



Santiago - Chile
2003

INDICE

| | |
|---|-----------|
| Presentación | 3 |
| Alimentación saludable | 4 |
| Actividad 1. Interpretando el etiquetado nutricional de los alimentos: | |
| Los aditivos | 9 |
| Alimentos sanos y seguros | 10 |
| Seguridad alimentaria familiar..... | 11 |
| Actividad 3. Elaboración de una propuesta de proyecto en | |
| seguridad alimentaria familiar | 12 |
| Guía de evaluación de las propuestas | 17 |
| Ejemplos de proyectos que contribuyen a la seguridad | |
| alimentaria familiar..... | 18 |
| Actividad 4. Creación de una obra de teatro sobre alimentación saludable ... | 19 |





Hola, esta Guía es para invitarte a participar, junto a tus compañeros y compañeras, en entretenidas actividades sobre alimentación y nutrición.

A medida que avances en el desarrollo de la Guía, y realices las actividades sugeridas, esperamos que aumente tu interés por el tema y comprendas que si te alimentas en forma saludable, crecerás sano y te sentirás bien.

Para realizar estas actividades, contarás con el apoyo de tus profesores y profesoras y también del libro "Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica", que incluye los contenidos de alimentación y nutrición organizados en 5 Módulos: Alimentación saludable; Necesidades nutricionales; Nutrición y salud; Alimentos sanos y seguros; y Seguridad alimentaria. En cada uno de estos Módulos aparecen ejemplos que te facilitarán la comprensión y el desarrollo de las actividades.

Tu profesor o profesora te indicará cuando necesites consultar el libro o recurrir a otras fuentes.

Usa tu creatividad y aprende a disfrutar comiendo alimentos ricos y saludables.

¡Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán!



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para tener una alimentación saludable, es necesario seleccionar y consumir una variedad de alimentos que aporten las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas o lípidos, las vitaminas y los minerales que el organismo necesita.



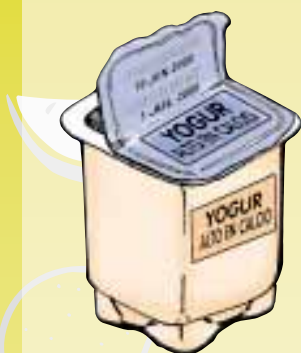
En Chile, los problemas nutricionales que afectan a la población actualmente, con un continuo aumento de la obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, como la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres, han llevado al Ministerio de Salud a desarrollar diversas estrategias para prevenirlas. Entre ellas se encuentran las guías alimentarias y el etiquetado nutricional de los alimentos.

Guías Alimentarias¹

- Consume diferentes alimentos durante el día.
- Consume verduras y frutas todos los días y legumbres dos a tres veces por semana.
- Usa de preferencia aceites vegetales en tus comidas. Limita las grasas animales.
- Prefiere las carnes como pescado, pavo o pollo sin piel, porque tienen menos grasa.
- Aumenta tu consumo de leche, ojalá con poca grasa.
- Come menos sal.
- Come menos azúcar y dulces.



1 Basadas en las guías de alimentación para la población chilena. Ministerio de Salud. Santiago-Chile 1997.



¿Qué es el etiquetado nutricional de los alimentos?

Es la información sobre el contenido de nutrientes y mensajes relacionados con los alimentos y la salud que figuran en la etiqueta de los productos alimenticios. Esta información es regulada por el Reglamento Sanitario de los Alimentos de Chile.

¿Para qué sirve la información nutricional?

Sirve para informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un producto alimenticio y ayudarlo a seleccionar los alimentos que compra con el fin de obtener una alimentación saludable.



¿Qué debemos saber acerca de los ingredientes de los alimentos en la etiqueta?

Los ingredientes y aditivos que contienen los productos alimenticios deben aparecer en la etiqueta en una lista de mayor a menor según la cantidad presente en el alimento.

¿Que son y para qué sirven los aditivos?

Los aditivos son sustancias naturales o sintéticas que se incorporan a los alimentos en pequeñas cantidades. Sirven para mantener o mejorar las características propias de un alimento (sabor, color o aroma) y también para conservar mejor y por más tiempo los alimentos.








¿Qué tipo de aditivos alimentarios se pueden adicionar a los alimentos?

Existen diferentes tipos de aditivos que se usan en la alimentación humana; por ejemplo edulcorantes, colorantes, saborizantes, preservantes, etc.

La incorporación de estos aditivos a los alimentos es regulada por ley en el Reglamento Sanitario de los Alimentos de Chile.



