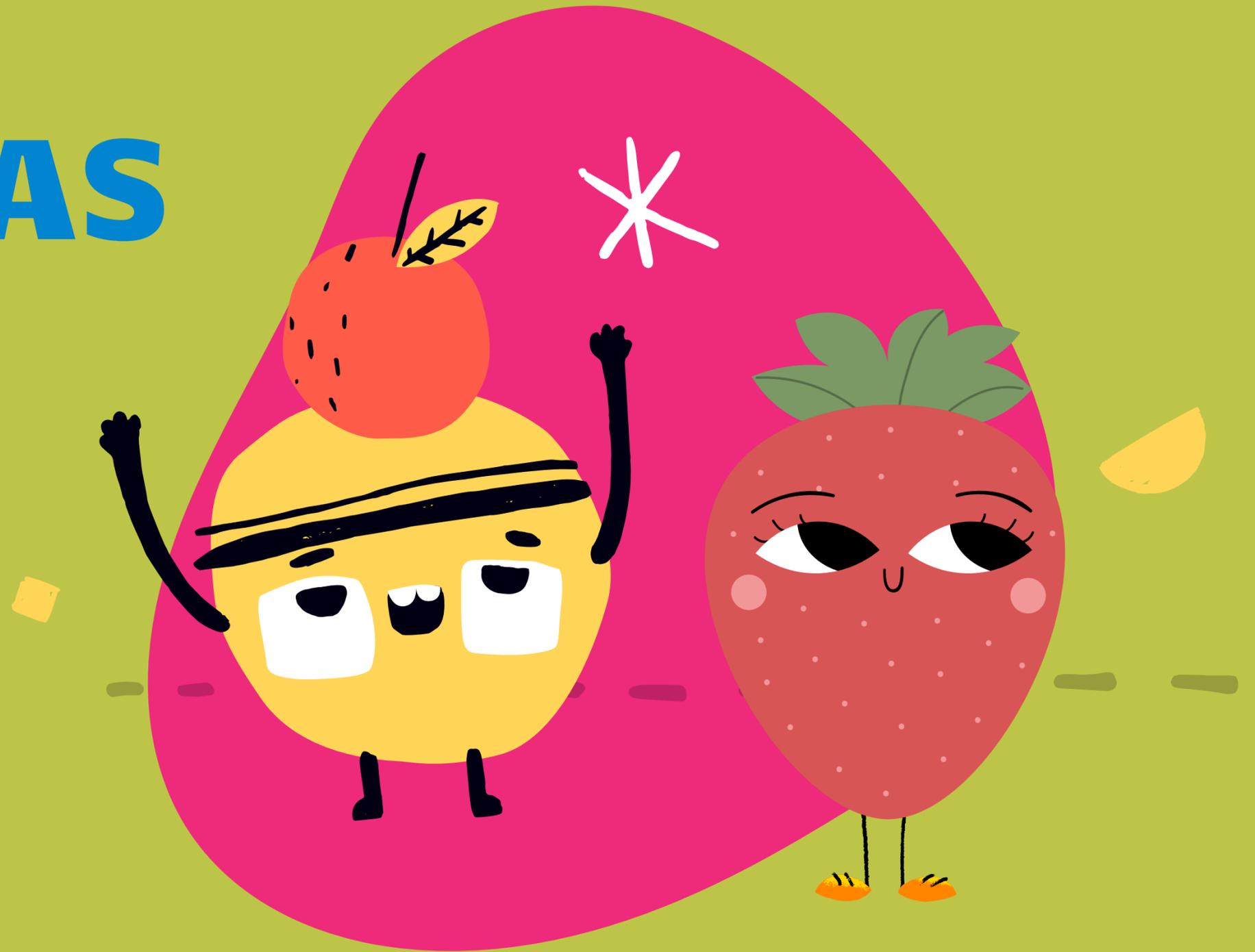
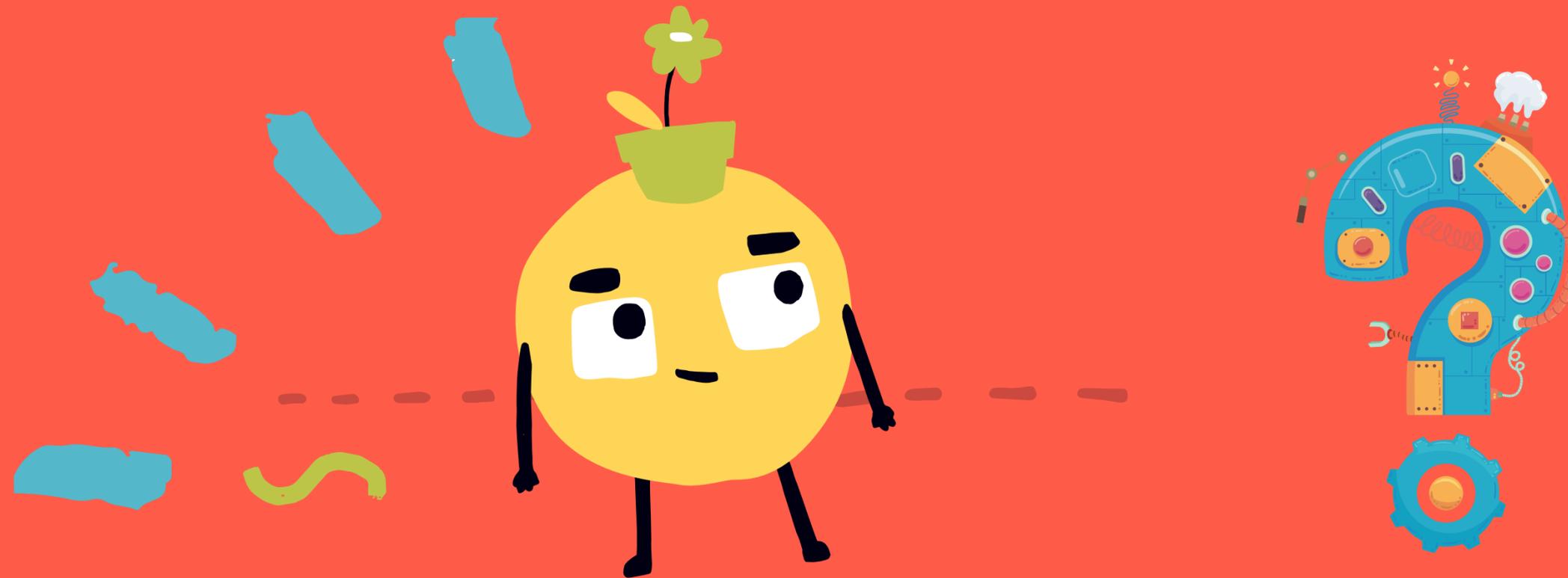


