

## **El poder de la alimentación saludable**

Manuel Martín Alvarado (Momo)

### **Personajes:**

Lucía ..... Estudiante

Narradora/Mamá

Lula ..... Peluche

Monstruo de los Excesos ..... Títere

### **Acto único**

El espacio está compuesto por un “back panel” de fondo que representa la sala-comedor de la casa de Lucía. En el espacio vemos una mesa con un mantel, además de dos sillas y un pequeño mueble modular de cajones de donde saca cosas.

El espacio se encuentra vacío y en silencio. De repente, una alegre música llena el lugar al mismo tiempo que vemos aparecer a Lucía con su uniforme y su bulto. Lucía es un chica alegre y amistosa, además, es una muy buena estudiante, aplicada y responsable. Al entrar se quita su bulto, saca una hoja de papel, lápices de color y se sienta frente a la mesa.

Unos segundos después, la música queda en segundo plano, mientras escuchamos la voz de la narradora. Mientras ésta habla, podremos ver a Lucía en acción, se

levanta, camina por la sala pensando, cuando tiene una idea corre hacia la hoja y dibuja, pero luego, no le parece tan buena idea, así que la desecha (borra o cambia de hoja) y continúa en su búsqueda mientras camina.

**N** - Hola a todos y todas. Bienvenidos y bienvenidas a esta divertida historia.

Estamos muy felices de que nos acompañen hoy. Antes de presentarme les cuento que esa que ven ahí, dando vueltas como un trompo, es mi hija Lucía. Lucía no solo es una chica cariñosa y amigable, sino que, además, es muy buena estudiante. A Lucía le encanta sorprenderse aprendiendo cosas nuevas todos los días y, justamente hoy, aprenderemos junto a ella. Ah cierto, casi lo olvido, no me he presentado, mi nombre es...

(La narración se interrumpe por el grito de Lucía).

**L** - ¡Mamá! ¡Mamá! ¿Mamá tenemos hojas más grandes? ¿Una hoja de papel de este tamaño? (Realiza el gesto con sus manos). No, mejor más grande. No, mejor más grande y hago un dibujo enorme. (Rápido. En una sola exhalación). ¡Mamá! ¿Tenemos una hoja de papel así de grande, lápices de colores gigantes y escarcha de mil colores?

**N** - (Después de unos segundos de silencio). ¿Qué?

**L** - ¿Qué si tenemos una hoja de papel así de grande, lápices de colores gigantes y escarcha de mil colores?

**N** - ¿Ya buscaste en los cajones?

**L** - ¡Cierto! Todo está en los cajones. Gracias, mamá.

(Lucía empieza a sacar cosas de los cajones para ver qué le sirve para su trabajo. Saca algunas que le llaman la atención, otras no tanto y las descarta poniéndolas de nuevo en su lugar. Luego de unos segundos, la mamá le pregunta).

**N** - Lucía. ¿Te comiste todo el almuerzo en la escuela? Acordate de comerte más tarde la merienda que tenés en tu bulto.

**L** - Sí mamá, me comí todo el almuerzo. Arroz, frijoles, pollito en salsa de tomate y una ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Estaba delicioso y tenía un montón de colores. Rojo, blanco, verde, anaranjado y negro. Por eso, estoy llena de energía para hacer mi tarea. Y gracias por la merienda mamá, pero no tengo nada de hambre ahorita porque hoy, al final de la clase, le hicieron la piñata a Mariana pues cumplía años y me comí un montón de confites... (mientras abre su bulto). Y, además... (con una sonrisa pícara, saca una bolsa con pocos confites de su bulto, mientras habla "en voz baja" para que su mamá no le escuche) si me da hambre, aquí me quedaron más...

**N** - Lucía, antes de comer más dulces, pensá si ya fueron suficientes por hoy. Quizá sea mejor guardarlos para otro día, ¿no creés?

