

Un buen desayuno  
cada día  
te da fuerza y alegría

 **consum**  
COOPERATIVA

**6ª edición**  
de Cuentos Consum  
Día Mundial del Consumidor





**Título:** *Un buen desayuno cada día te da fuerza y alegría*

6ª. Edición del Concurso de Cuentos Consum,  
Día Mundial del Consumidor  
Biblioteca de Consumo de la Cooperativa Consum

© **CONSUM S. COOP.V**  
Avda. Alginet, 1 – 46460 – Silla  
[www.consum.es](http://www.consum.es)  
Año de divulgación 2011

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, sólo puede ser realizada con la autorización de Consum S. Coop. V.

**Maquetación:** Engloba

**Impresión:** El Tinter, SAL (empresa certificada EMAS)  
Impreso en papel certificado FSC® y tintas con aceites vegetales

**Primera Edición:** Septiembre 2011

**Tirada:** 3.000 ejemplares

Un buen desayuno  
cada día  
te da fuerza y alegría

**6ª edición**  
**de Cuentos Consum**  
Día Mundial del Consumidor

## Te contaré un cuento

Cuando oímos o leemos la frase “erese que era” nos trasladamos al mundo de los cuentos. Volvemos con nuestra imaginación a esa época en la que éramos más pequeños y nos contaban historias fantásticas de personajes mágicos, brujas y hadas o animales que cobraban vida y hablaban. El cuento terminaba, algo así como “y tal y como te lo he contado, es como ha acabado”, pero no siempre permanecíamos despiertos para oírlas, porque ya habíamos empezado nuestra propia historia en sueños, donde, claro está, éramos los protagonistas de nuestro cuento particular.

Leyendo y contando cuentos vuela nuestra imaginación, tanto los cuentos populares y tradicionales, como los relatos más novedosos. Y si además los hemos escrito nosotros, aún tienen más valor. Este libro es un claro ejemplo de ello, en donde se recopilan los cuentos y dibujos elaborados por los niños y jóvenes de los centros que han participado en el Concurso de Cuentos que tradicionalmente organiza la cooperativa Consum cada año para conmemorar el Día Mundial del Consumidor.

Que los niños y jóvenes conozcan desde pequeños sus derechos y deberes como consumidores es uno de los objetivos de Consum, dada su naturaleza de asociación de consumidores, además de promover buenos hábitos alimentarios para tener una dieta sana y equilibrada.

Este libro recoge los cuentos premiados de la sexta edición del Concurso de Cuentos Consum, que este año ha llevado por lema “Un buen desayuno

cada día te da fuerza y alegría”. En él han participado más de 3.200 niñas y niños de 400 centros educativos de la Comunidad Valenciana, Cataluña, Murcia, Castilla-La Mancha y Andalucía. El lema elegido para esta edición, el desayuno, incide en la importancia de la primera comida del día, ya que nos ayuda a afrontar con energía todas nuestras actividades cotidianas. Pero aún es más importante cuando vamos al colegio, ya que realizamos a diario esfuerzos físicos e intelectuales y estamos en plena etapa de crecimiento, y por eso necesitamos un aporte nutricional completo desde primera hora de la mañana.

En la Cooperativa seguimos fomentando la misma línea editorial de publicaciones para pequeños y jóvenes, escrita por ellos mismos sobre temas de consumo. De esta forma vamos sumando, año tras año, los trabajos de los ganadores de cada Concurso de Cuentos a la Biblioteca de Consum, un archivo documental que, por supuesto, está a disposición de familias, educadores y organizaciones a través de la web de Consum [www.consum.es](http://www.consum.es)

Desde Consum queremos agradecer a las distintas administraciones públicas su colaboración, así como a los profesores de los centros educativos y a los escolares, los verdaderos protagonistas de este proyecto. Su imaginación y sentido artístico han hecho, una año más, que este concurso sea todo un éxito.

Esperamos que disfrutes leyendo este libro y no olvides seguir el lema de este año: “Un buen desayuno cada día te da fuerza y alegría”.



## *El secreto de Irene / 8*

### **ACCÉSIT EDUCACIÓN ESPECIAL**

Centro: Centro Público de Educación Especial Tomás Llacer de Alcoy (Alicante)

Tutora: Ester Soler Cardona

Texto original en Valenciano

## *Nuestros vecinos, los nutriólogos / 22*

### **ACCÉSIT CENTRO OCUPACIONAL**

Centro: Centro de Día Virgen de la Esperanza, de Yecla (Murcia)

Tutora: Mónica Palao Martínez

Texto original en Castellano

## *Enriqueta, la galleta coqueta / 36*

### **1er PREMIO DE COMUNIDAD VALENCIANA**

Centro: I.E.S. El Caminàs de Castellón

Tutora: Elena Nebot Rodríguez

Curso: 1º de E.S.O.

Texto original en Valenciano

## *¡Qué importante es desayunar bien! / 50*

### **1er PREMIO DE CATALUÑA**

Centro: Colegio Sagrat Cor de Gavà

Tutora: Carmen Fernández Rivero

Curso: 5º de Primaria

Texto original en Castellano

## *Desayuna bien cada día y tendrás energía / 64*

### **1er PREMIO DE REGIÓN DE MURCIA**

Centro: I.E.S. Miguel de Cervantes de Murcia

Tutora: María Dolores Hernandez Martínez

Curso: 1º E.S.O.

