

Capítulo 1: Crecer

Lección 2- La aventura de Ramiro.

Había una vez un niño de nombre Ramiro quien regresaba a casa después de su primer día de clases. Lo primero que Ramiro hizo al llegar su casa fue ver la televisión y jugar sus juegos de video por muchas horas. La mamá quería que Ramiro saliera a jugar, pero Ramiro solo quería estar sentado frente al televisor.

A la hora de comer, la mamá hizo enchiladas, arroz, frijoles y ensalada de verduras. A Ramiro le encantaban las enchiladas, pero en su plato dejó el resto de las comidas. El papá pidió a Ramiro probar las otras comidas, especialmente la ensalada, pero Ramiro dijo, ¡"No! guacala".

Después de la cena, Ramiro se fue a dormir. Al despertar, Ramiro vio que salía el sol. Y el sol se veía extraño. El sol sonreía y traía puestos unos lentes oscuros. ¿Quién ha oído hablar a un sol usando lentes oscuros? Entonces el sol se acercó a la ventana de Ramiro.

Antes de que Ramiro pudiera esconderse debajo de su cobija, el sol dijo: "¡Hola Ramiro, me llamo Sunny! Estoy muy contento de haberte encontrado. ¡Necesito tu ayuda, me gustaría que me acompañaras en una aventura para salvar la tierra de NEEMA de un monstruo malo llamado Diabetes! ¿Me ayudas? Ramiro nunca había sido parte de una aventura. Ramiro se interesó en ayudar a detener la diabetes, y contestó: "Sí, te ayudaré". Sunny lo tomó de la mano y ambos se dirigieron hacia la tierra NEEMA.

Sunny le explicó a Ramiro que estaba bien que la tierra NEEMA tuviera un poco de nieve azucarada, pero que últimamente ya tenía demasiada. La nieve azucarada cubría toda la tierra y eso no era bueno. De la nieve azucarada se desarrolló un monstruo llamado Diabetes. Sunny dijo que los guardias de insulina tenían que cargar a la gente Cellian de NEEMA para que siguieran adelante, pero que éstos ya estaban muy cansados.

Sunny le dijo a Ramiro que la Reina Páncreas de NEEMA estaba siempre ocupada fabricando robots de insulina tratando de detener al monstruo Diabetes. Los robots de insulina eran los que limpian el azúcar que cubría la población de Cellian en la tierra NEEMA.

Sunny le dijo a Ramiro que lo único que podía vencer a la Diabetes era el escudo MiPlato. MiPlato se rompió desde hace mucho tiempo. Así, que tenían que buscar y unir las piezas antes de que fuera demasiado tarde. Ramiro estaba asustado, preocupado y confundido, pero muy emocionado, y no sabía que decir. Se trataba de una aventura genial.

Capítulo 2: Frutas y verduras

Lección 2- La aventura de Ramiro.

Ramiro y Sunny llegaron a la tierra de NEEMA. NEEMA estaba cubierta de mucha azúcar. Sunny le dijo: "No siempre era así. La nieve de azúcar no dejó de caer y

después de un mucho tiempo, de toda esa azúcar se formó el monstruo Diabetes. Si no la detenemos, toda la tierra de NEEMA será enterrada en azúcar".

Sunny le dijo a Ramiro que tenían que encontrar las dos primeras piezas del escudo MiPlato, las frutas y verduras. Sunny explicó a Ramiro que "la fruta ofrece buenos azúcares que ayudan a alimentar al cuerpo mientras que las verduras lo hacen fuerte y sano."

Sunny y Ramiro encontraron las dos piezas dentro de una gran masa de grasa. Ramiro dijo que la grasa parecía como gelatina amarilla y trató de perforarla dándole un golpe con su puño, pero éste rebotó y lo golpeó en la cabeza.

