



El Gallito Granjero

Nº VOLUMEN 105 1a EDICIÓN DE COLECCIÓN ABRIL DE 2013

“El Gallito Granjero” es para fines educativos y de información.
Complemento del programa dominical de radio del mismo nombre

Publicación gratuita

26 DE FEBRERO DE 1995: 18 AÑOS AL AIRE EL PROGRAMA DE RADIO “EL GALLITO GRANJERO”



INICIATIVA:

ORGANIZA TALLERES: ENCAMINANDO A LOS NIÑOS A LA SUSTENTABILIDAD



Éstos deben ser como un juego, como una actividad que atraiga la diversión y el disfrute de los participantes, además de educativo, para despertar en los niños el interés por él, su entorno, su localidad, su municipio y el desarrollo sostenible y sustentable.

En los talleres, los niños no sólo van aprender, también deben soñar, explorar, pensar, imaginar, investigar, dibujar... así como calcular, medir, resolver, representar y construir. Conjugando todo esto, crecerá su interés por el bienestar de las personas y medio ambiente en la sustentabilidad.

Para educar a los niños en un área de gran importancia como es la sustentabilidad, (que no suele formar parte de los programas de los centros educativos y de salud), es importante el conocimiento de aquello que nos rodea: el entorno construido y no construido y el medio ambiente, a manera de sensibilizarlos y para que a su vez, sean el medio de difusión a toda la sociedad acerca de la importancia que tiene la ordenación del medio, en la ordenación del medio, en las personas y el modo en que influyen en la calidad de vida para todos.

Esto se logra mediante distintos juegos didácticos, elaboración de dibujos, construcciones, colaje, maquetas de diferentes escalas (elaboradas en su mayoría con materiales reciclados), los niños trabajan e interaccionan con el espacio, experimentan con los distintos materiales y formas, descubren la importancia de la estructura y comprenden el significado del tamaño y la proporción. También elaboran construcciones con material reciclado ajustadas a su estatura e intelecto, en relación con su propio cuerpo, en fin, que tengan los puntos elementales de la producción agropecuaria, forestal, acuícola. Que se explique el concepto de sustentabilidad y proporcionar a los niños una visión más amplia de una producción sana y de la enorme diversidad que nos rodea.

El análisis de otras alternativas, fomenta el interés por descubrir, explorar y observar, lo que les permite con el tiempo, entender el valor de lo que significa sustentabilidad y despierta el sentido crítico de los niños, gracias al conocimiento de otros medios y alternativas que satisfagan las necesidades que se les vayan presentando. Por otra parte, con estas experiencias, posteriormente aportarán ideas para aplicar en el crecimiento de nuevas generaciones infantiles.



Educación a distancia

Para saber si aprovechaste los conocimientos, aplícalos en tu propio beneficio.

Donde hay aprendizaje, hay más esperanzas de poder solucionar las situaciones que se presentan en el transcurso del caminar en la vida.

La educación de un pueblo es la mejor inversión de una nación. • La capacitación se da, no importa por qué medio llegue.

¡NIÑ@S, NIÑ@S, RA, RA, RA!. HOT CAKES DE AVENA CON CARITA DE CONEJO

½ taza de harina de trigo
1 ½ taza de hojuelas de avena
1 cucharada de polvo de hornear
1 pizca de sal
1 huevo
1 cucharada de miel de abeja
1 ½ taza de leche
1 cucharada de aceite
8 almendras (dientes)
8 pasitas (ojos)
4 fresas o cerezas (nariz)

Revuelva los ingredientes secos en un recipiente. Bata en la licuadora la leche y todos los ingredientes restantes a la mezcla seca hasta que los grumos desaparezcan. Engrase y caliente la sartén con el aceite. Vacíe una cucharada de la mezcla al sartén bien caliente y dele vuelta cuando las orillas estén doradas. Conserve caliente, sirva con miel y decore con trozos extras a manera de orejas y moño del conejo para alegría de los niños, o si gusta, se puede servir sólo con cajeta o mermelada.

