

# El poder del plato

## multicolor



unicef 

para cada infancia

COLECCIÓN  
Como  
Cuentos





**E**n Uruguay, cada vez más niños y niñas tienen sobrepeso y obesidad. Esto repercute en su salud en el presente y en el futuro, porque aumenta la posibilidad de que padezcan enfermedades como la diabetes, la hipertensión y otras que afectan el corazón y el cerebro. Al mismo tiempo, muchos de estos niños tienen falta de nutrientes que necesitan para crecer mejor y aprender más.

Cada vez más los adultos estamos comiendo y tomando productos con exceso de azúcar, grasas y sal y menos alimentos naturales. Estos cambios en la forma de comer influyen directamente en cómo aprenden a alimentarse los más pequeños y lo que prefieren cada día.

Las frutas y verduras, además de ser coloridas y sabrosas, están repletas de nutrientes muy valiosos que ofrece la naturaleza. Jamás podrán ser imitadas por los productos procesados como jugos de caja, polvo para preparar jugos, refrescos, gelatinas, postres saborizados, sopas en polvo o papas prefritas.

Elegir las frutas y verduras de estación, ofrecerlas en diversas preparaciones, así como darlas a probar en varias oportunidades o participar a los niños en las compras los ayuda a que cada día las acepten y disfruten más.

La infancia es una oportunidad única para que los niños desarrollen preferencias por los alimentos naturales. Lo que comemos y tomamos durante los primeros años de la niñez modela las comidas que nos van a gustar a lo largo de la vida.

## *El poder del plato multicolor*

Colección Como Cuentos

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay

Cuento: Susana Aliano Casales

Ilustraciones: Inés Ferrón Gelós y Valentina Irazabal Ferrón

Asesoramiento técnico: Magíster en Nutrición Carolina de León Giordano

Dirección técnica: Nora d'Oliveira, Consultora en Primera Infancia de UNICEF Uruguay,

Área de Comunicación de UNICEF Uruguay

Corrección de estilo: Leroy Gutiérrez

Diseño gráfico: Verónica Pimienta

Impresión: Mastergraf

ISBN: 978-92-806-5287-1

Depósito legal:



Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Br. Artigas 1659, piso 12

11200 - Montevideo (Uruguay)

Tel.: (+598) 2403 0308

E-mail: [montevideo@unicef.org](mailto:montevideo@unicef.org)

[www.unicef.org/uruguay](http://www.unicef.org/uruguay)

[@unicefuruguay](https://www.instagram.com/unicefuruguay)



Octubre, 2021

# El poder del plato

## multicolor

SUSANA ALIANO CASALES

INÉS FERRÓN GELÓS - VALENTINA IRAZABAL FERRÓN





Cierto día, la pianista del pueblo, la señora Tecla, volvió de un concierto en la ciudad con una lechuga en la cabeza.



—Me protege del sol y es muy verde este sombrero. Me mantiene frescas las ideas —dijo con su tono melodioso.

—Pero si a usted lo que le refresca el cuerpo entero, no solo la mente, son esos platos multicolores que se prepara —dijo Pepino, el dueño de la frutería.

—Está en lo cierto, don Pepino, pero usted sabe que no soy la única empecinada en colorear los platos. El señor Pedal, ciclista famoso, no para de decir que puede recorrer todos esos kilómetros gracias a los platos multicolores que se come. ¿Se da cuenta? Un hombre que come para pedalear. ¡Increíble!





FRUTA  
FRESCA  
y  
SABROSA

Pedal



—Y no exagera, Pedal, porque parece que lleva un plato multicolor en cada rueda cuando pedalea. ¡Nadie lo puede alcanzar! ¿Y qué me dice del señor Armario?

—¿Qué pasa con él, don Pepino?

