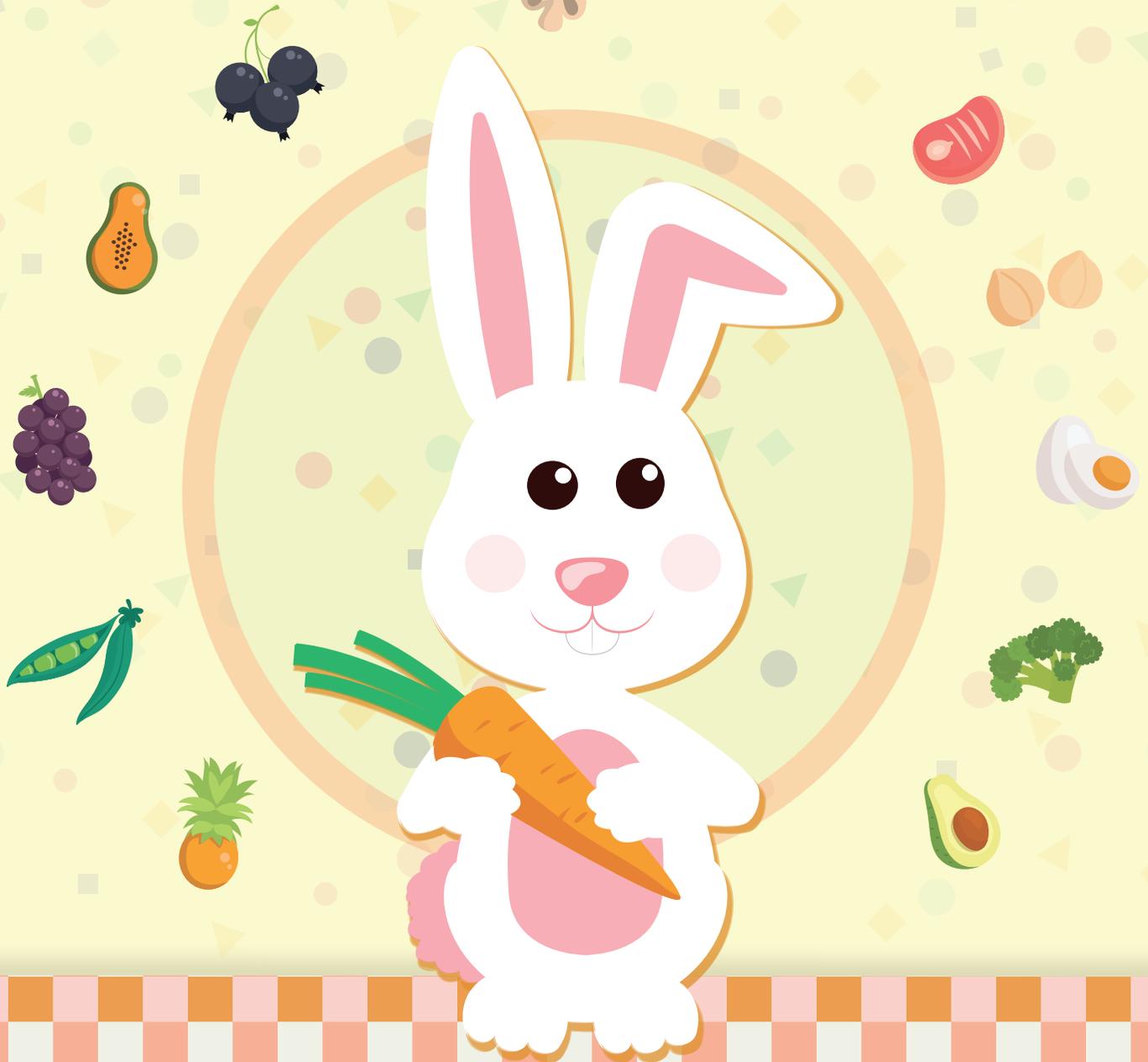


# APRENDIENDO A COMER BIEN CON TOCHI



NutrimSS | PARA ESCOLARES



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Este cuadernillo acerca de la alimentación saludable está dedicado a tu hija o hijo. El objetivo es que lean el cuento juntos para que puedan interactuar, explicar y aclarar sus dudas.