Los aditivos se deben indicar en la etiqueta de los alimentos en orden decreciente de concentración, es decir, de mayor a menor cantidad, con sus nombres específicos.

| Tipo de aditivo | Función | Ejemplo | Alimentos que comúnmente los contienen |
|---|--|---|--|
| Acentuantes del sabor  | Sustancias que realzan el sabor que tiene el alimento. | Glutamato monosódico (ácido glutámico). Guanilatos de calcio, potasio y sodio (ácido guanílico). Etilmaltol. Inosinatos de calcio, potasio y sodio (ácido inosínico). Maltol. | Sopas deshidratadas, caldos concentrados, aderezos. |
| Preservantes o conservantes químicos  | Inhiben, retardan o detienen los procesos que deterioran los alimentos. | Ácido benzoico/ Ácido propiónico Ácido sórbico / Nitritos Nitratos / Sorbatos / Sulfitos Dióxido de azufre / Bisulfito de sodio y potasio (SO ₂) | Mayonesas, salsas, quesos, cecinas, embutidos, mermeladas, vinos, frutas y hortalizas deshidratadas. |
| Antioxidantes  | Ayudan a mantener en buenas condiciones el alimento evitando la rancidez de las grasas. | Ácido L-ascórbico y su sal sódica Ter-Butilhidroquinona (T.B.H.Q.) Butil-Hidroxianisol (B.H.A.) Butil-Hidroxitolueno (B.H.T.) Tocoferol (Vitamina E) Galatos de dodecilo, propilo, octilo Palmitato de ascorbilo | Galletas, aceites, cereales para el desayuno, aderezos para ensaladas. |
| Colorantes naturales y sintéticos  | Restaurar y/o intensificar el color de los alimentos. | <div> <div>naturales</div> Caramelo / Curcumina / Anatto Carotenos / Cantaxantina Clorofila / Astaxantina / Betaína </div> <div> <div>sintéticos</div> Amarillo crepúsculo* / Azul brillante Tartrazina* / Amarillo de quinoleína Indigotina / Azorrubina. </div> | Bebidas, refrescos, productos de panificación, pastelería, yogur, flanes, helados, dulces. |
| Edulcorantes no nutritivos o sintéticos  | Proporcionan sabor dulce a los alimentos y no aportan calorías | Sacarina Ciclamato Aspartamo o NutraSweet Acesulfamo de potasio Sucralosa | Refrescos en polvo, bebidas, productos de pastelería, gomas de mascar, jaleas, lácteos, productos bajos en calorías, edulcorantes de mesa. |
| Emulsionantes  | Permiten obtener un producto más homogéneo y de mejor textura; previenen la deshidratación y la migración de grasas a la superficie. | Lecitina y sus derivados. Mono y diglicéridos de ácidos grasos. Fosfatos de sodio, potasio o calcio. Esteres de ácidos grasos. Abietato de glicerilo. | Cremas batidas, chocolate, embutidos, helados, margarinas, postres, mayonesas, productos extruidos |
| Espesantes  | Dan consistencia y textura al producto | Agar / Pectinas / Almidones / Gelatina CMC / Carragenina / Goma guar Goma arábiga / Goma xantana Alginatos | Mermeladas, leches saborizadas, jugos, sopas, helados, quesos, prepizza, licores y bebidas no alcohólicas, flanes, jaleas instantáneas. |

* Los colorantes Amarillo crepúsculo y Tartrazina se deben destacar por el riesgo de producir cuadros alérgicos en personas sensibles.

¿Cómo deben figurar los aditivos en las etiquetas de los productos alimenticios?

Los aditivos se deben indicar en la etiqueta de los alimentos en orden decreciente de concentración, es decir, de mayor a menor cantidad, con sus nombres específicos.

¿Quién determina el tipo y cantidad de aditivos permitidos?

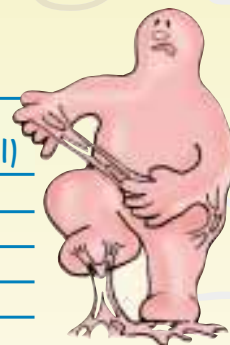
Existen comités de expertos internacionales que evalúan periódicamente la toxicidad de los aditivos mediante estudios en animales de experimentación. Una vez que se demuestra que un determinado tipo y cantidad de aditivo no produce daño a la salud, se autoriza su incorporación a los alimentos. Para algunos aditivos se recomienda una ingesta diaria admisible (IDA) definida mediante estudios experimentales.

¿Qué significa Ingesta Diaria Admisible (IDA)?

La IDA es la cantidad estimada de un aditivo alimentario, expresado en mg por kg de peso corporal, que puede ser ingerida diariamente por las personas en forma mantenida sin un riesgo apreciable para la salud.

INGESTA DIARIA ADMISIBLE (IDA) MÁXIMA DE EDULCORANTES UTILIZADOS EN LA INDUSTRIA DE ALIMENTOS.

| Edulcorantes | IDA máxima (mg/kg de peso corporal) |
|--------------------------------------|--|
| Acesulfamo de potasio (Acesulfamo-K) | 15 |
| Aspartamo | 40 |
| Ciclamato de sodio y calcio | 11 |
| Sacarina de sodio y calcio | 5 |
| Sucralosa | 15 |



Fuente: Comité Conjunto de Expertos en Aditivos Alimentarios FAO - OMS 1999.

Los edulcorantes son aditivos que se utilizan para proporcionar sabor dulce a los alimentos o preparaciones. Se emplean para reemplazar parcial o totalmente el azúcar. Los edulcorantes no nutritivos sólo están permitidos en los alimentos para regímenes de control de peso y en los alimentos con bajo contenido de grasas y calorías.

Ejemplo: Un refresco en polvo tiene 24 mg de aspartamo por 100 ml (equivalentes a 1/2 vaso de producto listo para el consumo). Revisa el contenido de edulcorantes de distintos productos y calcula cuántos vasos podrías consumir al día, según tu peso, considerando que la IDA máxima permitida de aspartamo es de 40 mg/kg de peso corporal.

