



Smithsonian Folkways

¡Come Bien! Eat Right!

José-Luis Orozco





Pistas 1 a 19 se cantan en español. Pistas 20 a 38 son versiones en inglés de las mismas canciones.

Tracks 1, 3, 4, 6–9, 12–20, 22, 23, 25–28, and 31–38: José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI; tracks 2, 5, 10, 21, 24, and 29 lyrics by José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI; tracks 11 and 30 music by José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI.

Este proyecto recibió apoyo federal del Fondo para Iniciativas Latinas, administrado por el Centro Latino del Smithsonian.

SFW CD 45077 © © 2015

Smithsonian Folkways Recordings

¡Come Bien! José-Luis Orozco

1. Damos gracias 1:02
2. Manos limpias 1:20
3. La comida en mi plato 2:01
4. Come bien 2:40
5. Sabrosos colores 2:54
6. Conga de las frutas 2:12
7. Verduras 2:38
8. Ensalada fresca 0:51
9. La gallina de Juanito 2:31
10. Vamos a la mar 0:50
11. Compadre, cómpreme un coco 1:10
12. El baile de las legumbres 3:27
13. Leche 3:22
14. Chocolate 2:10
15. Avena 1:04
16. Pan integral 0:47
17. Tortilla 1:39
18. Botana 1:45
19. Agua 0:47
20. Thanksgiving 1:02
21. Clean Hands 1:20
22. The Food on My Plate 1:45
23. Eat Right 2:36
24. Tasty Colors 2:52
25. The Fruit Conga 2:11
26. Veggies 2:32
27. Fresh Salad 0:49
28. Juanito's Chicken 2:27
29. Let's Go to the Sea 0:51
30. Compadre, Buy Me a Coconut 1:08
31. The Legumes Dance 3:48
32. Milk 3:20
33. Chocolate 3:01
34. Oatmeal 1:05
35. Whole Grain Bread 0:46
36. Tortilla 1:32
37. Snack 1:46
38. Water 0:48

¡Come Bien!

José-Luis Orozco



“ La música es una herramienta amistosa para la enseñanza y yo he encontrado que con la música podemos enseñar mucho a los niños—destrezas básicas, números, colores, letras, historia, geografía, cultura, y nutrición, etc., y yo como soy bilingüe, puedo hacerlo en ambos idiomas. ”

—José-Luis Orozco



La Introducción por Daniel Sheehy

Músico, compositor y educador, José-Luis Orozco tiene un pasado extraordinario y un futuro importante. Su pasado comienza en México, donde nació, y donde se nutrió tempranamente su interés en la música. Él recuerda, "Mi abuela me cantaba, mi madre me cantaba, mi papá tocaba el violín, así que había música todo el tiempo. Empezamos a cantar, ... y mi hermano mayor y yo formamos parte del conocido coro Orfeón Infantil Mexicano, también conocido como el Coro de Niños de la Ciudad de México. Yo tenía siete años de edad." Para cuando tenía diez años ya había hecho giras por todo México con el grupo. Entonces, con la bendición de sus padres, fue seleccionado para integrar el ensamble coral que saldría de gira internacional. Dejó su casa cuando tenía diez años y regresó cuando tenía 13, después de visitar 34 países en Norte, Centro y Sudamérica, el Caribe, y Europa.

A los 19 años, José-Luis se estableció en California, donde se quedó durante las próximas cuatro décadas y media. Un año después de su llegada, comenzó a trabajar en las escuelas locales, lanzando su carrera en la utilización de sus talentos musicales para enseñar a los jóvenes. "Cuando llegué aquí, no había traído mi guitarra. Trabajaba como ayudante de camarero, hacía un poco de jardinería, lavaba platos, y finalmente me conseguí una guitarra en una tienda de segunda mano en San José. Comencé a cantar, y algunos de los profesores y amigos descubrieron mis talentos, y yo comencé a trabajar en universidades, en colegios, y finalmente en las escuelas



públicas de Berkeley. Un consorcio de programas bilingües en el área de la Bahía de San Francisco me dio el trabajo, así que así fue como comencé a trabajar en el campo de la educación.”

José-Luis se transformó en un pionero en combinar la música con la educación bilingüe. “Trabajé duro para ir a la Universidad de California en Berkeley, y obtuve mi grado de bachiller en sociología, y me gané una beca para sacar una maestría en educación multicultural [en la Universidad de San Francisco],” recuerda con orgullo. “Yo he logrado combinar la música y la educación, y eso es lo que hago a través de todo el país. Cada año, viajo alrededor de 125,000 millas; es como ir alrededor del mundo cinco veces cada año, alcanzando a cientos de miles de chicos, y familias, y maestros.”

La necesidad de personas como José-Luis Orozco y otros que han seguido su ejemplo es enorme, y está creciendo con los rápidos cambios demográficos. Hoy en día en los Estados Unidos, casi uno de cada cuatro niños en las escuelas públicas es latino. Hacia la mitad del siglo, las personas de herencia latina fácilmente formarán el 40 por ciento de la población de los Estados Unidos. En el 2015, 53 millones de latinos viven en los Estados Unidos. Como consecuencia, el número de programas bilingües en las escuelas y las bibliotecas de todo el país ha crecido consistentemente, tal como lo ha hecho la demanda por contenido de alta calidad. Orozco ha visto de cerca esta necesidad y describe lo que ve, no sólo para los niños latinos, sino también para sus compañeros de clases: “No es fácil cuando te mueves de una cultura a otra, con un lenguaje diferente. La música juega un papel importante.... Si les cantamos en español ayuda a que los niños se sientan bien; es bueno para su auto-estima. Si se sienten bien, les va a ir bien en la escuela, y se les hace más fácil aprender el idioma inglés a través de canciones y juegos. En un entorno bilingüe, los que hablan inglés van a aprender español y las tradiciones de Latino América, y cuanto más niños se entiendan mutuamente, cuanto más aprendan de otras culturas, mejor será el mundo que tendrán cuando crezcan, porque eso es lo que se necesita.... Yo creo que estoy contribuyendo a un mejor mundo para los niños de hoy, para su futuro.” Y añade:

“Muchos padres que hablan inglés ahora quieren que sus hijos aprendan español porque se han dado cuenta que el español es un idioma práctico en los Estados Unidos, y si lo podemos traer con música, con danza, con movimiento, y con alegría, todos ganamos.” Durante su carrera, ha alcanzado a siete generaciones de niños de escuela primaria, viajando por 45 estados. Está a la vanguardia de la educación bilingüe a través de la música, y ha sido un modelo para muchos educadores.

Elementos clave de su éxito han sido la generosa dosis de humor que brinda en sus presentaciones en vivo y el recurrir a los recursos que los mismos niños tienen: “Yo trato de hacerlo divertido también, porque...es bueno darles buena energía y buen humor. Tú pones humor en la enseñanza, es más bonito, los chicos te recuerdan.” “Las tradiciones son importantes. Cuando traigo las tradiciones a las escuelas, a las bibliotecas, a las universidades, a las comunidades, a las salas de conciertos, mucha gente se identifica con ellas—[como en las clásicas canciones-juego infantiles] ‘Los pollitos dicen pío, pío, pío’, ‘La víbora de la mar’, ‘Arroz con leche’ (un postre). Y una vez tú les das algo que les pertenece a ellos desde que eran pequeños, entonces tú sabes que de alguna manera los hace sentir bien.... Auto-estima, especialmente para el niño, es muy importante. Los jóvenes que hablan inglés y están interesados en aprender español también se sienten bien, orgullosos de hablar otro idioma y de aprender otra cultura. Los padres me han dicho que están aprendiendo español de sus hijos a través de mis canciones y juegos, los cuales han aprendido en la clase.”