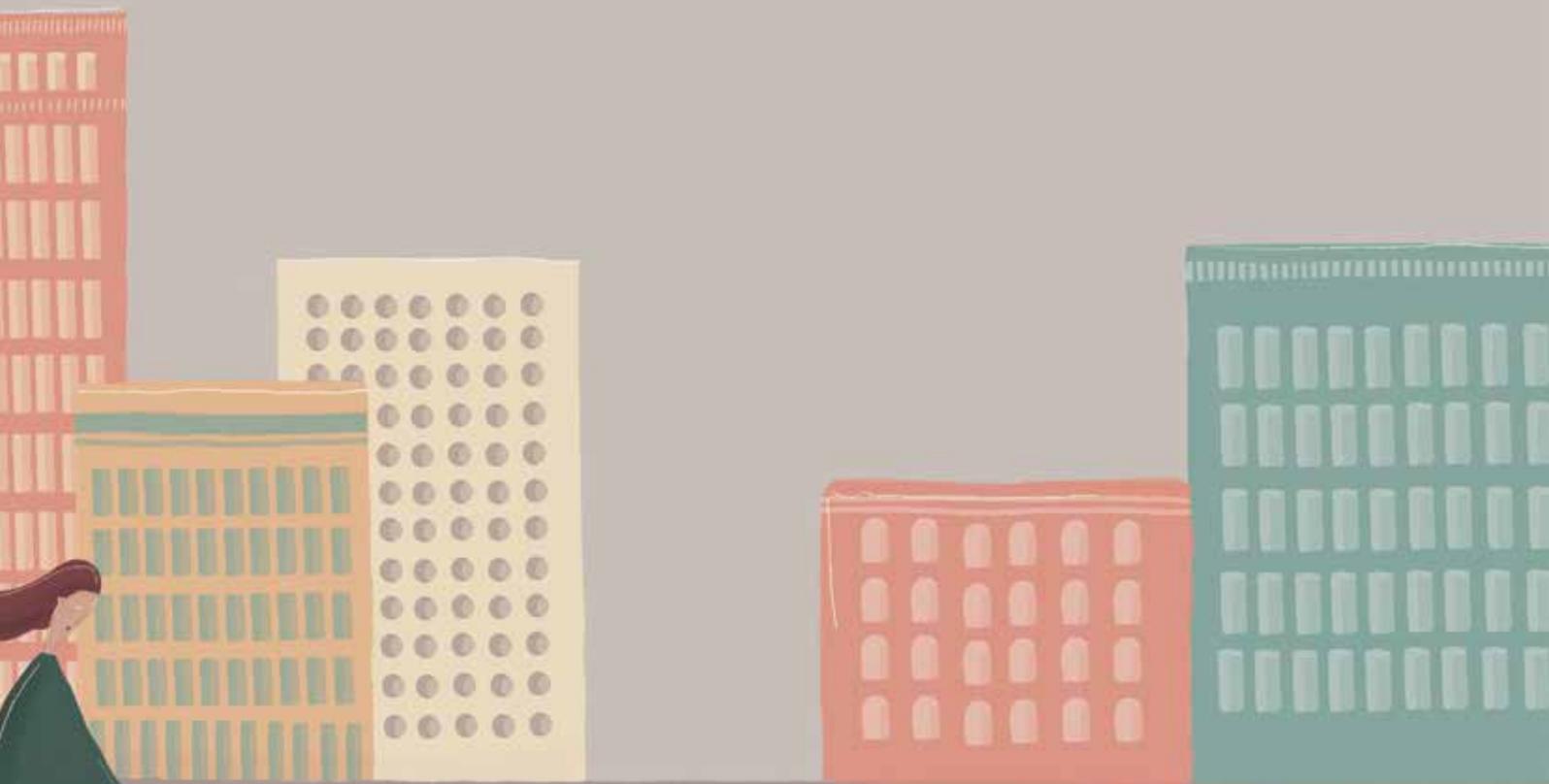


—Empezó a construir cajones como un loco en su taller. Dice que toda esta fruta y verdura fresca que tengo aquí tiene que llegar más lejos, como el señor Pedal. Y ahora me propuso llevarla a la ciudad. Usted, que tiene la cabeza fresca y conoce la ciudad, ¿cómo lo ve?



—¡Es una gran idea! La gente de la ciudad anda apurada, come rápido y muchas veces sus platos dan pena de lo pálidos que son. ¿Para qué le voy a mentir, don Pepino? Por no decirle que ya no tienen energía ni para aplaudir con gracia en mis conciertos.