Ramiro decidió subir sobre la grasa y brincar sobre ella para ver si eso funcionaba. Después de varios brincos, la grasa comenzó a derretirse. Sunny vio como los brincos ejercitados de Ramiro calentaban su cuerpo y quemaban la grasa. Sunny le dijo a Ramiro que siguiera brincando hasta que toda la grasa fuera derretida. Después de que la grasa se derritió, Ramiro tomó las dos piezas y dio un saludo de cinco puntos a Sunny por la buena idea. Sunny y Ramiro continuaban su camino. Sunny le dijo a Ramiro, "Ahora vamos en busca de tres piezas más y así podremos salvar la tierra". Ramiro se pregunta qué más le podía esperar en su increíble viaje a la tierra de NEEMA.

Capítulo 3: Proteínas

Lección 2- La aventura de Ramiro.

Ramiro sostenía las piezas, fruta y verdura, sobre su cabeza. Ramiro exclamó, "¡soy el mero mero!". ¡llámenme niño súper brincador!" Sunny sonrió y le dijo: "No te adelantes, niño súper brincador, todavía nos faltan encontrar tres piezas más. La que sigue es la proteína". Sunny le dijo a Ramiro que la proteína era muy importante para los músculos Sunny llevó a Ramiro a una cueva y le dijo que la proteína se encontraba allí dentro. Ramiro le preguntó "Oye Sunny, si sabes que la pieza esta allí, ¿por qué no entras a buscarla? y Sunny le respondió: "De ninguna manera entro solo a esa cueva, es muy oscura y aterradora". Entonces, Ramiro le dijo: "Pero tú eres el sol, y el sol da luz". Sunny respondió, "Es verdad, sí, vamos".

(Anuncio) ----

Elige sabiamente.

Una pieza es real, y la otra es falsa.

¡Observa los alimentos para que hagas la selección correcta!

Dentro de la cueva, Sunny y Ramiro encontraron dos piezas de proteínas, cada una rodeada de diferentes comidas. Sunny vio un anuncio entre las dos piezas y lo leyó. "Elige sabiamente. Una pieza es real, y la otra pieza es falsa. ¡Observa los alimentos para que hagas la selección correcta!

Sunny le dijo a Ramiro, "Bueno, esto será fácil, solamente tienes que seleccionar la comida rica en sabor". Ramiro empieza a caminar hacia las hamburguesas, pizza y tocino. Sunny lo detuvo rápidamente, pero fue demasiado tarde. La cueva empezó a

temblar y rocas comenzaban a caer. Sunny le dijo a Ramiro tomar la pieza con los frijoles, el pavo y el pescado. Y que corriera.

Ramiro y Sunny lograron salir de la cueva. Sunny entonces dijo: "Casi me convierto en un panqueque". Ramiro se disculpó por haber seleccionado la comida incorrecta, pero Sunny le dijo que no se preocupara y que todos cometemos errores. Y además que él también lo debería haber ayudado a elegir la proteína correcta. Ramiro había seleccionado comidas que le eran ricas solo en sabor. Ramiro prometió hacer mejores selecciones de comidas de hoy en adelante.

Capítulo 4: Lácteos

Lección 2- La aventura de Ramiro.

Sunny frotó la cabeza de Ramiro y le pidió no preocuparse más por la pieza de Proteína. Ramiro animado se preguntaba qué pieza seguiría de encontrar. Sunny le dijo que ahora tenían encontrar la pieza lácteos. Y le explicó, que los lácteos ayudan a fortalecer los huesos. La pieza se encontraba en el castillo de un Rey de nombre Osteo. Sunny y Ramiro llegaron al castillo del Rey Osteo. El castillo tenía muchos agujeros. El Rey Osteo les dijo que los agujeros fueron a causa de la nieve azucarada. El castillo era hecho de calcio. Ramiro sintió pena por el Rey Osteo, pero aun así le preguntó si podía tomar la pieza de lácteos para poder deshacerse de todo el azúcar y el monstruo Diabetes.

El Rey Osteo le respondió que si podían tomar la pieza. Pero que primero le ayudaran a arreglar su castillo. El Rey Osteo dijo que intentó tapar los agujeros con todo tipo de calcio, pero que nada funcionó. Se Intentó con leche, pero ésta se derramó por los agujeros. Se intentó con yogurt, pero éste se derritió por lo caliente del sol.