Érase una vez un conejito llamado Tochi, que se distinguía de todos por su cola color rosa. Sus amigos lo consideraban honesto, optimista y simpático, quien se carcajeaba por todo y, más que nada, un buen amigo. Tochi tenía un pasatiempo, que era correr; al hacerlo se ponía tan feliz que cuando alcanzaba su máxima velocidad ¡su cuerpo y su colita rosa brillaban y se veían a la distancia!



Tochi siempre se alimentaba con verduras y frutas como las **zanahorias**, **calabazas**, **pepinos**, **lechugas**, **brócolis**, **manzanas**, **naranjas** y **mandarinas**; en fin, todo lo que la naturaleza le daba.



Un buen día Tochi iba a encontrarse con sus amigos, la ardilla y la liebre, para jugar en la granja donde había gallinas, vacas y un pequeño estanque donde jugueteaban muchos peces.

En su camino se topó con un hombre extraño, feo y de mirada maliciosa, quien le dijo que tenía unas golosinas que le iban a encantar. Tochi se acercó con curiosidad y el extraño le mostró una bolsa llena de dulces, refrescos y frituras; en voz baja y maléfica le susurró al oído, diciendo que si comía eso todos los días podría ser más veloz de lo que ya era. Tochi, pensando que con esa magia podría ganarle a sus amigos, le creyó y todos los días, a la misma hora, se encontraba con el extraño para comer las chucherías que le daba.



Con el paso del tiempo, los amigos de Tochi notaron que corría cada vez más lento, se cansaba muy rápido y ya no brillaba de la misma forma, su colita rosa perdía color y no lo disfrutaba igual. Poco a poco, Tochi comenzó a subir de peso y sus amigos empezaron a llamarle "Tochi, el glotón".



Esto lo puso muy triste y un día se lo contó todo a su amiga Camila, la ardilla. Ella, sorprendida y enojada, regañó a Tochi por haber confiado en el extraño, y le explicó que esa comida chatarra y los refrescos que tomaba tienen sustancias malas, y lo único que había conseguido era perder su velocidad, su brillo y su ánimo.

Tochi, entristecido, le pidió a su amiga Camila que lo ayudara. La ardilla, con una sonrisa, le dijo que era momento para aprender acerca de una buena alimentación. Emocionada, se puso de pie y comenzó a explicarle:

— En la naturaleza podemos encontrar una gran variedad de alimentos que tu cuerpo necesita, y que te van a nutrir para que crezcas sano y fuerte. Así podrás correr a toda velocidad y brillarás como siempre lo has hecho, no te enfermarás y te sentirás increíble.



Estos alimentos son las **verduras**, **frutas**, **cereales**, **leguminosas** y **alimentos de origen animal**. ¿Recuerdas cuando salimos a pasear por el bosque? En el camino encontramos mucha vegetación como lechugas, jitomates, zanahorias, calabazas y pepinos...



Tochi recordó, entusiasmado:  
— ¡Claro, yo siempre las comía!

La ardilla asintió, y dijo:  
— Pues esas se llaman **verduras** y no sé porque dejaste de comerlas, Tochi, porque te dan vitaminas y minerales y las puedes comer en mayor cantidad.

La ardilla lo miró en silencio y continuó:  
— Después encontramos a las **frutas**, como las manzanas deliciosas que caen del árbol, los plátanos, las naranjas, mandarinas, mango, melón y sandía; son riquísimas y también te dan vitaminas, minerales y energía.

“Además, en la naturaleza hay plantas y semillas, llamadas **cereales**, que te dan mucha energía para que corras veloz como una gacela. Algunos de ellos son maíz, trigo, arroz y papa. Con ellos las personas preparan tortillas, pan integral o pasta.



“Existen también las **leguminosas**, que vienen de plantitas que nos dan frijoles, lentejas y habas. Estas tienen proteínas que nos ayudan a formar músculos, hacen que los huesos crezcan sanos y fuertes, y te dan defensas para que no te enfermes.

“Hay otros alimentos con muchas proteínas, son los de **origen animal**. Estos los comen los humanos y son el pescado, pollo, carne, huevo, leche y quesos”.

La ardilla hizo una pausa y preguntó:

— ¿Recuerdas a la vaca que encontramos cuando vamos a la granja?