¿Qué debemos saber sobre los colorantes?



Los colorantes también son aditivos. Sirven para devolver, restaurar, acentuar o proporcionar color a los alimentos. El Reglamento Sanitario de los Alimentos de Chile permite el uso de los siguientes colorantes sintéticos:

Amarillo crepúsculo, Amarillo de quinoleína, Tartrazina, Azul brillante, Azul patente V, Indigotina, Azorrubina, Ponceua 4R, Allura red AC, Café HT, Negro brillante BN y Betacaroteno sintético.

Los colorantes **Amarillo crepúsculo** y **Tartrazina** deben aparecer destacados en la etiqueta de los alimentos, porque pueden producir cuadros alérgicos en personas sensibles.

Nota: Recuerda que además de la información sobre los ingredientes y aditivos, debes revisar siempre la fecha de elaboración y vencimiento del alimento en su etiqueta. Esto es importante en todos los alimentos, en especial en aquellos productos de corta duración como leche, yogur o postres de leche. También es importante en productos deshidratados y en conserva. Un alimento cuya fecha esté vencida **NO** debe ser comercializado, porque se convierte en un riesgo para la salud.

Si encuentras un alimento que se está comercializando después de su fecha de vencimiento, tu obligación como consumidor es informar a los encargados del negocio para que el alimento sea retirado inmediatamente de la venta al público.



ACTIVIDAD 1

INTERPRETANDO EL ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS LOS ADITIVOS

Trabajo de grupo

- 1.1 Trabajando con un grupo de 4 compañeros(as), cada uno traerá 3 envases de alimentos con etiquetas que contengan aditivos.
- 1.2 Siempre trabajando con tu grupo, hagan una lista de los aditivos que contienen las etiquetas de los siguientes grupos de alimentos: 1. Leche, yogur o queso; 2. Jugos y bebidas gaseosas; 3. Pan y galletas; 4. Mayonesa, embutidos y cecinas; 5. Mermeladas y productos de pastelería.
- 1.3 A continuación identifiquen a qué tipo de aditivo corresponden los encontrados en los alimentos revisados, de acuerdo a lo indicado en la página 6 de esta Guía.
- 1.4 Ahora hagan una lista agrupando los alimentos desde los que contienen más aditivos a los que contienen menos.
- 1.5 Identifiquen los alimentos que contienen los colorantes Amarillo crepúsculo y Tartrazina, y observen si cumplen con la norma de estar destacados. Analicen si estos alimentos presentan algunas características comunes.
- 1.6 Junto con el resto del curso comenten con el profesor o profesora sobre la función que cumplen los aditivos encontrados en los alimentos y sobre la necesidad de revisar las etiquetas con la información nutricional, especialmente en los alimentos para niños pequeños y personas alérgicas.



ALIMENTOS SANOS Y SEGUROS

ALIMENTOS TRANSGÉNICOS

Un alimento transgénico es aquel obtenido a partir de un organismo modificado por ingeniería genética. En otras palabras, es aquel alimento obtenido de un organismo al cual se le han incorporado genes de otras especies para producir una característica deseada. Ejemplo: tomar los genes de un pescado, que le permiten resistir el frío, e incorporarlos en un tomate, agregar genes de otras plantas a las papas para aumentar su resistencia a ciertos insectos y gusanos, etc.



ACTIVIDAD 2

¿QUÉ NECESITAMOS SABER SOBRE LOS ALIMENTOS TRANSGÉNICOS?

Pasos a seguir para realizar la actividad

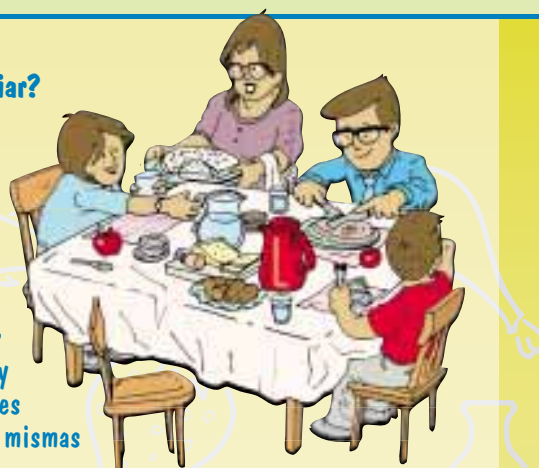
- 2.1. Trabajando con un grupo de 4 compañeros(as), investiguen sobre los alimentos transgénicos en la Biblioteca o sitios de Internet como <http://www.fao.org>; www.inta.cl, etc.
- 2.2. Para elaborar su trabajo, tú y tu grupo pueden usar una guía como la siguiente:
 - ¿Qué es un alimento transgénico?
 - Dar al menos 3 ejemplos de alimentos transgénicos
 - ¿Cuáles son los beneficios de los alimentos transgénicos?
 - Indicar los beneficios de los alimentos transgénicos para:
 - la alimentación humana
 - la agricultura
 - la economía del país
 - ¿Cuáles son los posibles riesgos para la salud humana de consumir alimentos transgénicos?
 - ¿En Chile existe alguna legislación sobre la información que debe recibir el consumidor sobre los alimentos transgénicos?
- 2.3. Hagan un informe con los resultados de su investigación, en el siguiente formato:
 - Título del trabajo
 - Objetivos
 - Método de trabajo - Fuentes consultadas
 - Resultados
 - Conclusiones
- 2.4. Presenten su trabajo al resto del curso.
- 2.5. Analicen los resultados de su trabajo con el profesor o profesora y sus demás compañeros(as).

SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR

¿Qué se entiende por seguridad alimentaria familiar?

La seguridad alimentaria se define como el acceso de todas las personas, en todo momento, a los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales y tener una vida activa y saludable.

A nivel del hogar, la seguridad alimentaria se refiere a la capacidad de las familias para obtener alimentos suficientes, variados e inocuos (sanos y seguros), para cubrir las necesidades nutricionales de todos sus miembros, ya sea produciéndolos ellas mismas o comprándolos.



Los factores condicionantes de la seguridad alimentaria familiar son:

La disponibilidad de alimentos. Significa que a nivel nacional y local debe existir una cantidad adecuada de alimentos de buena calidad y seguros desde el punto de vista higiénico. Los alimentos pueden ser producidos en el país o importados; lo esencial es que estén disponibles durante todo el año (estabilidad).

Acceso a los alimentos. Significa que todas las personas pueden adquirir y consumir los alimentos disponibles localmente.

Utilización de los alimentos. Depende de la salud de la persona, el saneamiento ambiental, el acceso al agua potable y la prestación de cuidados (particularmente a los niños pequeños). Al comprar alimentos, se recomienda elegir los más saludables, manipularlos en forma higiénica y consumirlos en la cantidad y variedad apropiadas.



En todas las comunidades, existen familias o grupos que sufren de inseguridad alimentaria. Estos grupos tienen en común la pobreza y la falta de educación y capacitación, en especial de las mujeres.

ACTIVIDAD 3

ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA DE PROYECTO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR

Pasos a seguir para realizar la actividad

Paso I. Trabajando con un grupo de 10 a 12 compañeros(as), lean el Módulo 5 Seguridad alimentaria familiar, del libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica.

Paso II. Identifiquen quienes están expuestos a problemas de inseguridad alimentaria en su comunidad y elaboren un mapa conceptual con las causas que originan el problema, siguiendo las instrucciones de su profesor o profesora.



Una vez elaborado el mapa conceptual con las causas del problema de inseguridad alimentaria del grupo de la comunidad que han seleccionado para su trabajo, identifiquen las posibles soluciones y elaboren una propuesta de proyecto siguiendo las indicaciones dadas en el Paso III.

Paso III. Siempre trabajando en grupos de 10 a 12 compañeros(as), elaboren una propuesta de proyecto destinada a buscar solución al problema seleccionado, usando el siguiente formato:



Ejemplo de formato para la propuesta de proyecto:

1. **Título del proyecto**
2. **Fecha de inicio**
3. **Fecha de término**
4. **Responsables** (nombres e instituciones: profesores, estudiantes y apoderados de la escuela, personas de otras organizaciones)
5. **Antecedentes y justificación**
 - Breve descripción del problema.
 - Análisis de las causas del problema.
 - Explicar la capacidad del grupo para realizar actividades que puedan contribuir a la solución del problema.
 - Identificar otras personas, instituciones gubernamentales u organizaciones no gubernamentales (ONG) que podrían contribuir a la solución de los problemas.

6. **Objetivos**

Exponer, en términos muy concretos, los objetivos a alcanzar con el desarrollo del proyecto.

Los objetivos deben redactarse en términos que permitan verificar su cumplimiento y orientar la elaboración de un plan de trabajo claro y detallado.

Ejemplo de un objetivo de proyecto:

- En el plazo de seis meses, lograr que la familia X aumente su disponibilidad de verduras frescas (lechuga, tomate, repollo, etc.) mediante la creación de un huerto familiar.

Este es un objetivo **preciso**, porque establece claramente la población objetivo; es **realista** si se asume que la familia tiene el terreno y los recursos necesarios para hacer el huerto; **se puede medir**, ya que a los seis meses es posible verificar si el huerto existe y está produciendo las verduras seleccionadas y **establece el tiempo** en el cual se logrará el objetivo.



7. Plan de acción.

- Detallar las actividades para alcanzar cada objetivo.
- Indicar los recursos humanos y materiales necesarios.
- Elaborar el cronograma o calendario de actividades.



PLAN DE ACCION

| OBJETIVOS | ACTIVIDADES | RECURSOS HUMANOS (personal, comunidad) | RECURSOS MATERIALES (equipos, insumos, dinero) | TIEMPO (días, semanas) |
|-----------|-------------|---|---|---------------------------|
| 1. | 1. | | | |
| | 2. | | | |
| | 3. | | | |
| 2. | 1. | | | |
| | 2. | | | |
| | 3. | | | |
| 3. | 1. | | | |
| | 2. | | | |
| | 3. | | | |
| 4. | 1. | | | |
| | 2. | | | |
| | 3. | | | |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES



| ACTIVIDADES | MESES | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

8. Presupuesto El presupuesto debe ser organizado por rubros y establecer el aporte de quienes solicitan apoyo para el proyecto, además de los fondos que se solicitarán a otra organización.