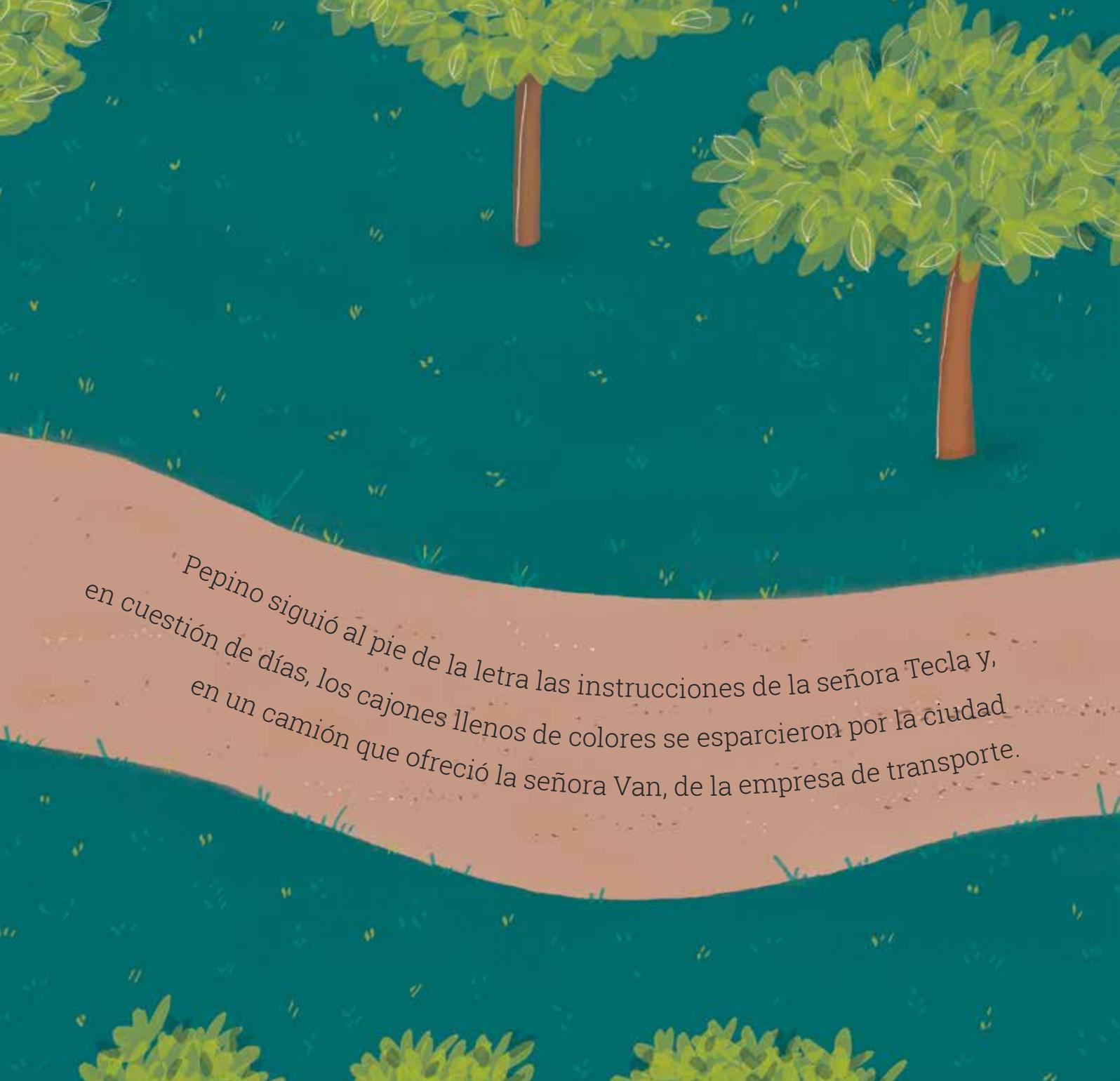


—Pero si comen esos platos pálidos, ¿qué gracia van a tener? Tenemos que ayudarlos. Prepararé lo mejor y lo más colorido que tengo para completar los cajones de don Armario, que serán muchos porque no para de hacerlos. ¿Qué le parece que incluya?



—Y seguro tiene que poner naranjas, mandarinas y limones porque los inviernos son duros en la ciudad. Además, tendrá que agregar bananas, manzanas, frutillas, peras y duraznos porque sin una buena ensalada de frutas no podrán adquirir color. Y si tiene ciruelas póngalas también, que ya sabemos para qué sirven, don Pepino. Agregue acelgas, remolachas, papas, brócoli, zapallo, zanahorias... que se viene la época de las sopas que pondrán gracia a los aplausos. Ya tendremos tiempo de mandarles lechugas, tomates, rabanitos y otras verduras para las ensaladas cuando se acerque el verano.





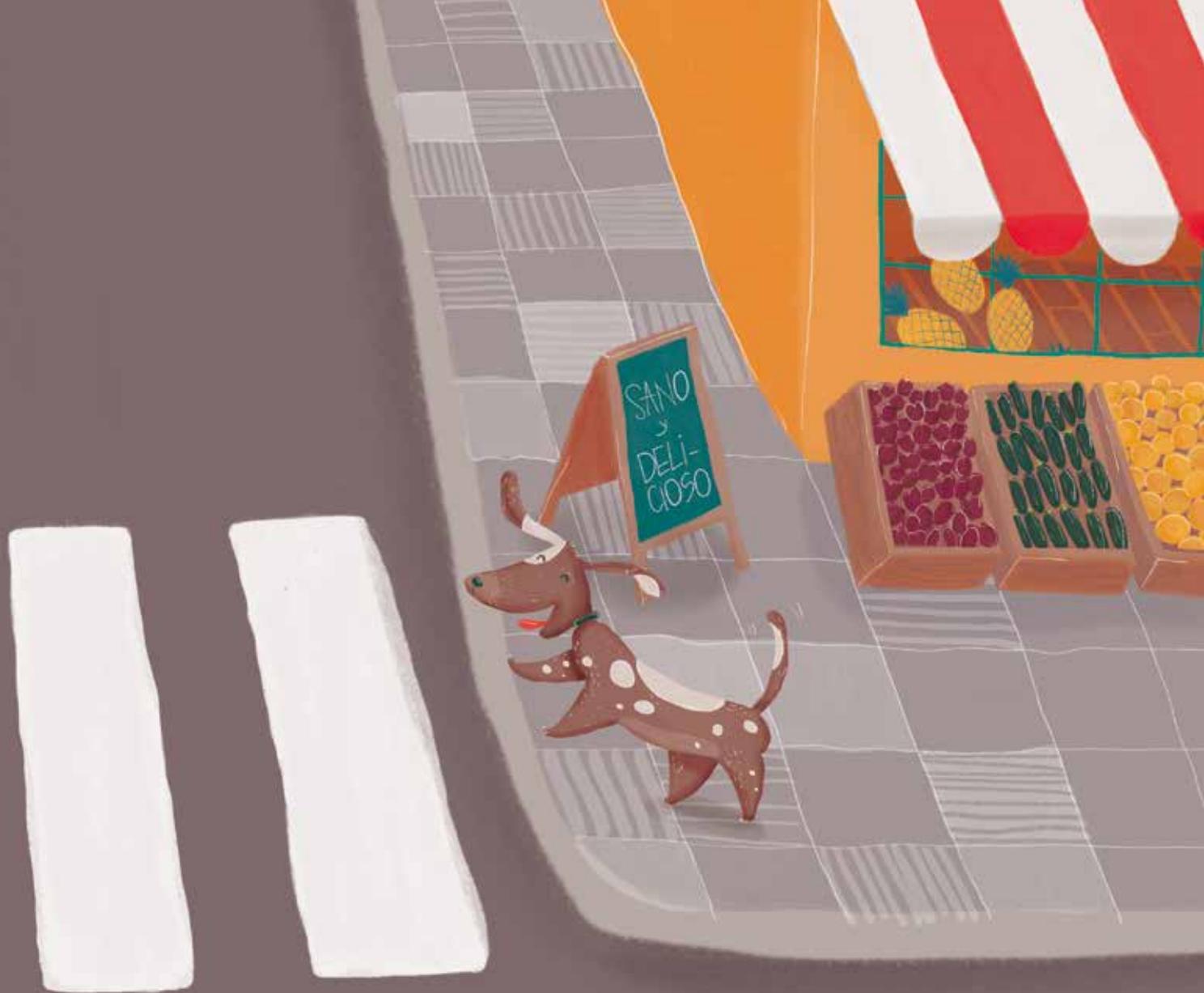
Pepino siguió al pie de la letra las instrucciones de la señora Tecla y, en cuestión de días, los cajones llenos de colores se esparcieron por la ciudad en un camión que ofreció la señora Van, de la empresa de transporte.



|       |        |        |      |          |     |        |          |        |        |         |        |            |
|-------|--------|--------|------|----------|-----|--------|----------|--------|--------|---------|--------|------------|
| APPLE | BANANA | CARROT | CORN | CUCUMBER | EGG | GARLIC | LEGGHORN | ORANGE | POTATO | SPINACH | TOMATO | WATERMELON |
| APPLE | BANANA | CARROT | CORN | CUCUMBER | EGG | GARLIC | LEGGHORN | ORANGE | POTATO | SPINACH | TOMATO | WATERMELON |
| APPLE | BANANA | CARROT | CORN | CUCUMBER | EGG | GARLIC | LEGGHORN | ORANGE | POTATO | SPINACH | TOMATO | WATERMELON |
| APPLE | BANANA | CARROT | CORN | CUCUMBER | EGG | GARLIC | LEGGHORN | ORANGE | POTATO | SPINACH | TOMATO | WATERMELON |
| APPLE | BANANA | CARROT | CORN | CUCUMBER | EGG | GARLIC | LEGGHORN | ORANGE | POTATO | SPINACH | TOMATO | WATERMELON |



Pasó el tiempo y la señora Tecla volvió a dar un concierto en la ciudad.  
Regresó al pueblo con una cáscara de sandía en la cabeza.