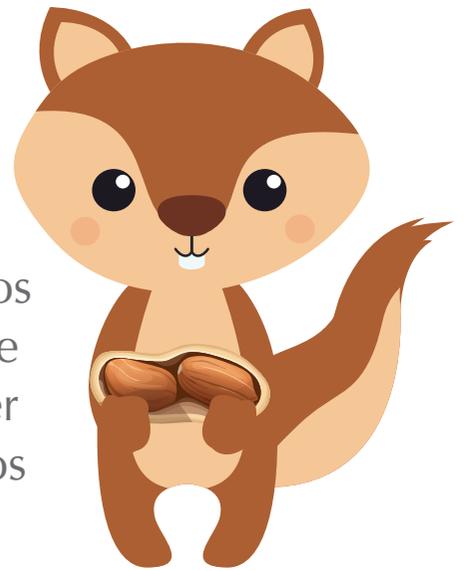
— Sí —, respondió Tochi.

— Gracias a ella obtenemos leche —explicó Camila— con la que se hacen quesos, mantequilla y crema. Estos alimentos nos dan grasas y nos ayudan a conservar el calor para no tener frío. ¡Pero cuidado, Tochi! No podemos comer mucho de estos porque consumirlos en exceso provoca lo que te pasó a ti: subimos de peso y nos pueden causar enfermedades del corazón, entre otras complicaciones que afectan nuestra salud.



Hay otros alimentos con grasas de buena calidad, ¿recuerdas las almendras, nueces, cacahuates, aguacates y aceitunas que recolectamos al caminar por el bosque? Hay que preferirlas porque tienen grasa saludable, aunque también hay que comerlas en pequeñas cantidades.

“Siempre tenemos que cuidar las cantidades de todos los alimentos, pues si comemos de más, van a provocar que subamos de peso y no estaremos igual de fuertes, no podremos correr velozmente y nos enfermaremos con regularidad.



“También debes tomar suficiente agua natural todos los días para que tu cuerpo funcione bien. Las bebidas que tienen azúcar no quitan la sed y solo te dañan.

La ardilla, con ojos exaltados, continúa diciéndole a Tochi:

— En la gran ciudad hay industrias que hacen productos como los dulces, golosinas, pastelillos y refrescos, que no son nada nutritivos ni sanos, solamente

nos engañan a todos con la publicidad, pero la verdad es que contienen mucha azúcar, grasa y sustancias malas como colorantes o conservadores. Eso fue lo que hizo el extraño contigo: te mintió, Tochi, diciéndote que serías más fuerte y veloz. Recuérdalo siempre, ¡comer esto es muy peligroso para la salud!

Tochi, con voz fuerte, gritó:

— ¡Esto no va a volver a pasar, Camila! A partir de hoy volveré a comer de forma saludable y nutritiva, y te ganaré en todas las competencias.

La ardilla respondió:

— ¡En tus sueños!

Y los dos salieron corriendo felizmente.





## Amiguitas y amiguitos:

Espero que se hayan divertido mucho y que hayan aprendido cómo alimentarse saludablemente.

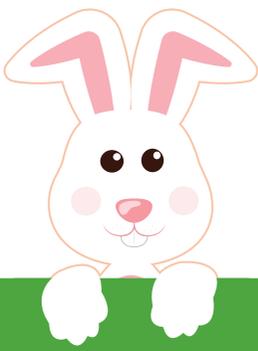


**¡Recuerden que esto les ayudará a crecer sanos y fuertes!**



Compartan lo que aprendieron en esta historia con las personas que más quieren.

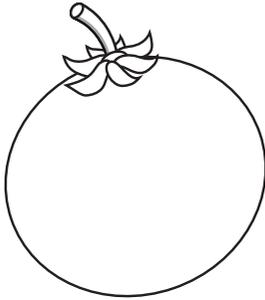




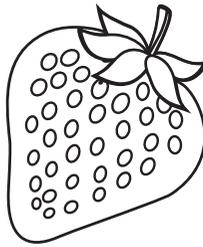
Colorea los alimentos que, al igual que a Tochi, te darán los nutrimentos para que puedas correr como él y crecer sano y fuerte:

## Verduras y frutas

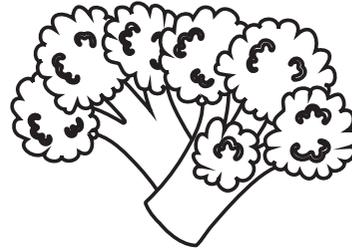
Te dan vitaminas y minerales para que no te enfermes