Texto original en Castellano

## *El maratón del Desayuno / 76*

### **1er PREMIO JUNTA DE COMUNIDADES DE CASTILLA - LA MANCHA**

Centro: I.E.S. Diego de Siloé de Albacete

Tutora: María Victoria León Manzano

Curso: 1º de E.S.O.

Texto original en Castellano

# El secreto de Irene



Títol del conte:

**EL SECRET D'IRENE**



3 Autors:

**MARIA OLMEDO MARTÍNEZ,  
RAFAEL ISMAEL MARTÍNEZ ILARIO I  
IRENE MARSET CASTELLÓ**



curs:

**SECUNDÀRIA 4**



Coordinadora:

**ESTER SOLER CARDONA**



Centre:

**C.P.E.E. TOMÀS LLÀCER**  
c/ periòdic ciutat, 4  
c.p.: 03803 Alcoi  
Alacant

PICTOGRAMAS

Autor pictogramas: Sergio Palao

Procedencia: ARASAAC (<http://catedu.es/araasac/>)

Licencia: CC (BY-NC-SA)



EL



SECRETO



DE



IRENE



HABÍA



UNA VEZ



UNA

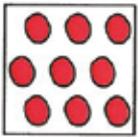


JOVENCITA



QUE SE LLAMABA

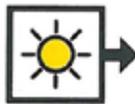
IRENE



TODAS



LAS



MAÑANAS



IRENE



DESAYUNABA



UNA



TOSTADA



CON



JAMÓN DULCE,



UN



YOGUR



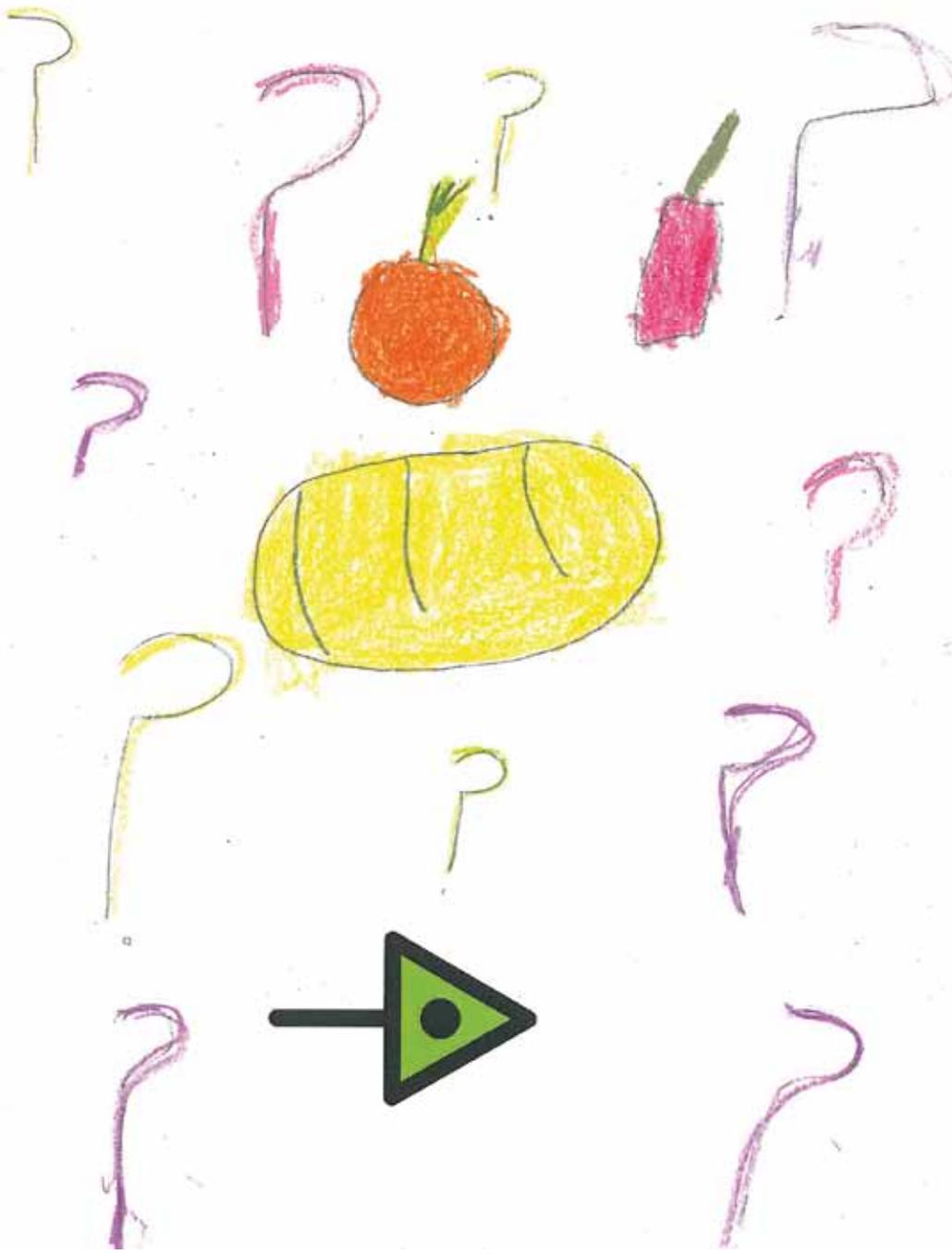
Y



UNA



MANDARINA



¿POR QUÉ?



