

# LA VACA ANA Y SU AMIGA NUTRI CHICA AL RESCATE

 Segunda Edición



El campo  
es de todos

Minagricultura



 FedeganColombia



 Fedegan

 Fedegan\_col



El campo  
es de todos

Minagricultura



 FedeganColombia



 Fedegan

 Fedegan\_col





Acompaña a la **Vaca Ana** y a **Nutrichica** en esta divertida historia, donde aprenderás cómo puedes crecer fuerte y sano si te alimentas con **leche y carne 100% colombiana**

- Los jugos o zumos provenientes de la soya, las frutas como el coco o las almendras, aunque las llamen leches, no lo son.
- Si tomas un vaso de leche al día tendrás la vitamina B2 que necesitas para tener energía.
- Luego de jugar o hacer deporte la leche es una gran bebida hidratante.
- Puedes disfrutarla fría o caliente, líquida, condensada o en polvo, sola, acompañada, en postres, jugos o como prefieras.

**¡Yuju-Mmmuuu! ¿Y hoy, ya tomaste un rico vaso de leche?**





## ¿SABÍAS QUE?

- El fósforo y el calcio presente en la carne de res ayudan al desarrollo de tus huesos y dientes.
- El hierro que tiene la carne ayuda a que todas las células de tu cuerpo tengan oxígeno.
- La vitamina A presente en la carne de res es muy importante para el desarrollo de la visión y para que tu cuerpo pueda defenderse de enfermedades.
- Prefiere la carne cocinada, al horno o a la plancha y evita los fritos.
- La presencia de aminoácidos en la carne desarrolla tus músculos.
- Cuando tienes baja de hierro en la sangre te cuesta aprender, poner atención en clase, te sientes débil y con sueño.