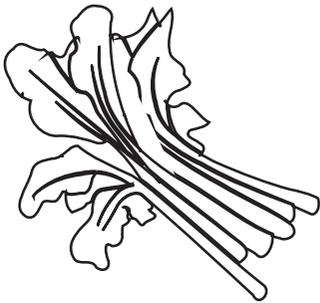
Jitomate



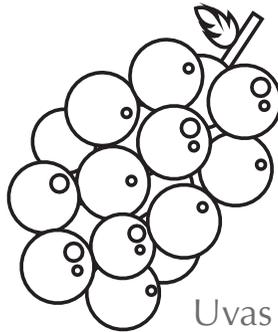
Fresa



Brócoli



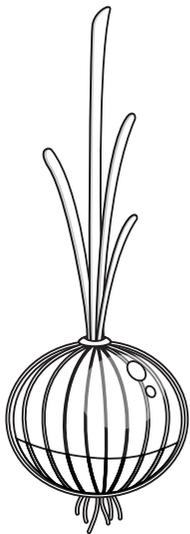
Lechuga



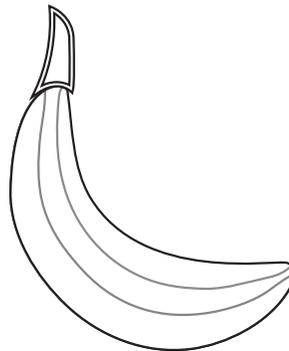
Uvas



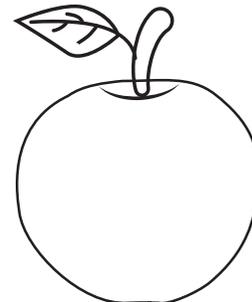
Zanahoria



Cebolla



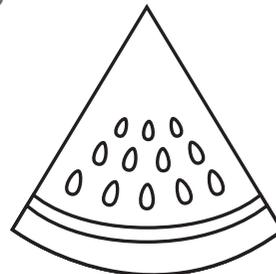
Plátano



Manzana



Naranja



Sandía

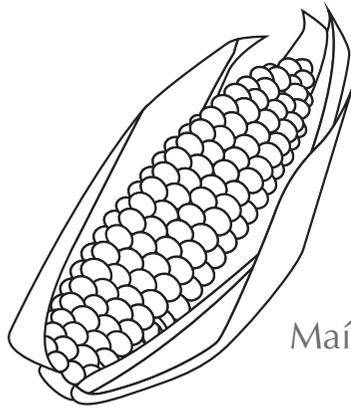




Colorea los alimentos:

## Cereales

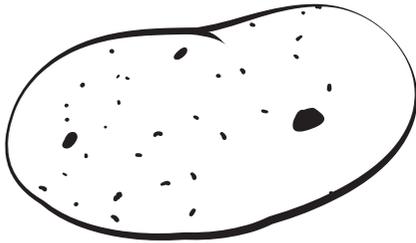
Te dan mucha energía para que juegues y corras al máximo