VALOR DE 4 PORCIONES

Nutrientes ración	Partes por
<u>Energía</u>	226.67 Kcal
<u>Carbohidratos</u>	32.40
<u>Proteínas</u>	8.92 g
<u>Grasas</u>	6.92 g
<u>Calcio</u>	97.86 g
<u>Hierro</u>	1.93mg
<u>Magnesio</u>	53.30mg
<u>Sodio</u>	42.82 mg
<u>Potasio</u>	208.40 mg
<u>Zinc</u>	1.27 mg
<u>Vit. A</u>	1562.6 U. I.
<u>Vit. C</u>	0.06 mg
<u>Tiamina</u>	0.28 mg
<u>Riboflavina</u>	0.17 mg
<u>Niacina</u>	0.47 mg
<u>Piridoxina</u>	0.07.Mg
<u>Cobalamina</u>	0.35 mcg
<u>Acido fólico</u>	18.32 mcg



INGREDIENTES:

1 taza de yogurt de fresa, 2 tazas de agua fría, 1 taza de fresas congeladas, 1 cucharada de jarabe de chocolate.

PREPARACION:

Mezcla los ingredientes en la licuadora durante unos segundos. Sirve y bebe recién preparado.

El análisis nutricional de este licuado por porción es: calorías: 148;carbohidratos: 27.35gr; proteínas: 7.51gr; grasas: 1,31gr.

¡¡EXQUISITO LICUADO DE FRESA!!

Esta receta rinde para 2 porciones. Función: Aporta pocas grasas, es antioxidante, combate cáncer, artritis, gota y anemia. Neutraliza los efectos de los radicales libres, depura la sangre y es útil en casos de obesidad. Recomendaciones: Tomar 1 vaso en el desayuno o la cena, 2 veces a la semana mínimo. Los adultos deben ingerir 1 porción de fresas al día (8 piezas medianas).



LA TEORÍA DE LA TROFOBIOISIS

Según esta teoría, la salud de la planta está directamente asociada a su metabolismo (asimilación o desintegración) y, por lo tanto a su equilibrio interno. Este equilibrio es dinámico y está en constante proceso de transformación.

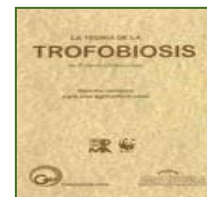
-. No cualquier planta es atacada por plagas y enfermedades; son atacadas sólo aquellas que pueden servir de alimento adecuado para una plaga o una enfermedad. En otras palabras: la planta cultivada o una parte de ella, sólo es atacada por insectos, ácaros, nematodos o microorganismos (hongos o bacterias), cuando en su savia existe la disponibilidad de alimento que estos agentes indeseables

necesitan. Para que una planta tenga en cantidad las sustancias que sirven de alimento a las plagas y/o enfermedades, basta manejarlas erróneamente.

-. Por el contrario, para tener una planta resistente, es necesario un manejo adecuado.

Todos los factores que interfieren en el metabolismo (asimilación o desintegración) de la planta, o sea, en su funcionamiento interno, pueden disminuir o aumentar su resistencia a los ataques de las plagas y/o enfermedades.

-. Éstos pueden ser factores intrínsecos (específicos) de la planta, tales como la propia adaptación de la variedad, la edad



de la planta o parte de ella, o del injerto, del medio ambiente: (clima, luz, temperatura, humedad, viento), o estar asociados a las prácticas de manejo, tales como la estructura y la fertilidad del suelo; la distancia entre las plantas; el desbroce; la poda; el abonamiento, y el uso de insumos químicos.

<http://www.youtube.com/embed/xK2Xwf5HOIk>

CONTINUÍA: CONSTRUYE UNA CASA ...

QUÉ TE PARECE SI CONSTRUIMOS UN CUARTO PARA LOS CHIQUILLOS

Para elaborar las paredes, las botellas deben acomodarse en forma horizontal a fin de construir una línea sobre otra hasta alcanzar la altura deseada. Concluidos los muros, éstos se recubren con tela de gallinero o plafón y son bañados con concreto, lodo, estuco o barro, para darles mayor rigidez. Como parte del diseño de estas habitaciones, se pensó que en la parte superior de los muros se colocaran de una a tres líneas de botellas de vidrio vacías para permitir el paso de la luz natural y el aire.

El procedimiento empleado para armar la techumbre consiste en la colocación de una primera capa de láminas galvanizadas que se cubre con bolsas de plástico como las del supermercado, las cuales actúan como impermeabilizante.

