



Un mundo saludable

Autora: Sofia Campos Ramírez

Escuela: Centro Educativo Nueva Generación

Ganadora de un primer lugar en Mi Cuento Fantástico 2017

*Mi Cuento
Fantástico*



Piense en voz alta.

¿Ha escuchado acerca de la pirámide alimenticia? ¿Cómo describiría su estilo de alimentación actualmente?

Había una vez un mundo muy pequeño, dentro de tu cocina, donde los alimentos cobraban vida. Existían dos grupos: uno era el de los alimentos saludables, como el fuerte y alegre Brocolito; Zanahory, muy honesta y atenta a los detalles; Manzanita, siempre tímida y dulce, y muchos más amigos saludables.

El otro era el grupo de los alimentos ricos en calorías, como la **presumida**¹ y envidiosa Donita, cubierta de rico glaseado de chocolate; Papifry una muy extrovertida y dorada papa frita, y muchos otros amigos no tan saludables.

Los humanos siempre prefirieron el grupo de alimentos ricos en calorías porque les agradaba más su sabor que el de los alimentos saludables, pues desconocían las consecuencias de sus decisiones en la alimentación.

Un día, mientras Donita miraba por la ventana, observó un grupo de alimentos desconocidos acercándose hacia su pueblo; cuando reconoció a Brocolito, de inmediato envió a sus guardias, las Hamburguesitas, a atraparlos.

Brocolito y sus amigos fueron llevados ante Donita, entonces Zanahory interrumpió diciendo que tenía un importante aviso que dar. Donita estaba **reacia**² a escucharlos, pero Papifry le dijo que esperara un minuto y, si el mensaje que les darían no era importante, después podía echarlos del pueblo. Donita aceptó.

Mientras Manzanita, un poco sonrojada, mostraba unas fotografías, Zanahory explicaba cómo los humanos últimamente estaban siendo afectados por graves



¹ **presumida:** exhibir con orgullo su belleza

² **reacia:** que muestra oposición o resistencia a hacer algo

problemas de salud, como sobrepeso, diabetes y males cardíacos, los cuales los estaban llevando prematuramente a la muerte. Brocolito, muy serio, les dijo que la única forma de salvar a las personas era lograr que también consumieran otros grupos de alimentos importantes.

El pueblo entero de los alimentos ricos en calorías, muy preocupados después de escuchar lo que Zanahory decía y lo que Manzanita les mostraba, quedaron muy callados y tristes; todos menos la envidiosa y presumida Donita, quien todavía no estaba muy convencida, pues su pensamiento seguía siendo que ellos eran mejores para los humanos y que no era tan importante lo que pasaba.

Papifry, la mejor amiga de Donita, empezó a advertirle muy preocupada lo que podía pasar si seguían muriendo los humanos. Además le dijo que, si se unían al mundo de la comida saludable, aunque ellos ya no serían el principal grupo alimenticio, los humanos estarían bien y eso era lo más importante. Papifry aseguraba que el otro grupo tenía un gran compañerismo y respeto y que les permitirían seguir alimentando a los humanos.

Donita empezó a **recapacitar**³ seriamente y le dijo a su mejor amiga que, mientras hubiese un balance entre los dos pueblos, con gusto se uniría al grupo de la comida saludable.

Papifry se acercó a Brocolito, Zanahory y Manzanita y les dijo que su amiga Donita estaba de acuerdo en que los dos pueblos se unieran para poder ayudar a los humanos a tener una vida más saludable. Después de la increíble reunión que sucedió ese día, el mundo comenzó a cambiar **radicalmente**⁴.

Las personas empezaron a mejorar su dieta por una más **balanceada**⁵ y comenzaron a comer de todo un poco. Le dieron más importancia a los vegetales, frutas, granos, mariscos, carnes y, en menor medida, a los ricos postres y alimentos poco saludables. Los humanos comenzaron a ver los **beneficios**⁶ de reducir los alimentos ricos en calorías e **incorporar**⁷ más alimentos saludables a su alimentación. Y así, fue como nació la tan importante y necesaria pirámide alimenticia.

³**recapacitar**: reflexionar con detenimiento

⁴**radicalmente**: por completo

⁵**balanceada**: en equilibrio

⁶**beneficio**: bien que se hace a una persona o a una cosa

⁷**incorporar**: unir



Piénselo bien. Trabajo autónomo

- 1. ¿Qué significa la palabra “reacia” tal como se usa en el párrafo número 10?**
 - a. Donita no quería oír lo que decían los alimentos saludables.
 - b. Donita quería imponer sus ideas.
 - c. los alimentos saludables estaban cansados de lidiar con Donita por presumida.

- 2. ¿A qué se refiere la frase “balance entre los dos pueblos” en el párrafo siete?**
 - a. A que los alimentos saludables hicieran las paces con los alimentos ricos en calorías.
 - b. A que las personas pudieran comer tanto alimentos saludables, como otros ricos en calorías aunque en menor medida.
 - c. A que los alimentos llegaran a pesar lo mismo.

- 3. ¿Cuál es el propósito del autor con este texto?**
 - a. Recrear.
 - b. Despertar mi interés hacia el tema.
 - c. Hacer cambiar mi opinión sobre el tema.



Más allá del texto.

¿Cómo podemos ayudar a otras personas a comprender la importancia de tener una alimentación balanceada?

Esta guía aborda el siguiente contenido curricular procedimental del Programa de Estudio de Español para II ciclo:

Cuarto año escolar

4.1. Utilización de modelos de textos explicativos, narrativos, argumentativos, informativos, normativos y publicitarios para la producción textual.

Quinto año escolar

8.1. Aplicación de estrategias de interpretación (inferencias, hipótesis, conjeturas, analogías, conclusiones, proposiciones) para captar el sentido global del texto.

Sexto año escolar

11.1. Aplicación de estrategias de análisis (preguntas poderosas, argumentaciones, falacias, foros, conversaciones, documentales, debates, círculos de estudio, entre otros) de los mensajes generados (escolares y extraescolares) por interlocutores y medios de comunicación para comprender el sentido global de los textos: extrayendo información explícita relevante; realizando inferencias para establecer relaciones de causa, efecto y secuencia de hechos, integrando detalles relevantes del texto; integrando conocimientos específicos sobre el tema y sus experiencias personales.

Avalado por:



La autora fue ganadora del certamen nacional de escritura de Costa Rica: Mi Cuento Fantástico. La versión ilustrada se encuentra en la Antología <https://micuentofantastico.cr/wp-content/uploads/2017/11/Antologia2017.pdf>. Quedan reservados todos los derechos de autor por la Asociación Amigos del Aprendizaje (ADA). Se prohíbe su uso comercial, su venta, o su uso en sitios web sin el permiso previo y por escrito de ADA.