# de **ADIVINANZAS** **VEGETALES**

para compartir con los niños y niñas





## Estimadas madres usuarias

Las adivinanzas son una herramienta educativa muy poderosa, es un ejercicio excelente para potenciar la memoria, a la vez que estimula el aprendizaje, mejora el vocabulario y fomenta la capacidad de apropiarse de nuevos conceptos con gran rapidez por lo que se trata de un recurso excelente para que niños y niñas aprendan sobre diferentes temas de una forma divertida y entretenida. La Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición compartimos con ustedes estas adivinanzas sobre frutas y verduras para pasar un momento divertido con nuestros niños y niñas.

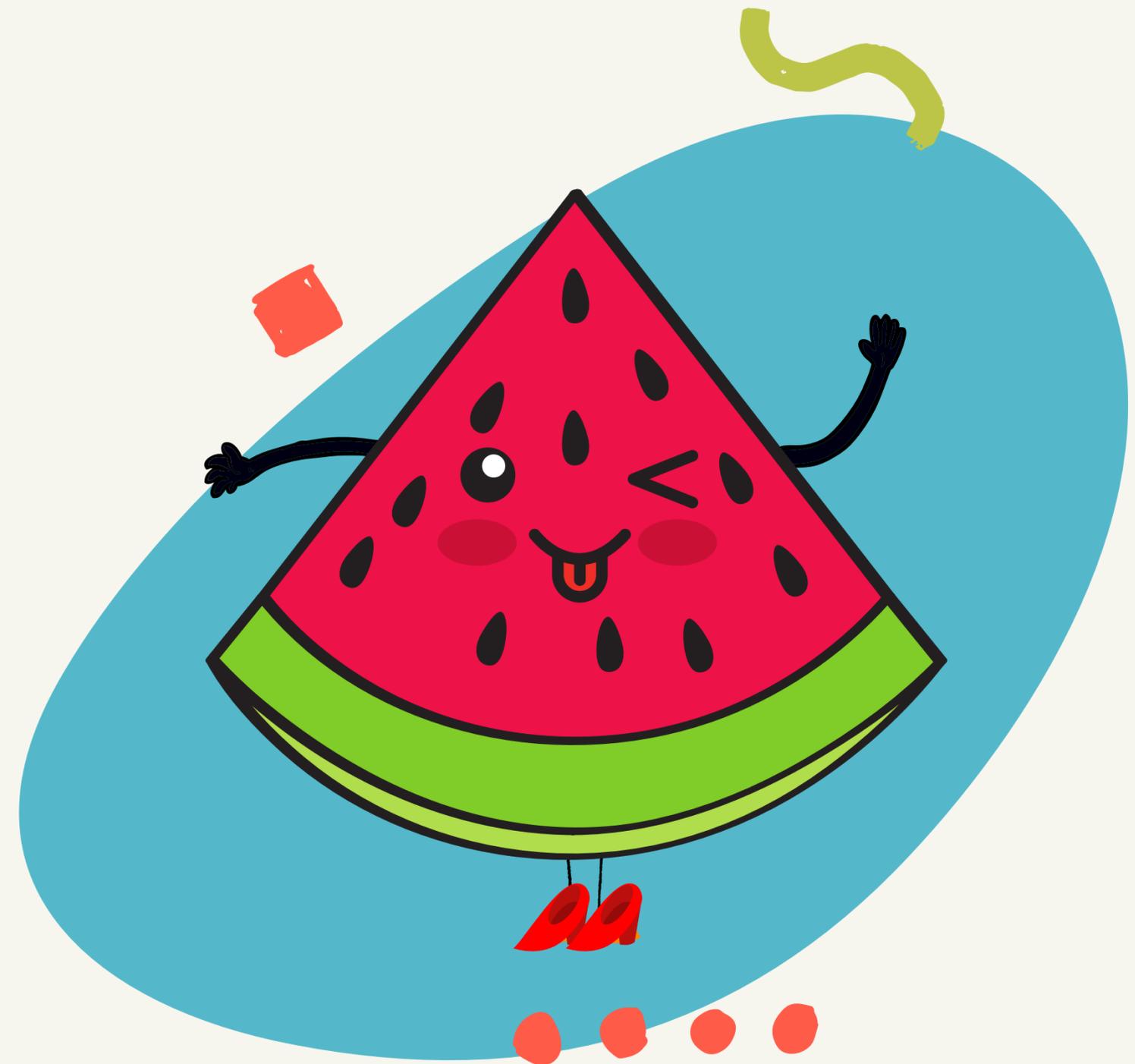
**Me tratan de **santa** y conmigo viene el **día**, verde por fuera y roja por dentro, muchas bailarinas llevo en el centro. ¿Quién es?**