PARA



PODER



LLEVAR



SU



SILLA



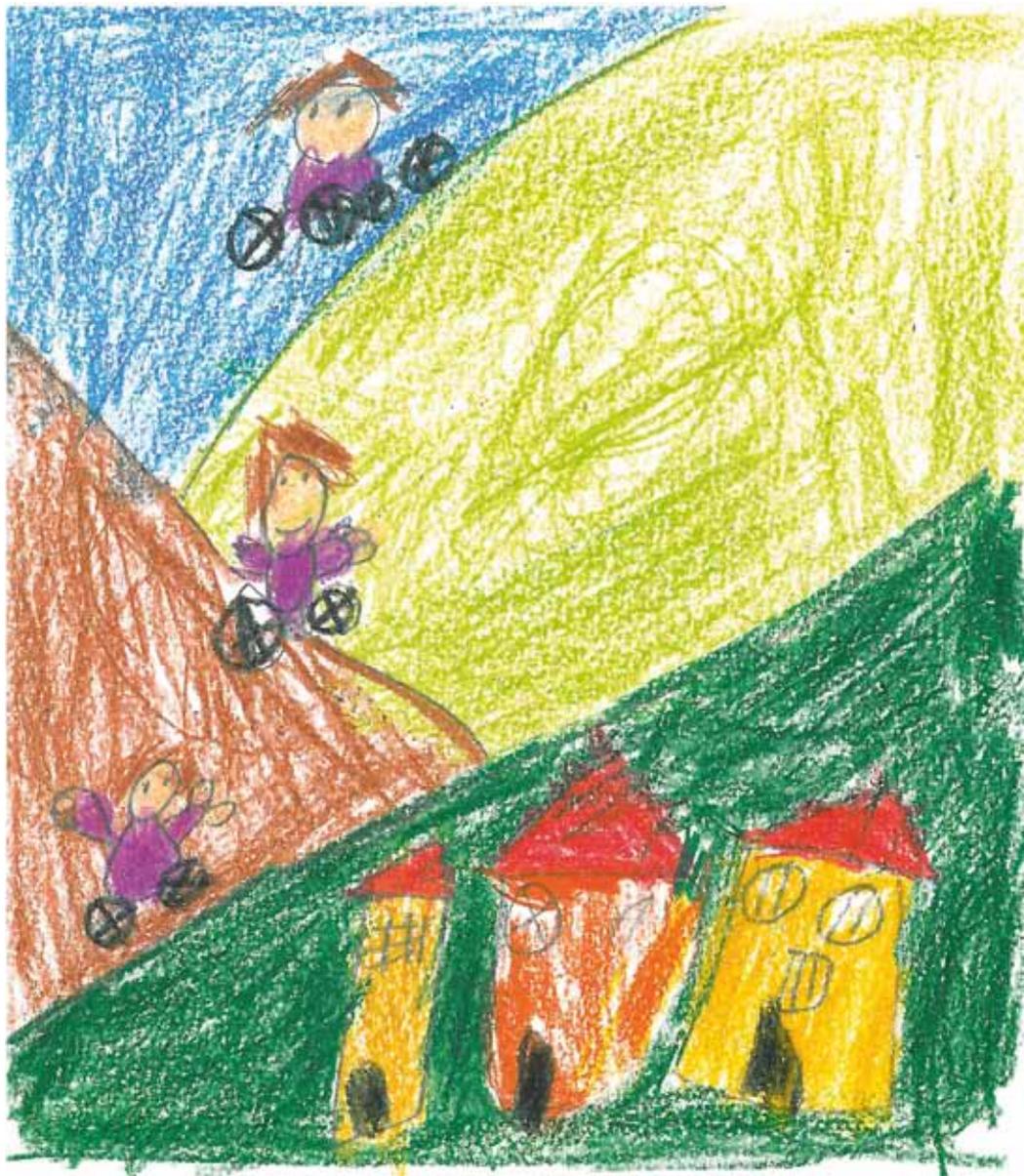
CON



LA



CABEZA



y



Y

SUBIR

LAS RAMPAS

DE ALCOY



PARA



TRABAJAR



CON



LA



FISIO



EN



HIDROTERAPIA

CLIC



CLIC



PARA



PODER



PULSAR



PULSADORES



PARA



TRABAJAR



SOLA



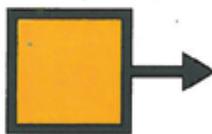
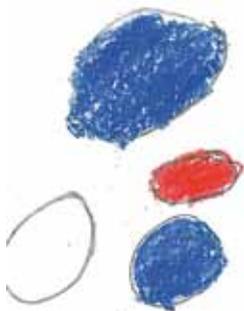
EN



EL



ORDENADOR



Y JUGAR

A

BOCCIA



DURANTE

EL

RECREO



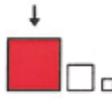
GRACIAS



A



SU



GRAN



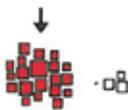
DESAYUNO



IRENE



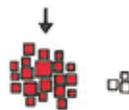
ES



MÁS



AUTÓNOMA



MÁS



FELIZ

Comunidad Valenciana.

Entrega de premios día 13 de abril de 2011, en la Sede Social de Consum en Silla.

Accésit para centros de educación especial: EL SECRETO DE IRENE

De los alumnos y alumnas del Centro Público de Educación Especial Tomás Llacer de Alcoy (Alicante)

Entrega el premio: Directora General de Comercio y Consumo de la Generalitat Valenciana, Ilma. Sra. Da. Silvia Ordiñaga Rigo

Reciben el premio:

Director: Valentín Celemín

Tutora: Ester Soler Cardona

Alumnos/as:      Maria Olmedo Martinez

                         Rafael Ismael Martinez Ilario

                         Irene Marset Castello





Día del acto de entrega de premios, 13 de abril, en la Sede Social de Consum en Silla.