Posteriormente se colocan más botellas PET vacías para garantizar la regulación térmica y sobre éstas otra capa de bolsas de plástico, una capa de bolsas de cartón (resultante de los bultos de cemento vacíos), una penúltima capa de arcilla del sitio de construcción y finalmente pueden colocarse plantas que requieran pocos cuidados, como zacate o higuera, para generar un techo verde.

El investigador de CONACYT, precisó que las paredes soportan fácilmente una azotea de estas características, pues el acomodo horizontal de botellas garantiza una resistencia a la compresión superior a las seis toneladas por centímetro cuadrado, mientras que el concreto soporta únicamente 200 kilogramos. Cada habitación de nueve metros cuadrados, construida con esta técnica, tuvo un costo de 72 mil pesos, de los cuales 12 mil fueron para materiales y 60 mil para la mano de obra, por lo que en autoconstrucción o esfuerzos comunales el costo se reduciría notablemente.

Se destaca el ahorro de tiempo, sobre todo si se trabaja en equipo, pues en el caso de una habitación prototipo, dos personas pudieron construirla en un tiempo récord de tres meses, incluida la recolección de material; y se puntualiza que una sola persona puede construir el techo en un día.



HAY QUE ENSEÑAR A NUESTROS NIÑOS A COMER FRUTA Y POR QUÉ

COMER FRUTA

Si la fruta no es orgánica hay que pelarla. Las frutas y los jugos ofrecen una de las estrategias para curar el cáncer. Todos pensamos que comer frutas tan sólo significa comprar las frutas, cortarlas y meterlas a nuestras bocas. No es tan fácil como ustedes piensan. Es importante saber cómo y cuándo comerlas.

¿CUÁL ES LA MANERA CORRECTA DE COMER LAS FRUTAS?

¡Significa no comer las frutas después; de sus comidas!

***Las frutas se deben comer con el estómago vacío.**

Si ustedes comen la fruta de esta manera, esta misma desempeñará un papel importante para desintoxicar sus sistemas, proveyéndoles mucha energía; les ayudarán la pérdida de peso y a muchas otras actividades en su vida cotidiana.

LA FRUTA ES EL ALIMENTO MÁS IMPORTANTE.

Al comer fruta está lista para pasar directamente a través del estómago y los intestinos; no así si la comiéramos con harinas, al mismo tiempo la comida entera se descompone, se fermenta y se convierte en ácidos, al minuto que la fruta entra en contacto con el alimento y los jugos digestivos en el estómago, la masa entera del alimento se comienza a "descomponer".

¡Motivo por el que se debe comerla con el estómago vacío ó antes de sus comidas! Por eso es que algunas personas se quejan de que cada vez que comen sandía eructan; o que cuando comen el durazno verde con agua, les provoca vómito o si lo comen con el estómago vacío, se inflama tremendamente; o que cuando comen un plátano sienten urgencia de correr al baño, etc.

Cabello cano, pérdida del cabello, ataques nerviosos y círculos oscuros debajo de los ojos... todos estos síntomas no sucederán si ustedes comen frutas con estómago vacío.

Según el Dr. Herbert Shelton, quien emprendió una investigación sobre esta materia, uno no debe de pensar que algunas frutas (naranja, limón, etc.) son ácidas, porque todas las frutas llegan a ser alcalinas en nuestros cuerpos.

Si se llega a dominar la manera correcta de comer las frutas, se consiguió el secreto de la belleza, de la longevidad, de la salud, de la energía, del control de peso, y consecuentemente

de la felicidad. Si come, bebe el jugo de las frutas que sea solamente de fruta fresca, **No** enlatado, embotellado y mucho menos en polvo. Nunca beban ningún jugo que haya sido calentado. No coman frutas cocinadas porque ustedes no se beneficiarán de sus nutrientes, tan sólo sentirán su sabor. El cocinar las frutas destruye todas sus vitaminas.

Comer una fruta entera es mejor que el beber su jugo. Si ustedes sienten el deseo de beber jugo, bébanlo recién hecho, poco a poco, lentamente, porque deben dejar que se mezcle con su saliva antes de pasarlo.