—Esta también me refresca la mente, don Pepino —dijo.

—¿Cómo le fue esta vez? —preguntó él.

—¡Exploto de felicidad! No se puede imaginar cómo me aplaudieron. Parecía que el teatro se venía abajo. La gente tenía otro color en la cara, otra expresión en la mirada. Cambiaron por completo y estoy segura de que fue por toda la fruta y la verdura que han comido. ¿Y sabe qué hice al final?

¿Sabe qué hice?



—No tengo idea, cuénteme.

—Le dediqué el concierto a usted, don Pepino. ¡Eso hice!

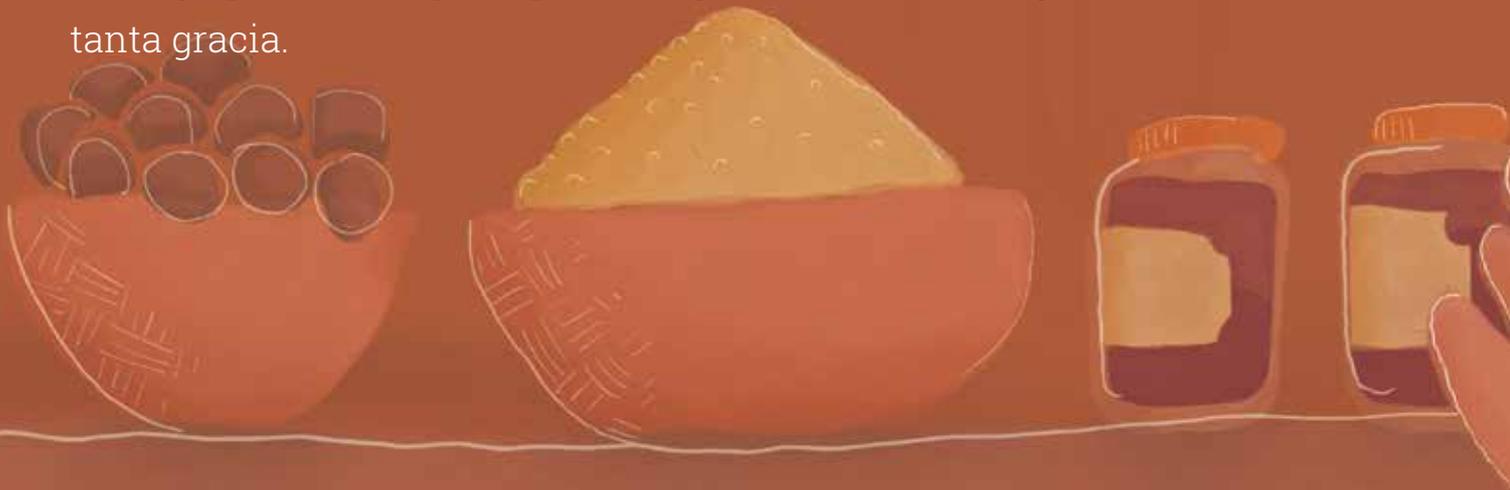




Pepino, que no estaba acostumbrado a recibir halagos de una señora tan distinguida, se puso colorado como un tomate y comenzó a aplaudir.

—¿Pero se puso nervioso, don Pepino? ¿Por qué aplaude? —le preguntó ella.

—Estoy aplaudiendo para que me diga si en la ciudad lograron hacerlo con tanta gracia.







SANO  
y  
DELICIOSO



Y los dos aplaudieron y rieron a carcajadas porque si había algo que sabían hacer era divertirse.





Escaneá el código para conocer los otros **cuentos** y escuchar el **podcast** de la colección Como Cuentos, con canciones, sonidos y juegos para disfrutar en familia.



Los cuentos y los alimentos son dos ramas del mismo árbol que se nutren de lo imaginado, de lo compartido, de lo amado. Por eso, son tan buenos amigos.

Como cuentos, los alimentos nos transforman. Como cuentos, los alimentos nos abrazan. Como cuentos, los alimentos nos cuentan historias. Como cuentos, los alimentos nos invitan a compartir. Con esta colección, UNICEF Uruguay te acerca a un mundo en el que las palabras, los colores, los sabores y los aromas alimentarán tu panza, además de tu corazón.



unicef 

para cada infancia