Los autores y las autoras del cuento premiado junto a la Ilma. Sra. Da. Silvia Ordiñago Rigo, Dtra. Gral. de Comercio y Consumo de la Generalitat Valenciana.

Nuestros vecinos,  
los nutriólogos

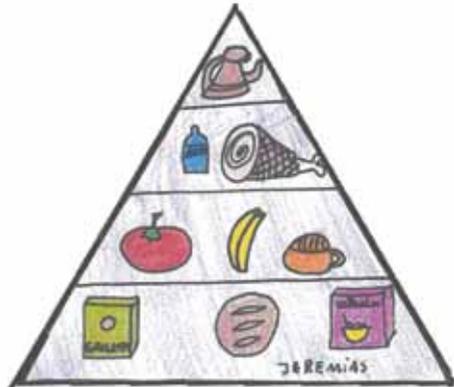
# NUESTROS VECINOS



# LOS NUTRÍCOLAS



PLANETA: TIERRA



PLANETA: NUTRILANDIA

Cuenta la leyenda, que hace un montón de años, los científicos de la “MASA”, descubrieron un nuevo y saludable planeta, al que llamaron NUTRILANDIA.

Se trata de un hermoso planeta de forma triangular, compuesto por nueve países que están situados en escala vertical, dependiendo de su aporte nutricional.

Dicho planeta, se encuentra tan cerca de la Tierra que, por las noches –como los terrícolas roncan de forma tan estrepitosa y ruidosa- molestan con sus ronquidos a sus vecinos de NUTRILANDIA y estos se pasan toda la noche diciéndoles:

¡¡¡Chist, chist, chist,... silencio por favor, poneos de lado que queremos dormir...!!!



*Gallo Cantor*

Como cada día, al amanecer, los habitantes de ambos planetas, se despertaban al escuchar la voz de un gran tenor, “El Gallo Cantor”.

Bueno os lo presentaré:

El Gallo Cantor

Es de todos el mejor,

Puntual como una campana,

Todos los días nos tira de la cama,

Y si te haces el remolón

Te repite y te repite esta canción:

# La canción del desayuno

PIANO

$\text{♩} = 125$

SALVADOR PEÑA MARTÍNEZ

*Con alegría*

¡Ki-ki-ri-ki! ¡ko-ló-ko! ¡A-

mi-ba! ¡Des-pier-ta! que co-mien-za que co-mien-za la can-ción, de-gus-  
yun-pe-

tan-do un de-sa-yu-no que-li-men-ta que-li-men-ta un mon-tón con  
ce-mo el nue-vo dí-a con el a-si-moy la fuer-za del me-jor

le-che, ca-re-a-les, u-na pe-ra un me-lo-co-tón mag-da-

las, ga-llé-tas y un mi-to co-mun cam-pe-ón ¡A-

mi-to co-mun cam-pe-ón

- Canción compuesta expresamente para este cuento -

Una vez despiertos y en pie, los nutrícolas se preparan para disfrutar del momento más apetitoso del día “el desayuno”. Pero antes, queremos que los conozcáis, ya veréis que son unos seres muy simpáticos y divertidos.



*Panacho*



*Macedonio*



*Aceitera*



*Zumete*



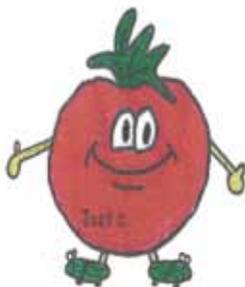
*Rellena*



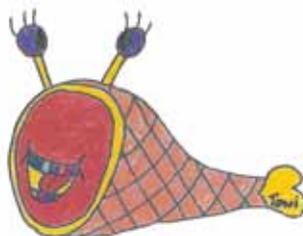
*Kerriskis*



*Matilda*



*El Colorao*



*la Serrana*

Nuestros amigos, cantando sin cesar, todas las mañanas, se asean, se visten, se peinan y se ponen bien guapetones, para sentarse a la mesa a disfrutar de los ricos alimentos.



La ducha de la señora Aceitera.



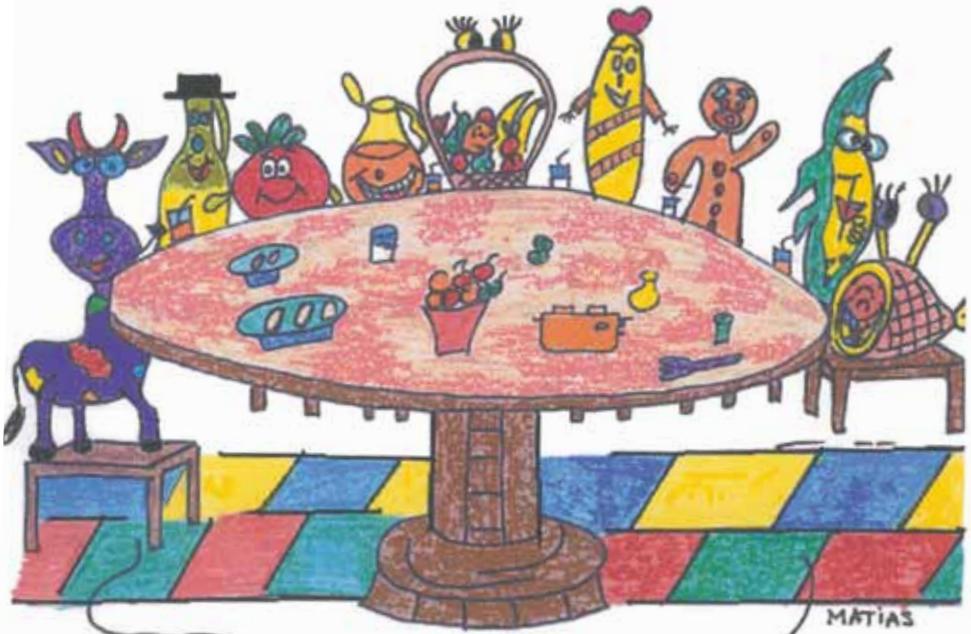
El colorao  
Se cepilla los dientes.