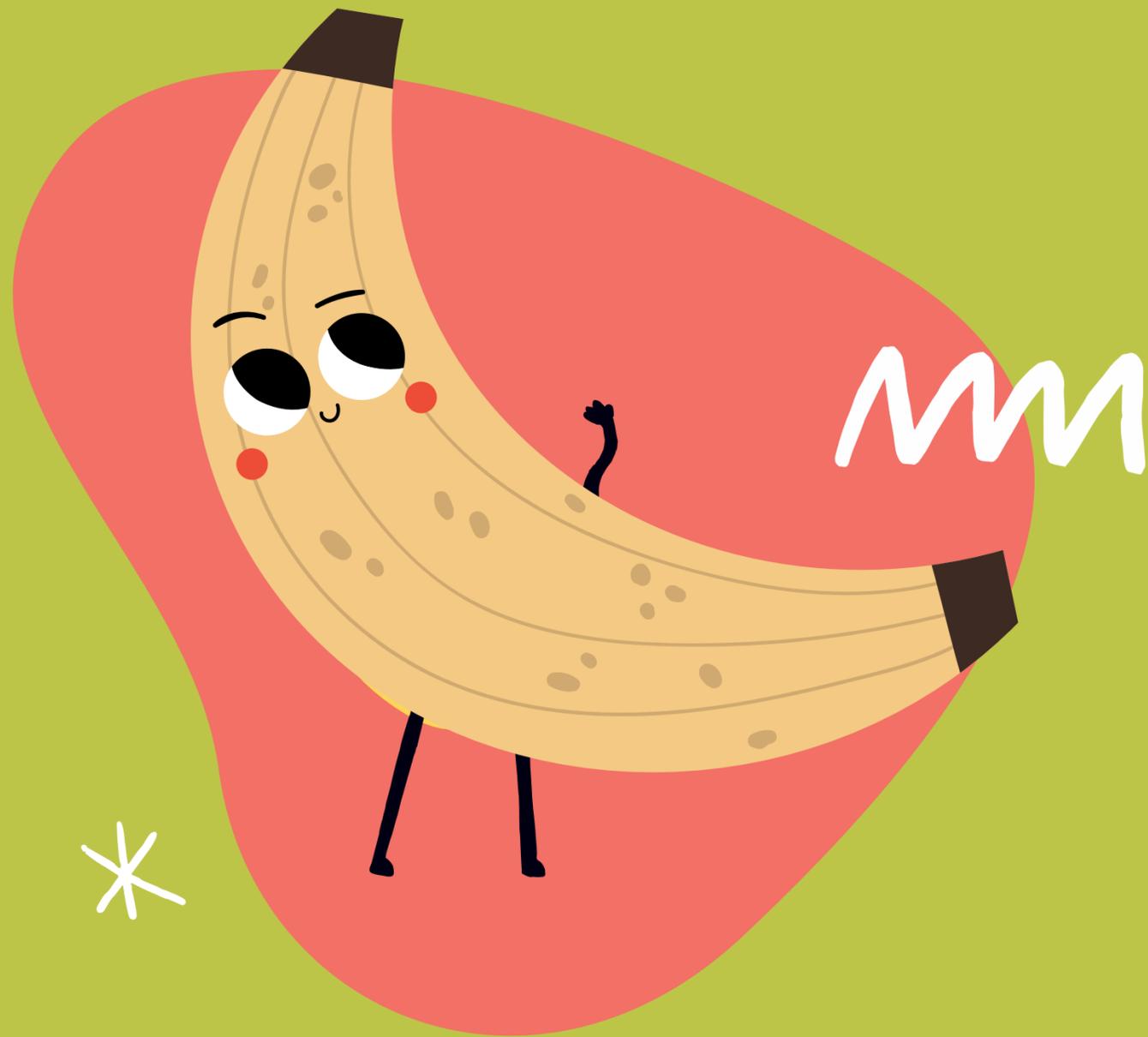
- Es una fruta grande, pesa más de 4 kg por pieza ya que contiene gran cantidad de agua.
- Es muy refrescante y dulce.
- Se come en rebanadas, picada o molida para agua.
- Contiene licopenos por eso es color roja, y comerla protege nuestro corazón.
- Esta fruta crece al nivel de la tierra en una planta que parece enredadera.

