

RAYO VERDURÍN



**"Y EL SUPERPODER DEL
DESAYUNO ESCOLAR"**



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



MICHOACÁN ES
MEJOR

En , donde
las montañas abrazan el cielo y las calles cuentan
historias antiguas, está la Escuela

Un lugar donde todos los días ocurren pequeñas y
grandes aventuras; ahí estudian dos hermanos
muy alegres: **Fernanda y Pablito.**



Una mañana, su mamá los llevó a la escuela, pero como tenía mucha prisa, les dio unas monedas.

Hijitos, compren algo en el receso, **¿SÍ?**

-dijo con cariño-

Fernanda y Pablito

asintieron con una sonrisa.



Cuando llegó el recreo, caminaban hacia la tiendita de la escuela para comprar unas papitas y un jugo. Pero en ese momento...

¡BRUUUUM!

¡Un destello verde atravesó el patio!



¿Qué fue eso?

–preguntó Pablito sorprendido,–

Parece un rayo... **¡pero verde!**

–dijo Fernanda.–

El destello se detuvo frente a ellos y apareció un **Superhéroe** vestido de color azul como el cielo, con capa roja como fresa, botas color espinaca y un cinturón hecho de semillas.



¡Niños! ¡No den un paso más!
-dijo con voz fuerte pero amable.-

¡Soy Rayo Verdurín!

Fernanda y Pablito se quedaron con la boca abierta.

¿Y qué haces aquí?

-preguntó Pablito.-

El superhéroe levantó su mano, que
brilló con un resplandor verde.



Vengo a usar mis **superpoderes** para proteger su energía, salud y fuerza. Hoy los voy a enseñar a elegir alimentos saludables. Sus ojos se iluminaron como linternas verdes.

Este es mi poder **Ojo de Calidad** y puedo detectar si un alimento les da energía real o solo momentánea.



Las papas y jugos procesados parecen ricos, pero no alimentan su cerebro ni su cuerpo, su energía dura muy poquito... **¡y después se sienten muy cansados!**, Fernanda bajó la bolsa de papas que estaba por comprar, ¿Entonces qué debemos comer? – preguntó Pablito–

Rayo Verdurín sonrió.
–Para eso usaré mi poder de **Transformación Nutritiva.**–



Rayo Verdurín movió sus manos en el aire y
apareció una mesa llena de los alimentos que
llegan a la escuela por
medio del **DIF**:



Con estos superalimentos se pueden preparar platillos deliciosos, fuertes y llenos de energía buena.

Pablito se quedó sorprendido.

¿Y de verdad saben rico? -preguntó Fernanda-

-¡Claro!- respondió el Superhéroe

Pero a veces los niños están muy acostumbrados a los sabores muy dulces o muy salados.

Por eso los ayudo con otro de mis poderes.



El Escudo **Anti-Mitos** apareció frente a ellos.
El mito dice "la comida saludable no sabe rica", pero
eso es mentira. Solo debemos enseñarle a nuestro
cuerpo a reconocer los sabores naturales...
¡y después los **disfrutará muchísimo!**

Fernanda sonrió, entonces...
-**¿qué comeremos hoy?**-



Rayo Verdurín les guiñó un ojo, los invito a algo mucho mejor en el desayunador escolar.

La señora **Mary** les preparó unos deliciosos hot cakes de avena con fruta y un vasito de leche. Perfectos para que su cerebro aprenda un montón.

Los niños se voltearon a ver... y juntos dijeron:

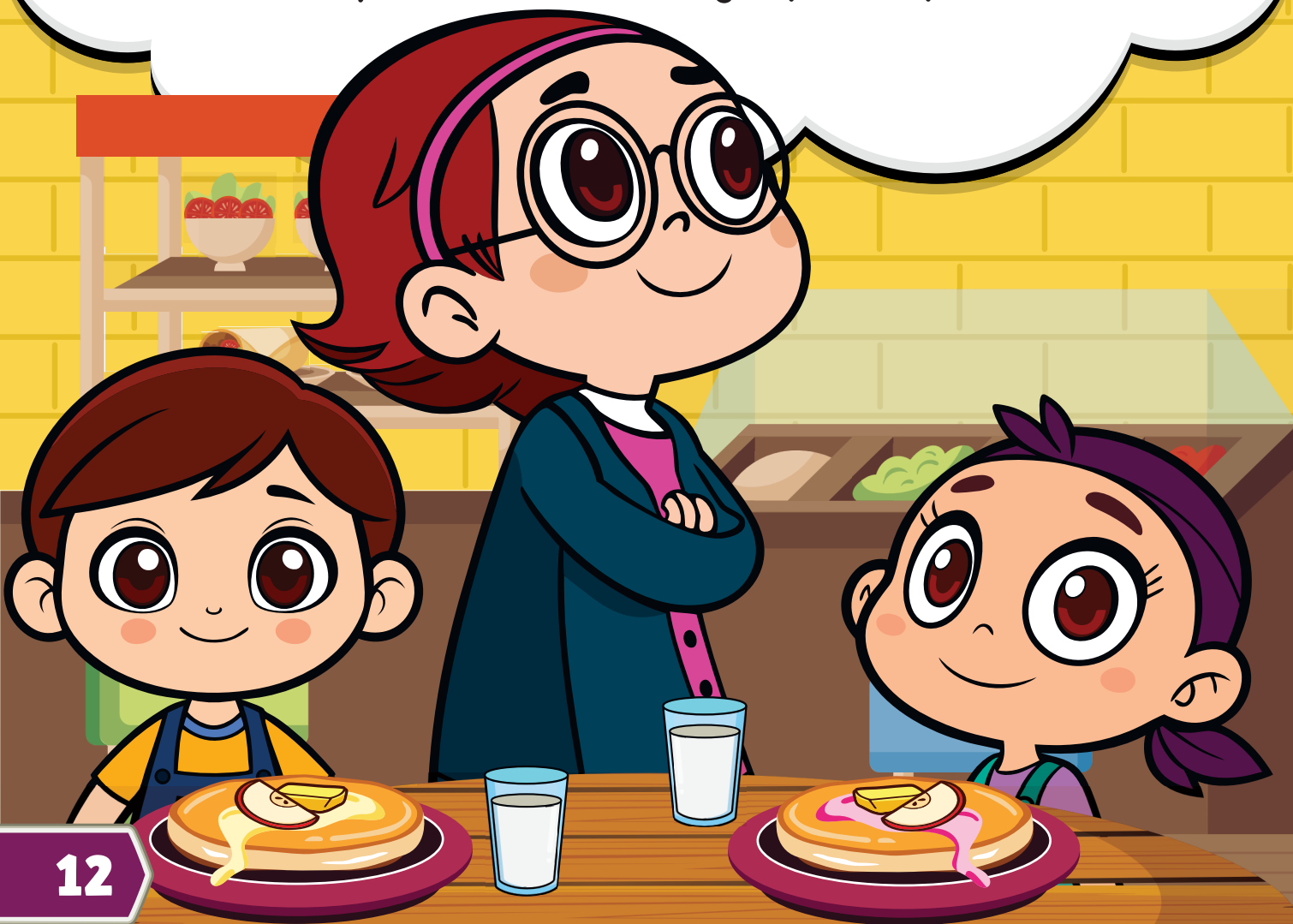
¡Vamos!



Cuando llegaron la señora **Mary** los recibió con un plato de hot cakes de avena esponjados con yogurth y rodajas de manzana.

¡Qué bueno que vinieron, chicos!

Este desayuno está hecho para que crezcan fuertes y con mucha energía para aprender.