ROQUE  
La Rellena  
Bosteza y se estira



Panacho  
Se peina



*El desayuno de los nutricolas*

Los lecheros llenan los tazones de rica leche, los galleteros y cerealitos los acompañan con sabrosas y crujientes pastas de todas las formas y colores.

Entre los panaderos, aceiteros, tomateros y fiambrosos, preparan unas tostadas que están muy, pero que muy apetitosas.

Por último, los zumetes y los fruteros, regalan sin cesar, frutas carnosas y jugos exquisitos.

Pero, día tras día, los nutricolas observaban que los terrícolas se levantaban con el tiempo muy justo para asearse, vestirse y salir pitando al trabajo o al colegio, con lo cual, se saltaban el desayuno o simplemente tomaban un vaso de leche y con eso aguantaban hasta la hora de la comida.



Los nutricolas, entristecidos al observar que sus vecinos no disfrutaban del momento más apetitoso del día, decidieron actuar y enviaron a la tierra un delegado de cada país para informarles, sobre la importancia de un desayuno completo, sano y equilibrado, y así poder realizar con energía todas las actividades del día.

Así que nuestros amigos:



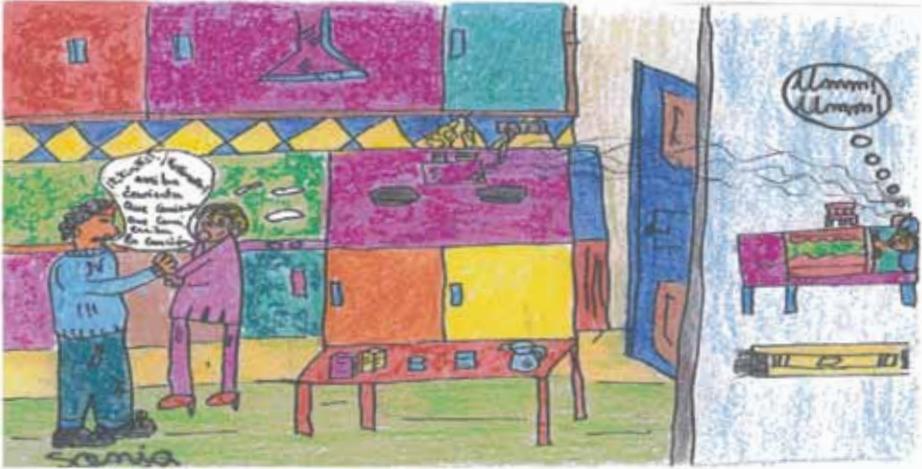
Matilda, rellena, ke-rriskis, Macedonio, Panacho, Jugosete, Aceitera, El Colorao, y La Serrana, decidieron empezar por un país muy salado llamado España.



*Nuestros amigos los nutri colas visitan España*

Montados en sus naves espaciales, decidieron sobrevolar todas las ciudades de Norte a Sur y de Este a Oeste, cantando una y otra vez la canción del desayuno.

Los terrícolas, al escuchar esta agradable melodía, aprendieron la lección y optaron por cambiar sus costumbres por las mañanas.



*Los papás y mamás cantan la canción del desayuno*

A partir de entonces, las mamás y los papás se levantan con tiempo de sobra, alegres y sonrientes tarareando la bonita canción. Se aseaban, se vestían y preparaban unos desayunos deliciosos con frutas, lácteos, cereales y tostadas.

Los niños al oler el sabroso aroma de estos alimentos, saltaban de la cama deseando sentarse a la mesa y después, tras el desayuno marchaban al cole con las “pilas cargadas”, dispuestos a afrontar todas las tareas y aventuras, todos los deportes y juegos, así como los exámenes y actividades que los profesores les proponían.

Y fue así como poco a poco los terrícolas fueron tomando conciencia de la importancia de un buen desayuno.

Región de Murcia.

Entrega premios día 31 de mayo de 2011, en el Centro Escénico Pupaclown de Murcia.

Accésit Centro Ocupacional: NUESTROS VECINOS, LOS NUTRÍCOLAS  
De los usuarios y usuarias del Centro de Día Virgen de la Esperanza, de Yecla.

Entrega el premio: Director de Atención al Ciudadano, Drogodependencias y Consumo de la Región de Murcia, Ilmo. Sr. D. Juan Manuel Ruiz Ros.