SOLICITUD DE PRESUPUESTO

| Rubros | Aporte de quienes hacen la solicitud \$ | Fondos solicitados a otra organización \$ |
|---|--|--|
| Personal | | |
| Planta física | | |
| Maquinaria, equipo y útiles | | |
| Insumos (detallados según actividades) | | |
| Viáticos | | |
| Costos de administración | | |
| TOTAL | | |

9. Sistema de seguimiento y evaluación.

- Señalar los indicadores del cumplimiento de actividades, expresados como productos esperados. Por ejemplo, para lograr el objetivo indicado anteriormente, una de las actividades será capacitar a los responsables de la elaboración del huerto — el indicador del resultado de esta actividad será el número de personas capacitadas. Cada actividad debe tener un resultado, expresado como indicador. Los indicadores de resultados de las actividades generalmente se expresan como número o porcentaje de productos obtenidos, por ejemplo número y tipo de folletos publicados, cantidad de lechugas (unidades); tomates (kg) o repollo (unidades) producidos, etc.

PRODUCTOS DEL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

| ACTIVIDADES | INDICADORES |
|-------------|----------------|
| 1. | 1. 2. |
| 2. | 1. 2. 3. |
| 3. | 1. 2. 3. |
| 4. | 1. 2. |

Señalar los indicadores del logro de los objetivos o metas, expresados como resultados esperados. Siguiendo con el objetivo indicado anteriormente, son indicadores de resultados esperados del proyecto:

- el huerto construido,
- la frecuencia y cantidad de verduras del huerto consumidas semanalmente por la familia,
- la cantidad de dinero resultante de la venta de las verduras del huerto, etc.

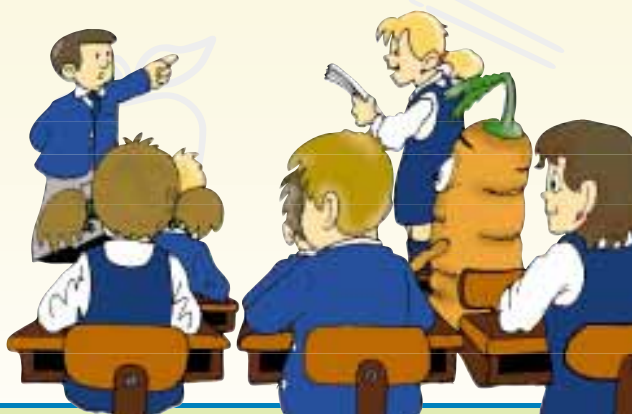


RESULTADOS ESPERADOS DEL PROYECTO

| OBJETIVOS | INDICADORES |
|-----------|----------------------|
| 1. | 1. 2. 3. |
| 2. | 1. 2. |
| 3. | 1. 2. 3. 4. |

Paso IV. Presentación y evaluación de las propuestas

Las propuestas elaboradas por cada grupo serán presentadas al curso y comentadas con la participación del profesor o profesora. Este análisis se hará de acuerdo a la guía adjunta. Luego, cada grupo deberá introducir las indicaciones que aparecieron en la evaluación para mejorar la formulación de la propuesta. Una vez corregida la entregarán al profesor(a) para su calificación.



GUIA DE EVALUACION DE LAS PROPUESTAS:

- Antecedentes.

¿Destaca la información más pertinente para identificar el problema?

- Objetivos.

¿Son claros, precisos, realistas, se pueden medir en el tiempo establecido?

- Elaboración del plan de trabajo.

¿Aprovecha todos los recursos humanos y materiales disponibles?

¿Involucra a la comunidad y a otras organizaciones locales?

¿Tiene un calendario realista?

- Presupuesto.

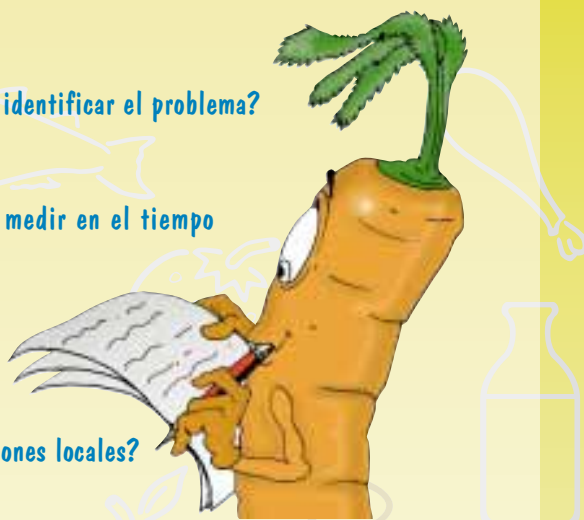
¿Incluye todos los recursos necesarios?

¿Es claro y calculado en forma realista?

- Evaluación.

¿Los resultados esperados incluyen la medición del efecto sobre el estado nutricional? Los indicadores escogidos ¿son apropiados y realistas?

Paso V. El curso elegirá las dos mejores propuestas de proyectos para llevarlas a la práctica.