Ramiro pensaba y pensaba hasta que se le ocurrió una idea. ¿Qué si usamos queso, eso es lácteo, verdad? Entonces, el Rey Osteo juntó todo el queso que pudo encontrar y tapó los agujeros. El Rey Osteo agradeció a Ramiro y a Sunny y les entregó la pieza de Lácteos deseándoles suerte en su batalla contra la diabetes.

"Eso fue pensar inteligentemente Ramiro", dijo Sunny, "pero no me gustaría ser el Rey Osteo cuando el queso empieza a echarse a perderse y huelen mal". Ramiro y Sunny rieron mientras se dirigían en busca de la última pieza: Grano entero.

Capítulo 5: Grano entero

Lección 2- La aventura de Ramiro.

Ramiro despertó de una breve siesta y vio a Sunny montado en un caballo y sosteniendo las riendas de otro. Sunny preguntó: "¿Compañero, estás listo para conseguir la pieza de grano entero?" Ramiro le dijo: "¡Claro, que sí!" Y al levantarse Ramiro muy rápidamente, se mareó y se cayó. Ambos rieron antes de partir.

Sunny le dijo a Ramiro que un pájaro super rápido guardaba la pieza de grano entero sobre su espalda. Y que antes de ir tras el pájaro, los caballos deberían ser bien alimentados con granos enteros para que tuvieran una buena energía.

Ramiro vio a los caballos comer un pasto amarillo y sorprendido dijo: "¡esos son los granos enteros! ¡Yo no quiero comer hierba del suelo!" Sunny rió y le explicó que hay diferentes tipos de granos enteros; unos son para animales y otros para personas. En ese momento el pájaro pasaba volando sobre ellos y empezaron a perseguirlo. No importaba que tan rápido iban tras el pájaro, éste volaba muy alto y no podían atraparlo. Entonces, Sunny le lanzó una cuerda a Ramiro. Ramiro al ver la cuerda se dio cuenta que ¡era una larga tira de espagueti! Sunny le gritaba a Ramiro que atrapara al pájaro con el lazo. Como un verdadero vaquero.

Ramiro apuntó su lazo de espagueti hacia el pájaro y se lo lanzó. La buena puntería de Ramiro atrapó el pájaro y así logró tomar la pieza "grano entero". Ramiro exclamó gustoso: "Arriba, ¡Arriba!, lo logramos! tenemos todas las piezas". Sunny respondió: "ya estamos listos para armar MiPlato".

Capítulo 6: MiPlato

Lección 2- La aventura de Ramiro.

Ramiro y Sunny estaban muy entusiasmados por haber encontrado todas las piezas. Ellos iban a unir las piezas para formar el escudo MiPlato. MiPlato les iba ayudar a vencer a la Diabetes. Mientras que trabajaban en MiPlato, Sunny le explicó a Ramiro la función de cada una de las piezas:

Frutas para vitaminas.

Verduras para la salud.

Proteína para el músculo.

Lácteos para huesos fuertes.

Granos enteros para energía.

Ramiro muy atento trataba de poner las piezas en su lugar. Sunny intentó ayudar "Ahí no, ponlo allá, allá no, intenta ponerlo acá". Pero Ramiro le dijo, "Sunny, gracias por querer ayudarme, pero déjame hacerlo solo".

Después de que Ramiro había cometido varios errores, finalmente logró poner todas las piezas en su lugar y armó el escudo MiPlato. De pronto, el escudo MiPlato empezó a brillar y a flotar. Ramiro, impresionado, tocó el escudo MiPlato, y al tocarlo la luz se apagó y éste cayó al suelo.

Ramiro se asustó y pensó que lo rompió, pero Sunny le afirmó: "No está roto. Es solo que para que MiPlato haga su magia, tú necesitas comer alimentos de cada uno de los grupos alimenticios de MiPlato ". Sunny continuó diciendo: " Esto quiere decir que tenemos que ir de compras al supermercado ".

Capítulo 7: Restaurante

Lección 2- La aventura de Ramiro.

