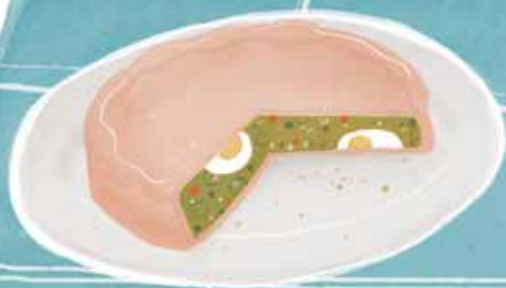


COLECCIÓN
Como
Cuentos

Desayuno sorpresa



unicef 

para cada infancia



Las experiencias con la alimentación se inician al nacer y son influenciadas, durante toda la infancia, por el entorno y los hábitos de cada familia. Que los niños y niñas participen desde muy temprano en la preparación de los alimentos y compartan las comidas con otros favorece la socialización y la solidaridad.



La forma de comer; cómo son ofrecidos los alimentos por parte de los adultos, las experiencias sensoriales a partir de las texturas, los olores, colores y sabores despiertan emociones y van creando un vínculo con la comida.

La *alimentación perceptiva* es aquella que respeta las señales que comunican los niños cuando comen, sienten apetito o están satisfechos. Quienes cuidan deben confiar en que, desde muy pequeños, ellos pueden comunicar esas señales con su cuerpo, con gestos o palabras, y se guían por ellas.

Comer sin distracciones como la televisión, los celulares u otras pantallas, atender las señales que los niños nos dan, sin forzarlos a terminar el plato y permitiéndoles explorar y reconocer alimentos nuevos son prácticas fundamentales para que comer sea una experiencia agradable. Los alimentos naturales y mínimamente procesados, sin excesos de azúcar, grasas y sal, ayudan al cuerpo a dar mejor todas las señales.

Nuestra forma de comer es un ejemplo para los niños, por eso, es necesario reflexionar acerca de qué modelo les estamos mostrando.

Desayuno sorpresa

Colección Como Cuentos

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay

Cuento: Susana Aliano Casales

Ilustraciones: Inés Ferrón Gelós y Valentina Irazabal Ferrón

Asesoramiento técnico: Magíster en Nutrición Carolina de León Giordano

Dirección técnica: Nora d'Oliveira, Consultora en Primera Infancia de UNICEF Uruguay,

Área de Comunicación de UNICEF Uruguay

Corrección de estilo: Leroy Gutiérrez

Diseño gráfico: Verónica Pimienta

Impresión: Mastergraf

ISBN: 978-92-806-5289-5

Depósito legal:



Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Br. Artigas 1659, piso 12

11200 - Montevideo (Uruguay)

Tel.: (+598) 2403 0308

E-mail: montevideo@unicef.org

www.unicef.org/uruguay

[@unicefuruguay](https://www.instagram.com/unicefuruguay)



Octubre, 2021



Desayuno sorpresa



SUSANA ALIANO CASALES
INÉS FERRÓN GELÓS - VALENTINA IRAZABAL FERRÓN





Parecía una mañana cualquiera, pero no lo fue. Aquel día no despertamos con los aromas del desayuno, sino con un grito de mamá:

—¡Rita no está! —nos dijo y todos nos tiramos de la cama para salir a buscarla.



Como es sabido, las cabras son animales sociales y siempre necesitan visitar a sus amigas. Por eso, fuimos de inmediato a lo del panadero, que preparaba su desayuno.



—Aquí no está —dijo, señalando a Barba, que comía su heno, muy elegante—, pero los ayudaré a buscarla.

El panadero tomó las galletas de avena y una botella con agua, las puso dentro de una cesta y todos nos fuimos a lo de la cantante.



Como es sabido, las cabras balan en distintos tonos, por eso fuimos a lo de la cantante, que preparaba su licuado de frutas matinal.

—Aquí no está —dijo, señalando a Greta, a Carlitos y a Maní, que fueron los primeros en formarse para cantar aquella mañana—, pero los ayudaré a buscarla.



La cantante tomó la jarra con el licuado, la puso dentro de la cesta y todos nos fuimos a lo de la ingeniera.



Como es sabido, las cabras son muy inteligentes y las ingenieras son insuperables haciendo cálculos.

La ingeniera estaba cortando queso en una tabla para preparar su comida de media mañana.



–Aquí no está –dijo, señalando los trozos de queso cortados en cubitos exactamente iguales–, pero los ayudaré a buscarla.

La ingeniera tomó el queso, lo puso dentro de la cesta y todos nos fuimos a la casa del gimnasta.



Como es sabido, las cabras son muy ágiles y el gimnasta es un deportista en toda regla.

Lo encontramos saltando a la cuerda, mientras horneaba una pascualina.



—Aquí no está —dijo, señalando el horno que acababa de sonar—,
pero los ayudaré a buscarla.



El gimnasta tomó su pascualina
humeante, la puso dentro de la
cesta y todos nos fuimos a la
última casa del pueblo.

Como es sabido, las cabras son muy curiosas y en la última casa del pueblo no vivía nadie.

Curiosear allí seguro le había parecido buena idea a Rita, pero no estaba.

—¡Tengo la garganta como una lija! —exclamó el panadero.



—Yo tengo la panza como una orquesta —siguió la cantante, que entendía muy bien el lenguaje de la música.

–Yo no quiero que el queso se aplaste porque tendré que hacer nuevos cálculos –dijo la ingeniera.

–Yo quisiera seguir saltando a la cuerda, pero el olor a la pascualina me hace agua la boca y no veo la hora de comerla para sentirme satisfecho –dijo el gimnasta.





El pueblo se había terminado, Rita no había aparecido y todos estábamos hambrientos y con sed.



Desalentados, llegamos al jardín de mi casa, donde el pueblo empezaba de nuevo.

—No podré tragar bocado hasta no encontrar a Rita —dije—. No me pasa nada por la garganta.

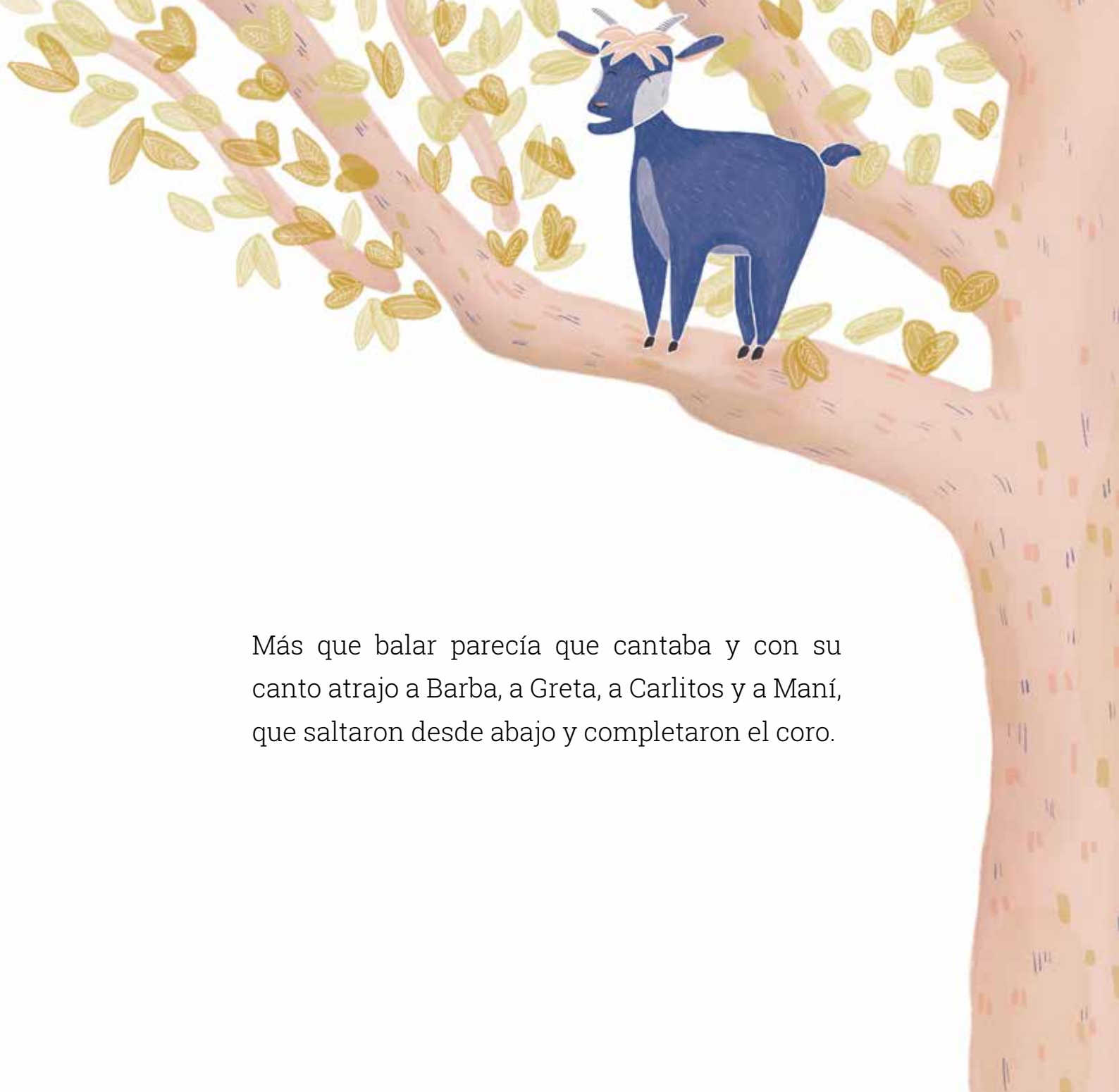




En eso sentí sobre mí un sonido. Miré hacia arriba y allí estaba Rita, trepada en un árbol, mirándome con sus ojos tiernos.



¡Qué alegría volver a verla!



Más que balar parecía que cantaba y con su canto atrajo a Barba, a Greta, a Carlitos y a Maní, que saltaron desde abajo y completaron el coro.

De un salto con pirueta hacia adelante, el gimnasta estaba sobre el árbol junto a Rita.

Y de un salto con pirueta hacia atrás, bajó con ella en los brazos.

Ante la alegría de todos, dejó claro que aquello era posible gracias a las pascualinas que comía.







El panadero descargó la cesta. Primero sacó un mantel que puso sobre el césped. Luego, las galletas de avena, el agua, el licuado de frutas, los cuadraditos de queso que no se habían aplastado y la pascualina todavía calentita.



Ahora sí los comprendía a todos. ¡Yo también sentía la garganta como una lija y la panza como una orquesta!

—Solo el agua puede calmar la sed —me dijo el panadero con una sonrisa, mientras me la servía en un vaso.

Después de refrescarme por dentro, podía elegir por dónde empezar y lo hice por la pascualina. Luego probé una galleta de avena. ¡Todo estaba delicioso!

—¿Quieres queso? —me preguntó la ingeniera.

—No, gracias —le dije.

—¿Por qué no lo pruebas? —insistió ella.

—Mi panza ya está completa —respondí, mientras me la acariciaba suavemente.

Como es sabido, cada uno come a su ritmo y se llena más o menos pronto, pero a ella todavía le cabía el queso y lo saboreaba con gusto.

—Es de la granja de mi madre y me encanta —me dijo, cuando me descubrió mirándola.

Yo sonreí, satisfecha por dentro y por fuera.



Escaneá el código para conocer los otros **cuentos** y escuchar el **podcast** de la colección Como Cuentos, con canciones, sonidos y juegos para disfrutar en familia.







Los cuentos y los alimentos son dos ramas del mismo árbol que se nutren de lo imaginado, de lo compartido, de lo amado. Por eso, son tan buenos amigos.

Como cuentos, los alimentos nos transforman. Como cuentos, los alimentos nos abrazan. Como cuentos, los alimentos nos cuentan historias. Como cuentos, los alimentos nos invitan a compartir. Con esta colección, UNICEF Uruguay te acerca a un mundo en el que las palabras, los colores, los sabores y los aromas alimentarán tu panza, además de tu corazón.

unicef 

para cada infancia