EJEMPLOS DE PROYECTOS QUE CONTRIBUYEN A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR:

- Creación de un huerto familiar, escolar o de la comunidad
Consultar <http://www.rlc.fao.org/docrep/v5290s/v5290.htm>
- Implementación de un sistema de cultivo de verduras hidropónicas
Consultar <http://www.rlc.fao.org/prior/segalim/prodalim/prodveg/hidro.htm>
- Recuperación de la alimentación tradicional de la localidad
Actividades sobre:
 - el plato de mi abuelita (cada uno trae una receta)
 - el curso elabora un recetario con los platos tradicionales
 - exposición y degustación de los platos tradicionales
- Recuperación o modificación del kiosco de la escuela para hacerlo saludable



ACTIVIDAD 4

CREACIÓN DE UNA OBRA DE TEATRO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Los estudiantes, trabajando en grupo, con la conducción de los profesores(as) de Ciencias, Lenguaje y Comunicación o Arte, elaborarán el libreto o guión para el desarrollo de una obra sobre la alimentación saludable, apropiada para la situación local. Como ejemplo, se presenta la Obra El Debate de lo Sano.
- Dependiendo de los recursos y circunstancias locales, los estudiantes prepararán la Obra de Teatro para presentarla a sus compañeros de otros cursos o a la comunidad escolar.



OBRA DE TEATRO: EL DEBATE DE LO SANO

PERSONAJES

- Narrador : Estudiante disfrazado de zanahoria
Alcalde o alcaldesa : Una manzana u otra fruta
Conductor del debate : Bananón (banana)
Familia Feliz : Papá (Salmón), Mamá Leche (Caja de leche semidescremada), Hijos Verdurín (Poroto Verde) y Frutillita (Frutilla)
Familia Golosín : Papá Golosín (completo con mucha mayonesa), Mamá Dulcera (bolsa con galletas, chocolates y caramelos), Hijos Chatarrín (bolsa papas fritas) y Gaseosa (botella de bebida con azúcar).

MATERIALES NECESARIOS

- Disfraces para los personajes
- Teatro o sala de clases
- Escenario: Podio para el conductor del debate, ocho sillas para los participantes. Las familias serán sentadas frente a frente.

DESARROLLO DE LA OBRA

NARRADOR: Era un día domingo en el pueblo Saludable, donde habitaba la familia Feliz. Esta se componía de papá Salmón, mamá Leche e hijos Verdurín y Frutillita.

Esta familia, al igual que las demás del pueblo, protegían la salud de los niños, a través de una alimentación sana.

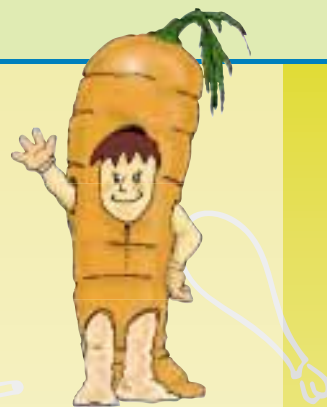
Ese día en la mañana, llegó al pueblo la familia Golosín.

Ellos venían con un cargamento de dulces, golosinas, bebidas gaseosas y comida chatarra. Esto alertó a los Feliz, ya que sería muy difícil sacar a los Golosín del pueblo, pues los niños ya habían probado el rico sabor del chocolate, de los chupetes, de los caramelos, de los pasteles, etc.

Esto produjo un grave problema que involucró a todas las familias del pueblo. Debido a esto la alcaldesa Manzana llegó y dijo:

ALCALDESA: Me he enterado que se ha formado una polémica entre las familias del pueblo por la llegada de la familia Golosín. Y como no veo solución en el problema dispongo, con el poder que me confiere la vitamina C, que se realice un debate entre la familia Feliz y la familia Golosín, el que se transmitirá en el programa de Televisión, "Conversando en lo sano". Lo que decida el público que asista al debate nos servirá para tomar una decisión sobre lo que se hará con la familia Golosín. Es una orden.

NARRADOR: Hubo 3 días para preparar el debate, y las familias se vieron afanadas en la preparación de sus argumentos. El pueblo esperaba ansioso el día. Y por fin llegó.



Escenografía: Podio y sillas dispuestas para el debate

BANANÓN: Buenas noches, queridos amigos. Ha llegado el día tan esperado. Recibamos a las familias que participan hoy en este importante debate que se denomina ¿Qué es lo más Sano?

Recibamos primero a la familia Feliz, compuesta por papá Salmón, mamá Leche e hijos Verdurín y Frutillita.
APLAUSOS.

En segundo lugar recibamos a la familia Golosín. La integran papá Golosín, mamá Dulcera e hijos Chatarrín y Gaseosa. **APLAUSOS.**

Comenzará el debate el Sr. Salmón. Adelante.

PAPÁ SALMÓN: Buenas noches, quiero decirles que lo más sano es comer verduras y frutas, leche, pescados, pollo y pavo porque nos mantienen sanos y no nos perjudican. Vean lo bien que está mi familia.

PAPÁ GOLOSÍN: ¡Tonterías!. La fruta aburre, no nos deja satisfechos, en cambio un rico completo con mayonesa o un dulce nos deleita y nos invita a comer más, ¿Cómo los van a comparar con una insípida manzana?. No hay donde perderse ¿No lo creen?