Ustedes pueden limpiar rápidamente sus cuerpos con 3 días de ingerir sólo frutas. Tan sólo coman frutas y beban su jugo por 3 días y se sorprenderán cuando sus amigos les digan ¡cuán radiantes se ven!

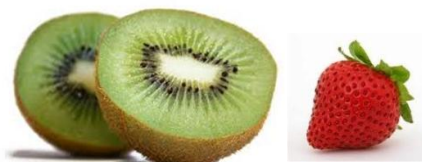
KIWI: esta es una de las mejores frutas; es una buena fuente de potasio, de magnesio, de vitamina E y de fibra. Su contenido de vitamina C es dos veces mayor que el de una naranja.

MANZANA: Una manzana al día puede mantener al doctor ausente. Aunque una manzana tiene un contenido bajo de la vitamina C, contiene los antioxidantes que aumentan la actividad de la vitamina C, de modo tal, que ayuda a bajar los riesgos de cáncer de colon, ataque del corazón y de un paro cardíaco.

FRESA: Fruta protectora. Las fresas tienen la energía antioxidante total más alta entre las frutas importantes y protegen al cuerpo de obstrucciones de los vasos sanguíneos que son la mayor causa por la que se contrae el cáncer.

NARANJA: Es la medicina más dulce; se debe de consumir de 2 a 4 naranjas por día. Puede ayudar a mantenernos lejos de los resfriados, baja el nivel de colesterol, previene y disuelve las piedras que puedan haberse formado en los riñones, así como la disminución al riesgo de cáncer de colon.

SANDÍA, QUE SEA DE LA QUE TIENE SEMILLAS: El extintor más fresco de la sed. Compuesto de un 92% de agua, también posee una tremenda dosis de una proteína: *el glutatión*, que ayuda a incrementar nuestro sistema inmune. Es también la fuente principal del licopeno, es el antioxidante que lucha contra el cáncer. Otros nutrientes hallados en la sandía son las vitaminas C y el potasio.



GUAYABA Y PAPAYA: Los mejores portadores de vitamina C. Estas son las ganadoras indiscutibles entre todas las frutas por sus altos contenidos de la vitamina C. La guayaba es también muy rica en fibra, lo que ayuda a prevenir el estreñimiento. La papaya es muy rica en caroteno, lo que es excelente para nuestros ojos.

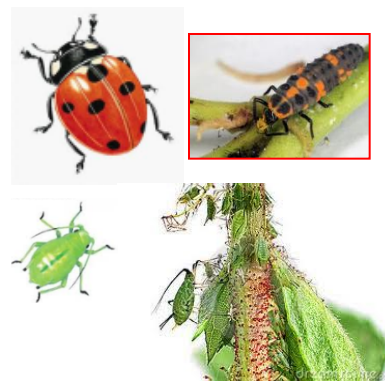
¿QUIÉN VE A LAS MARIQUITAS TAN BONITAS Y BENEFICIAN A LA AGRICULTURA!!

La mariquita es un insecto benéfico depredador natural de los áfidos (pulgones), ácaros y cochinillas que son plagas para la agricultura. Una mariquita adulta se estima que puede consumir más de mil de estos bichos durante el verano y si tenemos en cuenta que **La hembra oviposita de 200 a más de 1000 huevecillos durante un período de tres meses**, nos daremos cuenta de por qué son considerados como insecticida natural. En muchos lugares del mundo se utilizan para lo que se conoce como control biológico de las plagas; es decir, éstas eliminan los bichos perjudiciales para la agricultura utilizando sus enemigos

naturales, en lugar de utilizar productos químicos.

La importancia de mantener un equilibrio, se manifiesta cuando empiezas a ver cantidad de mariquitas criando nueva población que será útil a la hora de comerse los ácaros al inicio de su aparición.

La *lucha biológica*, como se suele denominar, no es una estrategia aislada, o algo que se puede aplicar directamente. Es el resultado del abuso de la agricultura tradicional con gran presencia de productos químicos que año tras año destruyen el ecosistema natural existente en nuestros campos.