**L** - Creo que sí.

**N** - ¿Verdad Lula? (Tomando el peluche de Lula y jugando como si fuera el peluche que hablara) "Si lejos querés llegar, por una alimentación saludable tenés que empezar".

**L** - Está bien mamá. Además, ya me quedan muy pocos en esta bolsa... (cambio abrupto a sonrisa traviesa mientras saca otra bolsa y habla en voz baja) pero me queda esta otra...

**N** - ¿Me dijiste algo?

**L** - (Sorprendida). No mamá... Tranquila vos seguí en tu reunión de teletrabajo, yo más tarde me como la merienda.

**N** - Está bien. (Se va).

(Emocionada, mientras regresa a la mesa para continuar con su dibujo).

**L** - ¡Uff!, tengo muchas cosas que hacer porque me dejaron la mejor tarea en la historia de todas las tareas del mundo mundial. La maestra nos preguntó qué nos gustaría ser cuando seamos grandes, y yo voy a hacer un dibujo, así de grande, para explicarles a todos y todas, pero va a quedar tan súper y genial que mañana, cuando regrese a casa, voy a pegarlo en el cuarto para que todo el mundo lo vea y diga: ¿Qué es eso tan súper y genial? Y yo les voy a decir que lo hice yo. Así que tengo que empezar y luego tengo que practicar lo que voy a decir a mis compañeros y compañeras.

(Lucía empieza a garabatear un dibujo. Luego se detiene y habla para sí misma).

**L** - Perfecto. Muy bien, ya estoy lista para dibujar qué me gustaría ser cuando sea grande. Solo me falta una cosa... ¡No sé qué quiero ser cuando sea grande! Pensá Lucía, pensá...

(A partir de este punto, cada vez que Lucía imagina una profesión diferente, el sonido ambiente recrea el escenario que el juego propone).

**L** - ¡Ya sé! Podría ser una gran portera que juegue fútbol por todo el mundo atajando penales y ganando trofeos.

(Lucía toma las sillas y arma una cancha improvisada. Empieza a narrar la jugada del penal, como lo harían en una transmisión televisiva).

**L** – Atención señoras y señores, porque después de un emocionante partido, en el que Brasil empezó ganando con un gol de “Robertiña”, en una tremenda jugada en la que se bailó a todo el equipo contrario, Costa Rica empató el partido con un gol de cabeza de Shirley y ahora este es el penal decisivo con el que se define la Copa Mundial. Si Lucía lo detiene, la selección de Costa Rica será campeona. La delantera brasileña se coloca frente a la pelota, Lucía está lista, la árbitra pita, la delantera patea... (tanto la narración como el movimiento se torna en cámara lenta) Lucía se lanza... (vuelve a la velocidad normal) ¡Y LO DETUVO! (de fondo suena el coro de “we are the champions” ¡Lucía lo detuvo! Costa Rica es campeona del mundo.

(Corre y toma el peluche de Lula y lo levanta como si fuera la Copa del Mundo. Cambio abrupto como si hablara con un periodista que le entrevista).

**L** - Muchas gracias, estamos muy felices. Le quiero dedicar el trofeo a mi mamá, a Lula y a mis compañeras y compañeros de clase.

(Lucía saca una botella de agua de su bulto y se sienta en una de las sillas).

**L** - ¡Wow!... para ser portera se necesita mucha energía. Por eso es que los deportistas y las deportistas tienen que comer muy bien y, también, tomar mucha agua. (Bebe de la botella). Eso me lo dijo una vez el doctor. ¡Lula! Esa sería otra profesión que podría escoger ¡Ser una gran doctora!

(Lucía acomoda la mesa como si fuera una sala de operaciones. El sonido recrea el ambiente propio de una sala de operación).