VERDURÍN: Yo le encuentro la razón a mi papá, ya que tanto las frutas como las verduras son muy buenas para nuestro organismo, en cambio, la basura que usted quiere que comamos no nos beneficia y también nos va a convertir en niños obesos y con malos hábitos alimenticios. Yo creo que las golosinas a lo mejor son ricas, pero no alimentan. Mírenme bien. Yo soy un niño sano porque como sano.



BANANÓN :Ahora le toca a Ud. Señora Leche.

MAMÁ LECHE:Yo apoyo a mi marido y a mi hijo. Te felicito hijito, has hablado muy bien. Yo digo que en una alimentación sana no puede faltar la leche, ya que nos ayuda a fortalecer los huesos y a tener una buena dentadura. En cambio los dulces en general, provocan un gran daño a nuestra dentadura, como caries y pérdida de dientes. Díganme: ¿Les gustaría verse sin dientes?. Yo creo que a nadie le gusta, por eso hay que evitar comer dulces.



BANANÓN : Le toca a Ud. Sra. Dulcera.

MAMÁ DULCERA: Sr. Bananón disculpe, pero va a hablar mi hijo. Ya Chatarrín, dale, aplástalo con lo que preparaste a ese tal Verdurín. No te preocupes por los demás, yo estoy aquí para defenderte.



CHATARRÍN :Yo digo, pienso y opino: Ustedes sólo quieren simpatizar con los niños y meterles las verduras para que dejen de lado las ricas hamburguesas, los completos, las pizzas, las cuales tienen un aroma y un sabor envidiable, que por cierto una lechuga y un zapallo italiano no tienen, Ja, Ja, Ja. Además son feos.



VERDURÍN : Eso es mentira, ya que un zapallo italiano horneado es delicioso y también hay pizzas de verduras que son exquisitas. No tenemos nada que envidiarles a las pizzas o a los completos que tienen grasa de chanchito!!!.

MAMÁ DULCERA : Esto es el colmo, no dejaste que Chatarrín terminara de hablar.

BANANÓN

: Que no se calienten los ánimos, por favor, pidan la palabra. Verdurín, no más sublevaciones. Proceda doña Dulcera.



MAMÁ DULCERA: Como decía mi familia, la comida que nosotros proponemos es muy rica, de hecho la consumen en todo el mundo. Quien podría resistir a un trozo de torta, a un kuchen, a un pastel de crema que también los alimenta bien, ya que contienen leche, harina, huevos, por lo tanto no pueden decir que los dulces no aportan a nuestro organismo.



PAPÁ SALMÓN: Es verdad lo que usted dice, pero los dulces son masa y grasa, que engordan si se comen continuamente. De vez en cuando todos podemos comer dulces y pasteles, pero no en exceso.

FRUTILLITA: ¡Papá, papá, yo quiero hablar!

BANANÓN: Está bien, es tu turno, puedes hablar.

FRUTILLITA: Yo quería decir que las frutas somos ricas, olorosas y lindas. Las carnes también son buenas pero debemos comerlas sin grasa. Si además tomamos leche, creceremos sanos, nos mantendremos siempre en forma y lindos como yo. Bueno eso quería decir, ojalá que sirva ... terminé.



BANANÓN: Le toca a Gaseosa miembro de la familia Golosín.

GASEOSA: Menos mal que llegó mi turno, ya me estaba aburriendo de escucharlos y nadie ha hablado de lo más importante: las bebidas gaseosas. Yo digo que una bebida heladita con sus hielitos es lo mejor, no tiene comparación. En el verano nos refresca y acompaña nuestras ricas hamburguesas, nuestros deliciosos completos. Bueno, ya me dio hambre, me voy al kiosco a comprar. Uds. sigan debatiendo ya que yo tengo claro que la bebida es lo mejor.



BANANÓN: Una persona más y terminamos.

VERDURÍN: Eso es una mentira del porte de un buque y no te vayas, porque esto no ha terminado. Es lo más tonto que han escuchado mis oídos, como puedes decir que una gaseosa no tiene comparación. ¿Es que nunca has probado un jugo natural? Para que tú sepas cualquier jugo de frutas, ya sea de maracuyá, piña, naranja, etc. es más delicioso y nutritivo que una gaseosa. Al público: ¿están de acuerdo conmigo?. **APLAUSOS**



BANANÓN: Las dos posturas han sido bien definidas y mediante los aplausos decidiremos

cual es la familia ganadora. Luego hablará la Sra. Alcaldesa.

Aplausos para la familia Feliz. **APLAUSOS**

Aplausos para la familia Golosín. **APLAUSOS**

ESTÁ CLARO QUE LA FAMILIA GANADORA ES LA FAMILIA FELIZ.

APLAUSOS

Ahora por favor señora alcaldesa, decida usted el futuro de la Familia Golosín en este pueblo.

ALCALDESA:



Todos merecemos una oportunidad y creo que los Golosín la desean. Podrían quedarse en el pueblo si están dispuestos a empezar a cambiar sus hábitos alimenticios. Además tendrán todo el apoyo del pueblo para que mejoren su alimentación ¿Acepta señor Golosín?

GOLOSÍN: (Consulta con su familia) Si, aceptamos, después de este debate tenemos que reconocer que una alimentación sana nos ayudará a bajar de peso y a mejorar nuestra salud. Además, queremos llegar a ser amigos de ustedes.



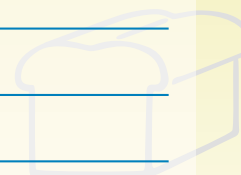
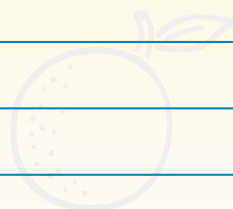
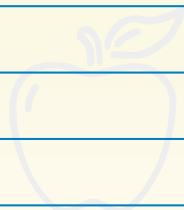
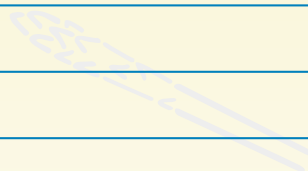
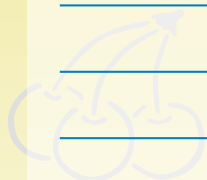
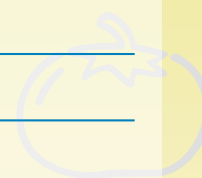
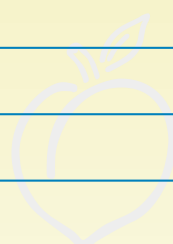
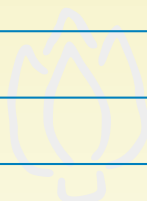
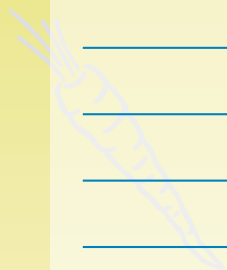
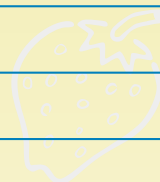
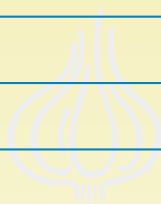
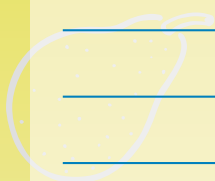
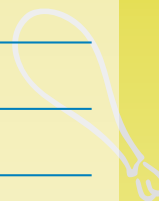
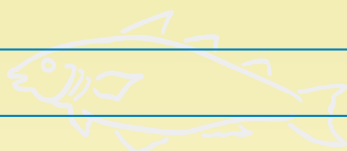
NARRADOR:



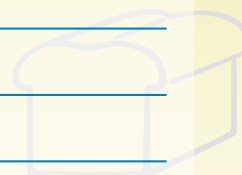
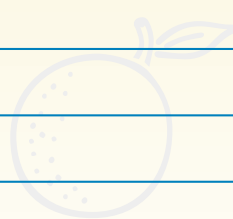
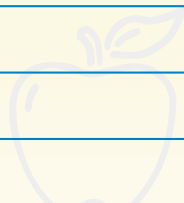
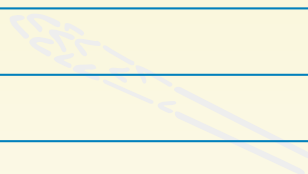
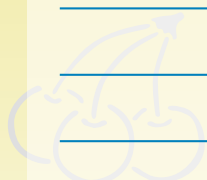
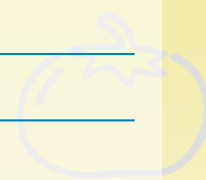
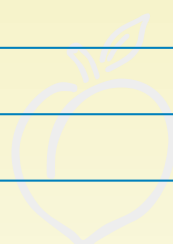
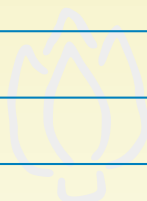
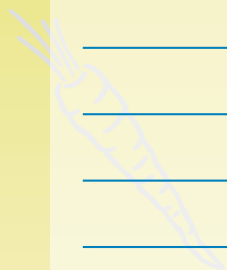
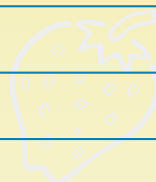
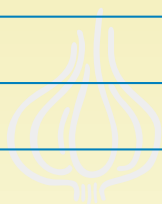
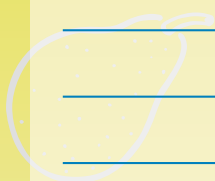
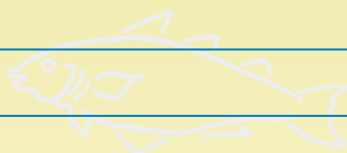
Así esta historia llega a su fin. Esperamos que vuestros corazones hayan sentido el mensaje que les quisimos entregar.

Actividad creada por estudiantes y profesores de Segundo Año Medio 2001 del Liceo Agrícola José Abelardo Núñez de Arica, I Región de Chile, y presentada a los estudiantes de Primer Año Básico del mismo Liceo. Por su interés, se estimó pertinente proponerla, con pequeñas adaptaciones, como actividad para Octavo Año Básico. También puede ser utilizada por estudiantes de otros cursos o el Grupo de Teatro, para ser presentada en eventos especiales de la escuela.

EJERCICIOS



EJERCICIOS



EJERCICIOS