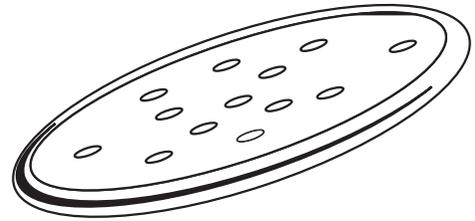
Maíz



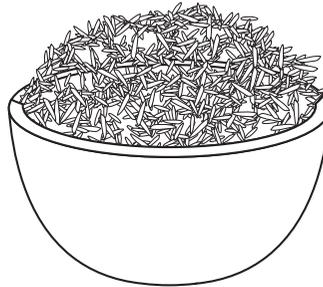
Baguette



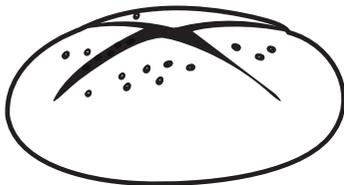
Papa



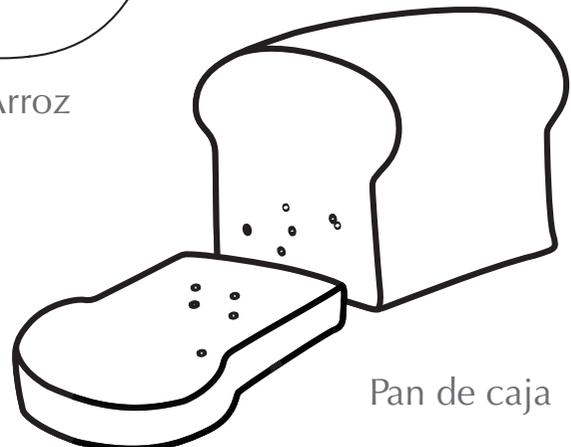
Tortilla



Arroz



Pan



Pan de caja





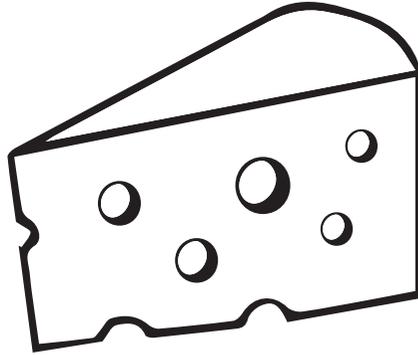
Colorea los alimentos:

Leguminosas y alimentos  
de origen animal

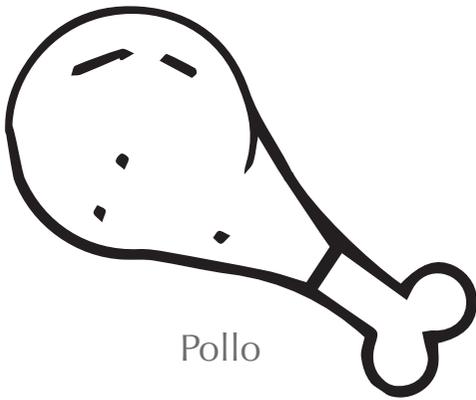
Te dan proteínas para formar tus músculos  
y que tus huesos crezcan sanos y fuertes



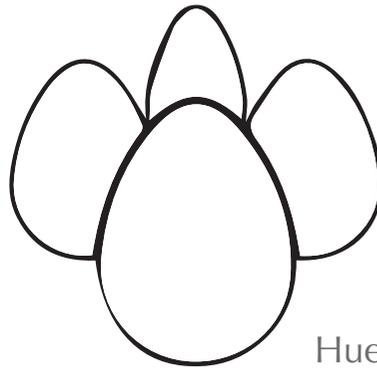
Yogur



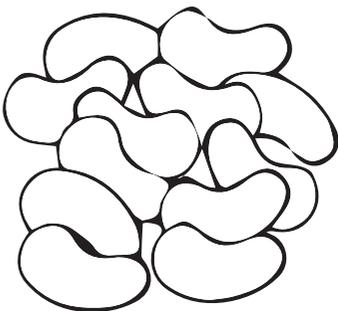
Queso



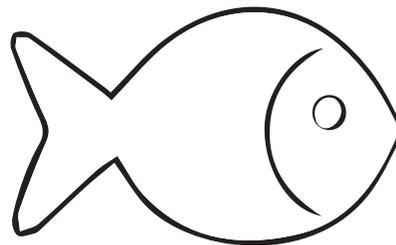
Pollo



Huevo



Frijoles



Pescado

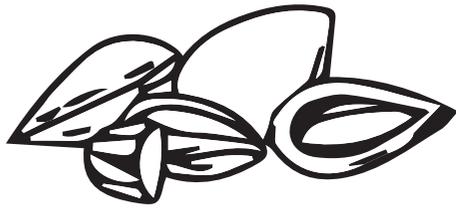




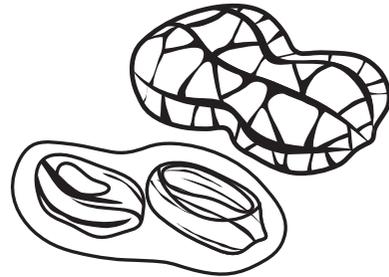
Colorea los alimentos:

## Grasas

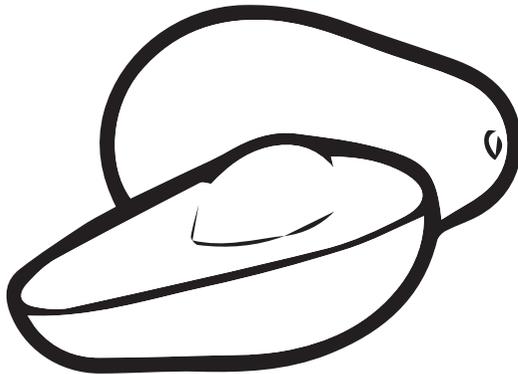
Te dan mucha energía, ayudan a conservar el calor y que no te dé frío



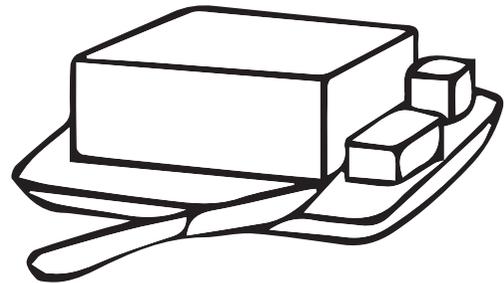
Almendras



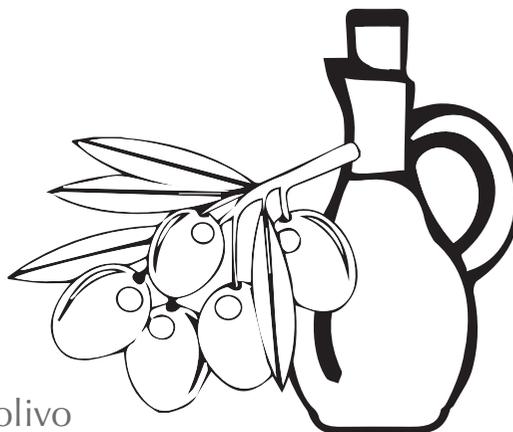
Cacahuates



Aguacate



Mantequilla

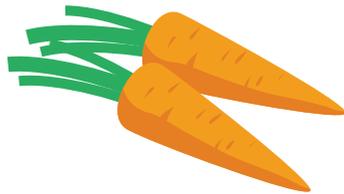
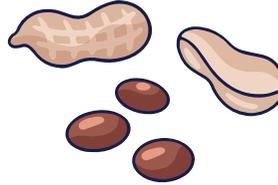
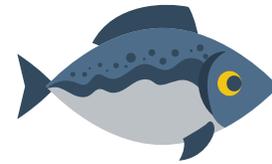


Aceite de olivo





Cuando Tochi va de compras con sus papás les ayuda a elegir los mejores alimentos. Usa una línea para indicar dónde deben ir: los que son saludables van al carrito y los que dañan la salud, al bote de basura.