**L** - (Toma el peluche y lo coloca en la mesa). Ya tenemos a la paciente lista, vamos a empezar a operar. (Hace gestos como si fuera un doctor en sala de operación). ¡Listo! La paciente está curada después de una operación de 42 horas... Ahora, paciente Lula, es muy importante para su recuperación que coma cosas saludables, comer muchas frutas, tomar mucha agua y dormir bien. Porque descansar bien es tan importante como comer bien. ¿Te imaginás Lula? Si me hago doctora podría ayudarle a muchas personas. Por eso es que dicen que las doctoras y los doctores son superhé...

(En ese momento la expresión de Lucía cambia por completo gracias a la formidable idea que acaba de tener).

**L** - Ya sé lo que quiero ser cuando sea grande... ¡Quiero ser una SUPERHEROÍNA! Pero no cualquier superheroína, Lula. Una superheroína que le enseñe a todos los niños y las niñas del mundo la importancia de comer bien, tomar mucha agua, realizar actividad física y descansar el tiempo necesario. ¡Soy Súper Lucía! y tú serás mi fiel compañera ¡Súper Lula! ¡Las Superheroínas de la alimentación saludable!

(Lucía toma el mantel que está sobre la mesa y se lo pone como si fuera una capa. Empieza a jugar recorriendo el lugar con su compañera de aventuras, Lula).

**L** - Vamos Lula, tenemos que ayudar a todas las personas del mundo; con nuestros superpoderes vamos a luchar contra la mala alimentación. ¿Qué decís Lula? ¿Un niño está perdiendo energía porque no sabe qué será bueno comer en el desayuno? Ese es un trabajo para nosotras. Podemos recomendarle un plato de cereal con leche y fruta o unos gallitos de queso con jugo de naranja... Esas opciones, además de ser deliciosas, son nutritivas y aportan calcio para tener huesos fuertes.

(Lucía se sienta y empieza a dibujar).

**L** - Pero Lula, toda superheroína tiene un supervillano para combatir... ¿Quién es el supervillano de la mala alimentación?

(Luego de unos instantes comienza a sonar música que nos remite a misterio o que funcionaría como música para la entrada de un villano. La música se mezcla con una "risa malvada"). (A partir de este punto el juego propuesto es un claro desdoblamiento por parte de la actriz, tanto en las risas como en la construcción del personaje del villano).

**L** - ¿Qué pasa Lula, de dónde proviene ese sonido?

(Sonido de risa malvada).

**L** - ¿Quién anda ahí?

(Sonido de risa malvada).

**L** - ¿De quién es esa risa malvada?

(La actriz gira el bulto metiendo su mano por debajo de este, de manera tal que descubrimos lo que es un monstruo (títere) que nos ayuda a darle vida al villano de la historia).

**M** - Pero ¿qué tenemos acá? Es súper Lucía y su fiel amiga súper Lula. (risa malvada).

**L** - ¡Es el Monstruo de los Excesos!

**M** - Así es. Yo soy el Monstruo de los Excesos y voy a hacer que todo el mundo se olvide de comer saludable. Conmigo no les faltarán dolores de estómago, cansancio y falta de energía... (ríe).

**L** - No tan rápido Monstruo de los Excesos, no te lo vamos a permitir.

**M** - Voy a hacer que te sientas mal súper Lucía, como si solo hubieras comido golosinas y gaseosas por una semana y no hubieras dormido más de dos horas por día. ¡Toma esto! (Efecto de sonido cuando lanza el ataque).

**L** - (De repente súper Lucía se siente mal). Lula... necesito tu ayuda. El Monstruo de los Excesos está utilizando sus poderes para hacerme sentir mal. Me siento cansada y sin fuerzas, como si no hubiera comido ni dormido bien. Tengo que hacer algo para sentirme fuerte y tener energía.

