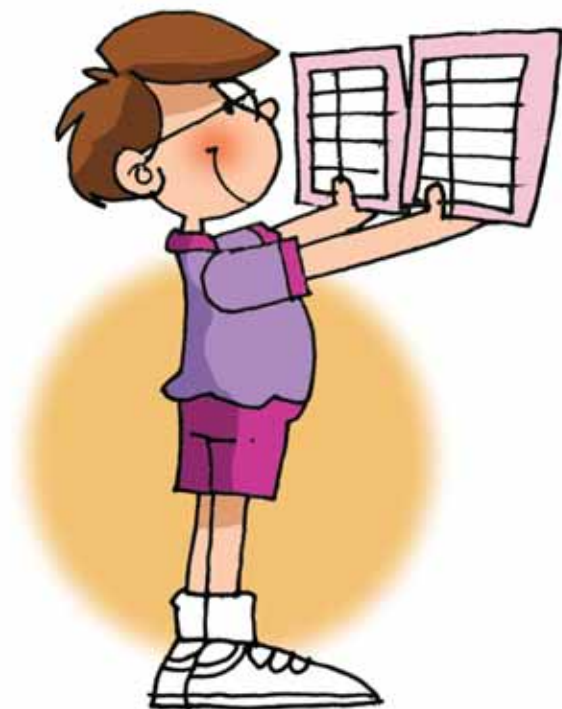
Tortillas o panes	
Frijoles	
Papa, arroz o pastas: macarrones, fideos, coditos...	
Plátano o camote o yuca	
Frutas variadas	
Ensalada. Ejemplo: tomate, pepino y lechuga	
Verdura de hojas verdes. Ejemplo: chipilín, mora, espinaca	
Huevo	
Leche o bebida fortificada	
Requesón o queso	
Aceite, crema o aguacate	
Azúcar fortificada con vitamina A, en refrescos	
Agua	

Alimentos recomendados

Comer al menos 2 o 3 veces por semana las porciones indicadas

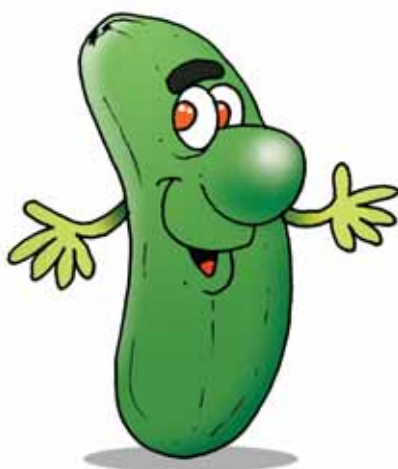
Pollo, pescado o sardinas	
Carne de res o menudos de pollo	

- Compara los alimentos que anotaste en el CUADRO 1 con los del CUADRO 2 y responde:



- ¿Se parece mi alimentación a la recomendada? ¿Por qué?
- ¿Cuáles alimentos me gustan más?
¿Cuáles no me gustan?
- ¿Cuáles alimentos me hace falta comer?
- ¿Cuáles alimentos estoy comiendo de más?

- **En tu cuaderno:** escribe los nombres de 3 alimentos que debes comer diariamente.



Tercer grado

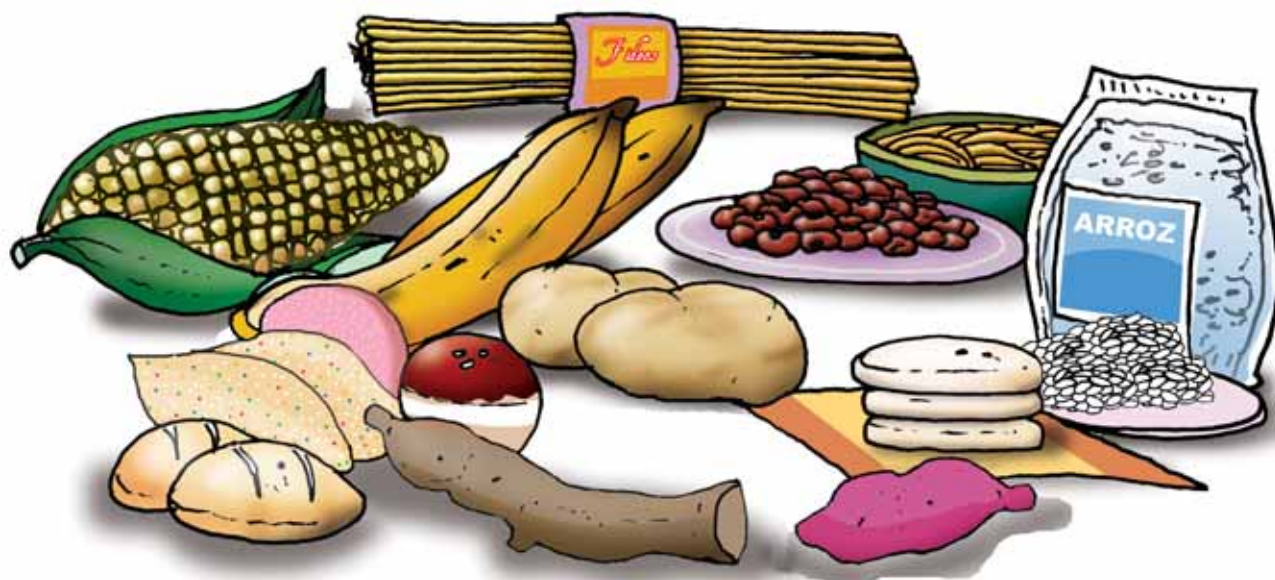


- Tu profesor o profesora te pedirá que pases a la pizarra a escribir lo que comes diariamente en los distintos tiempos de comida, incluyendo lo que compras en la tienda escolar.
- Observa en tu libro de trabajo los **6 grupos de alimentos**, sus funciones, formas de preparación y recomendaciones a seguir, mientras tu profesor o profesora explica cada uno de ellos.

Grupo 1

Los 6 grupos de alimentos

Granos, raíces y plátanos



13

Come diariamente y en todos los tiempos de comida alimentos de este grupo.

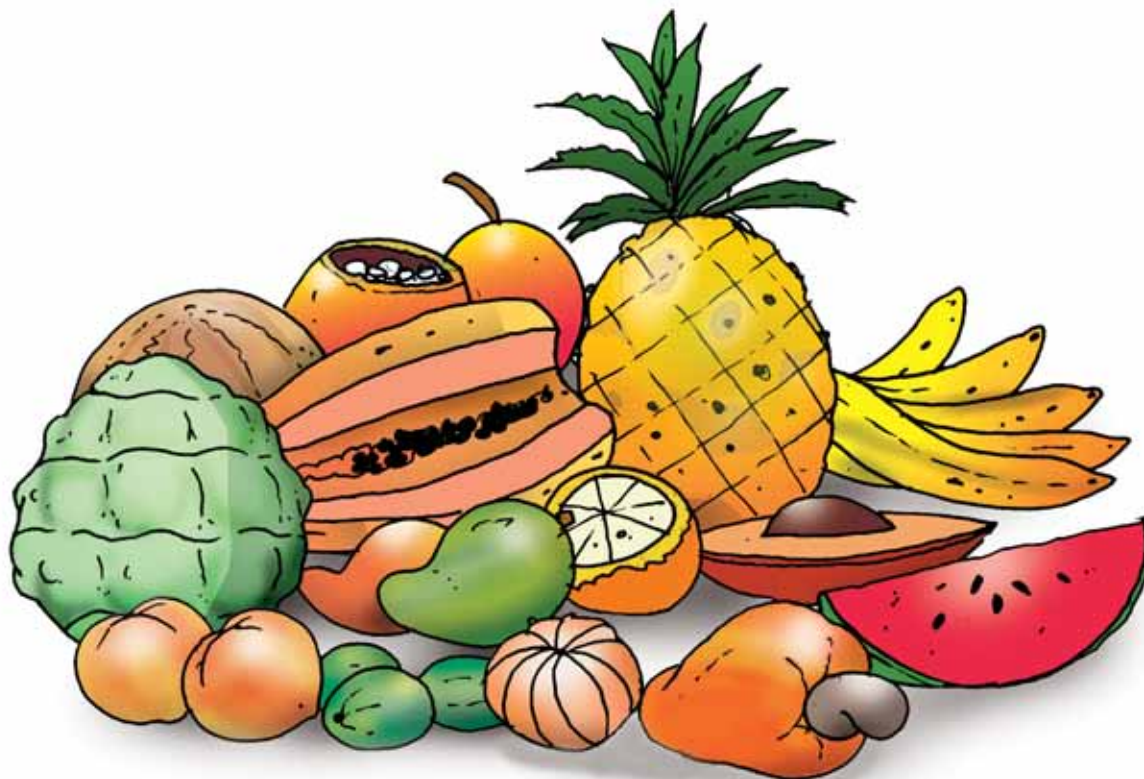
Ayudan a

- Reponer la energía que gastas al jugar, correr, saltar y realizar otras actividades.



Ejemplos de preparaciones

Arroz: hervido, en sopa, frito, en leche.
Maíz: tortilla, tamales, pasteles, pupusas.
Frijoles: molidos, casamiento, pupusas.
Plátano: salcochado, frito, empanadas.



Come diariamente alimentos de este grupo.

Ayudan a

- Fortalecer el cuerpo contra las enfermedades.
- Tener una buena visión.
- Parar el sangrado de las heridas.
- Evitar el estreñimiento.



Ejemplos de preparaciones

Ensalada de frutas, charamuscas, refrescos y otras.

Grupo 3

Los 6 grupos de alimentos

Verduras y hojas verdes



15

Come diariamente alimentos de este grupo.

Ayudan a

- Fortalecer el cuerpo contra las enfermedades.
- Tener una buena visión.
- Formar huesos.
- Parar el sangrado de las heridas.



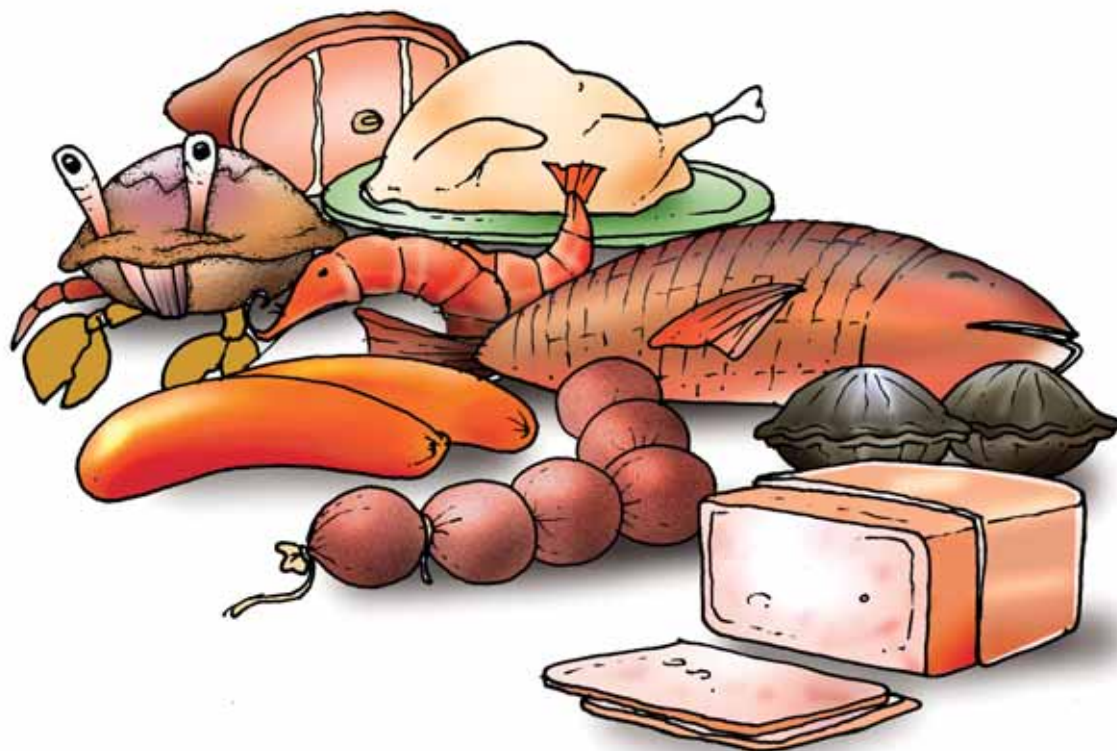
Ejemplos de preparaciones

Ensaladas, encurtidos, escabeche, salsas, purés, picado de verduras y otras.

Grupo 4

Los 6 grupos de alimentos

Carnes, aves y mariscos



16

Come por lo menos 1 vez por semana alimentos de este grupo.

Ayudan a

- Crecer.
- Formar huesos y dientes.
- Mantener y reparar tejidos.
- Fortalecer el cuerpo contra las enfermedades.



Ejemplos de preparaciones

Asados, guisados, en sopas, en tortas y otras.

Grupo 5

Los 6 grupos de alimentos

Huevo, leche y derivados



17

Come por lo menos 3 veces por semana alimentos de este grupo.

Ayudan a

- Crecer.
- Formar huesos y dientes.
- Reparar tejidos.



Ejemplos de preparaciones

Huevos: duros, revueltos, estrellados.

Leche: líquida, en atoles, arroz en leche.

Quesos: cuajada, requesón, procesados, quesillo y otras.



Come diariamente alimentos de este grupo, pero en pocas cantidades.

Ayudan a

- Dar energía.
- Que el cuerpo aproveche las vitaminas A y D (las grasas).



Ejemplos de preparaciones

Grasas: frituras, pupusas, mayonesa, guacamol, chocolate, sorbete.
Azúcares: jaleas, refrescos, chocolates, sorbetes, dulces.

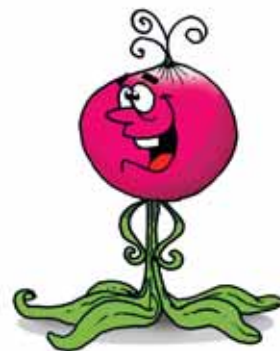
Una alimentación saludable te ayuda a crecer, desarrollarte y tener energías para realizar tus actividades diarias.



19

Además de comer alimentos de los 6 GRUPOS, es importante que sigas las siguientes recomendaciones:

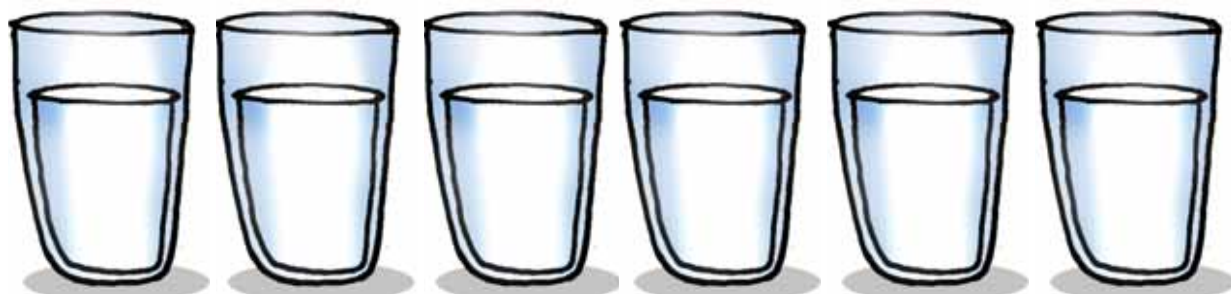
1. Utiliza en las comidas sal yodada, que tiene el símbolo de la casita con la ollita azul.



2. Asegúrate de que el azúcar que consumes esté fortificada con vitamina A,



3. Todos los días, toma abundante agua segura, hervida o purificada con cloro o Puriagua.





No olvides hacer algún tipo de ejercicio, como correr al aire libre diariamente.



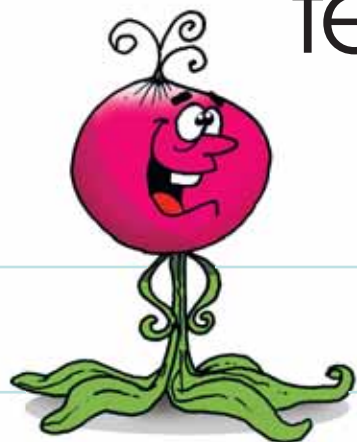
En equipo

- **En su cuaderno:** escriban el nombre o representen con dibujos una alimentación saludable para un día: desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y cena, como se presenta en el CUADRO 3. Tomen en cuenta los 6 GRUPOS DE ALIMENTOS.
- **En plenaria:** cada equipo presente su menú saludable, según su creatividad.



Cuadro 3. Planificación de menú saludable para un día

Alimentos y Bebidas
Desayuno
Refrigerio
Almuerzo
Refrigerio
Cena
Agua



temática

2

Alimentos sanos
y seguros

Actividad 1

Cuido de mi higiene
personal

Primero y segundo grados

Practiquemos el lavado de manos



23

A fin de evitar algunas enfermedades, debemos practicar el lavado correcto de manos. Para ello necesitamos:

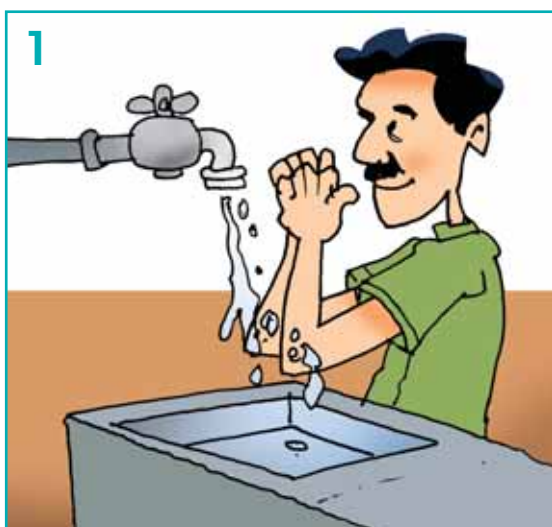
- ✓ Guacal limpio
- ✓ Agua potable
- ✓ Jabón
- ✓ Toalla limpia

- Observa muy atentamente cómo se lava las manos el profesor o profesora. Después te pedirá que repitas la demostración.

- ¿Recuerdas cómo lo hizo?

1. Se mojó hasta el antebrazo.
2. Enjabonó bien sus manos.
3. Frotó las manos entre sí y entre los dedos, realizando movimientos circulares.
4. Con agua del chorro, se enjuagó bien, permitiendo que el agua limpia bajara de las muñecas a los dedos.
5. Por último, se secó con una toalla limpia de uso personal.

- Observa los dibujos.



Lee el siguiente relato



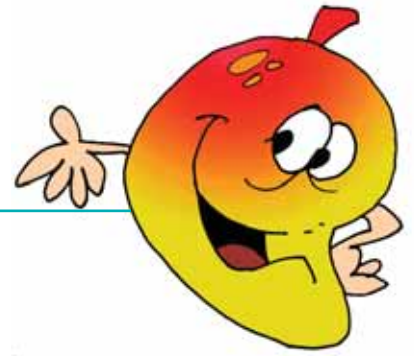
El encuentro de dos amigos

Cierto día se encontraron el río Acelhuate y el río Las Cañas, y contentos de volver a verse se pusieron a platicar de su juventud:

—¡Hermano Acelhuate, qué tiempos aquellos cuando éramos cristalinos y puros; alimentábamos a los seres humanos, a las plantas y a los animales –dijo el río Las Cañas.

—Sí, lo recuerdo... Y además, cómo se divertían los cipotes nadando en nuestras aguas mientras sus madres lavaban la ropa –respondió el Acelhuate.

—¡Ah, sí!, continuó el río Las Cañas, pero ahora solo son recuerdos alegres de lo felices que nos sentíamos de ser visitados. Estamos enfermos, contaminados por los desechos de las fábricas y la basura, y por eso la poca agua que nos queda enferma a las personas; tenemos bacterias, parásitos y virus que aunque solo pueden ser vistos con un microscopio pueden causar enfermedades. Además, contaminamos los cultivos. Por todo eso, las personas que utilizan nuestras aguas deben hervirla, filtrarla o clorarla, porque de lo contrario se enferman.



—Oye hermano Acelhuate –agregó Las Cañas–, pidámosles a los niños y niñas que viven cerca de donde pasamos que no permitan que nos contaminen; queremos volver a ser cristalinos, puros y felices.

—¿Sabes, Las Cañas?, ellos nos ayudarán porque nos necesitan, y nuestras aguas son de ellos, para que las utilicen y disfruten –contestó el Acelhuate.

—Es cierto –dijo Las Cañas, y agregó: —Bueno Acelhuate, espero volver a verte pronto muy sano, alegre y visitado por muchos niños y niñas.

Y despidiéndose se dijeron: “Hasta luego, amigo Las Cañas”. “¡Cuídate mucho mi querido Acelhuate!”.

- Comenta con tus compañeros y compañeras lo que platicaron los dos amigos.

¿Qué nos sucede?

- ✓ Si bebemos agua contaminada.
- ✓ Cuando comemos o tocamos los alimentos sin lavarnos las manos.
- ✓ Al no lavarnos las manos después de ir al baño.

- **En tu cuaderno:** escribe un mensaje sobre lo que te enseña este relato.

Actividad 2

Practicemos medidas
higiénicas al preparar alimentos

Segundo grado

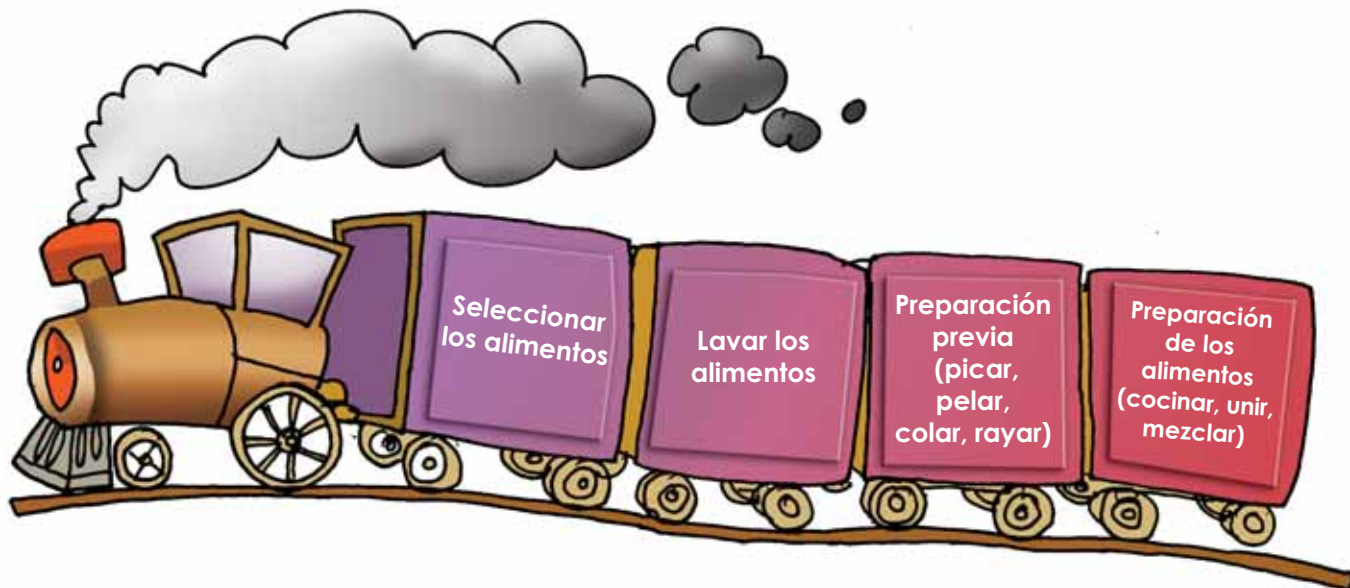
En equipo

- Forma tu equipo de trabajo; conversen y pónganse de acuerdo sobre los alimentos que necesitan traer a la clase para preparar una ensalada. Se sugieren los que encuentren en las tiendas o mercados. Por ejemplo:

- ✓ 2 tomates
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 2 naranjas
- ✓ Jugo de 2 limones
- ✓ 3 ramas tiernas de apio
- ✓ 1 lechuga
- ✓ Sal



- Piensen y comenten: ¿cómo lavan los alimentos?, ¿por qué creen que esa es la manera correcta de hacerlo?
- Conversen con su profesor o profesora sobre la mejor forma de desinfectar los alimentos.
- Lean y analicen los pasos a tomar en cuenta para preparar la ensalada.



Sigan los pasos para preparar la ensalada

28

- ✓ Laven las ramas de apio y córtelas en trozos.
- ✓ Laven, escurran y corten la lechuga en pedazos.
- ✓ Pelen y corten en trozos pequeños los tomates, pónganlos en un recipiente y rocíenlos con un poco del jugo de limón.
- ✓ Pelen y corten las zanahorias y las naranjas en rodajas finas.
- ✓ Mezclen bien todos los ingredientes y agreguen el resto del jugo de limón.
- ✓ ¡Que la disfruten!

En su cuaderno: respondan y escriban

- ¿Por qué debemos lavar bien las frutas y las verduras antes de comerlas?



Actividad 3

Bebo agua segura para no enfermarme

Tercer grado

Descubramos las impurezas que se encuentran en el agua no potable

- Únete a tres de tus compañeros o compañeras para formar un grupo; realizarán un experimento para el cual necesitarán traer los siguientes materiales:
- √ Un pedazo de tela color blanco, amarillo claro o beige.
- √ Un bote de vidrio transparente de boca ancha.
- √ Agua recolectada del chorro, de pilas, de recipientes que tienen varios días de almacenarla o de charcos.
- Siguiendo las indicaciones de tu profesor o profesora:
- √ Pongan sobre la boca del bote el pedazo de tela, de tal forma que quede hundido.
- √ Viertan un poco de agua y observen.



- Conversen sobre los resultados obtenidos y contesten las siguientes preguntas:
 - ¿Qué quedó en la tela?
 - ¿Por qué?
 - ¿Podemos consumir esa agua sin enfermarnos?

Siempre en equipo y con la orientación de tu profesora o profesor, apliquen una de las siguientes técnicas que se utilizan para purificar el agua:

- ✓ Filtración.
- ✓ Ebullición (hervir el agua).
- ✓ Desinfección.



- Presenten por escrito y con dibujos los pasos del experimento, lo que observaron y aprendieron con esta experiencia.
- Compartan los resultados obtenidos con el resto de compañeros y compañeras del grado.

El agua nos ayuda a mantener la temperatura corporal, a transportar los nutrientes a las células y tejidos del cuerpo y a eliminar los desechos del organismo. Por eso es importante para la salud.

¡No olvides beber mucha agua segura!

Actividad 4

Identifico las etiquetas de los alimentos envasados

Tercer grado

- Reúnan las etiquetas que su profesor o profesora les indicó que llevaran a la clase:



31

En equipo

- Observen las figuras y colores de las etiquetas.
- ¿Cuál de las etiquetas les gustó más?, ¿por qué?
- Lean en cada etiqueta las fechas de elaboración y vencimiento.



- Lean lo siguiente:

- ¿Qué es una etiqueta de alimentos?

Es la información sobre los ingredientes que contiene el alimento y los datos importantes relacionados con la salud.

- ¿Cuáles son los datos que se encuentran en las etiquetas de los alimentos?

- ✓ Los nombres de los ingredientes que contiene el alimento.
- ✓ La fecha de elaboración del producto.
- ✓ La fecha de vencimiento.



Los datos en las etiquetas ayudan a seleccionar y consumir alimentos sanos y seguros.

Realicen una exposición de etiquetas.

- Contesten en sus cuadernos:
 - ¿Qué aprendí hoy?
 - ¿Me gustó?
 - ¿Por qué es importante leer las etiquetas?

temática

3

Nutrición y salud



Actividad 1

Lo que necesito para crecer bien y estar saludable

Primero, segundo y tercer grados

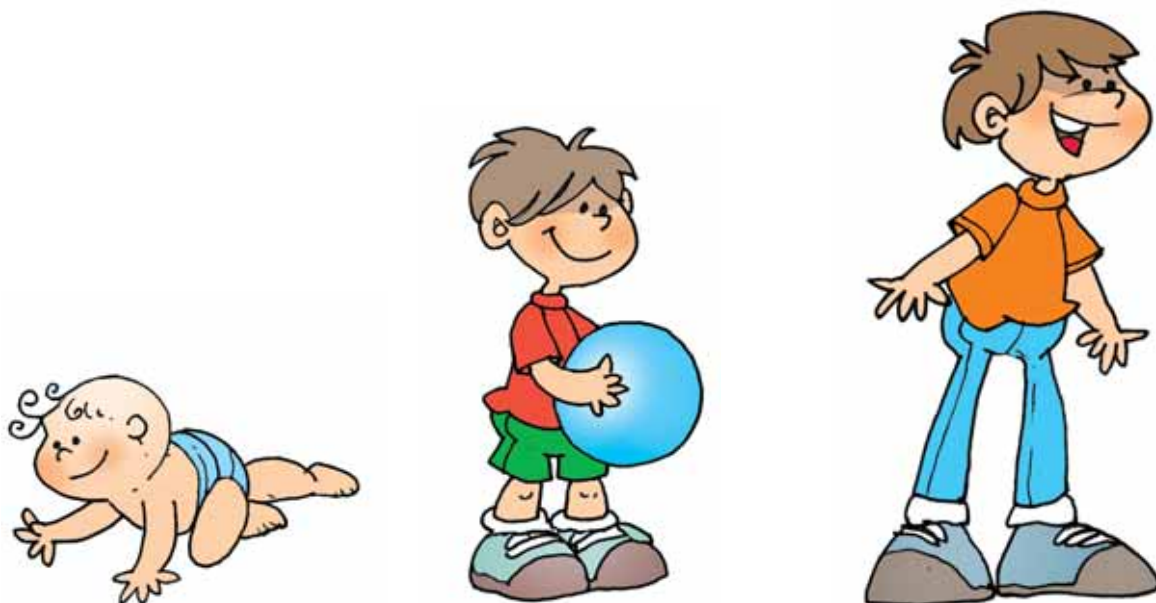


33

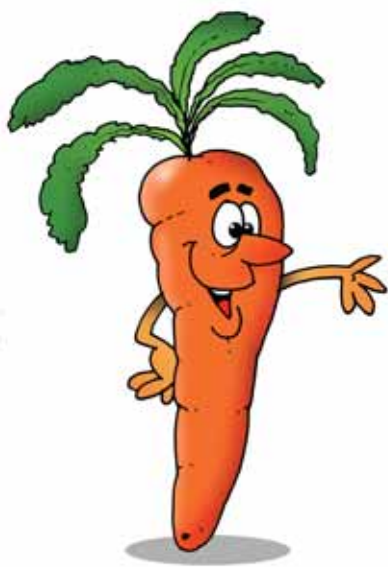
En equipo

- Visiten el huerto escolar y observen los cultivos en sus diferentes etapas: recién sembrados, en crecimiento y produciendo.
- Comenten con su profesor o profesora:
 - ¿Qué se necesita para que un cultivo crezca y produzca frutos?
 - ¿Qué le pasaría si no se le pone agua o no llueve?
 - ¿Si se le pone agua, pero no se abona?
 - ¿Si le da el sol, pero le falta el aire?

- En una hoja de papel o en tu cuaderno, represéntate por medio de dibujos: al nacer, a los 3 años y en tu edad actual.



- Platica con tus compañeros y compañeras sobre los cambios de tamaño que has tenido y lo que has necesitado para llegar al tamaño que tienes actualmente.
- Escribe o dibuja en tu cuaderno lo que cada persona requiere para crecer, desarrollarse y vivir saludable (nutrientes que están en los alimentos, agua segura y ejercicio físico).



Para crecer bien y estar saludables necesitamos diariamente:

- ✓ Recibir los nutrientes que nos dan los alimentos variados.
- ✓ Tomar suficiente agua segura.
- ✓ Hacer algún tipo de ejercicio físico.

temática



4

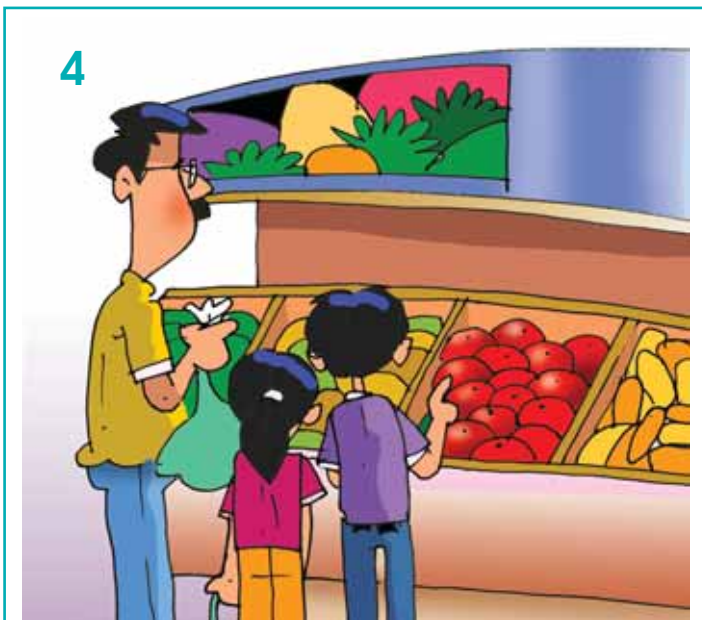
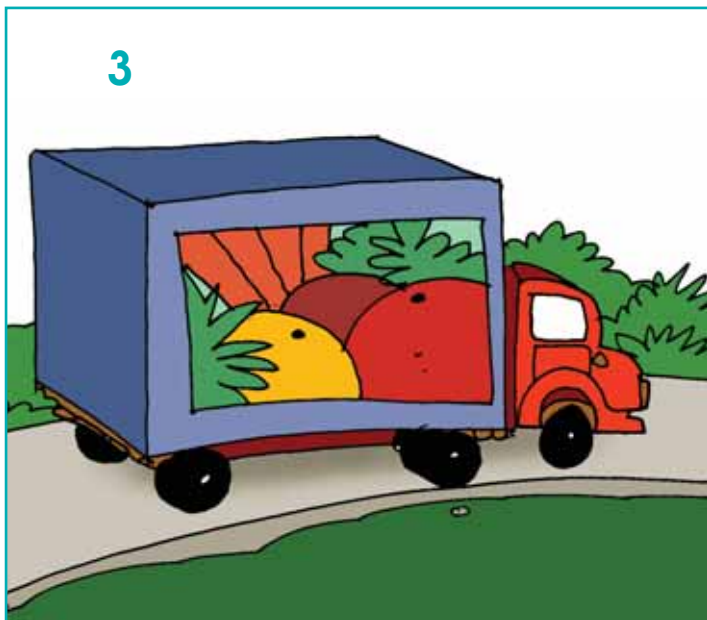
Seguridad alimentaria
familiar y comunitaria

Actividad 1

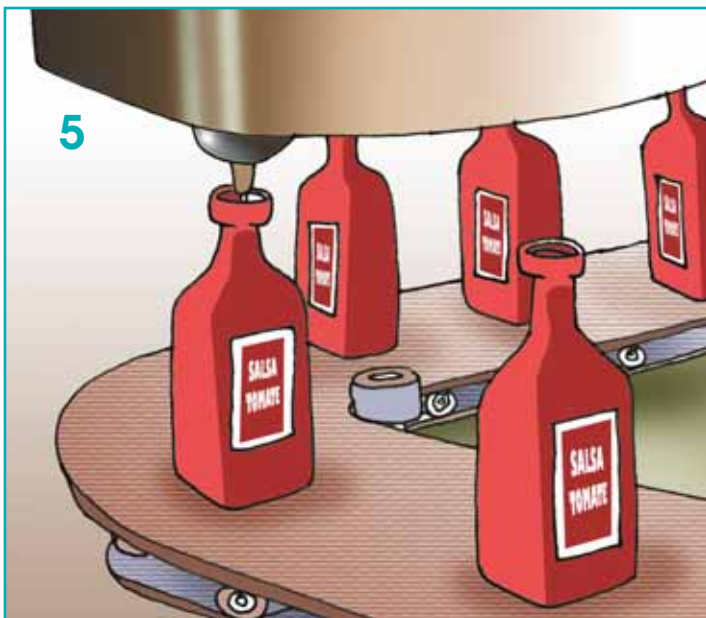
Del campo a la mesa

Primero y segundo grados

- Escucha con atención el relato “La historia de los tomates de Miguel y Ana”, contado por tu profesor o profesora.
- Observa los siguientes dibujos:



5



6

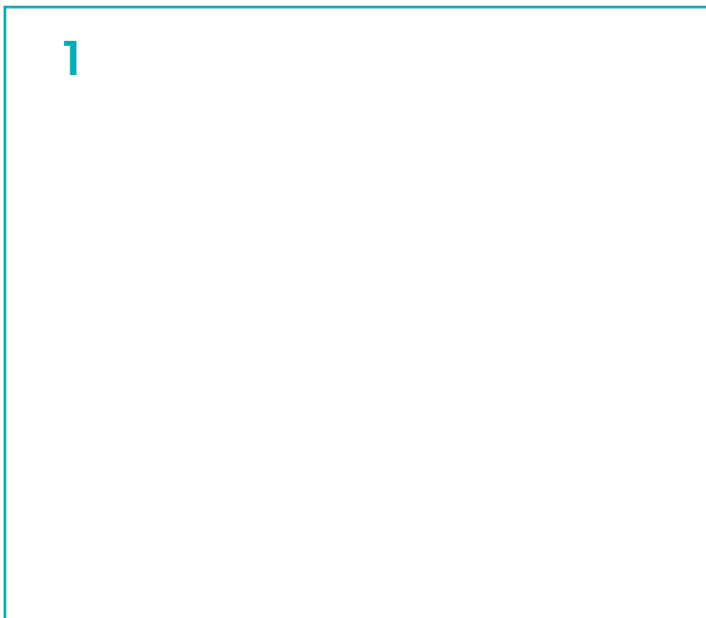


En equipo

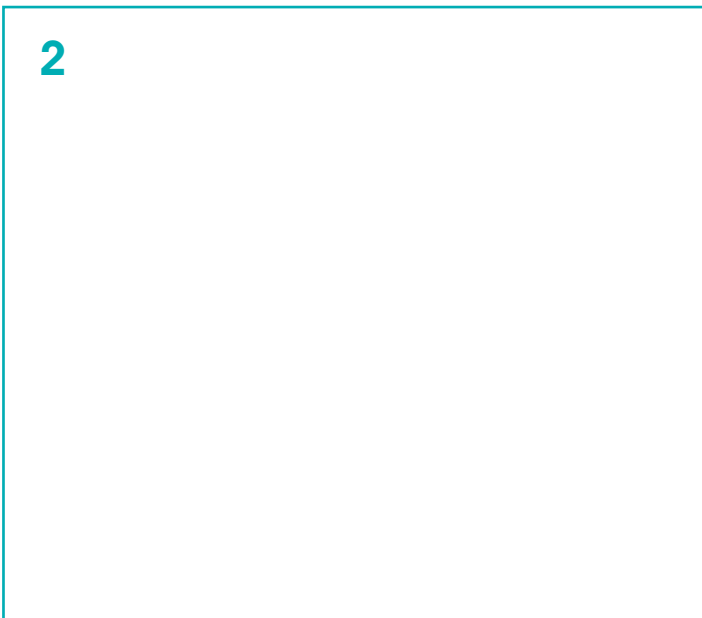
36

- Seleccionen un alimento, y con recortes o dibujos representen en su cuaderno:
 √ Las etapas por las que debe pasar el alimento para que se pueda comer.

1



2



3

4

5

6

- **En tu cuaderno:** escribe una frase debajo de cada dibujo.

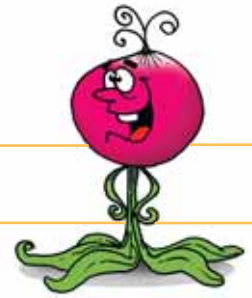
Actividad 2

¿Qué aprendo en mi huerto escolar?

Tercer grado



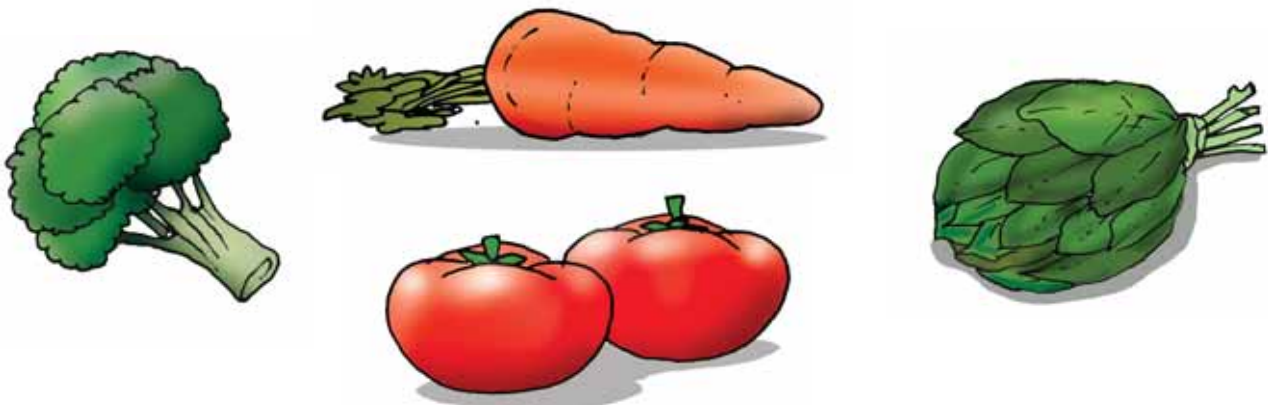
En equipo



- Con su profesora o profesor, visiten el huerto escolar y realicen las siguientes actividades:
 - ✓ Midan con un cordel o pita el grosor del tallo de algunas plantas.
 - ✓ Anoten los nombres de las plantas y su utilidad.
 - ✓ Platiquen sobre si las plantas tienen pocas o muchas flores, hojas y frutos, cuál es la forma de las hojas.
- Describan la visita al huerto escolar: forma del terreno, medidas, los cultivos y su importancia.
- Siembren en frascos: frijoles, chan u otra planta; obsérvenlas diariamente, dibujen su proceso de germinación y desarrollo, y escriban los cambios que vayan teniendo para relacionarlos con las funciones vitales de los demás seres vivos.
- Lee con tu profesor o profesora:

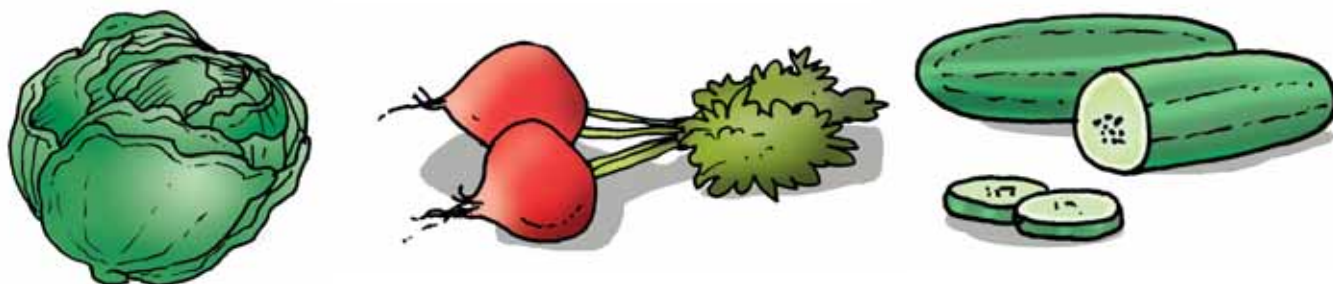
¿Cómo ayuda el huerto a nuestra alimentación?

Contribuye con frutas y hortalizas ricas en vitaminas A, C y hierro.



¿Cómo ayuda el huerto en nuestra alimentación?

Proporciona hortalizas frescas para el refrigerio escolar.



Complementa la dieta diaria con verduras de color verde oscuro y una variedad de frutas a lo largo de todo el año.



Se aprende a apreciar el aspecto, olor, sabor y textura de las verduras y frutas frescas del huerto.

**¡CUIDEMOS NUESTRO
HUERTO ESCOLAR!**



Actividad 3

Me gusta el huerto
de mi escuela

Tercer grado

Lee el siguiente poema de la escritora salvadoreña Claudia Lars

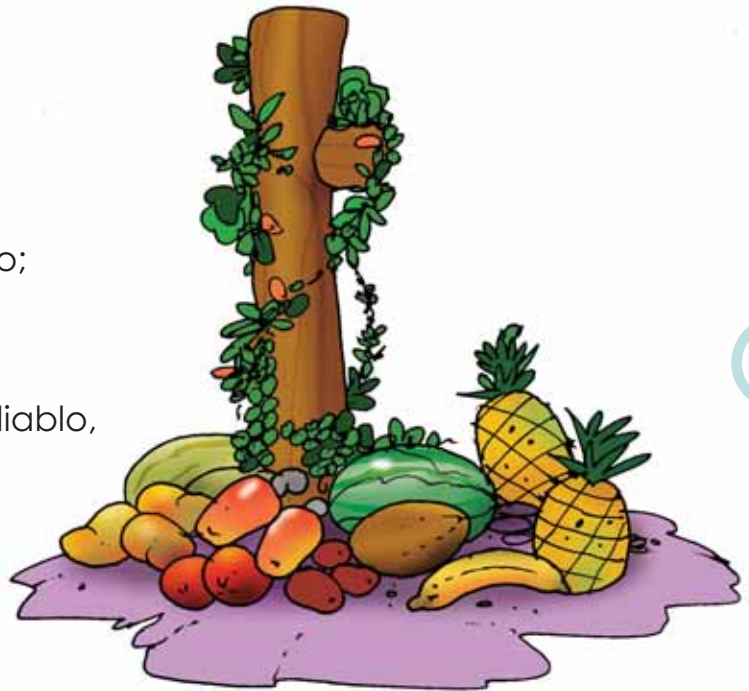
MAYO

Mayo en el corazón del aguacero,
anunciando promesas del arado;
es tuyo el azahar almidonado
y es mío este capricho jardinero.

Pétalos dulces para el hormiguero,
cundeamor en los cuernos del verano;
mayo –mozo feliz– pintiparado,
con su anual y seguro buen agüero.

La cruz del patio, la que espanta al diablo,
alza su bendición en un retablo
y es la cruz más campera y olorosa.

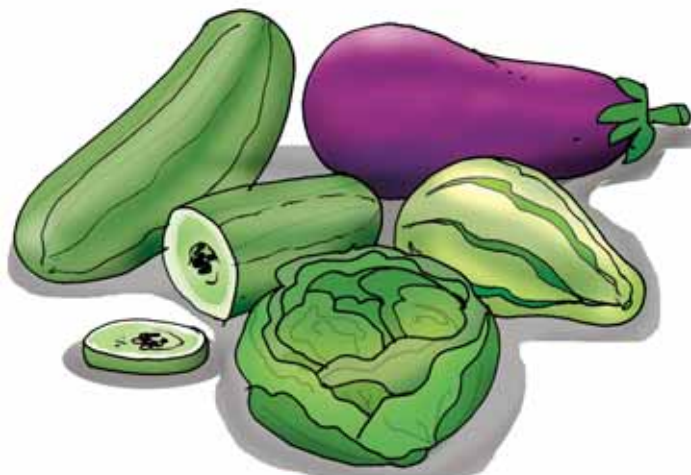
Todos los huertos caen de rodillas
y entre las frutas rojas y amarillas
es fruta niña la manzana-rosa.



Contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas

- ¿Qué es lo que más te gustó de este poema?
- ¿Por qué el mes de mayo es importante para la siembra?
- ¿Qué significa para ti la frase “con su anual y seguro buen agüero”?
- ¿Cuáles son las otras celebraciones del mes de mayo?
- ¿Cuáles son los frutos del huerto de la escuela?

- Copia el poema en tu cuaderno e ilústralo.
- Busca el significado de cinco palabras desconocidas o difíciles de comprender que aparezcan en el poema.
- Escribe un poema original sobre el huerto escolar o dedicado a la naturaleza.



Prepara con tu profesor o profesora el día de las frutas.



IDEAS PARA EL DÍA DE LAS FRUTAS

- ✓ Realizar un concurso de disfraces de frutas, dibujos o poemas dedicado a las frutas.
- ✓ Preparar refrigerios de frutas.
- ✓ Inventar canciones y bailes sobre las frutas.
- ✓ Organizar una charla sobre el valor nutritivo de las frutas.
- ✓ Hacer una representación de cómo se cultivan, cuidan y cosechan las frutas.



Alimentos recomendados

Comer diariamente las porciones indicadas

Tortillas o panes	
Frijoles	
Papa, arroz o pastas: macarrones, fideos, coditos...	
Plátano o camote o yuca	
Frutas variadas	
Ensalada. Ejemplo: tomate, pepino y lechuga	
Verdura de hojas verdes. Ejemplo: chipilín, mora, espinaca	
Huevo	
Leche o bebida fortificada	
Requesón o queso	
Aceite, crema o aguacate	
Azúcar fortificada con vitamina A, en refrescos	
Agua	

Alimentos recomendados

Comer al menos 2 o 3 veces por semana las porciones indicadas

Pollo, pescado o sardinas	
Comer al menos 1 vez por semana las porciones indicadas	
Carne de res o menudos de pollo	

**SE PROHIBE LA VENTA
DERECHOS RESERVADOS
PROPIEDAD DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

PRIMERA EDICIÓN

LA PRESENTE EDICIÓN CONSTA DEEJEMPLARES

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN**

**SAN SALVADOR, EL SALVADOR. C.A.
FEBRERO 2008**

IMPRESO EN

DIAGRAMACIÓN

Diseño gráfico:
Celdas Estudio

Ilustraciones:
Oscar Rodríguez

Corrección de estilo:
Osvaldo Hernández

