

Haná Pixán y el Plato del bien comer

la picada veracruzana
y el agua de melón



Rosa María Cuellar Gutierrez
Patricia Rebolledo Sánchez





Haná Pixán y el Plato del bien comer:

la picada veracruzana
y el agua de melón

Rosa María Cuellar Gutierrez

Patricia Rebolledo Sánchez

Haná Pixán y el plato del bien comer: la picada veracruzana y el agua de melón. **Autoras:** Rosa María Cuellar Gutierrez y Patricia Rebolledo Sánchez—Veracruz, México. 2025

36 P. 21 cm.

Primera edición

D. R. © copyright 2025. Rosa María Cuellar Gutierrez y Patricia Rebolledo Sánchez.

ISBN: 979-13-87837-17-4

DOI: <https://doi.org/10.61728/AE20253165>



Edición y corrección: **Astra ediciones**



Todos los contenidos de esta publicación, se comparten bajo la licencia Creative Commons Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional ([CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)), Esto implica que no está autorizado el uso comercial de la obra original ni de las eventuales obras derivadas, las cuales deberán distribuirse bajo la misma licencia que rige la obra original. No obstante, se permite a terceros compartir el contenido siempre y cuando se reconozca debidamente la autoría y la publicación original en esta editorial.

HECHO EN MÉXICO | MADE IN MEXICO

INTRODUCCIÓN

En cada rincón de México, la comida no sólo alimenta el cuerpo, también cuenta historias que unen familias y reflejan tradiciones. ¿Pero sabías que alimentarse bien es un derecho de todas las personas? Así lo dice la Ley General de la Alimentación Adecuada y Sostenible, una ley que protege nuestro acceso a los alimentos sanos, suficientes y culturalmente apropiados.

Esta es la historia de Haná Pixán, una niña curiosa del estado de Veracruz, a quien le enseñará la nutrióloga Paty, que comer bien puede ser delicioso, saludable y parte de nuestros derechos.

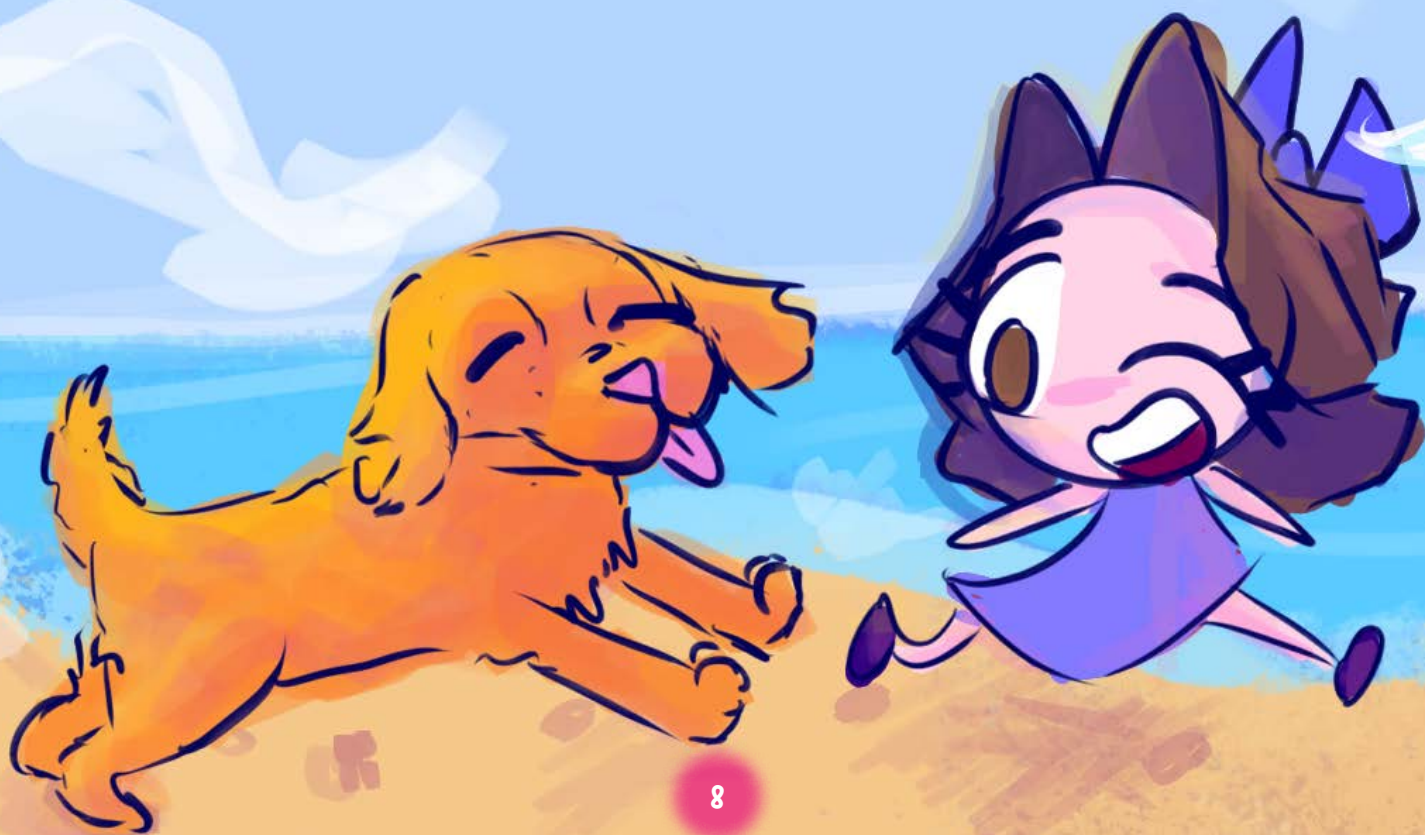
Acompáñalas a descubrir cómo una sencilla picada veracruzana con agua de melón, pueden formar parte de una alimentación adecuada y cómo todos podemos aprender a cuidar lo que comemos para vivir mejor.