¡Come bien! (Eat Right!) es el primer álbum que José-Luis Orozco ha grabado con Smithsonian Folkways. Estamos muy contentos de que se una a las filas de muchos artistas notables de Folkways que han grabado música para niños, entre otros Ella Jenkins, Pete Seeger, Woody Guthrie, Lead Belly, Suni Paz, y Elizabeth Mitchell. Sentimos que sus valores y enfoque musical se alinean perfectamente con nuestra misión de “apoyar la diversidad cultural y el aumento del entendimiento entre los pueblos.” Como parte del museo nacional de los Estados Unidos con un alcance nacional e internacional, aumentar nuestros recursos para la educación bilingüe es

esencial para cumplir nuestro mandato. Encaja perfecto con uno de nuestros slogans: música que es más que música. La presente grabación ostenta la participación de varios músicos de primera provenientes de la música latina de Los Ángeles , incluyendo al músico y productor Quetzal Flores, el bajista Juan Pérez, el percusionista Alberto López, el Ozomatli Raúl "Bully" Pacheco en el *tres* cubano, César Castro en la guitarra de son de estilo jarocho, Gabriel Tenorio en el *tres*, el bajista Dante Pascuzzo, la violinista Tylana Enomoto, y el guitarrista Alexandro Hernández. Al mismo tiempo, *¡Come bien!* toma de la tradición, enseña buena nutrición enfrentando una epidemia de obesidad infantil, y trae alegría a nuestras vidas—todo en español e inglés.

Orozco añade: "La nutrición es tan importante y crucial hoy en día. Hay una epidemia de obesidad en muchos. Ellos necesitan las herramientas para escoger alimentos bien balanceados, saludables, como frutas frescas, vegetales, y proteínas. Algunos niños son alérgicos a la leche de vaca, y tenemos que enseñarles y también a sus padres que existen otras opciones ricas en calcio tales como la leche de soya, de coco y de arroz. Las frutas y los vegetales frescos son mejores que cualquier comida empacada. Generalmente los alimentos empacados tienen niveles altos de sodio, grasa o azúcar. Así que es importante traer información sobre la buena nutrición a los niños y sus familias a través de canciones y juegos". La música de José-Luis es para niños de todas las edades, así que cantemos todos juntos, y *¡Come bien!*—eat right!





Notas Sobre Las Pistas

1. Damos gracias

José-Luis Orozco, voces; Natalia González, voces;
Sandino González-Flores, voces; Quetzal Flores, percusión

A la Madre Tierra damos gracias, por el alimento que nos da.
Damos gracias, damos gracias, por nuestra salud y bienestar.

(Se repite)

2. Manos limpias

José-Luis Orozco, voces

¡Salud, paz y amor para una vida feliz!

Lavamos nuestras manos antes de comer. (4x)

Pimpón es un muñeco con manos de cartón;
se lava las manitas con agua y con jabón.

Pimpón seca sus manos, las seca muy bien,
y con sus manos limpias se sienta a comer.

Lavamos nuestras manos con agua y con jabón
para estar siempre sanos, sanos como Pimpón.

A comer con las manos limpias. (4x)

Y después de comer cepillamos nuestros dientes
como Pimpón.

3. La comida en mi plato

José-Luis Orozco, voces; Gabriel Tenorio, guitarra, tres; Alberto López, percusión

¡Escoge tus alimentos con sabiduría!

La comida en mi plato debe estar balanceada con cinco porciones,
cinco porciones moderadas. (2x)

Viva mi ensalada sabrosa, que en mi plato me espera.

Viva mi ensalada sabrosa, sabrosa, que en mi plato me espera.

Viva mi fruta sabrosa, que en mi plato me espera.

Viva mi fruta sabrosa, sabrosa, que en mi plato me espera.

Viva mi proteína, sabrosa, que en mi plato me espera. (2x)

Vivan mis granos sabrosos, que en mi plato me esperan.

Vivan mis granos sabrosos, sabrosos, que en mi plato me esperan.

Viva mi leche sabrosa, que en mi vaso me espera.

Viva mi leche sabrosa, sabrosa, que en mi vaso me espera.

La comida en mi plato debe estar balanceada con cinco porciones,
cinco porciones moderadas. (2x)

4. Come bien

José-Luis Orozco, voces, palmadas; Alberto López, percusión afro-colombiana;
Quetzal Flores, palmadas; Pablo Orozco, palmadas; Daniel Sheehy, palmadas

¡Nuestro abuelito tiene ciento seis años! ¡Y nuestra abuelita tiene ciento tres años! Nosotros
queremos una vida sana, feliz y duradera como la de nuestros abuelitos. ¡Comida sana y
camino diario para ser un centenario!

Si quieres llegar a cien, come bien, come bien. (4x)

Come porciones moderadas, come siempre comidas balanceadas.

Come bien, haz ejercicio y encontrarás el beneficio.



Si quieres llegar a cien, come bien, come bien. (4x)

Aprende a leer las etiquetas de lo que comes,
Porque mucha grasa, muchos carbohidratos,
mucho azúcar,
y mucha sal hacen mal, hacen mal.

Si quieres llegar a cien, come bien, come bien (4x)
(hablando) ¡Di sí a la comida fresca y nutritiva!
¡Di no a la comida chatarra! (2x)

Si quieres llegar a cien, come bien, come bien. (4x)
Come bien y saludable, es lo más recomendable.
Si quieres vivir sano, come bien, cena temprano.
Si quieres llegar a cien, come bien, come bien. (3x)
¡Si quieres llegar a cien come, come, come bien!

5. Sabrosos colores

José-Luis Orozco, voces;

Lorenzo Martínez, tarola, acordeón, bajo sexto

De colores, de colores se visten las frutas
y los vegetales, naturales.

De colores, de colores son las vitaminas
y los minerales, naturales.

De colores, de colores es el alimento
que me hace feliz.

Y por eso todos los colores con ricos sabores
me gustan a mí. (2x)

(Se repite)

6. Conga de las frutas

José-Luis Orozco, voces;
Jacob Hernández, marimbol;
Alberto López, percusión brasileña

¡Una manzana al día, del médico
te ahorraría!

Conga, conga, conga de las frutas,
conga, conga, de las frutas frescas,
conga, conga, conga de colores,
conga, conga, conga de sabores,
para ensaladas, para paletas y
aguas frescas.

Frutas rojas, fresas y cerezas,
frutas verdes, manzanas y peras,
frutas amarillas, bananas y piñas,
frutas moradas, higos y uvas,
frutas anaranjadas, duraznos y naranjas,
frutas blancas, cocos y lichi.

Conga, conga, conga de colores,
conga, conga, conga de sabores,
para ensaladas, para paletas y
aguas frescas.

(Se repite)

Conga, conga, conga de las frutas (5x)
conga, conga, de las frutas frescas.

7. Verduras

José-Luis Orozco, voces, guitarra;
Alberto López, percusión; Dante Pascuzzo,
contrabajo; Tylana Enomoto, violín;
Quetzal Flores, guitarra

Con verdura, con verdura la vida
perdura. (2x)

Col rizado, espinacas, acelgas, brócoli.

Con verdura, con verdura la vida
perdura. (2x)

Pepinos, coliflor, cilantro, lechuga.

Con verdura, con verdura la vida
perdura. (2x)

Bok choy, calabacitas, nopales, zanahorias.

Con verdura, con verdura la vida
perdura. (2x)

Pimientos, aguacates, apio, calabazas.