¿ALGUNA VEZ HAS OBSERVADO CÓMO CONSTRUYE UNA ARAÑA SU TELARAÑA?: “LA CONSTRUCCIÓN DE UNA TELARAÑA”

Sabido es que las arañas tejen telas para atrapar a sus presas y que cuando éstas caen en la trampa, el arácnido acude rápidamente a dar muerte a su víctima. Pero ¿cómo es que pueden desplazarse por su red sin quedar a su vez enganchadas? ¿Es que son inmunes al adhesivo o algo así?.

Los hilos con los que tejen su red son extremadamente delgados pero robustos y están formados por compuestos proteínicos. Pero no todos los hilos son iguales aunque, a simple vista, lo parezcan.

En contraposición a los hilos radiales que parten del centro hacia los extremos, hay otros colocados en forma de círculo que están provistos de una sustancia adhesiva para inmovilizar a los insectos voladores.

Además, los hilos que conforman el exterior de la red tampoco sirven para sujetar a la presa, por lo que carecen de pegamento. Así, la araña puede moverse por esa zona sin que le ocurra nada.

Cuando debe alcanzar a su presa se apoya en los hilos carentes de sustancia adhesiva, pero si ha de apoyar alguna pata en los

hilos preparados para la caza, éstas están conformadas de tal manera que presentan una superficie de apoyo extremadamente pequeña, de modo que el efecto adhesivo es inapreciable.

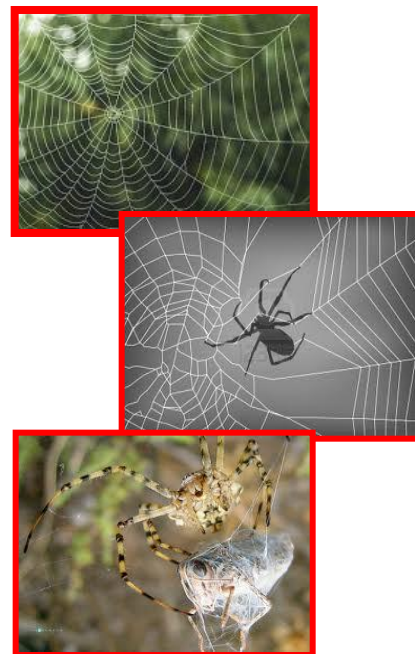
Por si eso fuera poco, han desarrollado técnicas para desprenderse inmediatamente de los hilos pegajosos si se diera el caso, aunque son extremadamente cuidadosas en lo tocante a desplazarse por los hilos libres de sustancia adhesiva.

Por término medio, una araña necesita unos 20 m de hilo para confeccionar su red. Para ello dispone de diferentes glándulas en su abdomen que producen diferentes tipos de hilo.

Con el tiempo la tela pierde su adhesividad y será ineficiente para capturar presas. Por ello no es raro ver arañas consumiendo su propia red para recuperar las proteínas utilizadas en su hilado.

La fabricación de una tela de araña es todo un prodigio de cálculo matemático y geométrico desarrollado por este diminuto insecto.

¡Observa a una araña no la toques!



¿POR QUÉ CUANDO CRECEMOS, DEJAMOS DE SER NIÑOS?

Es decir: **Porque dejamos de jugar y reír**; a causa de un dibujo animado, a causa de un regalo. **Porque dejamos de soñar**; **Porque nos olvidamos de perdonar** ¿se han dado cuenta la facilidad con la que un niño perdona y no guarda rencores? **Porque dejamos de decir te amo**, cuando somos niños le decimos a nuestras madre Te amo mamá!

¿Por qué lo dejamos de hacer cuando somos grandes? o al menos no lo hacemos con esa facilidad de cuando éramos niños... sé que son muchos por qué... **pero se puede resumir a una sola respuesta.**

¿La sabes tú?

Sólo ayúdame a encontrar la respuesta.

¡¡¡Feliz Día del Niño!!!



TRUCOS Y CONSEJOS PARA EDUCAR A LOS PERROS

El perro percibe el sonido de numerosas palabras, un centenar por lo menos. En un grupo de veinte perros, cada uno de ellos conoce perfectamente no sólo su nombre, sino también sus apodos. Les resulta fácil recordar las palabras asociadas a un placer (alimento, paseo).

-Evita complicarles la tarea utilizando palabras parecidas ejemplo: ven o ten, para dar las ordenes.

El consumo de pan.