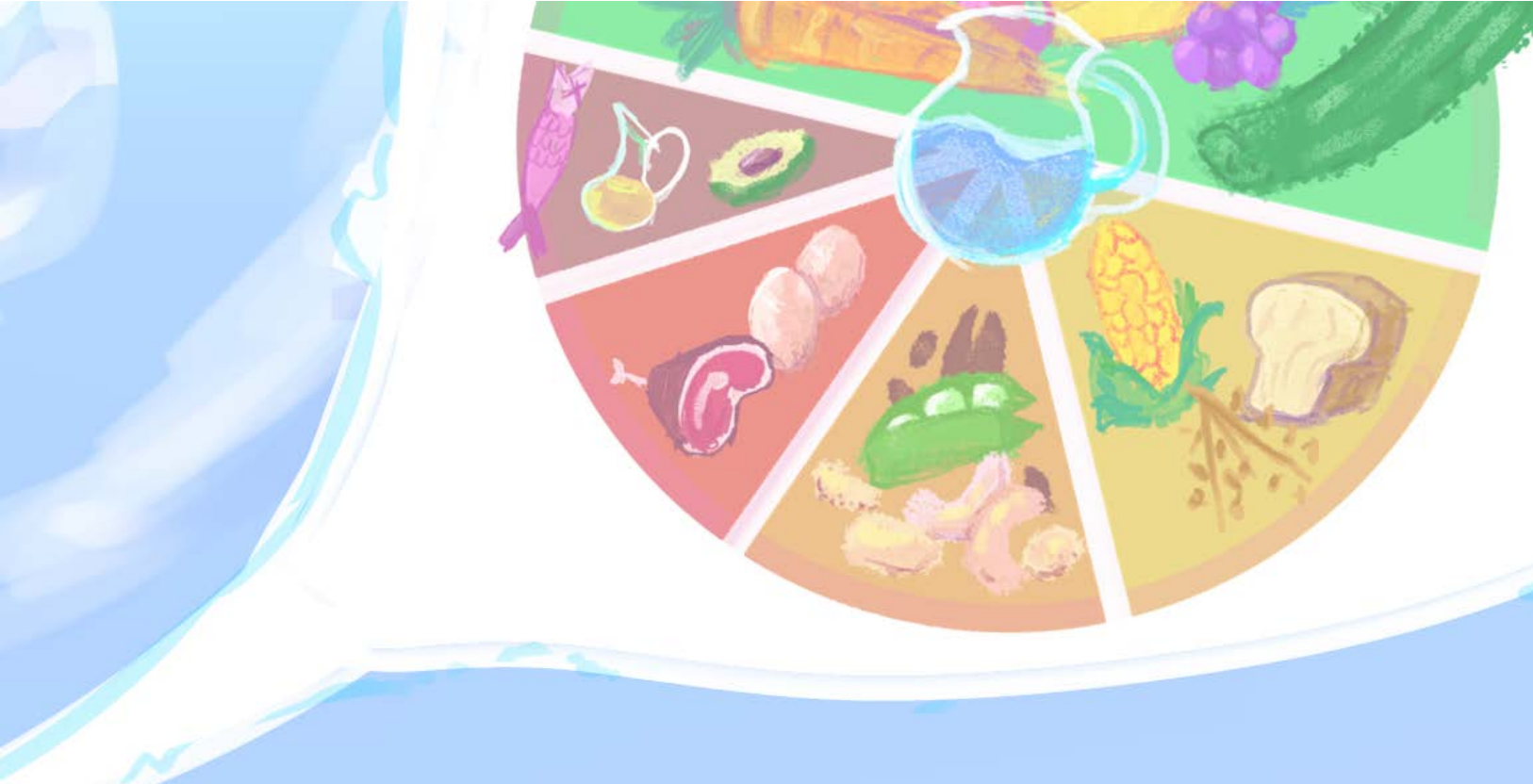
**¿Cómo utilizar el Plato del bien
comer para preparar un desayuno
veracruzano?**