Con verdura con verdura la vida
perdura. (2x)

Ejotes, repollo, tomates, camotes.

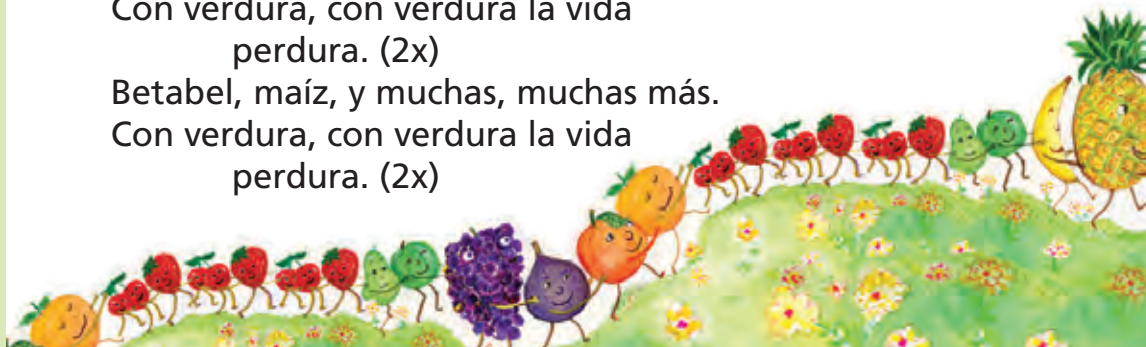
Con verdura, con verdura la vida
perdura. (2x)

Espárragos, berenjenas, alcachofas, frijoles.

Con verdura, con verdura la vida
perdura. (2x)

Betabel, maíz, y muchas, muchas más.

Con verdura, con verdura la vida
perdura. (2x)



8. Ensalada fresca

¡Por favor, repitan después de mí!

Ensalada fresca (ensalada fresca),
Lechuga, zanahoria (lechuga, zanahoria),
Tomate, cebolla (tomate, cebolla),
Sal y pimienta (sal y pimienta),

José-Luis Orozco, voces; Natalia González,
voces; Sandino González-Flores, voces

Gotitas de limón (gotitas de limón),
para mi paladar (para mi paladar),
para mi corazón (para mi corazón).

¡Repitan después de mí, otra vez!
(Se repite)

9. La gallina de Juanito

José-Luis Orozco, voces; César Castro,
leona, jaranas, requinto jarocho

Este compró un huevito. Este incendió el fuego. Este trajo la sal. Este lo guisó,
y este pícaro gordo se lo comió.

La gallina de Juanito canta el co-co-coro-co. (2x)

Co-co-co-co-coro-co, co-co-co-co-coro-co, co-co-co-coro-co, co-co-co-coro-co.

La gallina de Juanito pone, pone diez huevitos. (2x)

Pone uno, co,

pone dos, co-co,

pone tres, co-co-co,

pone cuatro, co-co-co-co,

pone cinco, co-co-co-co-co,

pone seis co-co-co-co-co-co,

pone siete co-co-co-co-co-co-co,

pone ocho co-co-co-co-co-co-co-co,

pone nueve co-co-co-co-co-co-co-co-co,

pone diez co-co-co-co-co-co-co-co-co-co.

(Se repite)



10. Vamos a la mar

José-Luis Orozco, voces

Vamos a la mar a comer pescao, / pescadito asao,
en sartén de palo.

Vamos a la mar a comer pescao / boca colorao,
en sartén de palo.

(Se repite)

11. Compadre, cómpreme un coco

José-Luis Orozco, voces; Alberto López, percusión;
Natalia González, voces; Sandino González-Flores, voces

Compadre, cómpreme un coco.

Tronando los dedos, repitan después de mí.

Compadre cómpreme un coco (repitan).

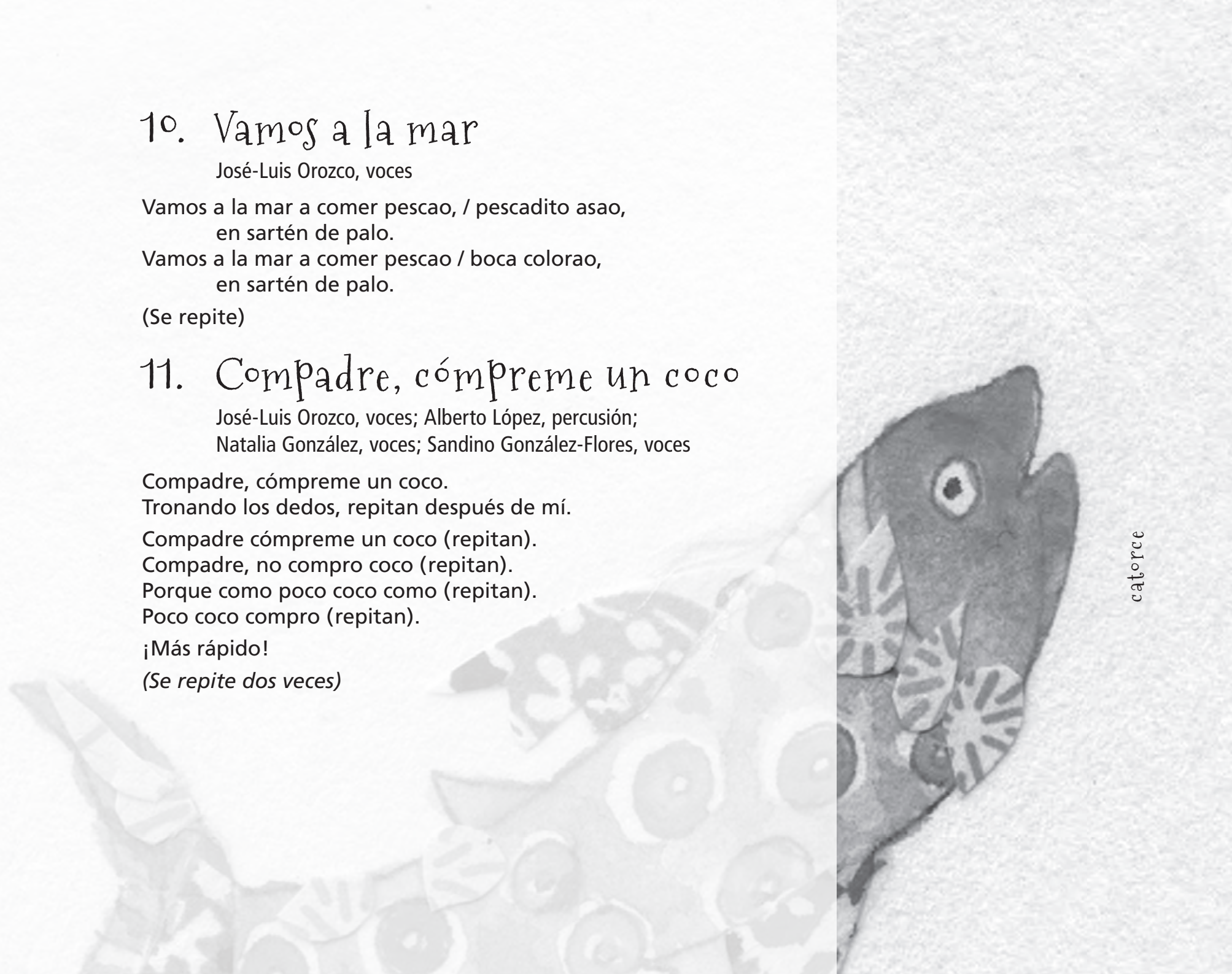
Compadre, no compro coco (repitan).

Porque como poco coco como (repitan).

Poco coco compro (repitan).

¡Más rápido!

(Se repite dos veces)



12. El baile de las legumbres

José-Luis Orozco, voces; Alberto López, percusión; Juan Pérez, baby bass; Raúl Pacheco, tres eléctrico

Frijoles, frijoles son buenos para el corazón.
¡Hola, amiguitos! Yo soy el frijolito pinto,
y estoy aquí para presentarles el baile de las legumbres.
¡Tenemos fibra!

Este es el baile, este es el baile, este es el baile de las legumbres. (2x)
(¡Tenemos fibra!)

El señor frijolito pinto con su pareja, la señora lenteja.

El señor garbanzo con su pareja, la señora haba.

El señor chicharito con su pareja, la señora alfalfa.

Este es el baile, este es el baile, este es el baile de las legumbres.

Talón y punta con el pie derecho,

Talón y punta (3x) / cha, cha, cha.

Talón y punta con el pie izquierdo,

Talón y punta (3x) / cha, cha, cha.

Tres pasitos a la derecha:

un pasito, dos pasitos, tres pasitos / cha, cha, cha.

Tres pasitos a la izquierda:

un pasito, dos pasitos, tres pasitos / cha, cha, cha.

Vuelta entera a la derecha:

vuelta entera (3x) / cha, cha, cha.

Vuelta entera a la izquierda:

vuelta entera (3x) / cha, cha, cha.

Tres saltos al frente:

un salto, dos saltos, tres saltos, / cha, cha, cha.

Tres altos, hacia atrás: / un salto, dos saltos, tres saltos / cha, cha, cha.

Este es el baile, este es el baile, este es el baile de las legumbres. (2x)

¡Tenemos fibra!



13. Leche

José-Luis Orozco, voces, guitarra; Dante Pascuzzo, contrabajo;
Alexandro Hernández, requinto romántico

La leche tiene calcio, y el calcio
mantiene nuestros huesos fuertes y sanos.

Vámonos a comprar leche al rancho de Juancho Pancho

Vámonos al rancho de Juancho Pancho
a comprar leche de almendra, (2x)
en el rancho de Juancho Pancho.

Vámonos al rancho de Juancho Pancho
a comprar leche de soya, (2x)
a comprar leche de almendra,
en el rancho de Juancho Pancho.

Vámonos al rancho de Juancho Pancho
a comprar leche de arroz, (2x)
a comprar leche de soya,
a comprar leche de almendra, en el rancho de Juancho Pancho.

Vámonos al rancho de Juancho Pancho
a comprar leche de coco, (2x)
a comprar leche de arroz, a comprar leche de soya,
a comprar leche de almendra, en el rancho de Juancho Pancho.

Vámonos al rancho de Juancho Pancho
a comprar leche de vaca, (2x)
a comprar leche de coco, a comprar leche de arroz,
a comprar leche de soya, a comprar leche de almendra,
en el rancho de Juancho Pancho.

Vámonos al rancho de Juancho Pancho





a comprar leche de chiva, (2x)
a comprar leche de vaca, a comprar leche de coco,
a comprar leche de arroz, a comprar leche de soya,
a comprar leche de almendra, en el rancho de Juancho Pancho.

14. Chocolate

José-Luis Orozco, voces, guitarra; Natalia González, voces; Sandino
González-Flores, voces; Sofía Guadalupe Flores-Castro, voces

Vamos a hacer chocolate. Repitan después de mí.

Uno, dos, tres, cho (repitan),
Uno, dos, tres, co (repitan),
Uno, dos, tres, la (repitan),
Uno, dos, tres, te (repitan),
Cho-co-la-te (Cho-co-la-te) (2x),
Bate, bate (bate, bate),
Cho-co-la-te (Cho-co-la-te).

Vamos a hacerlo otra vez. Repitan después de mí.

(Se repite)

15. Avena

José-Luis Orozco, voz, guitarra

Avena (3x) / la avena siempre es buena
con un poco de fruta,
con fruta y con almendra,
la avena siempre es buena.

16. Pan integral

José-Luis Orozco, voz

Pan, pan, pan, pan integral, pan integral /
delicioso, pan caliente.

Llegó el panadero con el pan, pan, pan,
pan integral, pan integral, / delicioso, pan caliente.
Para usted (3x) / para toda la gente, pan integral.

Coma poquito pan, poquito pan,
poquito pan integral. (2x)

17. Tortilla

José-Luis Orozco, voz, palmadas;
Quetzal Flores, palmadas

Tortillitas de maíz a mi mami hacen feliz.
Tortillitas de harina para papi en la cocina.
Tortilla, tortilla, necesitas una tortilla. (2x)
Si quieres una quesadilla, necesitas una tortilla.
Si quieres un taco, necesitas una tortilla.
Si quieres una tostada, necesitas una tortilla.
Si quieres una enchilada, necesitas una tortilla.
Si quieres chilaquiles, necesitas una tortilla.
Si quieres nachos, necesitas una tortilla.
Si quieres un burrito, necesitas una tortilla.
Si quieres una sopapilla, necesitas una tortilla.
Tortilla, tortilla, necesitas una tortilla. (2x)

(Se repite)



18. Botana

José-Luis Orozco, voz; César Castro,
leona, jaranas, requinto jarocho

Botana, tana, tana, / botana sana.
Llegó la hora de botana, tana, tana.
Botana en mi casa, / botana en mi escuela,
botana en el parque, / botana, tana, tana.
Botana para ti, / botana para mi,
botana para todos, / botana, tana, tana.
Queremos un burrito con crema de maní.
Burrito, burrito comemos aquí.
Tocamos la guitarra, cantamos botana,
botana, tana, tana, tocamos la jarana.
Botana, tana, tana, / botana sana.
Llegó la hora de botana / tana, tana.
Botana para Nayeli, para Sandino,
Botana para Ixel, para Sofía,
botana para Adrián, para Alejandro,
botana para todos, / botana, tana, tana.

19. Agua

José-Luis Orozco, voz, palo de lluvia

Un regalo de la Madre Tierra es el agua.
El agua es la bebida que alarga la vida.
Yo tomo agua limpia y fresca con
mis alimentos.
El agua me ayuda a absorber nutrientes.
El agua mantiene mi cuerpo limpio y sano.
El agua remueve desechos de mi cuerpo.
El agua me refresca y protege
mis órganos vitales.
El agua regula la temperatura de mi cuerpo.
¡A mí me gusta el agua pura y fresca!





Tracks 1 thru 19 are sung in Spanish. Tracks 20 thru 38 are English versions of the same songs.

Tracks 1, 3, 4, 6–9, 12–20, 22, 23, 25–28, and 31–38: José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI; tracks 2, 5, 10, 21, 24, and 29 lyrics by José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI; tracks 11 and 30 music by José-Luis Orozco/Arcoiris Records, BMI.

This project has received Federal support from the Latino Initiatives Pool, administered by the Smithsonian Latino Center.

SFW CD 45077 © © 2015 Smithsonian Folkways Recordings

Eat Right! José-Luis Orozco

1. Damos gracias 1:02
2. Manos limpias 1:20
3. La comida en mi plato 2:01
4. Come bien 2:40
5. Sabrosos colores 2:54
6. Conga de las frutas 2:12
7. Verduras 2:38
8. Ensalada fresca 0:51
9. La gallina de Juanito 2:31
10. Vamos a la mar 0:50
11. Compadre, cómpreme un coco 1:10
12. El baile de las legumbres 3:27
13. Leche 3:22
14. Chocolate 2:10
15. Avena 1:04
16. Pan integral 0:47
17. Tortilla 1:39
18. Botana 1:45
19. Agua 0:47
20. Thanksgiving 1:02
21. Clean Hands 1:20
22. The Food on My Plate 1:45
23. Eat Right 2:36
24. Tasty Colors 2:52
25. The Fruit Conga 2:11
26. Veggies 2:32
27. Fresh Salad 0:49
28. Juanito's Chicken 2:27
29. Let's Go to the Sea 0:51
30. Compadre, Buy Me a Coconut 1:08
31. The Legumes Dance 3:48
32. Milk 3:20
33. Chocolate 3:01
34. Oatmeal 1:05
35. Whole Grain Bread 0:46
36. Tortilla 1:32
37. Snack 1:46
38. Water 0:48



Eat Right!

José-Luis Orozco

“

Music is a friendly teaching tool,

and I find with music we can

teach all kinds of subjects to kids—basic

skills, numbers, colors, letters,

history, geography, culture, and

nutrition; and since I'm bilingual,

I can do it in both languages.

”

—José-Luis Orozco

Introduction

by Daniel Sheehy

Musician, composer, and educator José-Luis Orozco has an extraordinary past and an important future. His past began in Mexico, where he was born, and his interest in music was nurtured early on. He recalls, "My grandmother used to sing to me, my mother used to sing to me, my father used to play the violin, so there was music all around. We started singing,...and my older brother and I became part of the well-known choir Orfeón Infantil Mexicano, also known as the Mexico City Boys Choir. I was seven years old." By the time he was ten, he had toured throughout Mexico with the group. Then, with his parents' blessing, he was selected to join the choir's touring ensemble. He left home when he was ten and returned when he was 13, after visiting 34 countries in North, Central, and South America, the Caribbean, and Europe.



When he was 19, José-Luis resettled in California, where he remained for the next four-and-a-half decades. One year after his arrival, he began working in local schools, launching his career of using his musical talents to teach young people. “When I came here, I didn’t bring my guitar. I worked as a bus boy, I did some landscaping, I was washing dishes, and finally I bought a guitar in a secondhand store in San Jose. I started singing, and some of the professors and friends discovered my talents, and I started working in the universities, colleges, and finally the Berkeley public schools. A consortium of bilingual programs in the San Francisco Bay Area gave me the job, so that’s how I started working in the field of education.”

José-Luis became a trailblazer in combining music with bilingual education. “I worked hard to go to UC Berkeley, and I got my bachelor’s degree in sociology, and I got a scholarship to get a master’s degree in multicultural education [at the University of San Francisco],” he proudly recalls. “I’ve been able to combine music and education, and that’s what I do all over the country. Every single year, I travel about 125,000 miles; it’s like going around the world five times every year, reaching hundreds of thousands of kids, and families, and teachers.”

The need for José-Luis Orozco and others who have followed his example is enormous and is growing with the rapidly changing demographics. Today in the United States, nearly one out of four children in public schools is Latino. By mid-century, people of Latino heritage likely will comprise 40 percent of the U.S. population. Fifty-three million Latinos live in the United States as of 2015. As a consequence, the number of dual-language programs in schools and libraries across the country has grown steadily, as has the demand for high-quality content. Orozco has seen this need close up and describes what he sees, not just for Latino children, but for their classmates: “It’s not very easy when you move from one culture to another, with a different language. Music plays an important role.... It helps the children feel good if we sing in Spanish to them; it’s good for their self-esteem. If they feel good, they’re going to perform well in school, and it’ll make it easier for them to learn the English language through songs

and games. In a bilingual setting, the English speakers will learn Spanish and Latin American traditions, and the more children understand each other, the more they learn about other cultures, the better world that they'll have when they grow up, because that's needed.... I think I'm contributing to a better world for the children of today, to their future." He adds: "Many English-speaking parents now want their kids to learn Spanish because they've learned that Spanish is a practical language in the United States, and if I can bring it with music, with dance, with movement, and with fun, everybody wins." Over his career, he has reached seven generations of grammar-school children, traveling to 45 states. He is at the forefront of bilingual education through music, and he has been a role model for many educators.

Keys to his success have been the generous dose of humor he brings to his live performances and tapping the resources that children themselves bring: "I try to make it fun also, because...it is good to give them good energy and good humor. You put humor into the teaching, it's a little nicer, kids remember." "The traditions are important. When I bring the traditions into the schools, into the libraries, into the universities, into the communities, into the concert halls, many people identify with that—[such as the classic children's game songs] 'Los pollitos dicen pío, pío, pío' [The chicks say cheep, cheep, cheep], 'La víbora de la mar' [The snake of the sea], 'Arroz con leche' [Rice with milk (a dessert)]. And once you give them something that belongs to them from the time they were children, then you know that somehow it makes them feel good.... Self-esteem, especially for the child, is very important. The young English speakers who are interested in learning Spanish also feel good, and they're proud of speaking another language and learning another culture. Parents have told me that they're learning Spanish from their kids through my songs and games, which they've learned in their classroom."

¡Come bien! Eat Right! is the first album that José-Luis Orozco has recorded with Smithsonian Folkways. We are delighted to have him join the ranks of the many notable Folkways artists who have recorded music for children, including Ella Jenkins,

Pete Seeger, Woody Guthrie, Lead Belly, Suni Paz, and Elizabeth Mitchell. We feel that his values and musical approach align well with our mission of “supporting cultural diversity and increased understanding among peoples.” As part of the United States national museum with a national and international scope, growing our resources for bilingual education is essential to fulfilling our mandate. It fits well with one of our slogans: music that is more than music. This recording boasts the participation of many top-tier Los Angeles *música latina* musicians, including producer-musician Quetzal Flores, bassist Juan Pérez, percussionist Alberto López, Ozomatli’s Raúl “Bully” Pacheco on Cuban *tres*, César Castro on the *jarocho*-style *guitarra de son*, Gabriel Tenorio on *tres*, bassist Dante Pascuzzo, violinist Tylana Enomoto, and guitarist Alexandro Hernández. At the same time, *¡Come bien!* taps tradition, teaches good nutrition in the face of a child obesity epidemic, and brings fun into our lives—all in Spanish and English.

Orozco adds: “Nutrition is so important and crucial right now. There’s an epidemic of obesity with many. They need the tools to choose well-balanced, healthy foods like fresh fruits, fresh vegetables, and protein. Some kids are allergic to animal milk, and we need to teach them and their parents that there are other nondairy options rich in calcium, such as soy milk, coconut milk, and rice milk. Fresh fruits and vegetables are better than any packaged foods. Usually packaged foods are high in sodium, high in fat, or high in sugar. So it’s important to bring good nutrition information to kids and their families through songs and games.” José-Luis’s music is for children of all ages, so please join us in song, and *¡Come bien!*—eat right!

Track Notes



20. Thanksgiving

José-Luis Orozco, vocals;
Natalia González, vocals;
Sandino González-Flores, vocals;
Quetzal Flores, percussion

To our Mother Earth, we are thankful for
the food we get from her bounty.
We are thankful, we are thankful for our
prosperity and good health.

(Repeat)

21. Clean Hands

José-Luis Orozco, vocals

Health, peace, and love for a happy life!

We wash our hands before we eat. (4x)

Pimpón is a nice puppet with hands made
out of paper.

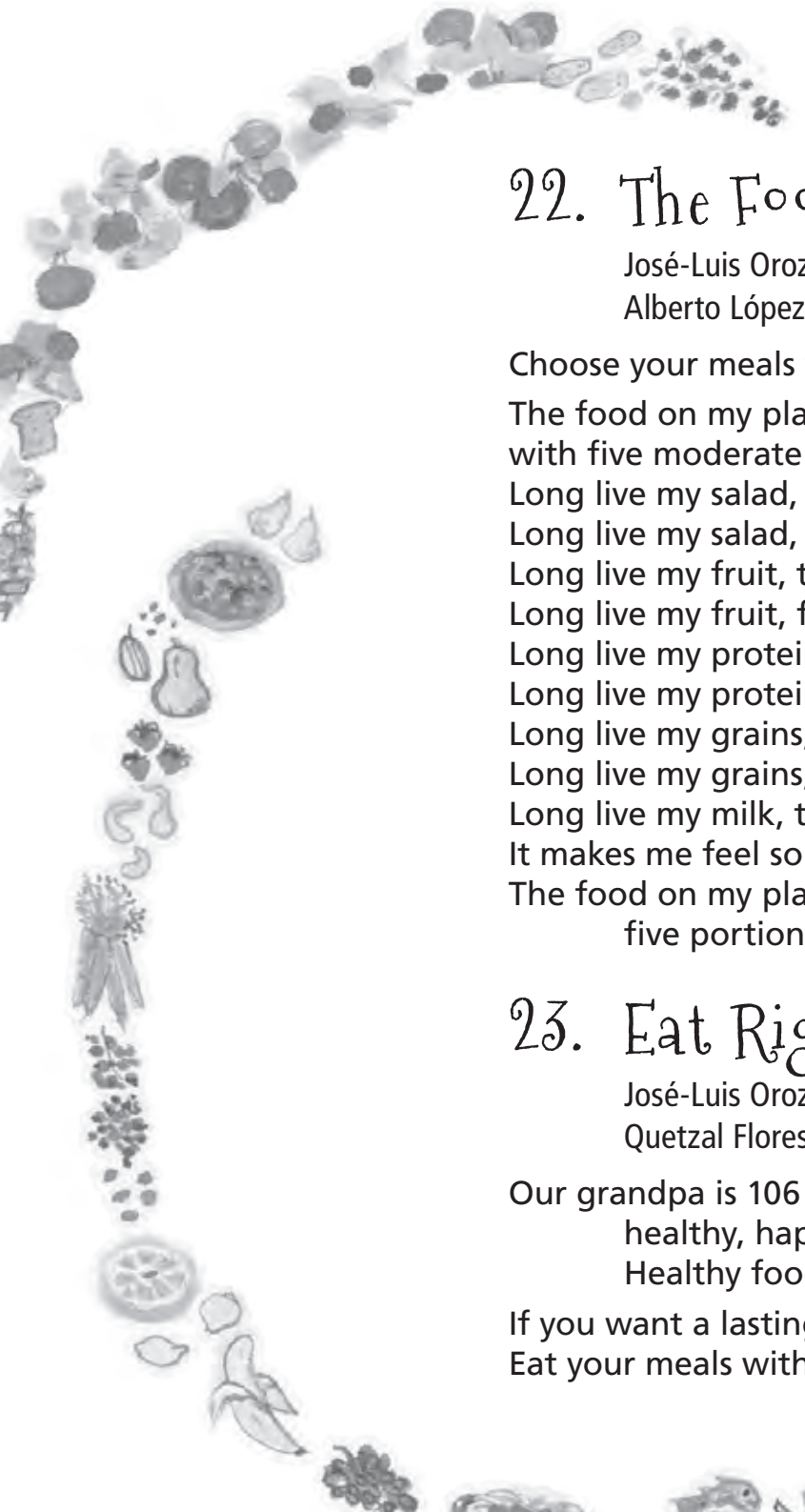
He likes to wash his hands with water and with soap.
Pimpón dries his hands, he dries them very well,
and when his hands are dry and clean,
Pimpón sits down to eat.

We like to wash our hands with water and with soap.

We want to be healthy, healthy like Pimpón.

It's time to eat with our clean hands. (4x)

And after we eat, we brush our teeth
like Pimpón!



22. The Food on My Plate

José-Luis Orozco, vocals; Gabriel Tenorio, guitar, *quinto sonero*;
Alberto López, percussion

Choose your meals wisely!

The food on my plate must be well balanced
with five moderate portions, five portions, moderate portions.

Long live my salad, the salad on my plate.

Long live my salad, salad that makes me feel so great.

Long live my fruit, the fruit on my plate.

Long live my fruit, fruit that makes me feel so great.

Long live my protein, the protein on my plate.

Long live my protein that makes me feel so great!

Long live my grains, the grains on my plate.

Long live my grains, grains that make me feel so great.

Long live my milk, the milk in my cup.

It makes me feel so great, the milk in my cup.

The food on my plate must be well balanced with five moderate portions,
five portions, moderate portions! (2x)

23. Eat Right

José-Luis Orozco, vocals, handclaps; Alberto López, Afro-Columbian percussion;
Quetzal Flores, handclaps; Pablo Orozco, handclaps; Daniel Sheehy, handclaps

Our grandpa is 106 years old, and our grandma is 103 years old. We want a
healthy, happy, and long-lasting life like the one of our grandparents.
Healthy food and a daily walk for a lasting life!

If you want a lasting life, eat healthy, and eat right. (4x)

Eat your meals with moderation.



Always balance your selections.

Eating well and working out, that's what this is all about.

If you want a lasting life, eat healthy and eat right. (4x)

Learn how to read the food labels of what you eat because
too much fat, too many carbs, too much sugar, and
too much salt in your food, it's not good! (3x)

If you want a lasting life eat healthy, and eat right. (4x)

Say yes to healthy and nutritious food. Say no to junk food. (2x)

If you want a lasting life, eat healthy, and eat right. (4x)

This is our recommendation: live well with good nutrition.

If you want to be healthy, eat well, and dine early.

If you want a lasting life, eat healthy, and eat right. (3x)

If you want a lasting life, eat healthy, eat healthy, and eat right!

24. Tasty Colors

José-Luis Orozco, vocals; Lorenzo Martínez, snare drum, accordion, *bajo sexto*

Bright with colors, (2x) / the fruits and the veggies dress up
in the springtime, naturally.

Bright with colors, (2x) / the vitamins and minerals are good all the time.

Bright with colors, (2x) / are all the meals which bring joy to me.

And the flavors of the fruits and veggies with beautiful colors
make me dance and sing (2x)

Oh, beautiful colors and delicious flavors! Mmmmm.

(Repeat)



25. The Fruit Conga

José-Luis Orozco, vocals;
Jacob Hernández, marimbol;
Alberto López, Brazilian percussion

An apple a day keeps the doctor away!
Conga, conga, this is the fruit conga.
Conga, conga, the fresh fruit conga.
Conga, conga, the bright colors conga.
Conga, conga, the delicious flavors conga,
for salads, *paletas*, and *aguas frescas*.
Red fruits, strawberries, and cherries
Green fruits, apples, and pears.
Yellow fruits, bananas, and pineapples.
Purple fruits, figs, and grapes.
Orange fruits, peaches, and oranges.
White fruits, coconuts, and lychee.
Conga, conga, the bright colors conga.
Conga, conga, the delicious flavors conga.
For salads, *paletas*, and *aguas frescas*.
Conga, conga, this is the fruit conga! (5x)
Conga, conga, the fresh fruit conga!

26. Veggies

José-Luis Orozco,
vocals, guitar; Alberto
López, percussion;
Dante Pascuzzo,
upright bass; Tylana
Enomoto, violin;
Quetzal Flores, guitar

With veggies, with veggies, we can live ages. (2x)
Kale, spinach, chard, broccoli.

With veggies with veggies, we can live ages. (2x)
Cucumbers, cauliflower, cilantro, lettuce.

With veggies with veggies, we can live ages. (2x)
Bok choy, zucchini, *nopales*, carrots.

With veggies with veggies, we can live ages. (2x)
Bell peppers, avocado, cilantro, pumpkins.

With veggies, with veggies, we can live ages. (2x)
Green beans, cabbage, tomatoes, sweet potatoes.

With veggies with veggies, we can live ages. (2x)
Asparagus, eggplant, artichokes, beans.

With veggies, with veggies, we can live ages. (2x)
Beets, corn, and many, many, many more.

With veggies, with veggies, we can live ages. (2x)

27. Fresh Salad

José-Luis Orozco, vocals;
Natalia González, vocals;
Sandino González-Flores,
vocals

Please repeat after me!

Fresh, fresh salad, *(Repeat)*

Lettuce, carrot, *(Repeat)*

Tomato, onion, *(Repeat)*

Salt and pepper, *(Repeat)*

Lemon drops *(Repeat)*

for my palate, *(Repeat)*

and for my heart. *(Repeat)*

(One more time, please

repeat after me!)



28. Juanito's Chicken

José-Luis Orozco, vocals; César Castro, *leona, jaranas, requinto jarocho*

This one bought a little egg. This one lit the fire. This one brought
the salt. This one was the cook, and this chubby,
chubby one ate it all up.

Juanito's chicken sings co-co-co-co-coro-co, (2x)

co-co-co-co-coro-co, co-co-co-co-coro-co. (2x)

Juanito's chicken lays, ten eggs, ten eggs. (2x)

One, co, two, co-co, three, co-co-co,
four, co-co-co-co, five, co-co-co-co-co,
six, co-co-co-co-co-co,
seven, co-co-co-co-co-co-co,
eight, co-co-co-co-co-co-co-co,
nine, co-co-co-co-co-co-co-co-co,
ten, co-co-co-co-co-co-co-co-co-co.

(Repeat)

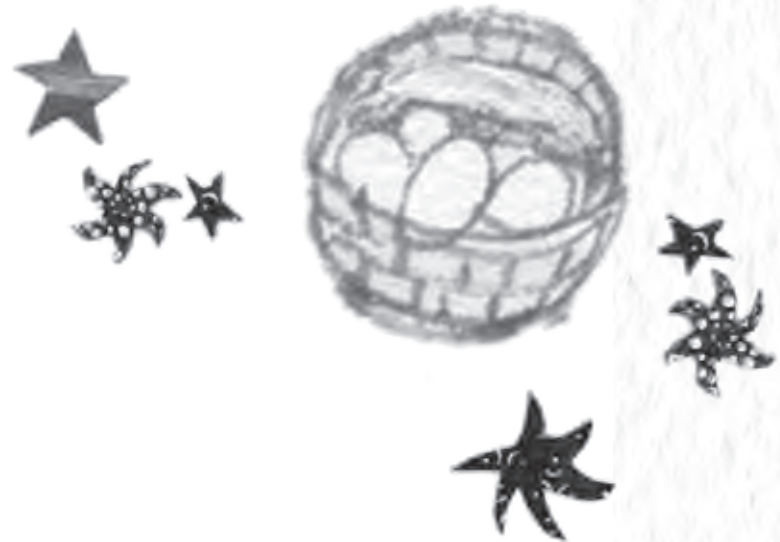
Juanito's chicken lays ten eggs, ten eggs. (2x)

29. Let's Go to the Sea

José-Luis Orozco, vocals

Let's go to the sea to eat fresh fish, tasty fish in a wooden dish.
Let's go to the sea to eat fresh fish, red mouth fish in a wooden dish.

(Repeat)





30. Compadre, Buy Me a Coconut

José-Luis Orozco, vocals; Alberto López, percussion;
Natalia González, vocals; Sandino González-Flores, vocals

Compadre, buy me a coconut! Snap your fingers and
repeat after me.

Compadre, buy me a coconut. *(Repeat)*

Compadre, I don't buy coconut. *(Repeat)*

Since I eat very little coconut, *(Repeat)*

Few coconuts I buy. *(Repeat)*

(Repeat)

31. The Legumes Dance

José-Luis Orozco, vocals; Alberto López, percussion;
Juan Pérez, baby bass; Raúl Pacheco, electric tres

Beans, beans, they're good for your heart!

Hello my friends! I'm the little pinto bean,
and here I present to you the dance of the legumes.
We have fiber!

This is the dance, this is the dance, this is the dance
of the legumes! (2x)

We have fiber!

Señor little pinto bean with his partner, señora lentil.
Señor chick pea with his partner, señora lima bean.
Señor little green pea with his partner, señora alfalfa.

This is the dance, this is the dance, this is the dance of the legumes!

Heel and toe with the right foot!

Heel and toe, (3x) / cha, cha, cha.

Heel and toe with the left foot!

Heel and toe, (3x) / cha, cha, cha.

Three steps to the right, / one step, two steps, three steps, / cha, cha, cha.

Three steps to the left, / one step, two steps, three steps, / cha, cha, cha.

Full turn to the right, / full turn, (3x) / cha, cha, cha.

Full to the left, / full turn, (3x) / cha, cha, cha.

Three hops to the front. / One hop, two hops, three hops, / cha, cha, cha.

Three hops to the back. / One hop, two hops, three hops, / cha, cha, cha.

Heel and toe with the right foot. / Heel and toe, (3x) / cha, cha, cha.

Heel and toe with the left foot. / Heel and toe, (3x) / cha, cha, cha.

This is the dance, this is the dance, this is the dance of the legumes. (2x)

We have fiber!

32. Milk

Jose-Luis Orozco, vocals, guitar; Dante Pascuzzo, upright bass;

Alexandro Hernández, *requinto romántico*

Milk has calcium, and calcium keeps our bones strong and healthy.

Let's go get our milk at the ranch of Juancho Pancho!

Let's go to the ranch of Juancho Pancho to buy almond milk, (2x)

in the ranch of Juancho Pancho.

Let's go to the ranch of Juancho Pancho to buy soy milk, (2x)

to buy almond milk in the ranch of Juancho Pancho.

Let's go to the ranch of Juancho Pancho to buy rice milk, (2x)

to buy soy milk, to buy almond milk in the ranch of Juancho Pancho.





Let's go to the ranch of Juancho Pancho to buy coconut milk, (2x)
to buy rice milk, to buy soy milk, to buy almond milk,
in the ranch of Juancho Pancho.

Let's go the ranch of Juancho Pancho to buy cow milk, (2x)
to buy coconut milk, to buy rice milk, to buy soy milk,
to buy almond milk, in the ranch of Juancho Pancho.

Let's go to the ranch of Juancho Pancho to buy goat milk, (2x)
to buy cow milk, to buy coconut milk, to buy rice milk, to buy soy milk,
to buy almond milk, in the ranch of Juancho Pancho!

33. Chocolate

José-Luis Orozco, vocals, guitar; Natalia González, vocals;
Sandino González-Flores, vocals; Sofía Guadalupe Flores-Castro, vocals

And now we are going to make chocolate. Please repeat after me!

One, two, three, cho (one, two, three, cho)

One two, three, co (one, two, three, co)

One two, three, la (one, two, three, la)

One two, three, te (one, two, three, te)

Cho-co-la-te (Cho-co-la-te), Cho-co-la-te (Cho-co-la-te)

Stir, stir (stir, stir) / Cho-co-la-te (Cho-co-la-te),

Cho-co-la-te (Cho-co-la-te), Cho-co-la-te (Cho-co-la-te)

Stir, stir (stir, stir) / Cho-co-la-te (Cho-co-la-te)

All right, let's try it again! Please repeat after me!