-El pan, cargado antaño de mala reputación, es un elemento excelente, mejor que el arroz.

-El pan viejo y duro o pan de dos o tres días, es aconsejable si es usted renuente a los alimentos comerciales.

-Cuanto más duro esté el pan mejor es. El pan integral, sea cual sea su composición favorece el tránsito intestinal, tanto del hombre como del perro. Así pues, es un elemento especialmente recomendado para los perros que sufren estreñimiento.

Pánico

El pánico es un sentimiento de incontrolable espanto que se apodera de un perro ante una ocasión poco importante. Huye, habitualmente sin aullar, y no responde a llamada alguna, lo que es muy peligroso en la ciudad.

El pánico tiene dos causas: A veces, el perro no ha tenido experiencia precoz y las neuronas de su cerebro no se han conectado bien todas. Es así tímido, tarda un poco antes de obedecer y es víctima de fuertes pánicos.

Poco a poco, sin embargo, irán disminuyendo si sabes tranquilizarlo bien.

Truco

El pánico de un perro le permitirá saber si es usted o no un buen dueño.

Si ha sabido colocarse bien como jefe de jauría, el animal tembloroso se refugiará

entre sus piernas.

Papel periódico

Una hoja de papel periódico, de estraza o imprenta mojado con el olor de su propio orín, donde queremos que coloque la materia fecal canina y donde se orine es muy útil para enseñarle al cachorro a ser limpio. Hecho jirones, el periódico es un excelente hueso, siempre que no esté muy cargado de tinta, daña a veces para los cachorros.

Consejo

A un cachorro que juega podemos darle papel periódico para que lo desgarre, aunque luego correremos el riesgo de que rompa papeles importantes o talonarios de cheques, es decir todo lo que sea de papel.

El golpe

Evoca el golpe que la madre da a sus cachorros con el hocico cuando la molestan, en especial cuando le mordisquean las ubres en el destete. Se trata, pues, de un acto que no traumatiza y resulta muy eficaz.

Consejo

un golpe o una ligera palmada en el hocico es un método excelente para indicar una prohibición al perro que mendiga, intenta robar un fracción de comida o le molesta con su insistencia al desear le cargue en sus rodillas.

La pantufla

A falta de juguetes, tendemos siempre a darle al cachorro una pantufla vieja, porque la hace jirones y eso no tiene consecuencias, en lo inmediato al menos...

Consejo

Dando a su perro, como juguete una vieja pantufla, corre usted un gran riesgo. Como él no sabe distinguir entre una pantufla vieja y un zapato caro; podrá usted enseñar a que distraiga su tedio, con sus zapatos de gala.



Hueso de cuero
crudo

Si acostumbras a tu perro a ruñir este tipo de grueso, de cuero crudo deshidratado, tenlo por seguro de que ruñirá cualquier zapato que huela a cuero.

¡¡DESPUÉS NO TE ENOJES!!

NOTICOSAS

El conejo es un eficiente productor de carne de alto valor nutricional muy bajo contenido de grasa, colesterol, calorías y alta en proteínas. Una coneja produce 80 Kg. de carne al año, cuatro veces más que una oveja y se crían en un pequeño espacio.

Para bajar el Boletín "El Gallito Granjero" sigue la ruta:

www.oedrus-jalisco.gob.mx

Servicios complementarios> Librería> Boletín técnico informativo para
El desarrollo del productor rural del Estado de Jalisco El Gallito Granjero



Programa de radio para el desarrollo sustentable, que trata todos los temas
Relacionados con el campo. Domingos 9 de la mañana.
Frecuencia 760 a.m. Televisa Radio Guadalajara.

Directorio

Revisión Técnica y Forma

	Tel.	Ext.
Dr. Salvador Mena Murgía (CUCBA UDG)	3777 - 1155	3175
Ing. Ricardo Rivas Montiel	3030 - 0600	56127
Téc. Teresita del Niño Jesús Ortíz García	3030 - 0600	56195

Edición y Diseño

Ing. María Elena Estrada García	3030 - 0600	56530
Coordinadora de Desarrollo Rural, Radio y Comunicación Social.		
Tel. (33) 30 30 06 71 - 3030 0600 Ext. 56530		
Programagallito@hotmail.com, maria.estrada@jalisco.gob.mx		