Reciben el premio:

Director: Laura Ortega Andres

Tutora: Mónica Palao Martínez

Usuarios/as:

Sonia Lorenzo Román

Rafael Val Muñoz

Ascensión Castillo Guirao

Juan Pérez Contreras

Sergio Puche Palao

Raúl Puche Palao

José González Juan

Roque Ortuño Azorín

Matías Soriano Melero

Antonio Martínez Martínez

Jeremias Rubio Soriano

Emilia Rubio Carpena

Esther Sandoval Riquelme

M<sup>a</sup> Angeles Puche Martínez

Amparo Azorín Villaescusa





Día del acto de entrega de premios, 31 de mayo, en el Centro Escénico Pupaclown de Murcia.

Los autores y autoras del cuento premiado junto al Ilmo. Sr. D. Juan Manuel Ruiz Ros, Director de Atención al Ciudadano, Drogodependencias y Consumo de la Región de Murcia.

Enriqueta,  
la galleta coqueta

# ENRIQUETA LA GALLETA COQUETA





Enriqueta era una galleta muy coqueta. Todas las mañanas se pasaba un buen rato azucarándose y poniéndose canela para ser más dulce y conseguir un color tostado.



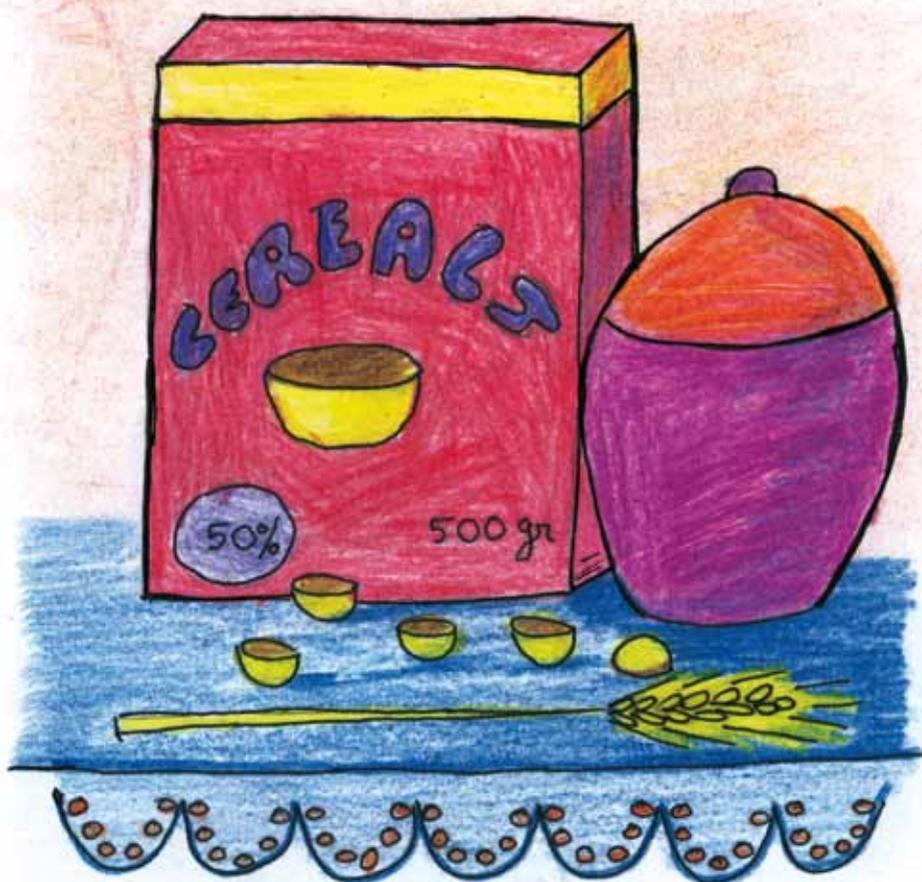
Desde hacía tiempo no quería participar en el desayuno porque cada vez que se mojaba en la leche se deshacía, y no podía soportar que su figura no tuviera suficientes componentes para no deshacerse.



Esto provocó un malestar entre sus compañeros de equipo: los lácteos y zumos, pues les faltaba un elemento que complementara un desayuno saludable.



La galleta reivindicaba que el maestro artesano tenía que aumentar alguno de sus ingredientes para hacerla más consistente.



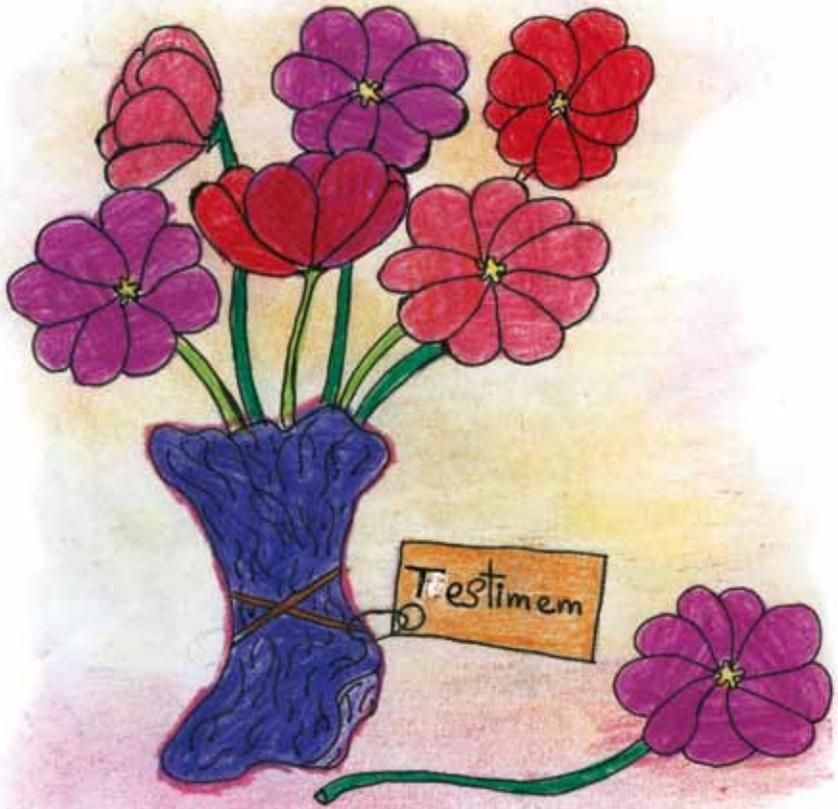
Sus compañeros, aunque siempre habían formado un grupo, cansados de su coquetería y quejas, se plantearon hacer equipo con los cereales, pues estos igual aportaban carbohidratos y no ponían ningún impedimento.