And now with the *molinillos* (stirrers) in your hands! Here we go.

Let's try it, please repeat after me!

One more time, here we go!



34. Oatmeal

José-Luis Orozco, vocals, guitar

Oatmeal, oatmeal, oatmeal, oatmeal is always tasty.
With a little bit of fruit, with fruit and with almonds,
Oatmeal is always tasty.

(Repeat song 3x)

35. Whole Grain Bread

José-Luis Orozco, vocals

Whole grain bread (3x) / hot and delicious.
The baker is here with the whole grain bread,
whole grain bread, whole grain bread,
hot and delicious.

For you, for you, for you, and for you,
and for all the people,
whole grain bread.

Eat a tiny, tiny, tiny, tiny, tiny bit of
whole grain bread. (2x)

36. Tortilla

José-Luis Orozco, vocals, hand claps

Corn tortillas for my mommy, they will
make her very happy.

Flour tortillas for my papi in the kitchen
make him happy.

Tortilla, tortilla, you need a tortilla. (2x)

If you want a quesadilla, you need a tortilla.
If you want a taco, you need a tortilla.
If you want a tostada, you need a tortilla.
If you want an enchilada, you need a tortilla.
If you want *chilaquiles*, you need a tortilla.
If you want nachos, you need a tortilla.
If you want a burrito, you need a tortilla.
If you want *sopapilla*, you need a tortilla.
Tortilla, tortilla, you need a tortilla. (2x)

(Repeat song)

37. Snack

José-Luis Orozco, vocals; César Castro,
leona, jaranas, requinto jarocho

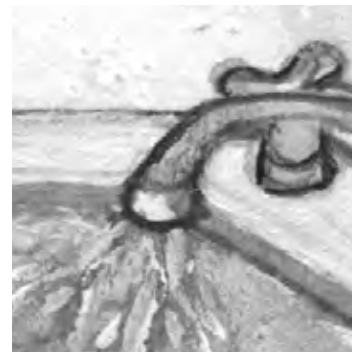
Botana is a healthy snack.
It's time for botana, botana, tana, tana.
Botana in my home, botana in my school,
botana in the park, botana is cool.
Botana for you, botana for me,
for everyone, botana, tana, tana.
We want a peanut butter and jelly burrito.
Botana, tana, tana, oh what a burrito!
We play guitar, we sing botana. Botana, tana,
tana, we play *jarana*.
Botana is a healthy snack.
It's time for botana, botana, tana, tana.
Botana for Nayeli, for Sandino,
botana for Ixel, for Sofía.

Botana for Adrián, for Alejandro,
for everyone, botana, tana, tana!

38. Water

José-Luis Orozco, vocals, rain stick

A great gift from our Mother Earth
is water.
Water is the perfect drink for a
long-lasting life!
I drink clean and fresh water with
every meal.
Water helps my body absorb nutrients.
Water keeps my body clean and healthy.
Water removes food waste from
my body.
Water keeps me cool and protects
my vital organs.
Water regulates my body temperature.
I like pure and fresh water!



CREDITS

Produced by Quetzal Flores

Co-produced by Daniel E. Sheehy

Recorded by Pete Reiniger and Quetzal Flores

Mixed and mastered by Pete Reiniger

Annotated by Daniel E. Sheehy

Photos by Daniel E. Sheehy

All illustrations by Elisa Kleven © 2015

Spanish translation by Cristina Altamira

Executive producers: Luis Orozco, Daniel E. Sheehy, and
D. A. Sonneborn

Production manager: Mary Monseur

Editorial assistance by Jacob Love

Art direction, design, and layout by Krystyn MacGregor

Smithsonian Folkways staff: Richard James Burgess, associate director for business strategies; Cecille Chen, royalty manager; Laura Dion, sales and marketing; Toby Dodds, technology director; Claudia Foronda, sales, marketing, and customer relations; Beshou Gedamu, production assistant; Henri Goodson, financial assistant; Will Griffin, marketing and sales; Emily Hilliard, marketing assistant; Meredith Holmgren, web production and education; David Horgan, online marketing and licensing; Joan Hua, program assistant; Helen Lindsay, customer service; Keisha Martin, manufacturing and inventory manager; Mary Monseur, production manager; Jeff Place, curator; Pete Reiniger, sound production supervisor; Sayem Sharif, director of financial operations; Daniel Sheehy, curator and director; Ronnie Simpkins, audio specialist; Stephanie Smith, archivist; Atesh Sonneborn, associate director for programs and acquisitions; Sandy Wang, web designer; Jonathan Wright, fulfillment.



Special thanks to Maglyn Bertrand

Smithsonian Folkways Recordings is the nonprofit record label of the Smithsonian Institution, the national museum of the United States. Our mission is the legacy of Moses Asch, who founded Folkways Records in 1948 to document music, spoken word, instruction, and sounds from around the world. The Smithsonian acquired Folkways from the Asch estate in 1987, and Smithsonian Folkways Recordings has continued the Folkways tradition by supporting the work of traditional artists and expressing a commitment to cultural diversity, education, and increased understanding among peoples through the documentation, preservation, and dissemination of sound.

Smithsonian Folkways Recordings, Folkways, Collector, Cook, Dyer-Bennet, Fast Folk, Mickey Hart Collection, Monitor, M.O.R.E., Paredon, and UNESCO recordings are all available through:

Smithsonian Folkways Recordings Mail Order
Washington, DC 20560-0520
Phone: (800) 410-9815 or 888.FOLKWAYS (*orders only*)
Fax: (800) 853-9511 (*orders only*)

To purchase online, or for further information about Smithsonian Folkways Recordings, go to:

www.folkways.si.edu.

Please send comments, questions, and catalogue requests to:

smithsonianfolkways@si.edu





¡Come Bien! Eat Right!

José-Luis Orozco

1. Damos gracias
2. Manos limpias
3. La comida en mi plato
4. Come bien
5. Sabrosos colores
6. Conga de las frutas
7. Verduras
8. Ensalada fresca
9. La gallina de Juanito
10. Vamos a la mar
11. Compadre, cómpreme un coco
12. El baile de las legumbres
13. Leche
14. Chocolate
15. Avena
16. Pan integral
17. Tortilla
18. Botana
19. Agua
20. Thanksgiving
21. Clean Hands
22. The Food on My Plate
23. Eat Right
24. Tasty Colors
25. The Fruit Conga
26. Veggies
27. Fresh Salad
28. Juanito's Chicken
29. Let's Go to the Sea
30. Compadre, Buy Me a Coconut
31. The Legumes Dance
32. Milk
33. Chocolate
34. Oatmeal
35. Whole Grain Bread
36. Tortilla
37. Snack
38. Water

¡Come Bien! Eat Right! showcases Latino children's music trailblazer José-Luis Orozco's fun-filled, enlightened, and engaging approach to making music for the good of all. His songs for and with children are alive with delightful melodies, tips for smart nutrition, and good humor. All tracks on this recording—his first album with Smithsonian Folkways and produced by Grammy-winning artist Quetzal Flores—appear in Spanish and in English, building basic skills in both languages at the same time showing that it can be fun to eat right—*¡Come bien!* **TOTAL TIME: 62 MINUTES, 40-PAGE BOOKLET WITH BILINGUAL NOTES.**







Smithsonian Folkways

¡Come Bien! Eat Right!

José-Luis Orozco

¡Come Bien! Eat Right!

José-Luis Orozco

SFW 45077