## ¿SABÍAS QUE?

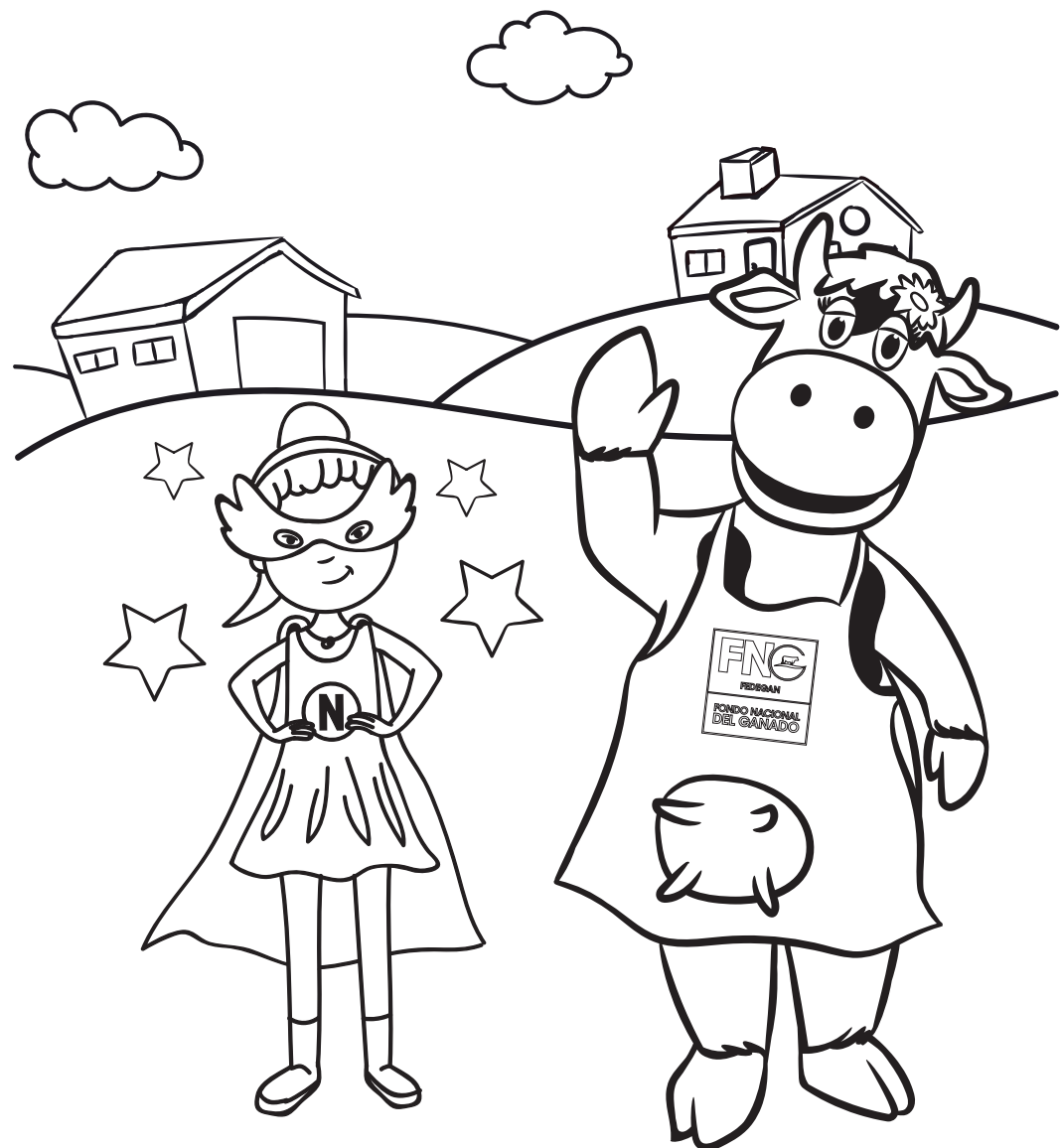
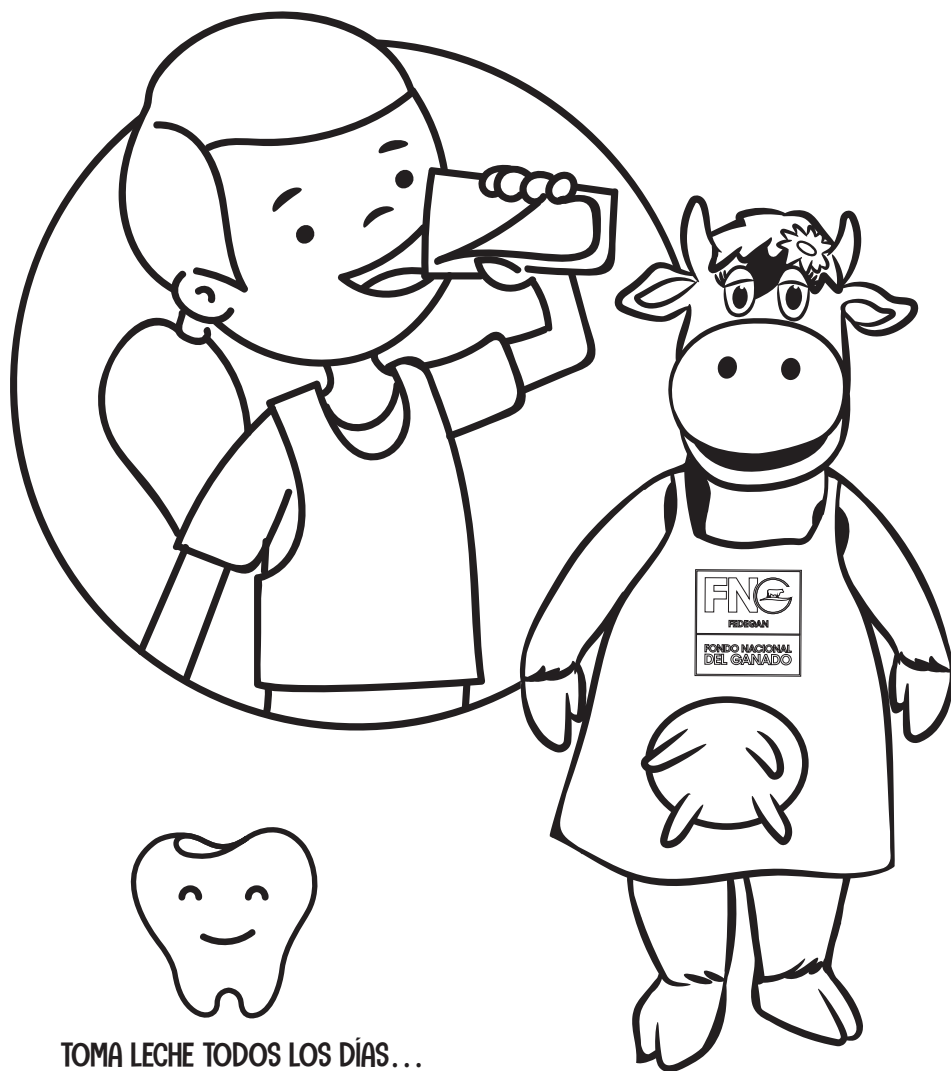