Los cereales aceptaron formar parte, pero absorbían toda la leche o el zumo, querían ser ellos los protagonistas.



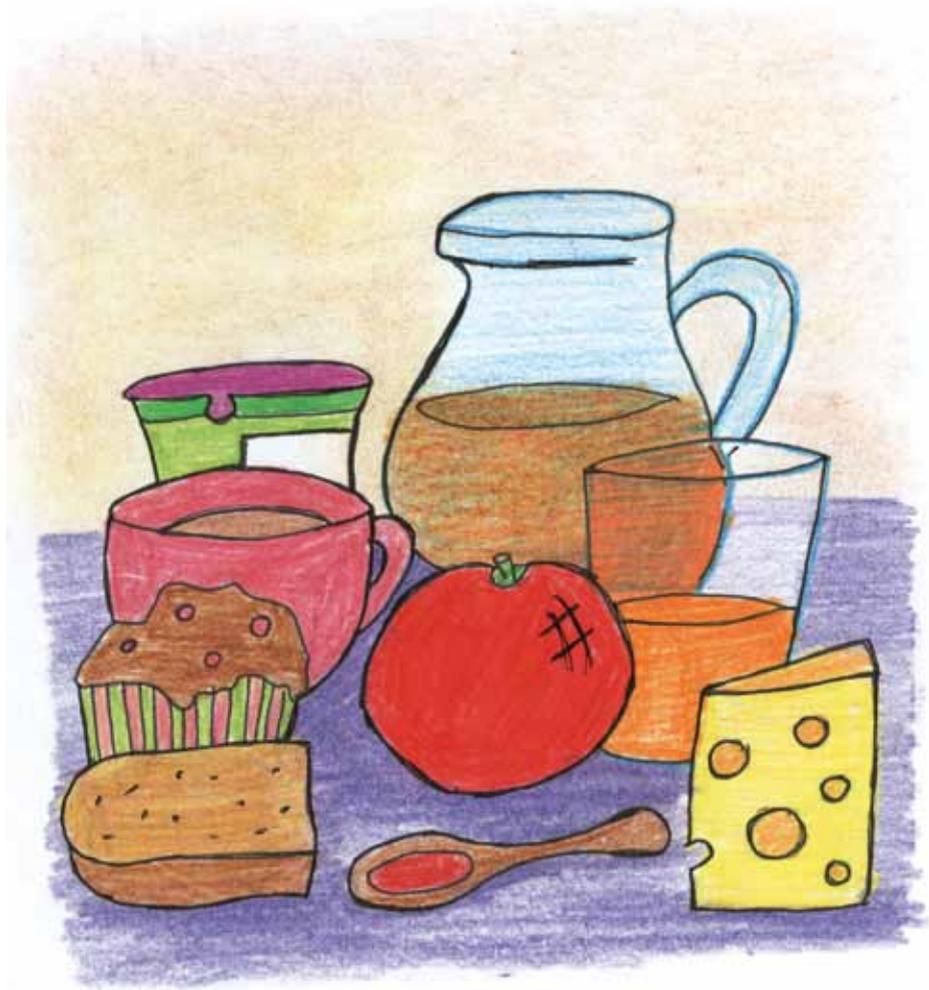
Esto hizo que recordasen y echaran de menos su antigua amiga, la galleta, su dulzor y aroma a canela que les dejaba. Por su parte la galleta se sentía sola, encontraba a faltar el calor y la suavidad de la leche, y la energía que le proporcionaba el zumo.



Así que sus amigos dejaron de lado su orgullo y decidieron hacer las paces con la galleta, pidiéndole que volviese.



Desde ese momento su amistad se hizo más fuerte, de nuevo forman un equipo alimentario que se complementa y aporta energía y vitalidad para la ingesta de fibra, vitaminas y minerales.



¡La amistad entre estos tres elementos da una combinación perfecta para un buen rendimiento!

Comunidad Valenciana.

Entrega de premios día 13 de abril de 2011, en la Sede Social de Consum en Silla.

1er premio: ENRIQUETA, LA GALLETA COQUETA

De los alumnos y alumnas de 1º. de E.S.O. del I.E.S. El Caminàs de Castellón.

