

El Cuento del Plato del Buen Comer: Aprendiendo a Alimentarnos

¡Bienvenidos a InfoCívica! Hoy les traigo un fascinante cuento sobre el **Plato del Buen Comer**. Acompáñenos en esta aventura, donde aprenderán la **importancia de una alimentación balanceada** y descubrirán cómo nuestros amigos, los alimentos, nos ayudan a crecer sanos y fuertes. ¿Listos para conocer a estos fabulosos héroes?

El Mágico Plato del Buen Comer: Aventura en el Reino de los Alimentos Saludables

En un pequeño pueblo llamado Verdulandia, vivía una niña llamada Clara. Ella era una niña muy curiosa y siempre quería aprender cosas nuevas. Un día, en la clase de ciencias de su maestra, la Señorita Esperanza, Clara escuchó hablar sobre el «Mágico Plato del Buen Comer». Decidió que debía descubrir más al respecto.

Al llegar a casa, Clara se acercó a su abuela, Doña Rosita, quien sabía muchas historias. **Clara** le preguntó:

- Abuelita, ¿qué sabes sobre el Mágico Plato del Buen Comer?

Doña Rosita sonrió y respondió:

- Es un plato especial que enseña a las personas a comer saludablemente. Vive en el Reino de los Alimentos Saludables.

Intrigada por esta respuesta, Clara decidió emprender una

aventura para encontrarlo. Esa noche, antes de dormir, Clara deseó con todas sus fuerzas llegar al Reino de los Alimentos Saludables. Al cerrar los ojos, sintió una brisa y, de repente, se encontró en un lugar mágico.

¡Bienvenida al Reino de los Alimentos Saludables!, exclamó una voz dulce. Clara vio frente a ella un plato brillante con colores vibrantes. Era el Mágico Plato del Buen Comer.

Plato:

- Soy el Mágico Plato del Buen Comer. ¿Cómo puedo ayudarte, pequeña Clara?

Clara:

- Quiero aprender a comer saludablemente y enseñar a mis amigos en Verdulandia.

El Plato le explicó a Clara que para cumplir su deseo, debía superar varios desafíos. Clara aceptó y comenzó su primera misión: conocer a los **Cinco Grupos de Alimentos**.

Primero, Clara conoció al Sr. Fruta y la Sra. Verdura, quienes le mostraron un jardín lleno de colores y sabores. Clara probó una **jugosa manzana** y una **dulce zanahoria**.

Luego, Clara se dirigió al **Claro de los Granos y Cereales**, donde conoció al Sr. Arroz y la Sra. Avena. Clara entendió la importancia de estos alimentos para tener energía.

A continuación, Clara llegó al **Valle de las Proteínas**, donde había muchos animales y plantas ricas en proteínas. Allí conoció al Sr. Pollo y la Sra. Lenteja.

Finalmente, Clara visitó el **Prado de los Lácteos** y el **Bosque de las Grasas Saludables**. Conoció a la Sra. Leche y al Sr. Aguacate, quienes le enseñaron sobre la importancia del calcio y las grasas buenas.

Pero el Reino no estaba libre de problemas. Durante su recorrido, Clara se encontró con el malvado Rey Azúcar, quien intentaba hacer que todos olvidaran los buenos hábitos alimenticios.

Rey Azúcar:

- ¡Nadie puede resistirse a mis dulces! ¡Ja, ja, ja!

Clara, valientemente, se enfrentó al Rey Azúcar. Recordando todo lo que aprendió, le dijo:

Clara:

- No necesitamos tanta azúcar. Podemos disfrutar de dulces naturales como las frutas.

Con la ayuda del Mágico Plato del Buen Comer y sus nuevos amigos, Clara logró vencer al Rey Azúcar. El Rey Azúcar, arrepentido, prometió moderar su comportamiento.

Plato:

- Has hecho un gran trabajo, Clara. Ahora sabes cómo balancear tu alimentación con los distintos grupos y te has enfrentado a las tentaciones.

Al despertar, Clara se sintió feliz y llena de energía. Corrió a contarle a la Señorita Esperanza y a sus amigos sobre su aventura. En Verdulandia, todos comenzaron a seguir el ejemplo de Clara y comían saludable, manteniendo a raya al Rey Azúcar.

Finalmente, Clara comprendió la importancia de tener una dieta equilibrada. La lección aprendida fue clara: Comer de todos los grupos de alimentos mantiene a nuestro cuerpo sano y fuerte.

Preguntas sobre el cuento

- ¿Cómo se llamaba la niña protagonista del cuento?

- ¿Qué era el «Mágico Plato del Buen Comer»?
- ¿Cuántos grupos de alimentos conoció Clara en su aventura?
- ¿Quién intentaba hacer que todos olvidaran los buenos hábitos alimenticios?
- ¿Cuál fue la solución que Clara encontró para enfrentarse al Rey Azúcar?
- ¿Qué lección aprendió Clara al final del cuento?