- El sabor de la leche es uno de los primeros que conocemos al nacer.
- La leche es rica en calcio, esto hace que tus huesos crezcan fuertes y tus dientes sanos.
- La leche de vaca tiene todas las vitaminas para ser saludable.
- Consumir leche te ayuda a tener una buena visión.
- El 1 de junio se celebra el Día Mundial de la leche.



Sarita, la leche tiene calcio, vitaminas y proteínas que le ayudan a tus huesos a crecer sanos y fuertes, y a tus dientes les ayuda a prevenir las caries. Entonces no pierdas tiempo con esos refrescos, mejor toma leche y si la combinas con una cucharada de helado, ¡te sabrá muy rico!

# ¿CONOCES A LA VACA ANA Y A SU AMIGA NUTRI CHICA?



**TOMA LECHE TODOS LOS DÍAS...  
¡DIENTES SANOS Y FUERTES TENDRÁS  
Y A LAS CARIES NO LAS VERÁS!**

## NUTRI CHICA Y LOS BENEFICIOS DE LA CARNE

En una mañana soleada, Simón y Camila, estaban sentados en el patio del colegio, sin muchas ganas de estudiar ni de jugar. Tan sólo miraban a sus compañeros corriendo y saltando de un lado para el otro. Era como si los hubiesen desenchufado.



Un día la Vaca Ana fue al colegio y Lorenzo, que era su amigo, le presentó a Sarita.

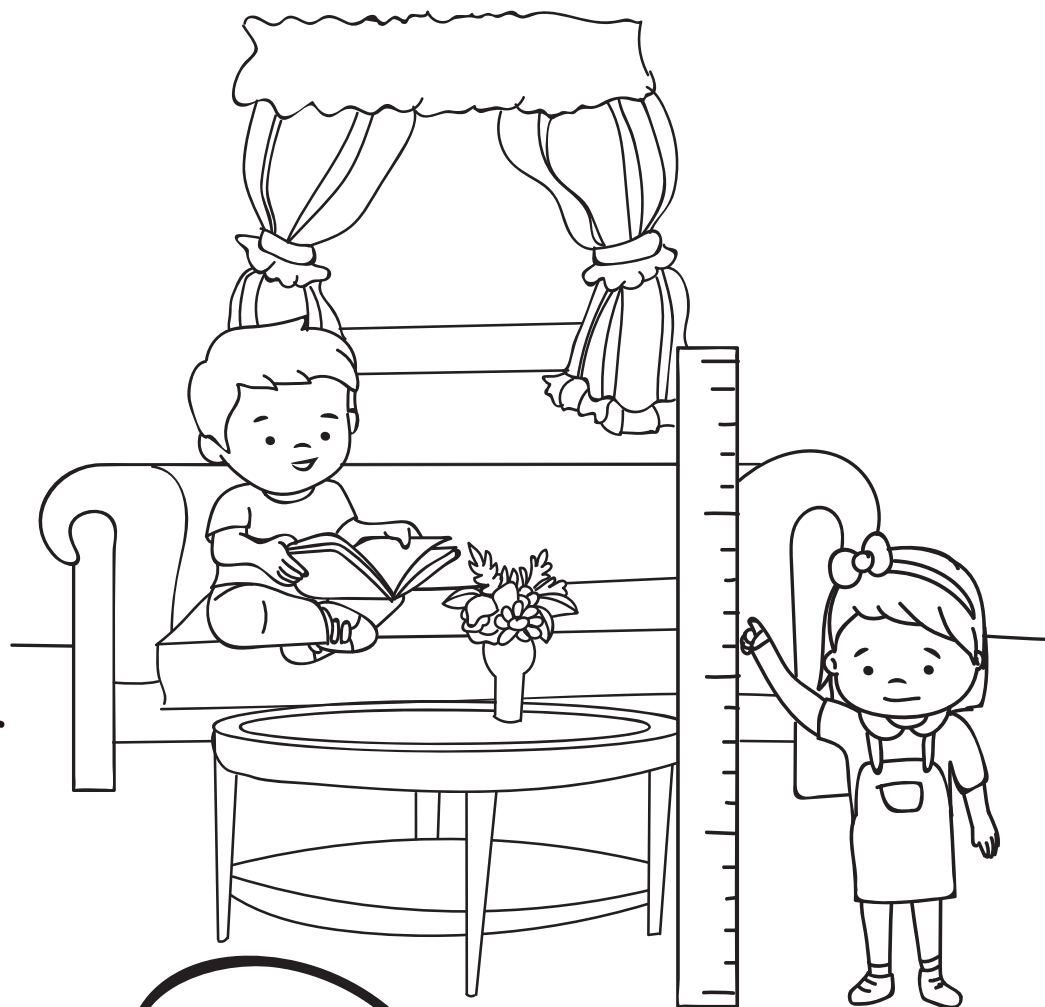
Al ver a Sarita, la Vaca Ana dijo: Hola Sarita, ¿sabías que para que tus dientes sean sanos, blancos y fuertes debes tomar leche?



Sarita, que era la más grande de su clase, de un día para otro comenzó a tomar sólo refrescos, dejó de crecer y sus dientes se pusieron amarillos y muy feos.



Simón era el primero de su clase, llevaba en su mano siempre un libro. Camila era la más pequeña de su curso, no en edad, sino en estatura y aunque era una niña muy alegre ser tan pequeña no le gustaba.



**¡Ánimate a colorear  
esta historia!**

A Simón se le cerraban los ojos del sueño en clase, se enfermaba con frecuencia y faltaba mucho al colegio. Entre sollozos afirmó: ¡Siempre tengo sueño y en el salón me quedo dormido!



Lorenzo no paraba de jugar, era incansable. Siempre llevaba consigo una botella llena de leche y cuando terminaba de jugar, se la tomaba en un santiamén.

Sus amigos le preguntaban por qué tomaba leche. Y él siempre contestaba: Mi gran amiga, la Vaca Ana, un día me dijo que la leche me ayudaba a crecer, jugar y aprender. Además, ¡me parece deliciosa!

Desde ahí, Lorenzo tomaba todos los días leche para tener energía para crecer, jugar y ¡ganar!



Lorenzo era el deportista del curso, jugaba cuanto deporte tuviera por delante: fútbol, básquetbol, béisbol y hasta era campeón de ajedrez. Sarita era la más grande del curso, muy activa y era la amiga de todos.

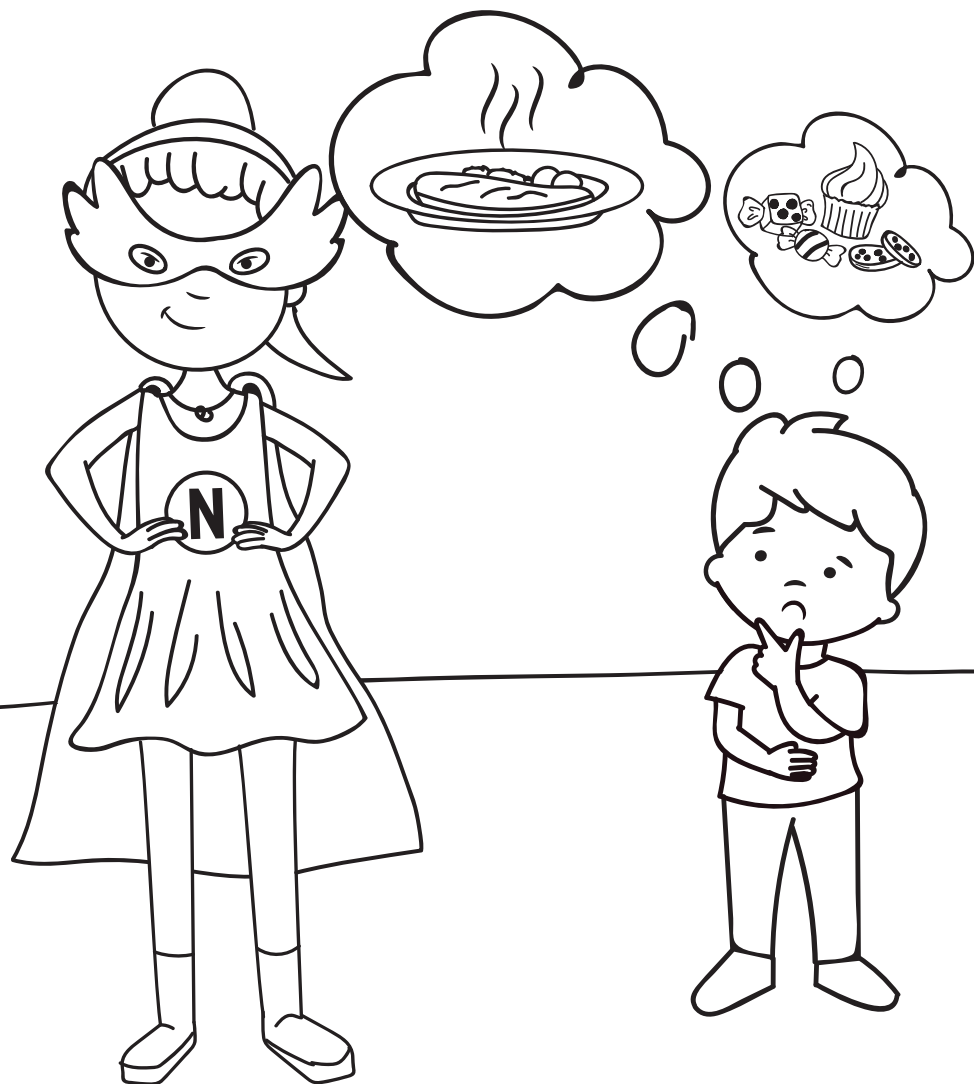
Y como por arte de magia, apareció Nutri Chica. Simón no lo podía creer, tenía ante sus ojos una superhéroe. Nutri Chica le preguntó: Simón ¿por qué estás triste?



Simón aún sorprendido le respondió: Me siento muy cansado, me quedo dormido en clase y a veces tengo que faltar al colegio... ¡voy a perder el año!



Nutri Chica le dijo: Simón, ¿comes carne de res? Simón le respondió: La verdad... me gustan mucho los dulces y cuando me sirven la comida, he comido tantos dulces que ya no quiero comer nada más.



Nutri Chica le dijo: Simón, entonces ya sé qué te pasa, ¡tienes que comer carne!, porque la carne tiene un elemento que necesitas y se llama hierro. El hierro te ayuda a que estés más concentrado y aprendas muchas cosas más.

## APRENDE CON LA VACA ANA



## ARROZ CON LECHE

Para el arroz con leche necesitas:

- 1 taza de arroz
- 3 tazas de leche entera
- 1 taza de leche condensada
- 1 taza de crema de leche
- 3 astillas de canela
- 5 clavos de olor
- canela en polvo

Para prepararlo...

Cocinas el arroz en las tres tazas de leche entera con las astillas de canela y clavos, cuando esté blando el arroz, le adicionas la leche condensada y la crema de leche. Déjalo cocinar por 15 minutos más, así los sabores se mezclarán. Sírvelo en una copa y espolvorea con canela en polvo, ¡así se verá mejor!

## SORBETE DE GUANÁBANA

- 1 taza de guanábana sin pepas
- 3 tazas de leche entera
- 1 cucharada de helado de vainilla

Alista la licuadora... En el vaso de la licuadora agrega la guanábana con la leche y el helado, no olvides tapan el vaso de la licuadora. Licua por tres minutos. Sírvelo en un vaso grande y colócale un pitillo de papel.

Está listo para tomar.

¡Esta receta también lo puedes hacer con fresas o con moras!



Y Nutri Chica continuó diciéndole: la carne tiene otros elementos como el zinc que le ayudan a tus defensas a ser fuertes y luchar contra las enfermedades.

Entonces, para estar bien y sentirte mejor, ¡come toda la carne que te den!



Mientras tanto, Camila continuaba sentada mirando las nubes y pensando por qué sus compañeros eran más grandes que ella. A lo lejos vio a Nutri Chica y la llamó.  
¡Eyyy! Nutri Chica, ¿por qué todos mis amigos son más grandes que yo?



Aventúrate a prepararlo,  
Aventúrate a probarlo,  
Y al final aventúrate a gozarlo.

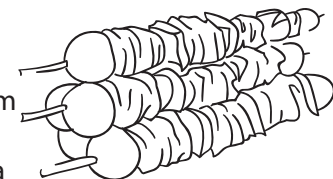


Antes de comenzar pídele ayuda a un adulto para preparar estas deliciosas y divertidas recetas que podrás compartir en casa. ¡Tú serás el chef!

### **PINCHOS DE CARNE**

Para 4 pinchos de carne necesitas:

- 12 cubos de carne magra de res de 3 cm
- 12 cuadros de pimentón rojo y verde
- 12 cuadros de cebolla cabezona blanca
- 4 palos para pincho

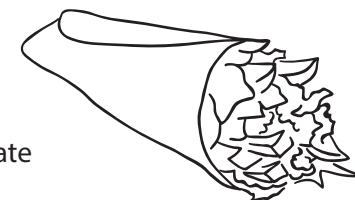


Para armar los pinchos, coloca en el palo de pincho los ingredientes en el siguiente orden: Pimentón, cebolla y carne. Otra vez pimentón, cebolla y carne; y otra vez pimentón, cebolla y carne. Cuando estén listos y con ayuda de tu invitado, pon una sartén en el fogón, deja que se caliente. Una vez caliente pones los pinchos que armaste, dejando que se cocinen 5 minutos por un lado y 5 minutos por el otro. Antes de retirarlos del fuego, pones un poquito de sal y pimienta, si te gusta. Y los pinchos están listos para disfrutar.

### **TACOS DE CARNE**

Para 4 tacos de carne necesitas:

- ½ libra de carne molida cocida
- ¼ taza de guiso de cebolla cabezona y tomate
- 1 aguacate triturado
- ½ taza de picado de tomate, cebolla cabezona y cilantro
- 4 tortillas de harina de trigo o maíz



En una sartén caliente pon el guiso de cebolla y tomate, y revuelve durante 3 minutos, adiciona la carne molida cocida, poco a poco y mezcla suavemente con una pala de madera para que no se pegue. Pruébalo y si le falta sal, colócale un poquito.

Para armar los tacos coloca sobre un plato una tortilla caliente, dos cucharadas soperas de carne molida, una cucharada de aguacate triturado y una cucharada del picado de verduras. Haz un rollo con el taco y prepárate a disfrutarlo...



Nutri Chica le dijo: tu cuerpo es como una casa que se está construyendo y necesitas ladrillos para hacerla grande y fuerte. Esos ladrillos en tu cuerpo se llaman proteínas y las encuentras en la carne de res.

Mmm, déjame pensar. ¿Tú comes carne de res?  
Entonces Camila la miró y le dijo:  
No, ¿necesito comer carne todos los días?

**DIBUJA TU COMIDA PREFERIDA**



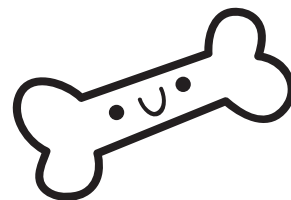
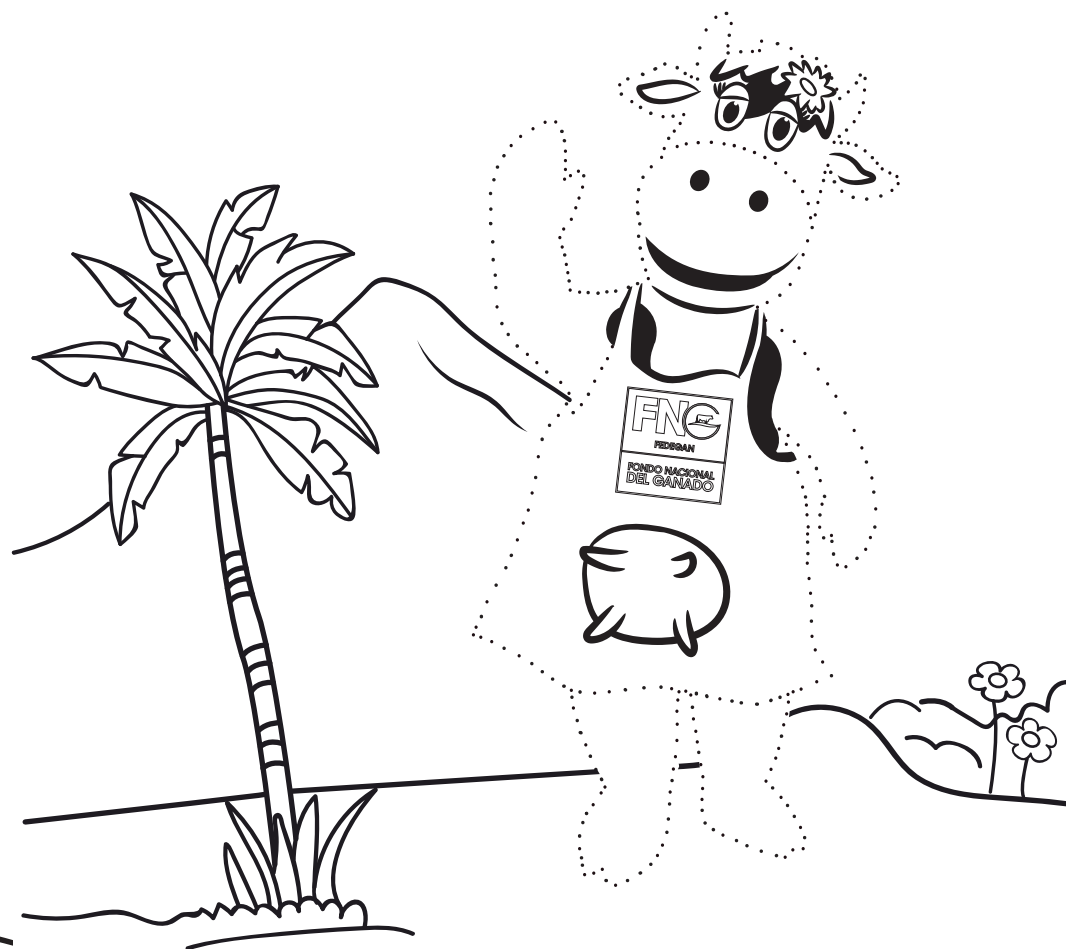
Ella le respondió: ¡Sí, Camila eso sería fantástico!, así tendrás los ladrillos necesarios que harán que tu cuerpo crezca sano y fuerte.

Camila se levantó como un cohete, y despidiéndose de Nutri Chica se fue repitiendo:

¡Debo comer carne, así creceré grande y fuerte como mis amigos!



## UNE LOS PUNTOS



HUESOS TRAVIOSOS,  
CRECIENDO Y CRECIENDO.  
¡TOMA LECHE Y QUE TE APROVECHE!



# Encuentra las 10 diferencias



¡La carne de res construye tu cuerpo,  
comiendo carne de res, no tendrás traspies!



# AHHH Y AHORA VAMOS A JUGAR...

## Palabras escondidas en la carni-letras



**Carne**

**Hierro**

**Zinc**

**Proteínas**

**Crecer**

**Defensas**

**Vitaminas**

**Aprender**



## Palabras escondidas en la lacto-letras



**Leche**

**Agua**

**Vitaminas**

**Proteínas**

**Dientes**


**Huesos**

**Crecer**



# Los súper consejos de la Vaca Ana y Nutrichica:


Sigue estos consejos para tener una vida saludable y buenas relaciones con la comunidad y el planeta.



Cuando ayudas a otros te haces un mejor ser humano.



Mantén limpio el espacio que habitas.



Trata a los demás como quieres ser tratado.

Recuerda saludar y despedirte.

- Haz ejercicio mínimo 3 veces por semana.
- Toma mucha agua durante todo el día.
- Lava tus dientes y báñate a diario.
- Duerme mínimo 9 horas al día.
- La carne es una de las mejores fuentes de proteínas y vitaminas, que harán a tu cerebro fuerte para aprender.



“Con pequeñas cosas podemos hacer que nuestra vida y la de quienes nos rodean sea muuucho más agradable”

Recuerda siempre:

- Come frutas y verduras todos los días.
- Come dulces con moderación.
- Aliméntate con carne y leche colombiana.
- Pórtate bien con tu familia, amigos, vecinos y profesores.



Por favor

Las cosas se piden con, por favor.



Gracias

Siempre dar las gracias.



Llegar a tiempo es un acto de respeto.