En el soleado puerto de Veracruz, vivía una niña llamada Haná Pixán, de cabello café y ojos color miel.

A Haná le gustaba correr por la arena del mar, jugar con su perrito Cosí y, sobre todo, aprender cosas nuevas.

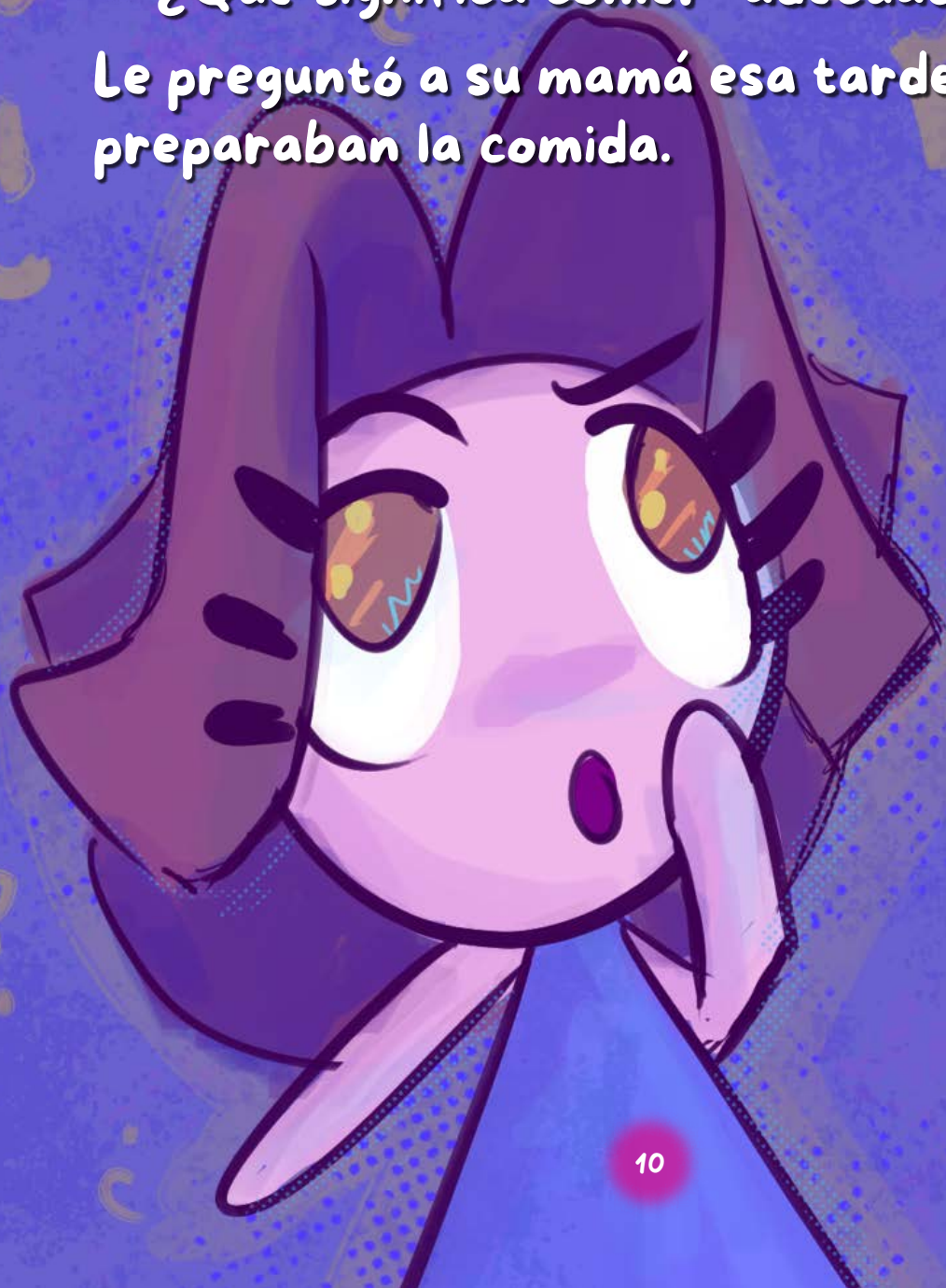




Un día, en la escuela, su maestra les habló sobre un derecho muy importante, el derecho a la alimentción