En camino al supermercado Ramiro ve un restaurante llamado Hamburguesas temerarias de Ben. Ramiro le pregunta a Sunny que si pueden comer ahí. Sunny no estaba seguro pero acepto al ver el entusiasmo de Ramiro. Una vez dentro del restaurante, el dueño de nombre Benny Burger, les dio la bienvenida. Benny Burger le ofrece a Ramiro ordenar el especial para niños que contiene una hamburguesa grande, papas fritas y una malteada. Benny Burger le dice a Ramiro que, por unos cuantos dólares extra, puede hacer su orden más grande aún. "No suena eso como una mejor opción" dijo Benny Burger.

Sunny le dijo a Ramiro: "Sé que te gustan las hamburguesas, las papas fritas y las malteadas. Pero no comas las tres al mismo tiempo. Tampoco pidas que te las sirvan en tamaños grandes, tú eres solo un niño pequeño". Sunny le pidió a Ramiro que pensara en todo lo que había aprendido hasta el momento y que empezara a hacer mejores selecciones de comidas cuando fuera a un restaurante.

Antes de que Ramiro seleccionara del menú del restaurante, Sunny también le dijo que si se gastaban el dinero en restaurantes no tendrían suficiente para comprar alimentos necesarios para ganarle a la diabetes. En eso, Benny Burger se acercó a Ramiro diciéndole que no le hiciera caso a Sunny. Ramiro miraba el menú y luego volteaba a ver a Sunny, y dijo: "No, aun no tengo hambre. Vayamos de compras al supermercado".

Sunny y Ramiro se fueron del restaurante. Sunny le dijo a Ramiro lo orgulloso que estaba de él por su decisión. Sunny también le dijo que no todos los restaurantes servían comidas no saludables. Y, que en algunos restaurantes había manzanas, leche, vaso con frutas, verduras y comidas en porciones chicas especialmente para niños. "Sólo recuerda", le dijo Sunny, " ir a un restaurante puede ser divertido, pero aun así no puedes olvidar comer sanamente. Pide las opciones saludables y vas a estar bien".

Capítulo 8: Compras en el supermercado

Lección 2- La aventura de Ramiro.

Sunny y Ramiro entraban a un supermercado y Sunny emocionado dijo: "¡Esto es a lo que yo llamo un supermercado!" Ramiro le dijo "Sí, ya he venido aquí antes con mi mamá ". Sunny se disculpó "Ay perdón por emocionarme tanto".

Sunny llevo a Ramiro a la sección del supermercado donde se encontraba todo tipo de frutas y verduras. Sunny le pidió a Ramiro nombrar algunas de sus favoritas, pero a Ramiro se le hizo difícil ya que nunca las comía. Sunny le dijo: "Las frutas y verduras pueden ser deliciosas si las pruebas. Nunca vencerás a la diabetes sin ellas".

Sunny luego le mostró a Ramiro en dónde se encontraban los granos enteros y cómo eran. Ramiro se sorprendió al ver que el espagueti crudo era como palitos delgados. Sunny le dijo que casi todo grano entero era duro pero que se ablandaba cuando era hervido en agua.

Después, Sunny le dijo a Ramiro que los lácteos se encontraban en la sección de productos de leche. Y que contra la pared encontraría cualquier tipo de proteína. Entonces Ramiro recordó que sus papás siempre le pedían comer toda su comida, pero él no lo hacía. Ramiro estaba ansioso de volver a sus papás.

Ramiro y Sunny compraron alimentos de cada uno del grupo alimenticios y los comieron, incluso las verduras. Ramiro tomó el escudo MiPlato y éste comenzó a brillar. Ramiro lo levantó sobre su cabeza, pero estaba muy pesado y cayó. Sunny sonrió y le dijo: "Si quieres cargar el escudo MiPlato, necesitarás hacer algo de ejercicio".

Capítulo 9: Cuidando nuestros cuerpos

Lección 2- La aventura de Ramiro.

Sunny le dijo a Ramiro que para que sea sano y fuerte también tenía que hacer ejercicio. "Si comes bien, pero todo el día te lo pasas viendo televisión y jugando videojuegos, eso es no es bueno para tu salud." Ramiro recordó que eso fue lo que hizo todo el día de ayer. Ramiro iba a cambiar.

Sunny le dijo a Ramiro que el ejercicio es hacer cualquier actividad física que acelere el ritmo del corazón. "Te será difícil al principio y te cansarás pronto, pero si haces ejercicio todos los días, se te hará más fácil". Ramiro respondió: "¡Ok, Pues, ándale ¡Vamos!"

Sunny le pidió a Ramiro hacer algunos movimientos físicos:

Correr en su lugar

Saltar

Saltar en una pierna

Abdominales y lagartijas

Sunny entonces le dijo: "Rueda como un círculo", pero Ramiro dijo: "uh! Sunny, no soy un círculo como tú, así que no puedo rodar". Sunny se disculpó: "AY, Perdón, olvidé que solo yo puedo rodar como círculo". Sunny luego dijo a Ramiro que para fortalecerse el ejercicio era necesario hacerlo siempre. Pero que por esta vez Sunny usaría su magia para que el ejercicio funcionara más pronto.

La magia de Sunny funcionó y después del hechizo Ramiro se puso fuerte. Ramiro tomó el escudo MiPlato y lo levantó por encima de su cabeza. Entonces Sunny le afirmó: "¡Ya estás listo para luchar contra el monstruo Diabetes! "

Capítulo 10: Diabetes

Lección 2- La aventura de Ramiro.

Sunny y Ramiro iban en camino a la casa del monstruo Diabetes. Entonces, Sunny le dijo a Ramiro que él no iba a acompañarlo y que tendría que hacerlo solo. Que no tuviera miedo y que recordara todo lo que aprendió. "Solo tú puedes hacer que la tierra NEEMA sea nuevamente saludable." Terminó diciéndole Sunny.

Ramiro entró a la guarida y enfrentó al monstruo Diabetes. El monstruo Diabetes vio a Ramiro y le dijo que no tenían que pelear. La Diabetes le ofreció a Ramiro todo el azúcar, los dulces y la comida rápida que él quisiera a cambio de que lo dejara seguir azucarando la tierra NEEMA. Ramiro le respondió que el ser sano es más importante que todas esas cosas y que lo iba a vencer.

De pronto, el monstruo Diabetes empezó a tirarle rocas de azúcar a Ramiro. Afortunadamente, Ramiro se protegía de las rocas usando el escudo MiPlato. Ramiro trató de derribar la diabetes al suelo, pero el monstruo Diabetes se movió de lugar y Ramiro pegó contra la pared.

Entonces la Diabetes se hizo grande y de su boca aventó azúcar sobre Ramiro. Ramiro fue cubierto por un gran bulto de azúcar. La Diabetes gustosa dijo "lo vencí, gané." En ese momento, Ramiro saltó del bulto de azúcar y lo corrigió "No, Yo gané." Ramiro le aventó el escudo MiPlato a la Diabetes y así la venció. La diabetes empezó a desaparecerse y la tierra NEEMA regresó a ser otra vez saludable.

Sunny corrió hacia Ramiro y lo cargó; entonces gustoso y le dijo "lo lograste, lo lograste". Ramiro preguntó a Sunny "¿Y ahora que va a pasar?" Sunny le dio un abrazo de despedida y le respondió, "ahora regresa a tu casa y no olvides lo que aprendiste aquí y tampoco te olvides de mí." "Ramiro, te voy a extrañar". Y Ramiro respondió "yo también te voy a extrañarte".

Entonces, la mamá despertó a Ramiro. Ramiro pensó que todo fue un sueño. La mamá le preguntó "¿Qué quieres de desayunar?". Cuando Ramiro se levantó, sintió algo debajo de su cobija y buscó que era.

Ramiro sonrió y respondió, "quiero comer de cada uno de los grupos alimenticios y sírvelmelos aquí" Ramiro sacó MiPlato de abajo de su cobija y se lo dio a su mamá. Ramiro salvó la tierra NEEMA y creció sano por el resto de su vida.

FIN