**M** - Ya no puedes hacer nada súper Lucía, despídete de tus superpoderes...

**L** - Lula, creo que este es el final... (Lucía empieza a perder el equilibrio en una escena dramática claramente sobreactuada). Adiós Lula. Decile a la maestra que no voy a poder llegar mañana. Decile a Amanda que ya no podré jugar en el recreo. Decile a Tomás que le dejo mis cartas de "pokemon" pero que me las cuide mucho. Decile a Gaby que le dejo mis guantes de portera, pero que no los use porque me los ensucia y decile a mi mamá que la amo y que quiero que mañana me haga una sopita de verduras de esa que le queda tan rica. (En el momento que Lucía recuerda y menciona la sopa de verduras, instantáneamente recupera energía).

**L** - ¡Wow, eso es! Parece que al recordar alguna comida saludable, como la sopa de verduras, pude recuperar mi fuerza y energía. Necesito comer cosas que sean nutritivas, tomar agua, mantenerme activa y descansar lo suficiente para recuperarme. Así voy a poder conservar mis poderes... (Se siente mareada). Necesito... comer algo que me dé energía....

(La atmósfera de la escena épica se corta abruptamente con la voz de la mamá).

**N** - ¡Lucía!

**L** - ¿Sí, mamá?

**N** - ¿Te comiste la merienda?

**L** - ¡La merienda! Lo había olvidado. Gracias, mamá, acabás de salvar a una superheroína.

**N** - ¿Qué?

**L** - Nada mamá, después te explico.

(Vuelve abruptamente a la escena épica tal cual estaba anteriormente).

**L** - En mi bulto, ahí está la merienda... Una merienda saludable.

**M** - Dentro de mí solo encontrarás chocolates y confites.

(Lucía hace un esfuerzo por levantarse y llegar al bulto. Se lo pone para dar vida nuevamente al Monstruo de los Excesos).

**M** - ¿¡Qué haces súper Lucía!?

**L** - Vengo por mi merienda saludable.

(Empieza una escena de “tira y jala” en donde el Monstruo no la deja meter la mano en el bulto).

**M** - ¡No te lo voy a permitir!

**L** - ¡Invoco el poder de la merienda saludable!

(Lucía saca una bolsa del bulto y hace que el monstruo desaparezca).

**L** - ¡Aquí está Lula! Todo lo que necesito está aquí.

(Abre la bolsa y empieza a sacar cosas).

**L** - ¡Mirá Lula! Mi leche saborizada de fresa, mi emparedado de queso, una manzana y..... ¡UN CONFITE! ¡Atrás Lula, esta debe ser otra trampa del Monstruo de los Excesos! Aunque pensándolo bien, el confite no es algo malo, lo malo es comerlos en exceso. Y hoy he comido tantos que este mejor lo guardo para otro momento.

Comentado [Ui1]: en el video nombra Lula leche

(Lucía toma al Monstruo de los Excesos).

**L** - Lo siento Monstruo de los Excesos, pero ya no podrás engañar a nadie. Ahora, gracias a nosotras, todos y todas van a conocer el poder de la buena alimentación y las meriendas saludables. ¡Hasta nunca!

**M** - ¡Noooooooo!

(Lucía lo hace desaparecer y vuelve a ser solo un bulto).

**L** - ¡Lo logramos Súper Lula! (celebran); y mañana mis compañeros y compañeras de clase conocerán a dos superheroínas, quienes siempre van a ayudar a las personas que necesiten saber cómo tener fuerza y mucha energía. ¡Uff!, mañana será un gran día, así que debemos dormir muy bien.

(Empieza a sonar música heroica).

**L** - (Este texto puede ir a la cámara, o bien, lo puede decir la mamá, ya que ella al inicio habló directo a la cámara). Y recuerden, amigas y amigos, ustedes también pueden ser superhéroes y superheroínas de la alimentación saludable. Recuerden que es importante comer bien, tomar suficiente agua, ponerse en movimiento jugando al aire libre y dormir muy bien para recuperar nuestra energía. Así vamos a crecer grandes y fuertes.

¡Vamos, Lula! Es hora de terminar nuestro dibujo antes de dormir.

¡Nos vemos!

(“Fade out” de música).

FIN