adecuada. Les dijo que todos, sin importar dónde vivian o cuánto dinero tengan, tienen derecho a comer alimentos sanos, nutritivos y sostenibles.

Pero Haná tenía muchas preguntas:

—¿Qué significa comer "adecuadamente"?
Le preguntó a su mamá esa tarde mientras
preparaban la comida.





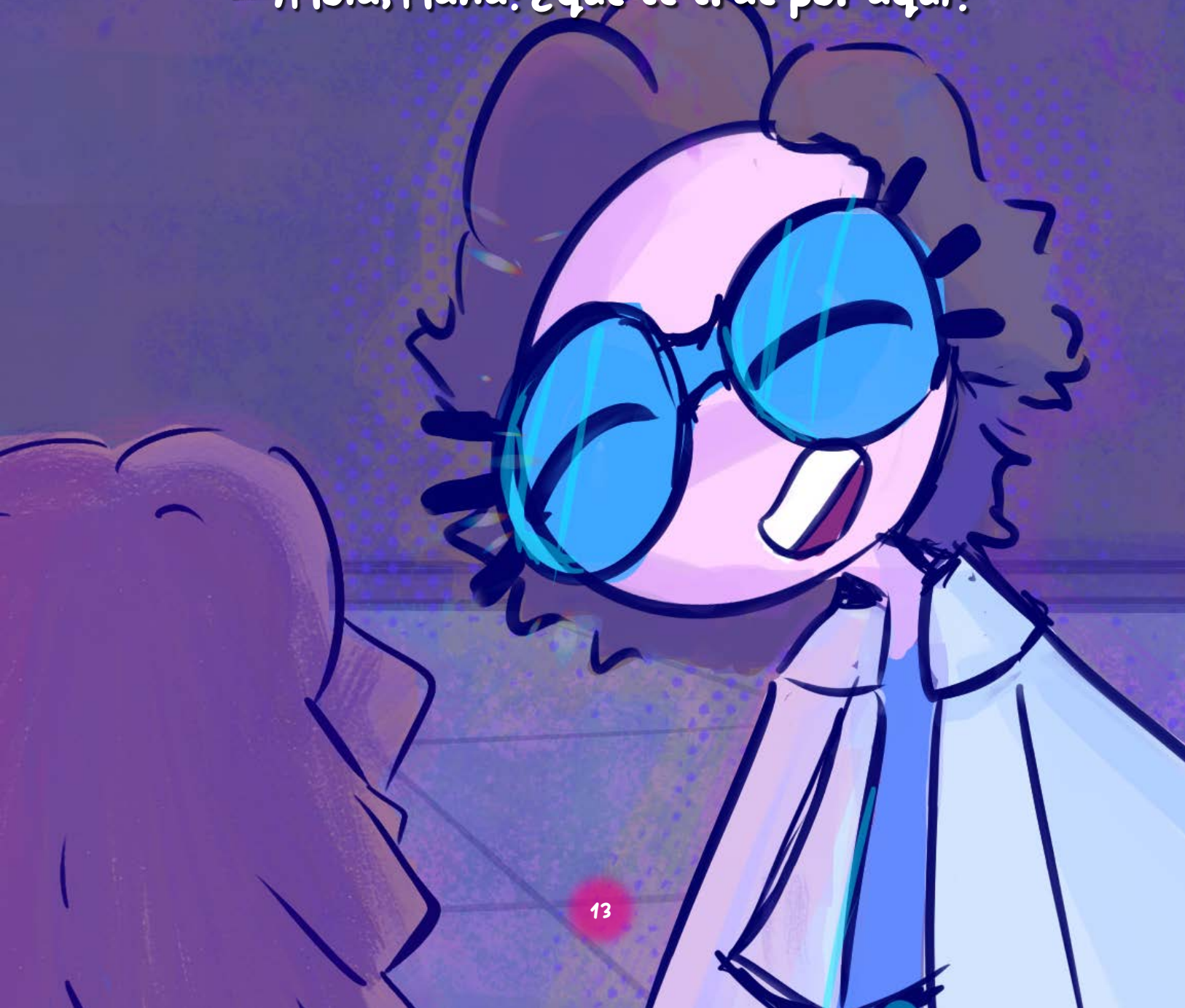
Su mamá Sonrió y le dijo:

—Para eso, mejor vamos a visitar a la
nutrióloga Paty, que es muy inteligente y
en su propia clínica de nutrición, nos enseñe
a comer adecuadamente.



Al día siguiente, Haná caminó con su mamá hasta la clínica de nutrición, donde la nutrióloga Paty, con bata blanca, lentes redondos y una sonrisa amable, las recibió con un abrazo.

—¡Hola, Haná! ¿qué te trae por aquí?



—Quiero entender qué es una alimentación adecuada. En la escuela dijeron que es un derecho, pero no sé bien qué significa.

Paty sacó un colorido cartel con dibujos de frutas, verduras, cereales, leguminosas y agua.



—Mira, Haná, esto se llama "El plato del bien comer".

Es una guía alimenticia para orientar a las personas que viven en México.

—Todos los alimentos que observas aquí debes comerlos y combinarlos para cumplir de la mejor manera lo que te enseñaron en la escuela.

VERDURAS Y FRUTAS

**GRASAS
SALUDABLES**

ANIMAL

LEGUMINOSAS

**GRANOS
Y CEREALES**

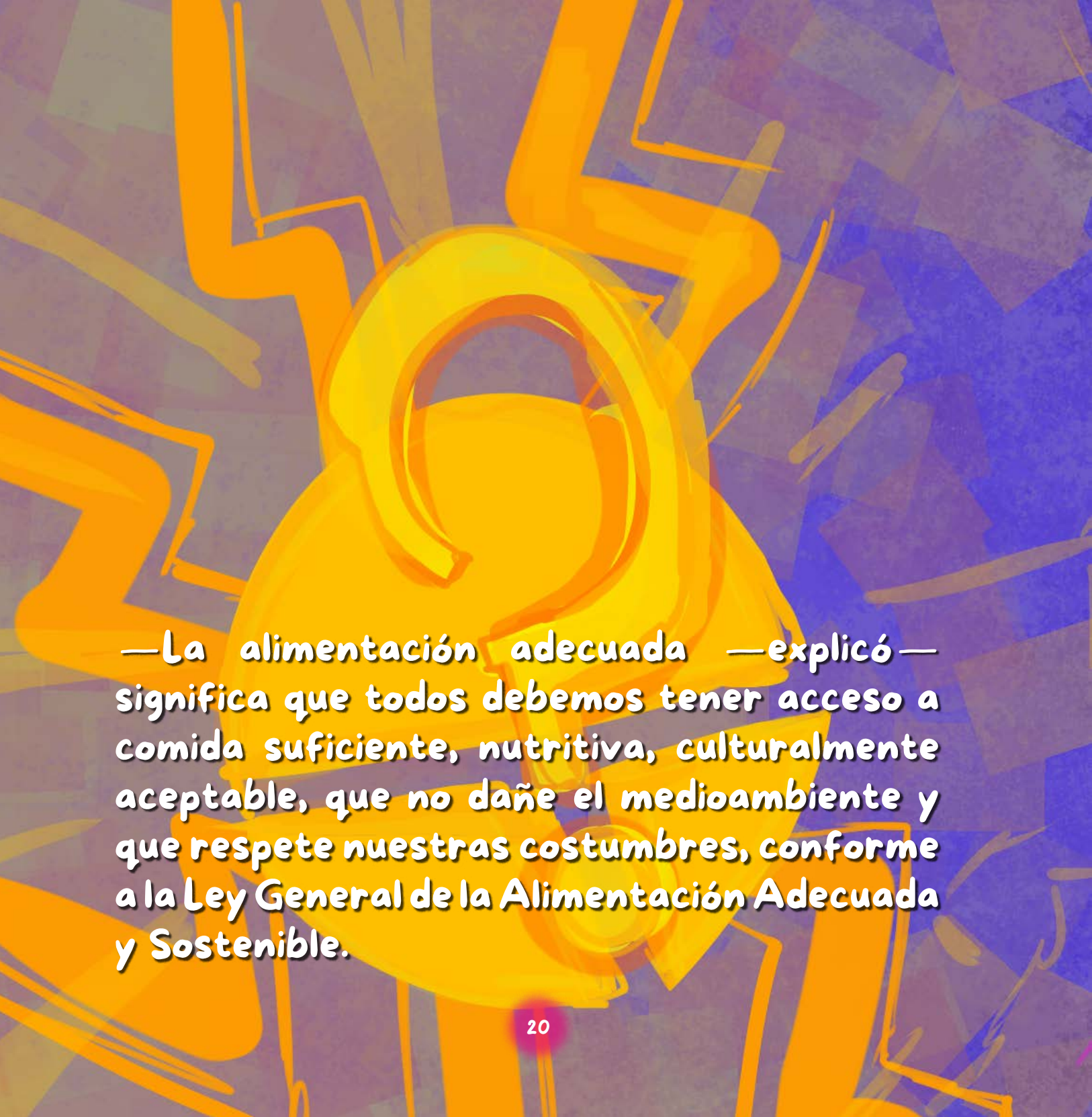
Haná respondió con asombro.
—¡Esto me parece un misterio!