**Tamaño de la porción:**

**Maternales 1/2 taza (120g)**

**Preescolares 1 taza (160 gramos)**





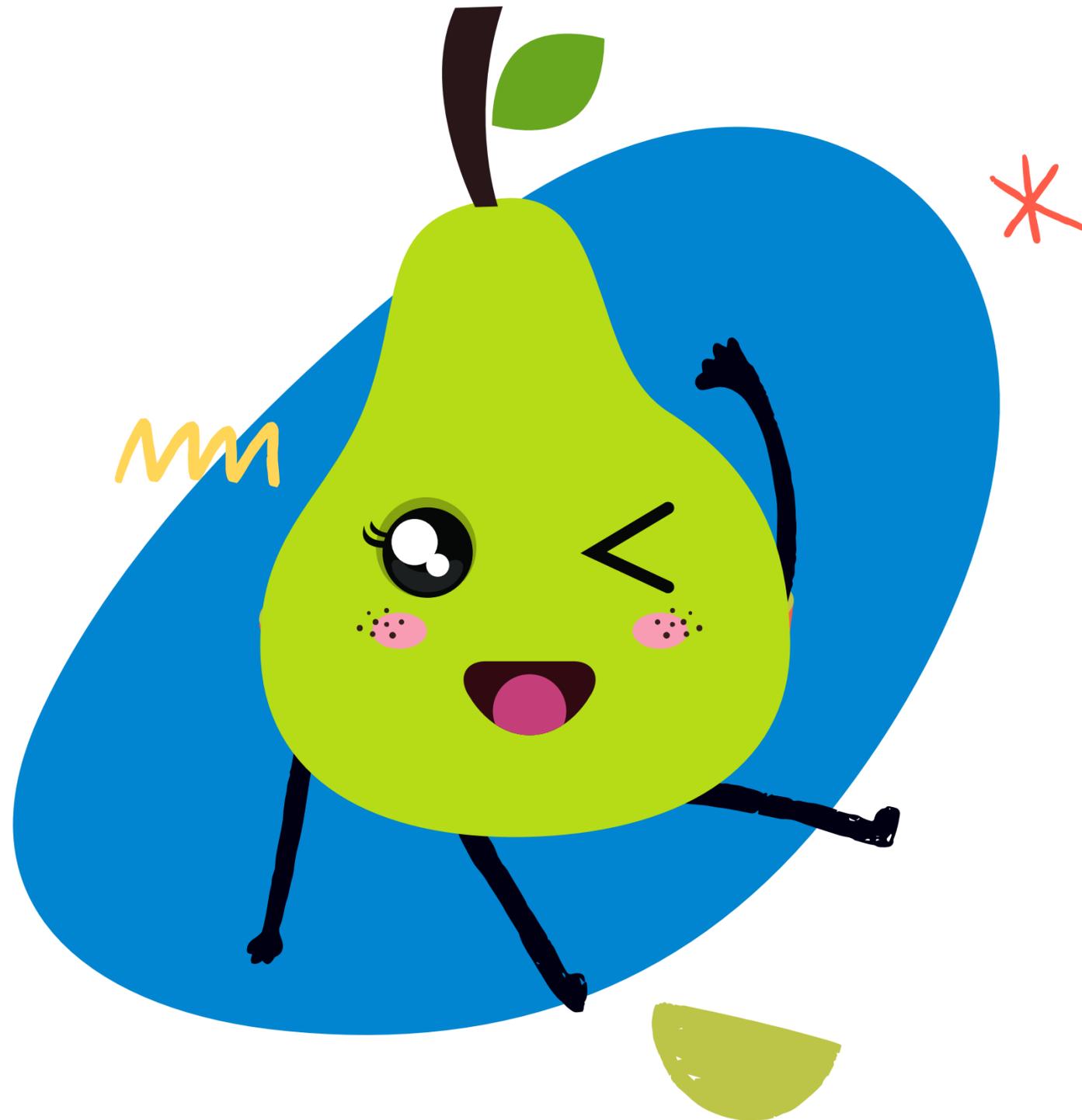
**Oro parece, plata no es,  
usa un abrigo amarillo  
y largo, si quieres  
comerlo tendrás que  
quitarlo.  
¿Qué fruta es?**

- Es una buena fuente de potasio, fósforo, zinc, calcio y magnesio, los cuales ayudan a tener huesos y músculos saludables.
- Contiene triptófano que nos ayuda a conciliar el sueño.
- Aunque lo comemos sin cáscara, esta se puede utilizar para abonar las plantitas o preparar composta.
- Esta fruta es de las primeras que pueden comer los pequeños desde los 6 meses de edad.
- Si quieres que duren más no lo separes de la penca y cúbrela con plástico autoadherible o estaño.

Tamaño de la porción:

Maternales y Preescolares 1/2 pieza

Plátano dominico: 1 pieza (70-80g)



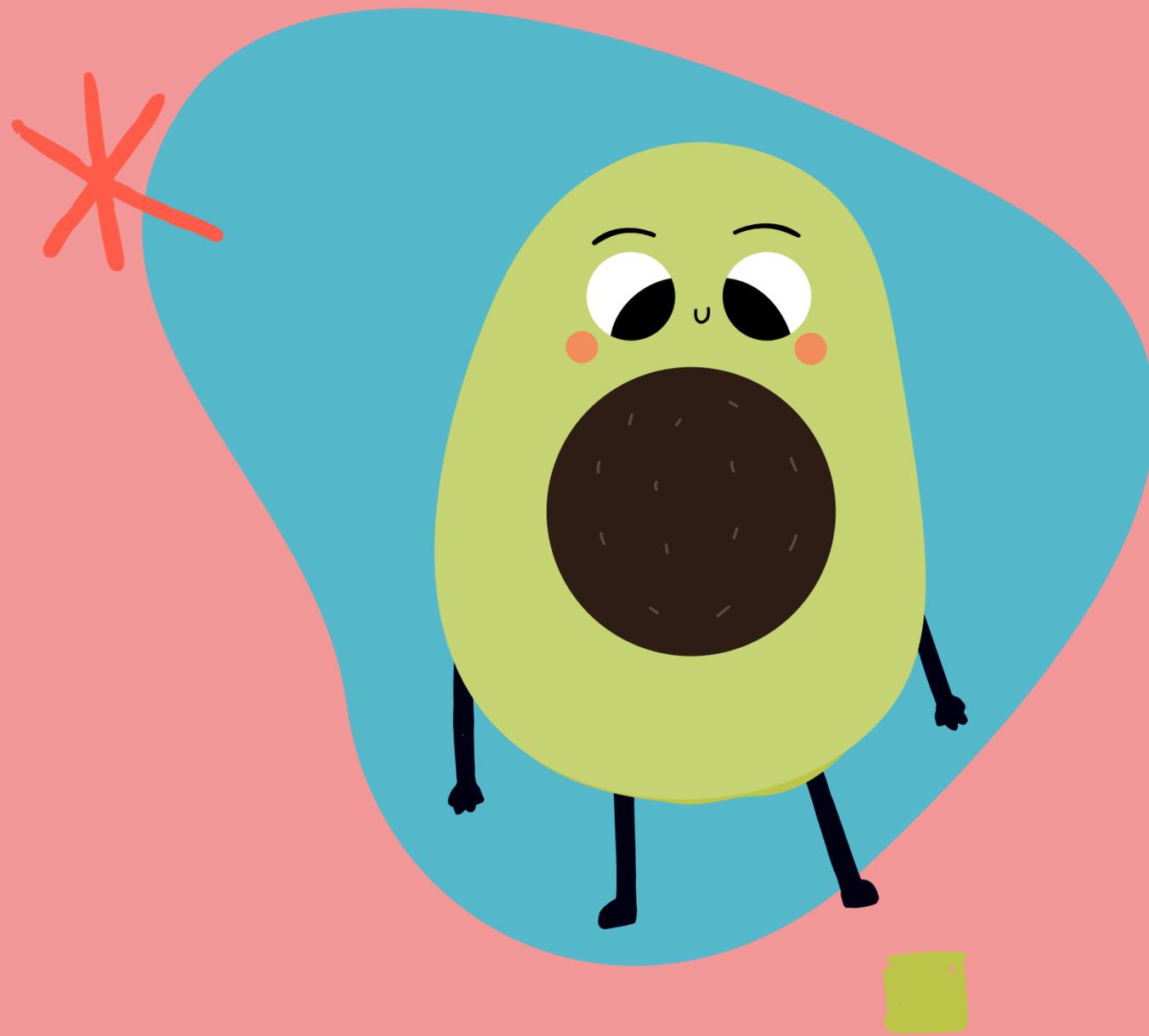
**Blanca por dentro,  
verde por fuera.  
si quieres que te lo  
diga, espera.  
¿Quién es?**

