

Conversaciones sobre qué alimentos son buenos y por qué

POR LAURA TARANGO

Estos libros son recomendados para ayudar a los padres hablar con sus hijos sobre la importancia de la buena salud.

LA VISITA DEL SR. AZUCAR. Adaptado por Harriet Rohmer y Cruz Gomes (*Children's Book Press*). La abuela Lupe cocina muy sabroso y a sus nietos les encanta la comida que ella prepara. Pero todo cambia cuando el Sr. Azúcar llega a la vecindad con su camión lleno de golosinas. Después de comer las golosinas que les ofrece el Sr. Azúcar los niños no quieren comer la comida de la abuela. Pero la abuela esta decidida a enseñarle a sus nietos el daño que les esta haciendo este señor. Este libro nos recuerda que a veces los niños prefieran comer las golosinas que venden en la calle pero como aprenden los niños en esta historia estas comidas no siempre son saludables. El texto está en inglés y español así que muchos niños podrán disfrutar del gran mensaje de este libro. (Edad 5-12)

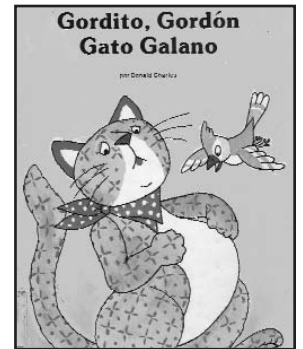


PAN Y MERMELADA PARA FRANCISCA. Escrito por Russell Hoban (Harper Arco Iris). Este cuento fue escrito hace 30 años y sigue siendo un clásico que los niños disfrutarán por mucho tiempo. En esta historia Francisca está decidida a solamente comer pan y mermelada. Ella rechaza todas las otras comidas que le ofrecen sus padres. Así que sus padres deciden darle todo el pan y mermelada que ella desea porque saben que eventualmente ella se cansará de comer solamente esto. Y así es, después de comer la misma cosa día tras día Francisca reconoce que sería mejor comer algo diferente. Como Francisca, los niños a veces solamente quieren comer sus comidas preferidas. Pero por el bien de su salud los padres deben



proporcionarles alimentos diversos y los niños se darán cuenta que esto es lo mejor para su salud. (Edad 3-8)

GORDITO GORDÓN, GATO GALANO. Escrito por Donald Charles (*Children's Press*). Este libro sencillo en el texto e ilustraciones está perfecto para enseñarles a los niños pequeños la importancia de tener una dieta nutritiva. Después de comer muchas golosinas el Gato Galano se enferma y no tiene ganas de hacer nada. Al día siguiente cuando le da hambre el Gato Galano decide comer comidas mas nutritivas para evitar el dolor de estomago que le dio cuando comía puras golosinas. En fin, el Gato Galano se siente con más energía después de haber comido un almuerzo nutritivo. El mensaje del libro está muy claro y los niños pequeños a través de la experiencia del gato se darán cuenta en la importancia de comer una dieta adecuada. (Edad 3-6)



Y SE LLEVA A LOS NIÑOS QUE COMEN POCO. Escrito por Geertje Gort y Ceseli Josephus Jitta (Edelvives) Todos los niños podrán identificarse con el personaje de Santi a través de las gran ilustraciones que captan las emociones de este pequeño en su aventura hacia la buena salud. La historia empieza cuando su tía le advierte que debería de tratar de comer más variedad porque a los niños que comen poco se los lleva el Coco. Santi al principio no cree en el Coco pero después de tener una pesadilla espantosa empieza a tener dudas. Así que le pide a su papa que le escriba una carta para enviársela al Coco y esto empieza un intercambio de cartas entre los dos. Por medio de esta comunicación con el Coco, Santi empieza a probar comidas nuevas y se da cuenta en la importancia de comer más saludable. (Edad 5-10)



Escrito en español por Laura Tarango, bibliotecaria para promoción de programas infantiles de Le Biblioteca Pública de Oakland.