—Puede parecer un misterio si no se entiende. Respondió la nutrióloga Paty.

—Para eso estamos los nutriólogos, Haná, para orientar, enseñar y también para evaluar lo que debes comer de acuerdo con tu edad.





—La alimentación adecuada —explicó— significa que todos debemos tener acceso a comida suficiente, nutritiva, culturalmente aceptable, que no dañe el medioambiente y que respete nuestras costumbres, conforme a la Ley General de la Alimentación Adecuada y Sostenible.

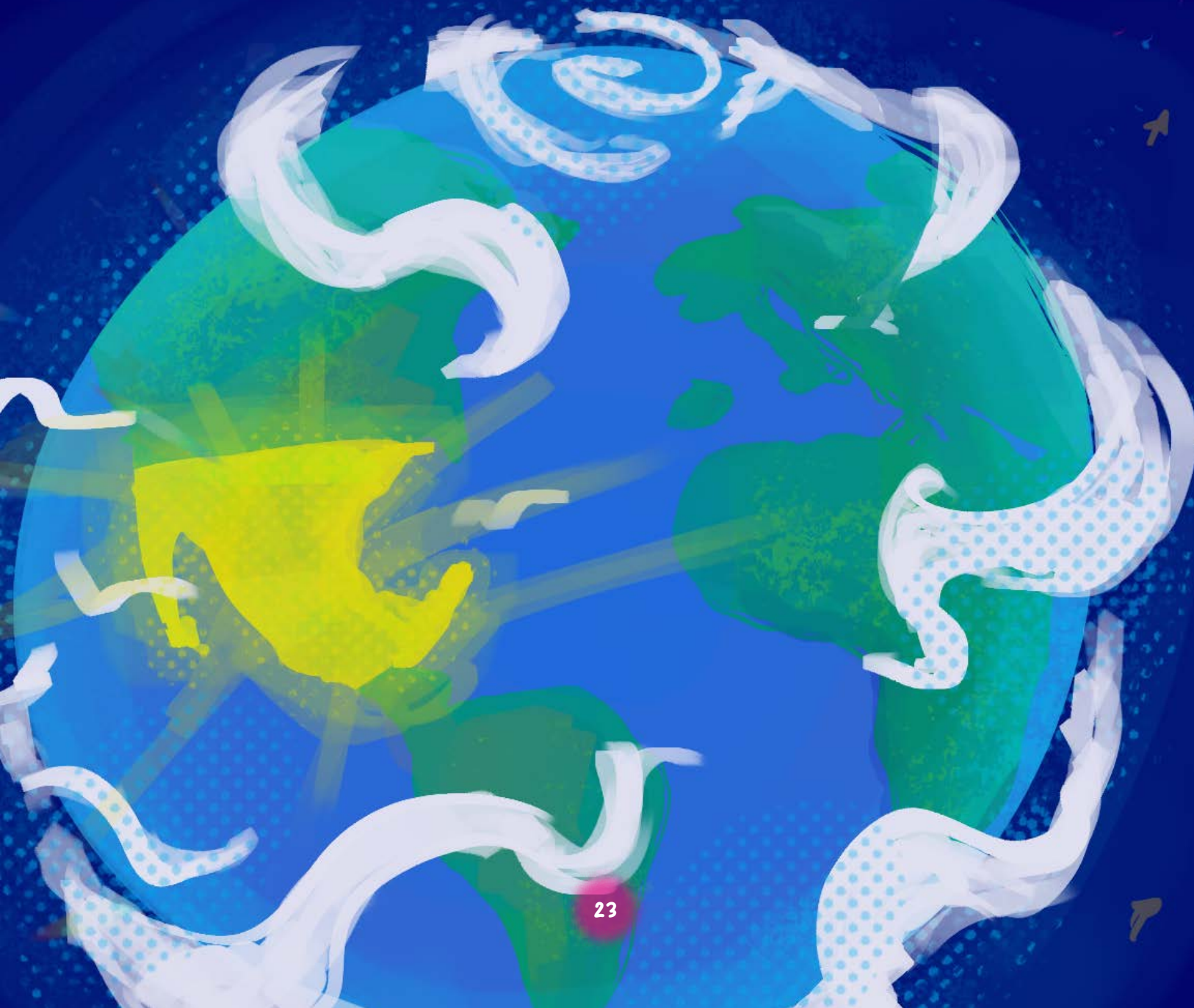
Haná abrió los ojos con asombro.





**—¿Y aquí en Veracruz qué podemos
comer para alimentarnos así?**

La nutrióloga Paty sonrió y dijo:



—¡Te tengo un ejemplo delicioso! Hoy preparé picadas veraceuzanas con frijoles, salsa ranchera, salsa verde y un poquito de queso fresco con aguacate. ¿Quieres probar?

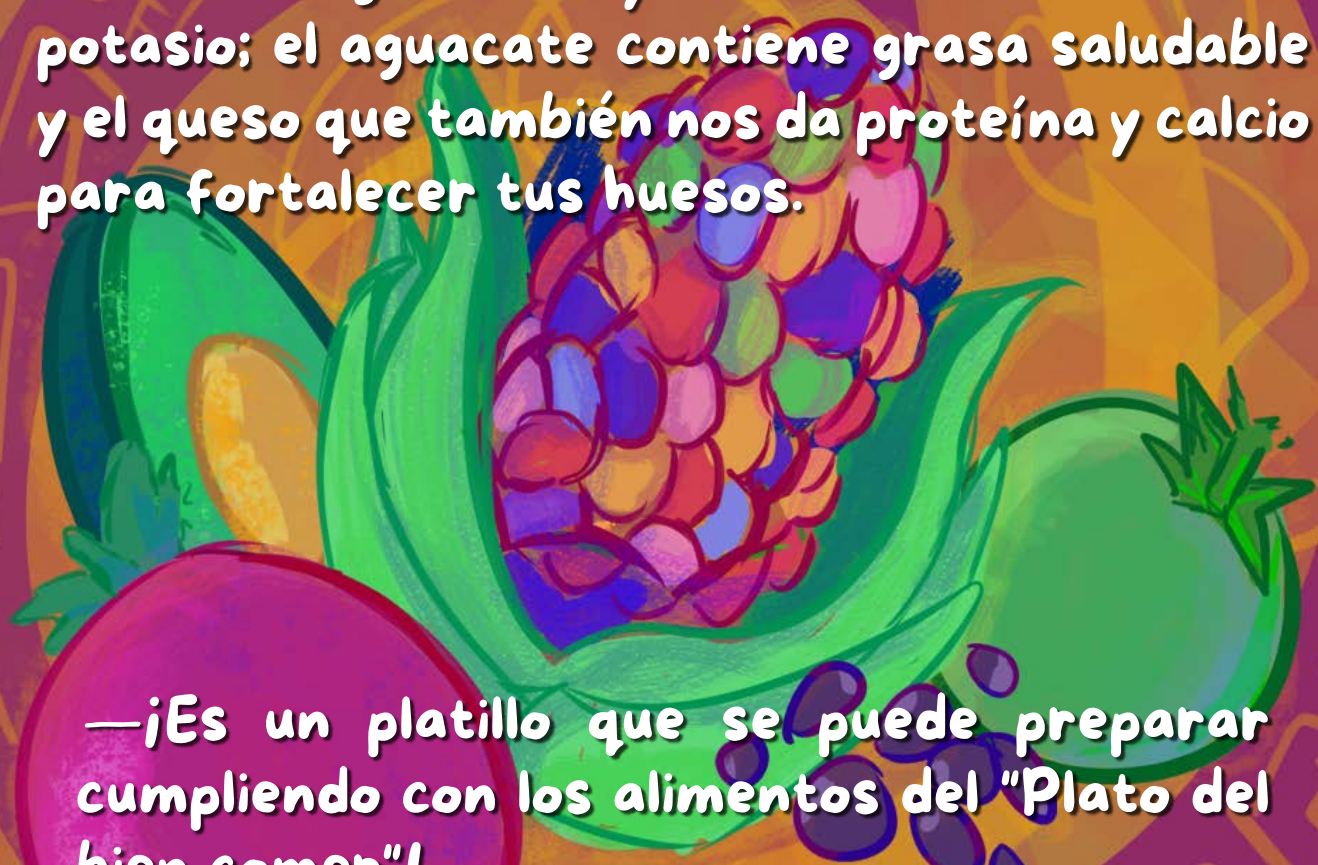
Haná probó una y su carita se iluminó.