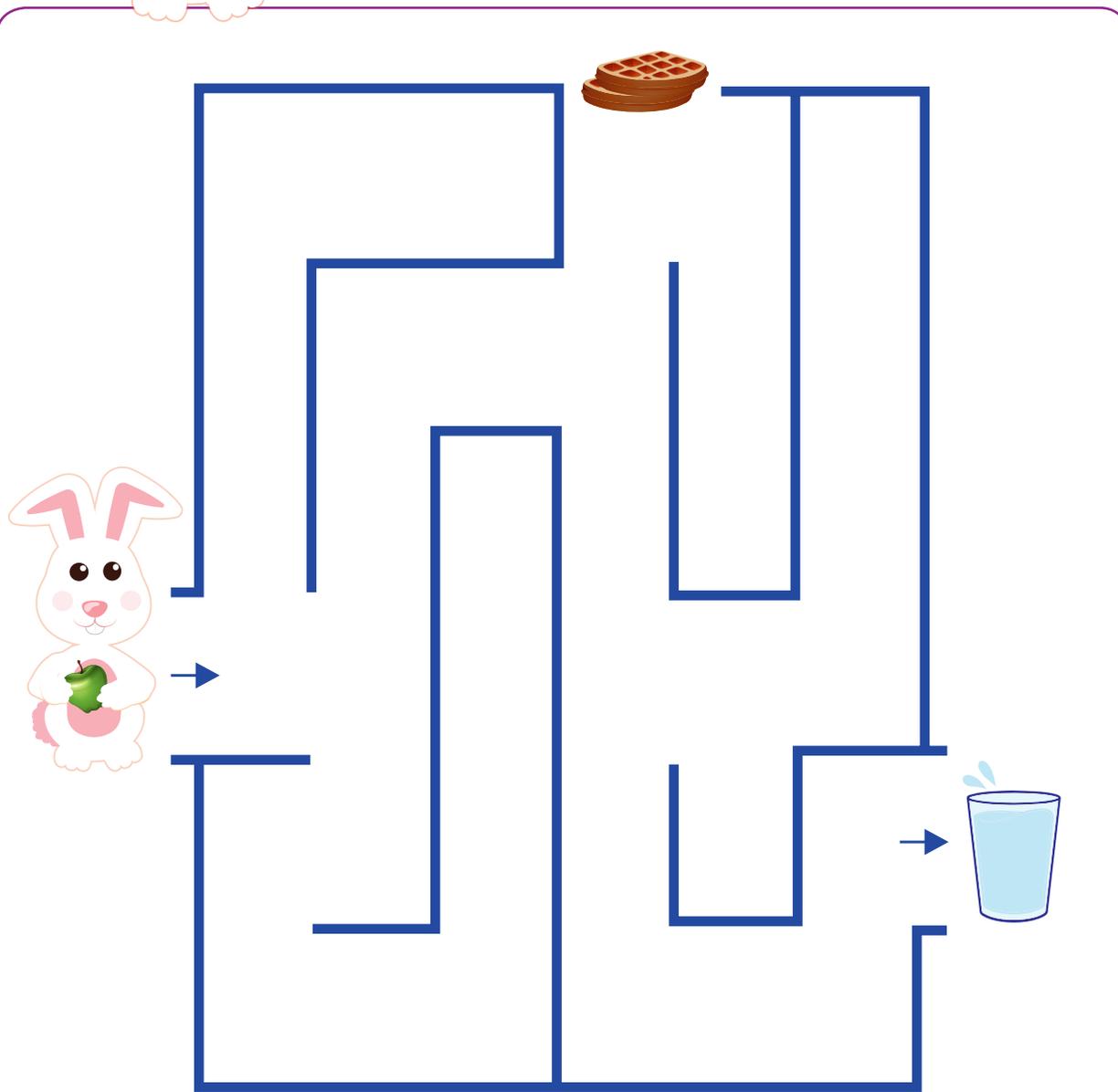


Marca un círculo alrededor de los alimentos saludables que le ayudan a Tochi a alcanzar su máxima velocidad y a que su cuerpo y colita rosa brillen:





Después de una competencia, Tochi tiene mucha sed y para hidratarse necesita llegar al vaso de agua. Dibuja una línea para mostrarle el camino:

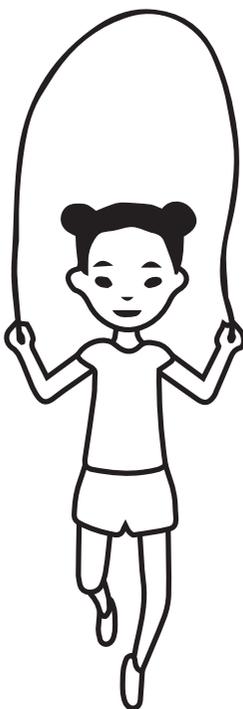
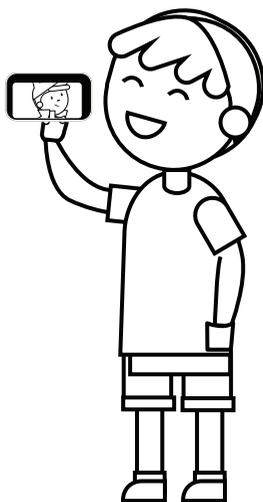


Recuerda que debes tomar de 6 a 8 vasos de agua simple al día.





Colorea las actividades que ayudan a mantenernos saludables y marca con un tache aquellas que dañan tu salud:



**INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL**

Dirección de Prestaciones Médicas  
Unidad de Atención Primaria a la Salud  
Coordinación de Atención Integral a la Salud  
en el Primer Nivel de Atención  
División de Promoción a la Salud  
Área de Nutrición y Salud

**APRENDIENDO A COMER BIEN CON TOCHI**

**Primera edición, 2023.**



**INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL**  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL