

DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA
ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN

Mary y su mágico huerto Familiar



Gobierno del Estado de Tlaxcala

Lic. Lorena Cuéllar Cisneros
Gobernadora Constitucional

Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia, Tlaxcala

Lic. Mariana Espinosa de los Monteros Cuéllar
Presidenta Honorífica del SEDIF

Mtra. Flor de María López Hinojosa
Directora General del SEDIF

Departamento de Asistencia Alimentaria y Nutrición

Ing. Karla Stankiewicz Dávila
Jefa de Departamento

Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia, Tlaxcala
Morelos No.5 Col. Centro C.P. 90000
Tlaxcala, Tlax. México
www.sediftlaxcala.com.mx

SNDIF

SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



TLAXCALA

UNA NUEVA HISTORIA



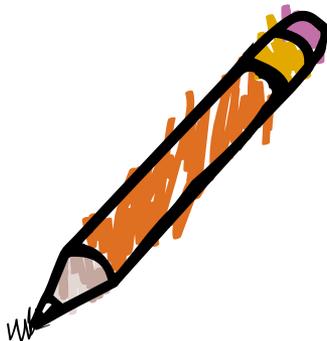
DIF

ESTATAL TLAXCALA



PRESENTACIÓN

La malnutrición en niñas, niños y adolescentes es un grave problema de salud pública a nivel nacional, dicho tema ha dado pauta al diseño de diferentes estrategias gubernamentales para contrarrestar su efecto negativo; dentro de ellas, el Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia del estado de Tlaxcala, operando los Programas Alimentarios de la EIASADC, tiene como responsabilidad orientar y educar nutricionalmente a nuestra población, por tal motivo se hace la difusión de este material didáctico con el objetivo de llegar a más beneficiarios y concientizar sobre la importancia del impacto positivo en la salud al adoptar hábitos alimenticios saludables.





En el maravilloso pueblo de Ixtenco
una pequeña niña de 5 años llamada **Mary**



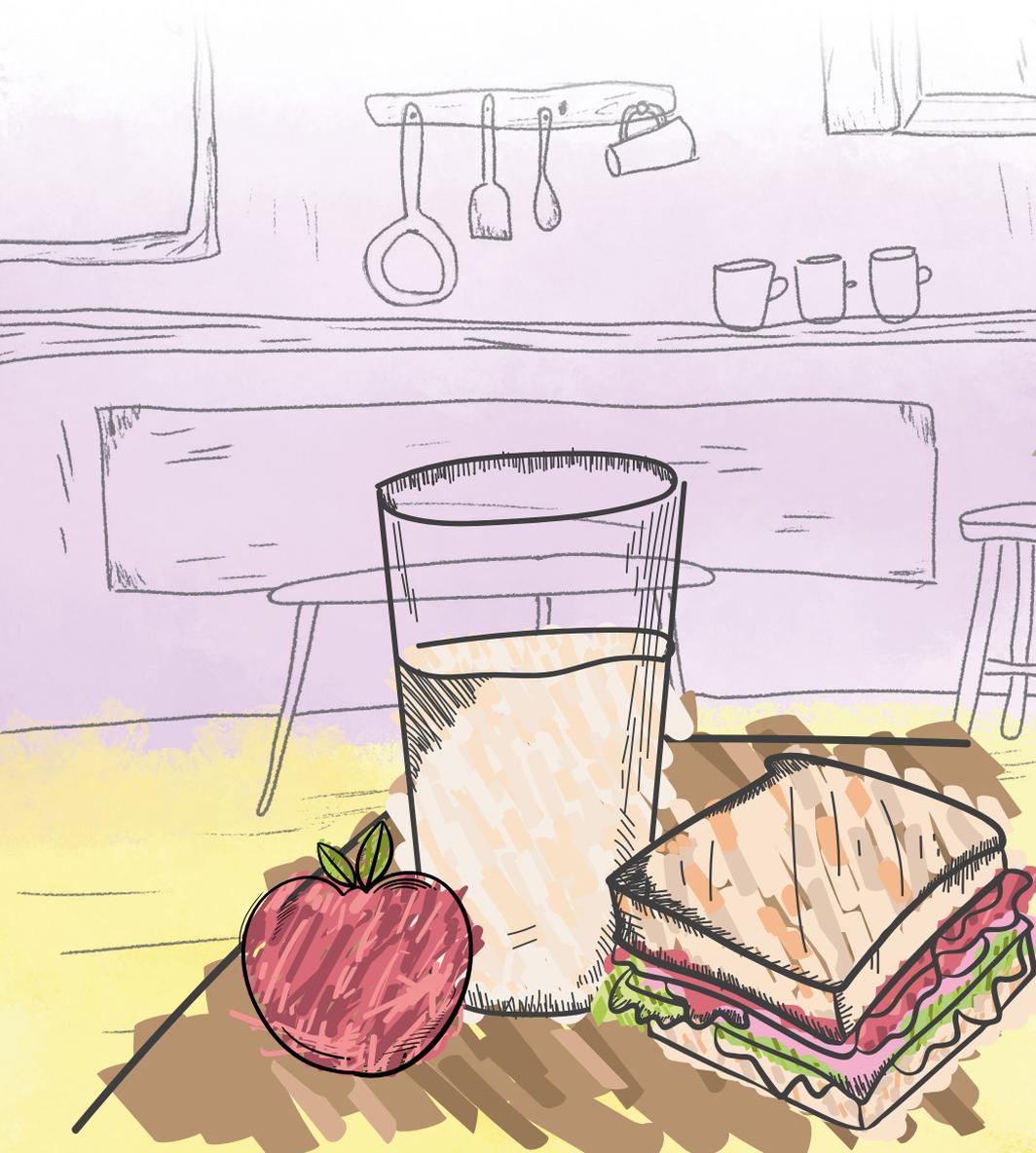


Está muy nerviosa y emocionada por acudir a su primer día de clases en la escuela primaria, la hace feliz poder conocer a otras niñas y niños con quienes compartir y hacer mejores amigos.



...zzzz

Mientras **Mary** despierta, su madre, doña Lupita ya le ha preparado un desayuno y un almuerzo para llevar a su escuela con un sándwich de pollo, un rico licuado de plátano y una manzana;





Lo mejor es que todas las frutas y verduras las cultiva en su huerto familiar que es “**mágico**” -así lo describe **Mary**- porque de ahí se nutre toda la familia, y además ayuda a la economía.



Mary, bien peinadita, con su uniforme planchadito, mochila al hombro y su almuerzo en mano, se despide de su mamá para ir a su primer día de clases.



¡Adiós mi niña,
que te vaya bien,
te amo!



¡Muchas gracias mamita por
el desayuno y el almuerzo para
la hora del recreo, ya llegó el
camión, adiós, adiós!





Al llegar, **Mary** observa una escuela repleta de **niñas y niños** de todas las edades, al entrar se encuentra con **Juan**, él también es de nuevo ingreso, ambos se dirigen a buscar su salón para integrarse a sus actividades, conocer a sus compañeros y maestra





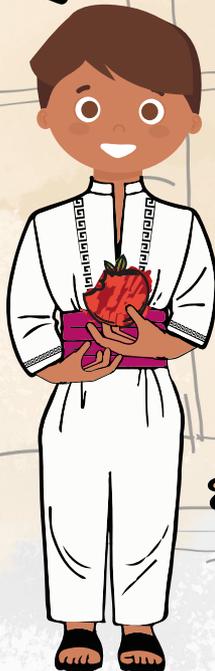
Durante el trayecto al salón, **Mary** escucha un ruido extraño, un gruñido, y se percata que **Juan** es un niño muy delgado, tiene la piel seca y sin color, se nota débil, cansado, los sonidos de su estómago continúan y deduce que tiene hambre, no desayunó y tampoco trae consigo un almuerzo, por lo que de inmediato saca de su lonchera una manzana y se la comparte. .





Juan con una gran sonrisa, toma la manzana, y no duda en darle una gran mordida, la fruta es deliciosa, jugosa, muy roja, y le pregunta a **Mary** dónde la compró, ella responde que es de la cosecha del huerto mágico de su familia donde hay variedad de frutas y verduras con las que garantizan su correcta nutrición.

Juan: ¿Es muy costoso tener un huerto en casa?, mi mamá no siempre tiene dinero para comprar lo necesario, pero con un huerto podríamos mis hermanos y yo ayudar con la economía familiar.

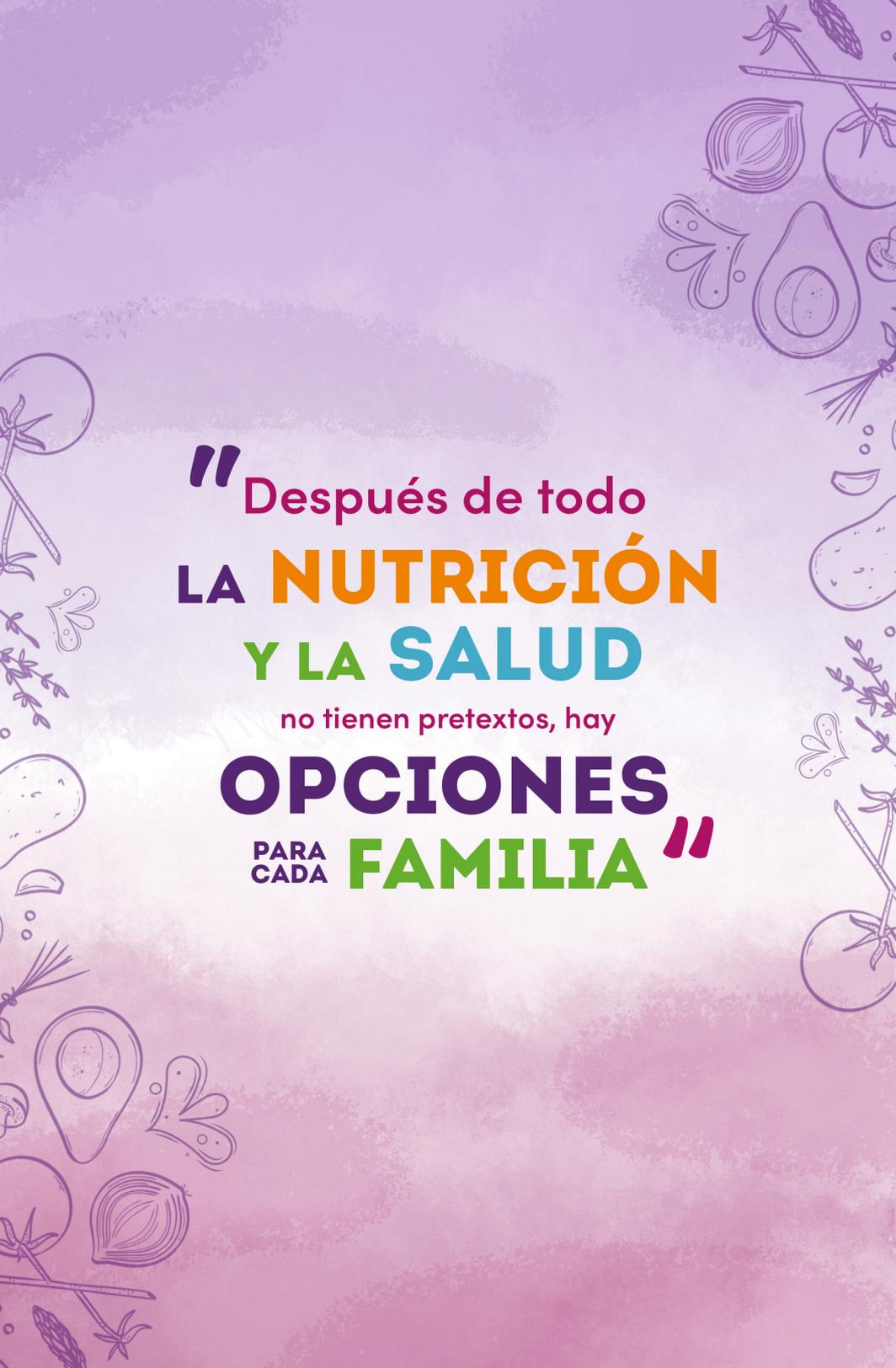


Mary: ¡Puedes hacerlo Juan!,
primero debes empezar por seleccionar las semillas,
ubicar en tu casa un espacio y preparar la tierra, una vez
que siembres debes regar las plantitas, y cuidarlas, para
que al final puedas cosechar ya sea para el consumo de tu
familia y hasta para vender.



Juan queda muy sorprendido y **Mary** muy feliz de compartir una cultura alimenticia familiar, ambos entran a la escuela y empiezan a dibujar el proceso de cosecha, se emocionan tanto que al finalizar las clases **Mary** invita a **Juan** a su casa para regalarle semillas y que empiece con su propio huerto.



A decorative border of various food items is drawn in a light purple line-art style around the edges of the page. The items include tomatoes, avocados, onions, mushrooms, and herbs. The background is a soft, textured purple wash.

“ Después de todo
LA NUTRICIÓN
Y LA SALUD
no tienen pretextos, hay
OPCIONES
PARA CADA FAMILIA **”**

Diviértete
coloreando a Mary
y Juan



Come frutas y verduras



TLAXCALA
UNA NUEVA HISTORIA



DIF
ESTATAL TLAXCALA