- La fibra de su cáscara ayuda a tener una buena digestión y prevenir el estreñimiento.
- Es una excelente opción para comer entre comidas o como postre.
- Puedes comerla en el desayuno con yogurt o con avena.
- También se puede preparar en agua.
- Esta fruta crece en árboles llamados Perales.

Tamaño de la porción:

Maternales 1/4 pieza

Preescolares 1/2 pieza

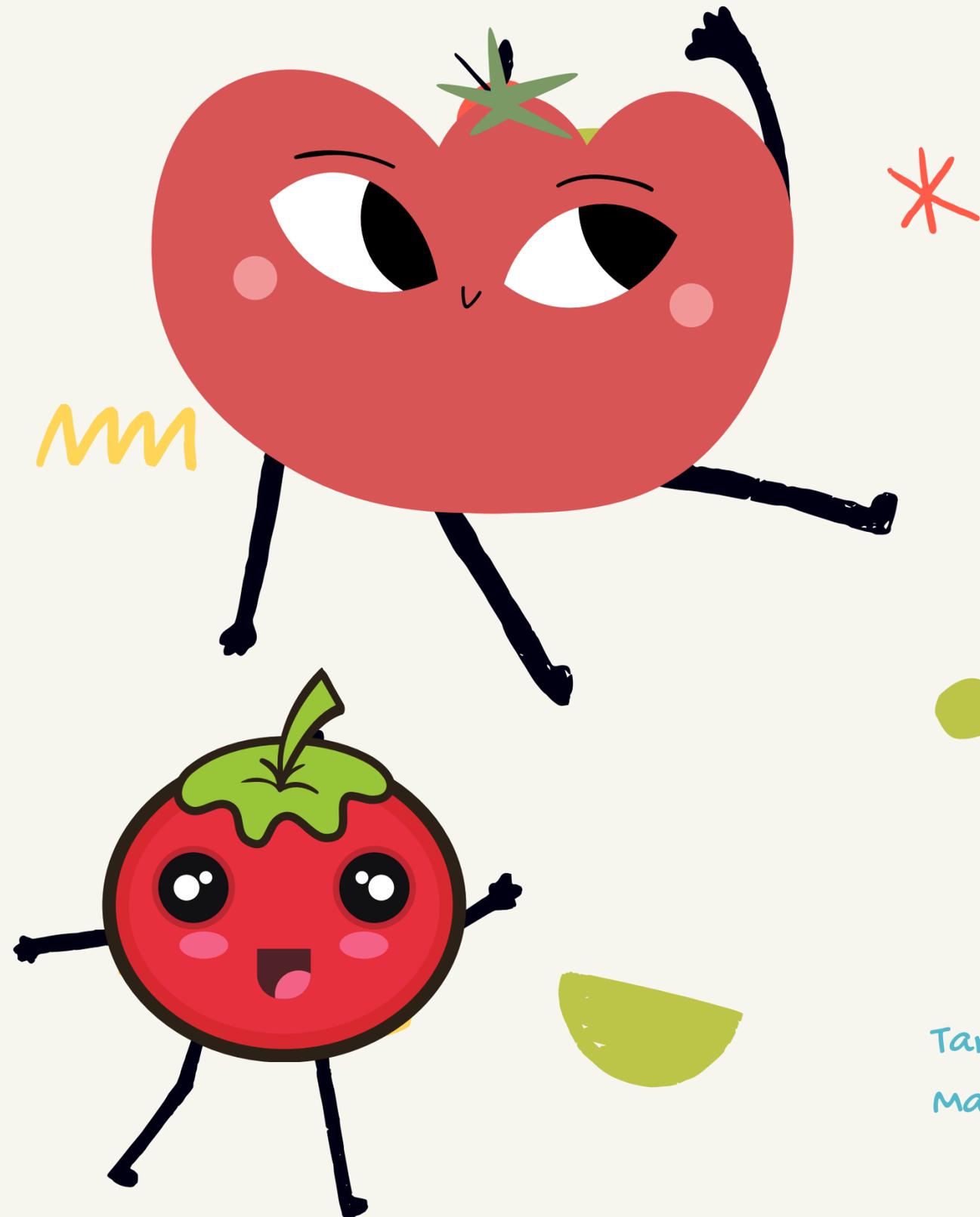


## Agua pasa por mi casa, cate de mi corazón ¿Quién es?

- Contiene 12 de las 13 vitaminas existentes
- Crece en un árbol llamado Aguacatero.
- A pesar de ser un fruto, aporta principalmente aceites saludables para el organismo.
- Lo puedes utilizar para mejorar muchas recetas, en ensaladas o en un delicioso taco de aguacate.
- De hecho en otros países se considera dulce, por ejemplo se puede preparar una saludable papilla de aguacate con plátano para los más pequeños.

Tamaño de la porción:

Maternales y Preescolares: 1/3 pieza



## No toma té, ni toma café y colorado es ¿Quién es?

- En México la llamamos jitomate.
- La palabra 'tomate' proviene del náhuatl, xictitomatl o "tomate de ombligo".
- Aporta fibra, vitamina C y betacarotenos que nos ayudan a formar la Vitamina A.
- Existen diferentes tipos como el "bola" "saladet" o el pequeño llamado "cherry".
- Agrégalo a los guisados del día o fresco en las ensaladas.
- Crece en un pequeño arbusto, de hecho puedes cultivar los tuyos en casa en una maceta mediana.