Fernanda y Pablito probaron un bocado, ¡**Ñam!**
¡**Están deliciosos!** dijeron casi al mismo tiempo.
Rayo Verdurín los miró orgulloso. Recuerden
pequeños: cuando eligen comida saludable, activan
sus superpoderes, su cuerpo crece más fuerte y su
mente aprende más rápido. ¡Ese es el
verdadero poder de los héroes!



Rayo Verdurín desapareció dejando un brillo verde en el aire. Ese día, los niños no sólo comieron rico... también descubrieron que cuidar su cuerpo es uno de los actos de amor más grandes que pueden aprender.



Mensaje de parte de Rayo Verdurín.
Queridas familias:

En la Escuela:

a través del apoyo del Sistema DIF, se les brinda a las Niñas y Niños alimentos nutritivos como leche descremada, avena, arroz, frijol, lenteja, atún, chícharos con zanahoria, pasta integral, harina, soya, fruta deshidratada con cacahuete tostado y aceite vegetal, con los que se preparan desayunos completos y equilibrados a bajo costo.

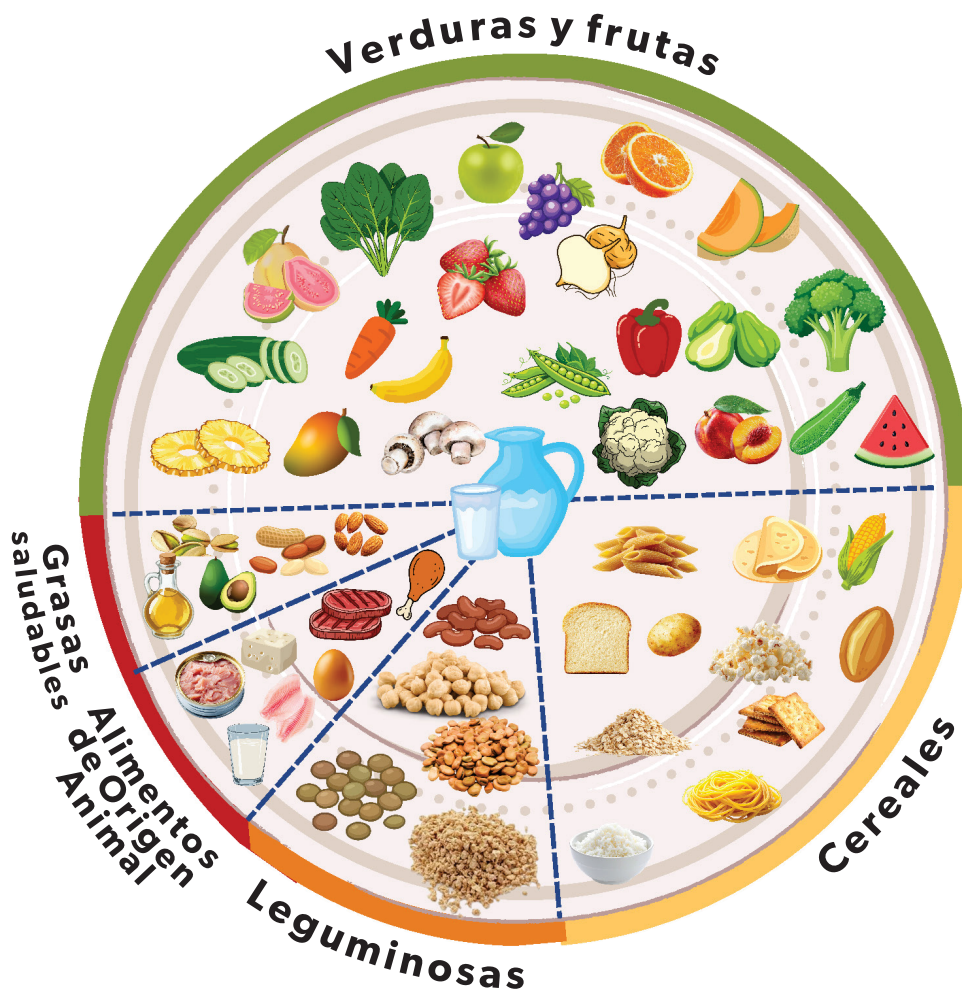
Sabemos que a veces los sabores saludables no son los preferidos de los niños al principio, pero no hay acto de amor más grande que enseñarles a cuidar su cuerpo.

La formación de hábitos alimentarios saludables desde la escuela y con su apoyo desde casa es una herramienta poderosa para que crezcan fuertes, sanos y con una mente lista para aprender.

Gracias por Confiar y Participar en este Programa que Fortalece el Bienestar de Nuestras Niñas y Niños Michoacanos.

Plato del Bien Comer

¡**Rayo Verdurín** quiere conocerte!
Observa los dibujos del Plato del Bien Comer y
encierra los alimentos que has probado para
descubrir tu superpoder.



ORIENTACIÓN
y EDUCACIÓN
ALIMENTARIA

Medidor de Superpoderes de Rayo Verdurín

Instrucciones. Cuenta cuantos alimentos encerraste de cada grupo del Plato del Bien Comer y colorea los cuadros para descubrir tu superpoder.

Grupo de alimentos	Superpoder	¿Cuántos probé?	Colorea los puntos
Verduras y frutas	Defensas de Acero		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Cereales	Energía Imparable		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Leguminosas	Poder que Alimenta		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Alimentos de Origen Animal	Fuerza de héroe		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Grasas saludables	Mente brillante		☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Descubre tu resultado:

- El grupo con más cuadros coloreados es ¡tu superpoder principal!
- Si tienes varios iguales ¡Tienes múltiples poderes!
- Si todos están coloreados ¡Felicidades! Tú eres un Guardián del Equilibrio.



¿Qué superpoder quieres fortalecer?

Identifica los grupos de alimentos

¡**Rayo Verdurín** necesita tu ayuda!
Observa los alimentos y traza una línea para unir cada uno con el grupo del Plato del Bien Comer al que pertenece.



TORTILLA



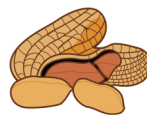
ESPINACAS



NUEZ



ZANAHORIA



CACAHUATES



QUESO



LENTEJA



AGUACATE



FRESAS



CARNE



FRIJOL



ATÚN



PAPA



SOYA



ELOTE



Verduras y frutas



Cereales



Leguminosas



Alimentos de
Origen Animal



Grasas saludables

Reviso y aprendo

Instrucción. Rayo Verdurín te invita a revisar tu trabajo. Observa tus respuestas y compáralas con los grupos del Plato del Bien Comer. Marca con ✓ las que están correctas y corrige las que necesiten mejorar.

 Verduras y frutas  ESPINACAS  FRESAS  ZANAHORIA	 Cereales  TORTILLA  ELOTE  PAPA	 Leguminosas  FRIJOL  SOYA  LENTEJA
 Alimentos de Origen Animal  QUESO  CARNE  ATÚN	 Grasas saludables  AGUACATE  NUEZ  CACAHUATES	



Aprendo y mejoro

- Escribe un alimento que ahora sabes dónde va:

Mi compromiso como Guardián del Equilibrio

Elige una acción para mejorar tu superpoder:

- ☐ Comer más verduras y frutas
- ☐ Probar nuevos alimentos
- ☐ Combinar alimentos de todos los grupos
- ☐ Otro: _____

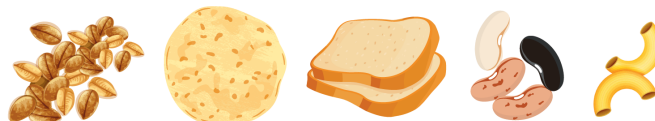
Encuentra al Impostor

Instruccion. Utiliza el poder Ojo de Calidad de Rayo Verdurín y tacha con una **X** el alimento que no pertenece al grupo indicado.