—¡Están riquísimas!





—Claro —dijo la nutrióloga Paty—, y también son nutritivas. Tienen masa de maíz que da energía; frijoles que aportan proteína y fibra; la salsa de jitomate y tomate verde nos dan potasio; el aguacate contiene grasa saludable y el queso que también nos da proteína y calcio para fortalecer tus huesos.

A vibrant, stylized illustration of various Mexican ingredients. In the center is a large ear of corn with multi-colored kernels (red, yellow, blue, green). To its left is a green tomato, and to its right is a whole avocado. Below the corn is a green chili pepper. The background is a warm orange and yellow gradient with faint, stylized patterns. The text is overlaid on this background.

—¡Es un platillo que se puede preparar cumpliendo con los alimentos del "Plato del bien comer"!

Luego le ofreció un vasito de agua de melón sin azúcar.



—¿Y esto? —preguntó Haná.

—Es una opción de cómo incluir también las frutas. El agua natural y las infusiones sin azúcar son las mejores opciones para mantenernos sanos.



Haná se limpió la boquita con una servilleta y sonrió.

—Entonces, si como picadas y tomo agua de melón, ¿estoy cumpliendo mi derecho a una alimentación adecuada?

—¡Exactamente! —respondió la nutrióloga Paty.





— Además, estás ayudando a tu cuerpo, a tu comunidad y al planeta. Comer de manera adecuada, también es cuidarte para tener una mejor calidad de vida.

Desde ese día, Haná ayudaba a su mamá a preparar alimentos guiándose con el Plato del bien comer. incluso enseñó a su hermana Arcelia a hacer picadas saludables, porque había aprendido que comer bien no solo es delicioso, también es un derecho que debemos defender todos los días.





Para conocer más de la alimentación adecuada y sostenible puedes consultar la siguiente normativa:

La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. (2024). Consultada en:
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBibliograficas/LGDNNA.pdf>

Ley General Alimentación Adecuada y Sostenible. (2024). Consultada en:
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBibliograficas/LGAAS.pdf>

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (2024). Plato del bien comer. Consultado en:
<https://www.gob.mx/agricultura/articulos/conoce-el-plato-del-bien-comer?idiom=es>

*Haná pixán y el misterio del Plato del bien comer:
la picada veracruzana y el agua de melón.*

Se terminó de imprimir en julio del 2025
en los talleres de Astra Ediciones

Av. Acueducto No. 829

Colonia Santa Margarita, C. P. 45140

Zapopan, Jalisco, México.

33 38 34 82 36

E-mail: edicion@astraeditorial.com.mx

www.astraeditorialshop.com

El libro de Haná Pixán y la nutrióloga Paty nos enseñan que el derecho a la alimentación adecuada no solo significa tener comida, sino contar con alimentos nutritivos, accesibles, culturalmente apropiados y sostenibles.

A través de una platillo tradicional, como la picada veracruzana, y una bebida saludable con fruta de temporada, como el agua de melón, podemos promover una alimentación equilibrada que forma parte del Plato del bien comer.

Además, este derecho está protegido por la Ley General de la Alimentación Adecuada y Sostenible, la que busca garantizar que todas las personas, especialmente las niñas y los niños, crezcan sanos, fuertes y felices.

ISBN: 979-13-87837-16-7



9 791387 183717 4



Consulta y descarga



**astra
editorial**