Tamaño de la porción:

Maternales y Preescolares: 20-40 gramos

# Es flaca y alargada, se la comen los conejos para ver muy lejos. ¿Quién es?

- Es fuente de vitamina A y carotenoides, nos ayuda a la salud visual especialmente para poder ver de noche o con poca luz.
- Es una verdura muy versátil, se puede comer cocida, cruda, en preparaciones saladas como guisados y ensaladas o dulce por ejemplo en un panqué.
- Las zanahorias crecen debajo de la tierra y pueden tener un tallo muy largo y verde.

Tamaño de la porción:

Maternales y Preescolares: 15-20 gramos



## Tiene ojos y no ve, tiene escamas y no es pez, tiene corona y no es rey ¿Quién es?

- Esta fruta tropical es fuente de vitamina A y C, así como potasio, hierro y calcio.
- Contiene bromelina que ayuda a digerir las proteínas.
- Ideal para comer fresca como postre o en agua.
- Una forma diferente de prepararla es asada a la parrilla o cocida puedes agregar pequeños cubos a ensaladas y pastas.
- Crece sobre una planta de hojas largas y picudas al raz del suelo.

Tamaño de la porción:

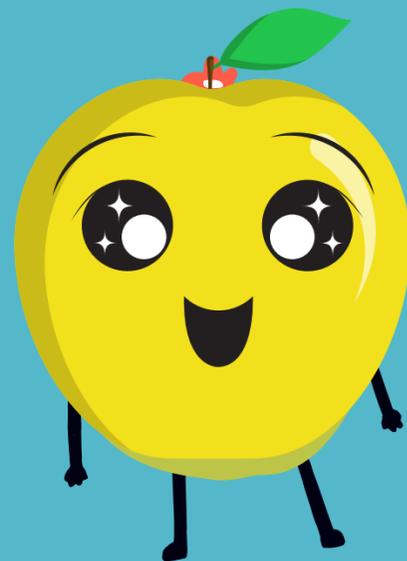
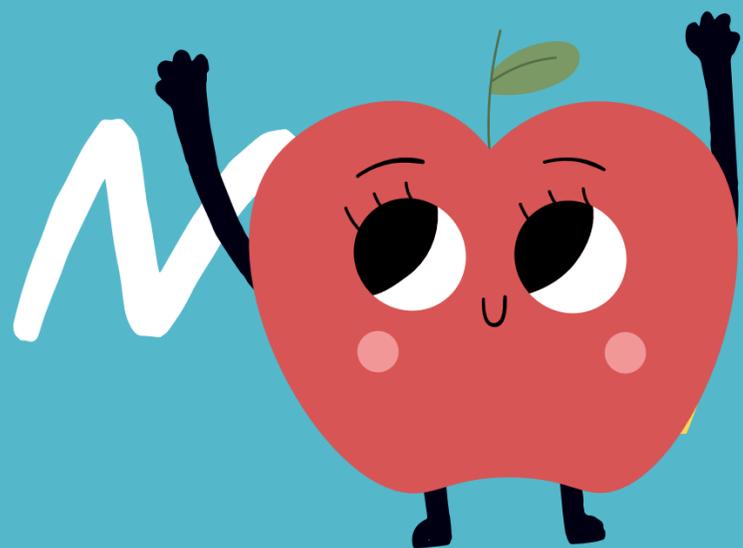
Maternales: 1/4 rebanada o 1/2 taza picada

Preescolares: 1/2 rebanada o hasta 1 taza picada





**Somos verdes, amarillas o rojas. Redonda es nuestra forma, y Blancanieves se comió una de nosotras. ¿Qué fruta somos?**

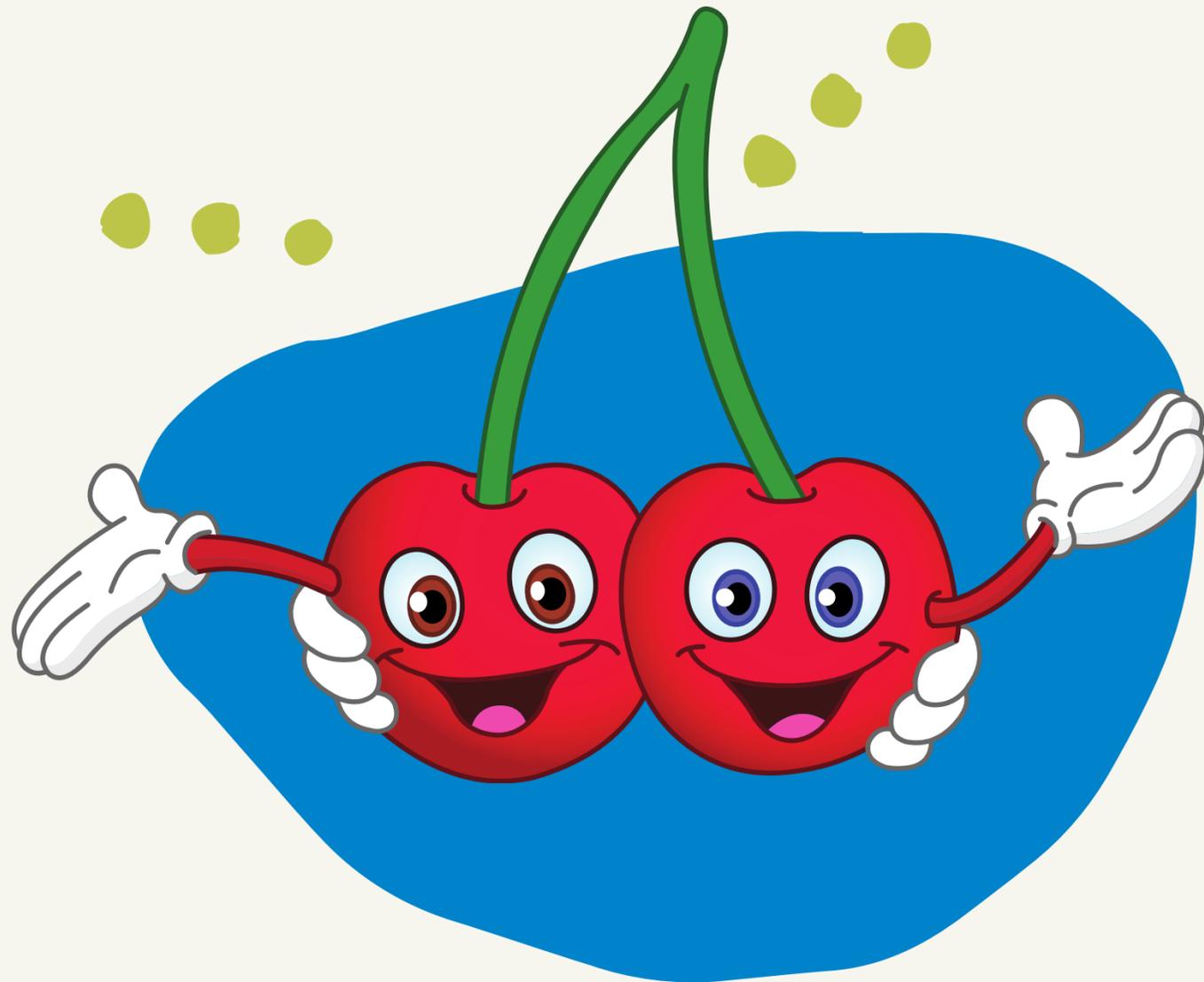


- Crecen en árboles llamados Manzanos en zonas mas bien de clima frío.
- Contienen pectina que es una fibra que ayuda a controlar la glucosa y el colesterol, además ayuda al tránsito intestinal y es una fruta bien tolerada en casos de diarrea.
- Si vas a comer un platillo frito o muy grasoso es recomendable comer antes o después una manzana con cáscara.
- Busca manzanas producidas en México para apoyar la economía local además serán más frescas.

Tamaño de la porción:

Maternales: 1/4 de pieza

Preescolares: 1/2 pieza



## La a anda, la b besa y la c reza. ¿Qué fruta es?

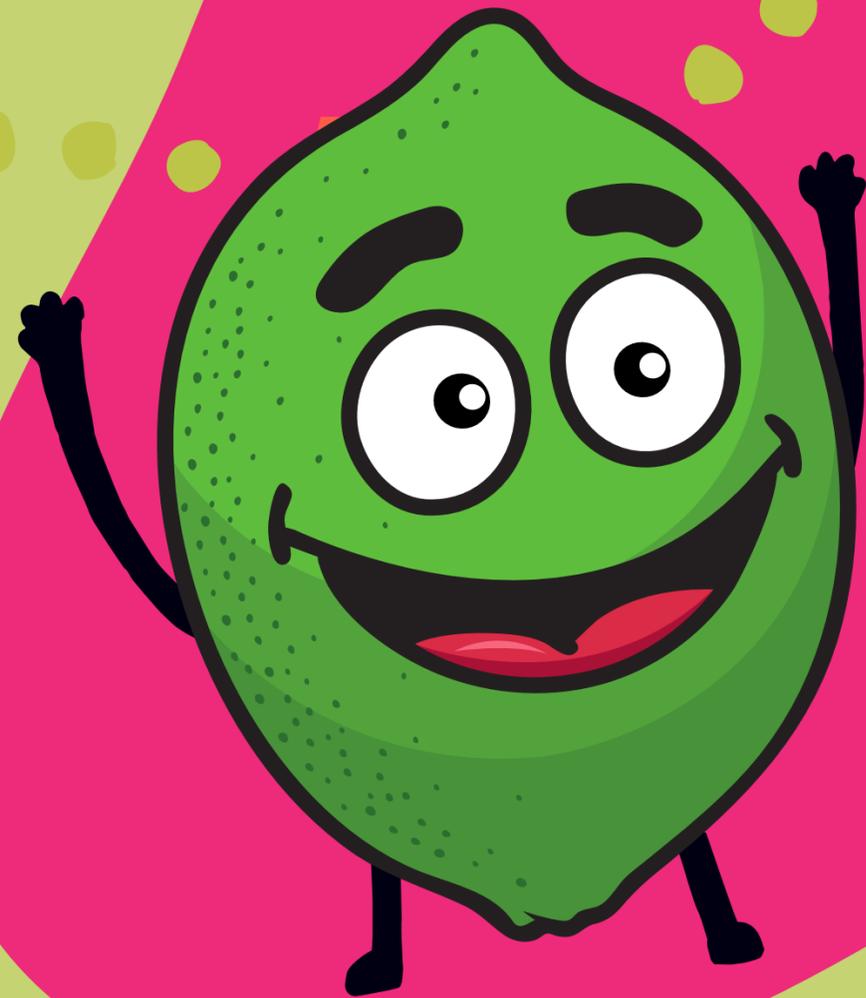
- Buenas para la memoria, contienen melatonina, que ayudan a combatir el dolor de cabeza y conciliar el sueño.
- Contiene antioxidantes que nos ayudan a fortalecer las defensas.
- Ayudan en los dolores musculares.
- Contienen antocianinas que protegen nuestro sistema circulatorio.
- Es común encontrarlas mínimamente procesadas en almíbar, sin embargo se puede conseguir fresca o utilizarla para elaborar postres cocinándolas con un poco de agua. Recuerda que tienen una semilla grande en su interior, por lo que es recomendable picarla antes de dársela a niños y niñas pequeños.

Tamaño de la porción:

Maternales: 5 piezas picadas

Preescolares: 10 piezas picadas

# Agrio es su sabor, y gruesa su piel, si quieres tomarlo tendrás que apachurrarlo. ¿Quién es?



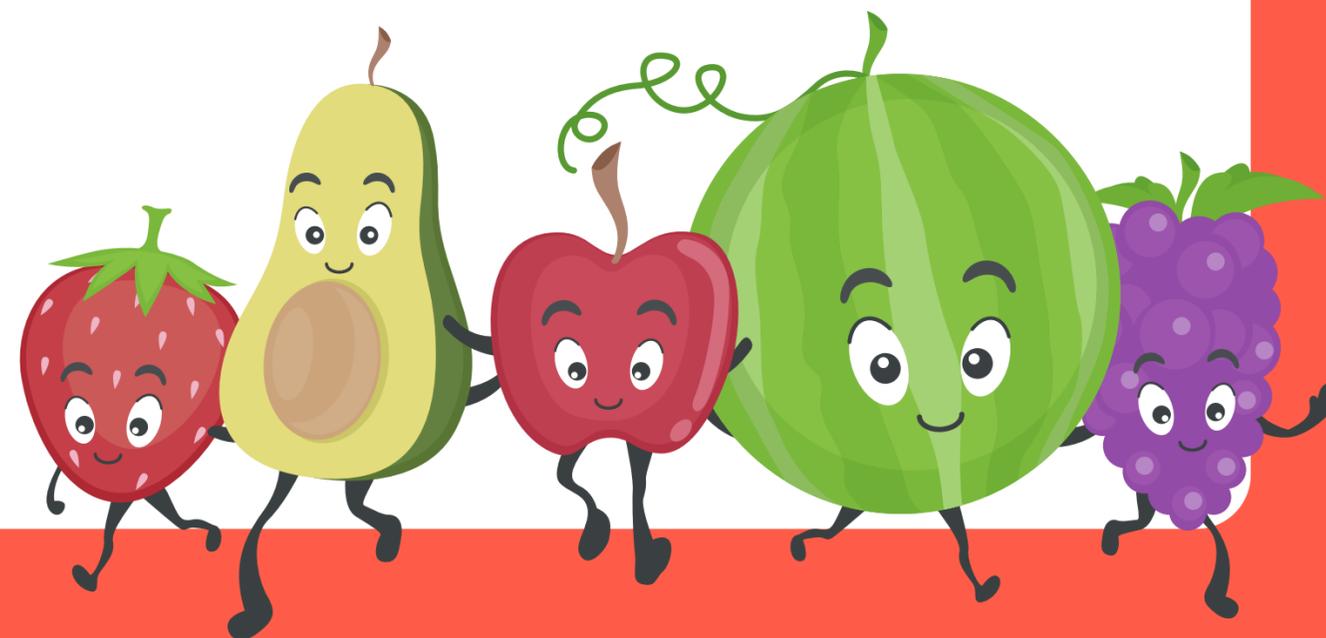
- Esta fruta cítrica es muy utilizada en los hogares mexicanos, la agregamos a un sin fin de platillos y alimentos.
- Es una buena fuente de Vitamina C para fortalecer las defensas del cuerpo.
- Ayuda a la digestión y estimula el apetito.
- Ideal para prepararlo en agua o limonada.
- Crece en un árbol llamado Limón el cuál da una flor blanca muy linda y aromática.

*Tamaño de la porción:*

*No hay una porción específica para niños o adultos, utilízalo para aderezar alimentos, una pieza a lo largo del día puede ser suficiente verificando la tolerancia a la acidez de su jugo.*



\* Crea tu propia adivinanza con tu fruta o verdura favorita. También puedes dibujarla aquí.



# HAGAMOS UNA LISTA

Frutas y verduras color rojo

---

---

---

---

---

---

Frutas y verduras color verde

---

---

---

---

---

---

Frutas y verduras amarillas y  
naranjas

---

---

---

---

---

---