Verduras
y Frutas



Cereales



Leguminosas



Alimentos de
Origen Animal



Aceites



Platillo Saludable

Instruccion. Rayo Verdurín quiere compartir un platillo contigo. Recuerda que debe incluir alimentos de los 5 grupos del Plato del Bien Comer. Dibuja y escribe un desayuno o comida saludable.



Verduras y Frutas: _____

Cereales: _____

Leguminosas: _____

Alimentos de Origen Animal: _____

Grasas Saludables: _____

Cápsula de Poder ¡Combinación Inteligente!

¿Sabías que...?

Cuando combinas alimentos de dos grupos del Plato del Bien Comer, como Cereales y Leguminosas, se ayudan entre sí y forman una proteína de muy buena calidad parecida a la de la carne?



**¡Energía y Fuerza
en Equipo!**

Ejemplo poderoso:

Tortilla + frijoles = ¡ Súper combinación!

Súperpoder que obtienes:

Fuerza de Héroe

¡Cuando combinas
alimentos,
tus superpoderes
se hacen más
fuertes!

¡Encuentra la proteína de calidad!

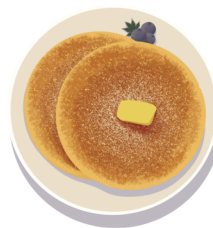
¡**Utiliza el poder** de Transformación Nutritiva, encuentra los platillos que contengan proteínas de buena calidad (combinación de alimentos del grupo de cereales y leguminosas) y encierra en un círculo!



Hamburguesa
de lenteja



Pozole



Hot cakes
de avena



Lentejas en
caldillo



Pasta con
lentejas



Tostada de
huevo con
verduras



Enfrijoladas



Taco de frijoles



Ensalada

¡Descubre lo que hay detrás de los sellos!

¿Qué significan los sellos?

Los sellos nos avisan cuando un alimento tiene:



Puede afectar tus dientes y darte menos energía después.



Puede hacer que tu cuerpo retenga líquidos.



En exceso, debilitan tu corazón.



Te sientes sin energía.



Comer mucho puede afectar tu salud.



¿Sabías que ...?

¡Mientras menos sellos negros tenga el empaque, más energía de superhéroe te da! Los alimentos naturales como verduras, frutas y semillas no tienen sellos y son muy buenos para ti.



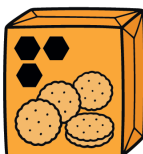
Reto Rayo Verdurín

Encierra en un círculo de color:

Verde = Alimentos con 0 o 1 sello → ¡Sí los puedo comer seguido!

Amarillo = Alimentos con 2 sellos → Solo de vez en cuando

Rojo = Alimentos con más de 3 sellos → ¡Cuidado! Mejor ocasional



Directorio

Mtro. Alfredo Ramírez Bedolla

Gobernador del Estado de Michoacán

Lic. Ana Sofía Bautista Aguiñiga

Directora General del Sistema **DIF** Michoacán

Lic. Sarahí Esquivel Domínguez

Directora de **AFEVEM**

Ing. Mario Cortés Téllez

Jefe depto. de Atención y Orientación Alimentaria

Lic. Gonzalo Valdez Carrillo

Jefe depto. de Logística y Supervisión Regional **DIF** Michoacán

Diseño de material

Julieta Itzel Chávez Galván

Nutrióloga **AFEVEM**

Juan S. Arriaga Campos

Diseño Gráfico **DIF** Michoacán



"Y EL SUPERPODER DEL DESAYUNO ESCOLAR"

Sistema DIF Michoacán

Dirección de Atención a Familias en Estado
Vulnerable y Enlace Municipal

Av. Acueducto y Ventura Puente #17 Col. Bosque Cuauhtémoc
C.P. 58020, Morelia, Michoacán.
Tel. 443 313 35 40, 41 y 42 ext. 153

www.dif.michoacan.gob.mx

Cuentos Nutricionales
para Niñas y Niños de Kinder y Primaria



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



MICHOCÁN ES
MEJOR