Entrega el premio: Directora General de Comercio y Consumo de la Generalitat Valenciana, Ilma. Sra. Da. Silvia Ordiñaga Rigo

Reciben el premio:

Directora: Inés Altaba Camañes

Tutora: Elena Nebot Rodríguez

Alumnos/as:     David Pérez Tichell  
                      Pablo Borja Moreno  
                      Patricia del Rio Gómez-Rico  
                      Rebeca Sánchez Olmeda  
                      Natalia Gilabert Burés  
                      Sara Montero Sedano  
                      Clara Levoni Chulià  
                      Maria Saura Pañella  
                      Raquel Artuñedo Pérez



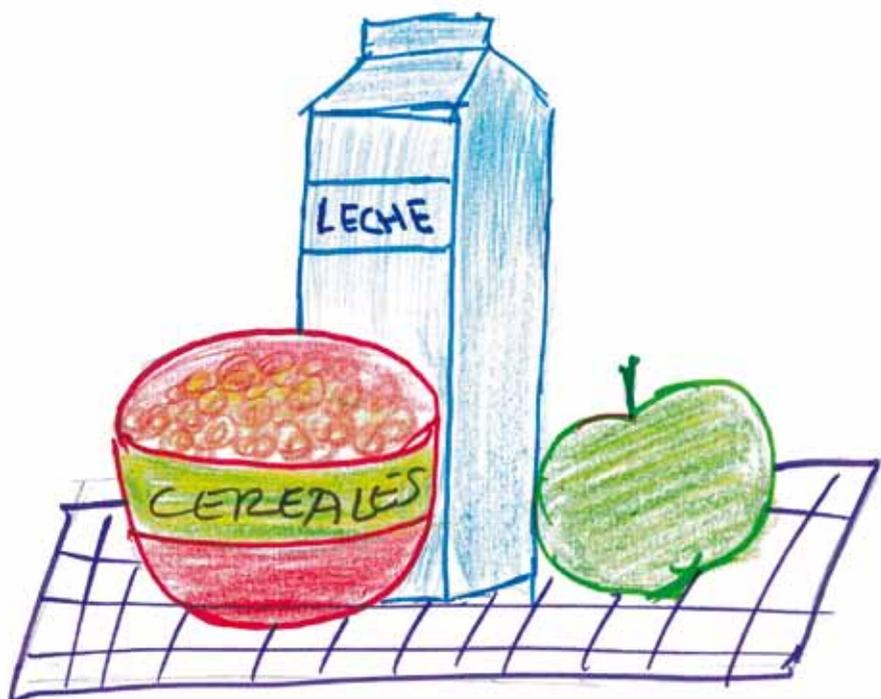


Día del acto de entrega de premios, 13 de abril, en la Sede Social de Consum en Silla.

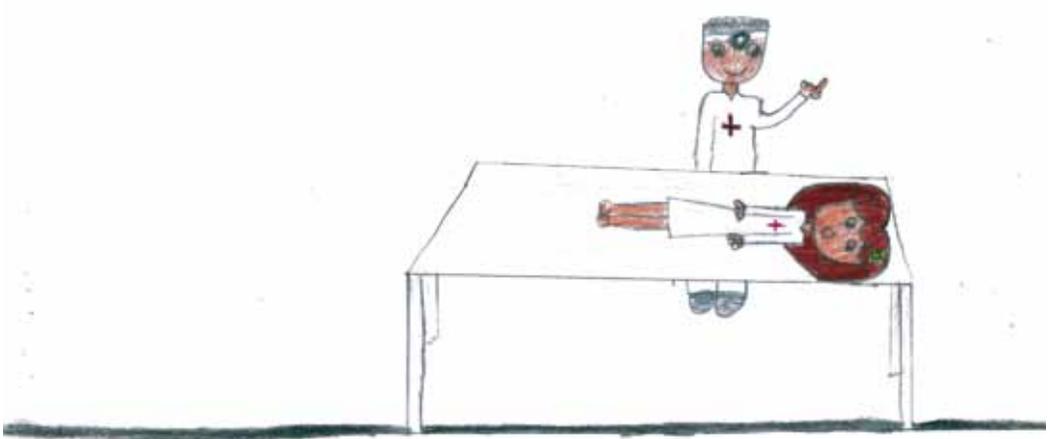
Los autores y las autoras del cuento premiado junto a la Ilma. Sra. Da. Silvia Ordiñago Rigo, Dtra. Gral. de Comercio y Consumo de la Generalitat Valenciana.

¡Qué importante  
es desayunar bien!

¡Qué importante es desayunar bien!



Jésica era una niña muy caprichosa y malhumorada que nunca quería comer lo que su mamá le cocinaba. Un día, tuvo que ir al médico porque no se encontraba muy bien y el médico le advirtió que debía alimentarse mejor o se pondría muy malita.



A la mañana siguiente, cuando se levantó, vio que en la mesa de la cocina había una gran variedad de alimentos. Era un desayuno completo. Su madre había seguido los consejos del médico y le había preparado un buen desayuno para que comenzara el día alegre y con energía. Debía desayunar mucho mejor de lo que hasta ese momento hacía.

-¿Qué desayuno es este? – preguntó frunciendo el ceño y con desgana.

-Es uno muy especial porque contiene todo tipo de vitaminas y de proteínas –le contestó su mamá.

-¿Por qué tengo que tomar este desayuno? A mí no me gusta – replicó la niña.

-Porque el desayuno es la principal comida del día, es la que más energía nos ofrece.

Con un buen desayuno podrás empezar el día con energía y rendir mejor en el colegio para sacar mejores notas – le explicó su mamá.



Jésica, muy cabezota, no quiso ni probarlo. Así que, cuando llegó al colegio se sentía cansada y con mucho sueño. Esa misma mañana tenían un examen. Por la tarde, el profesor ya había corregido los exámenes y les dijo la nota que habían sacado. Cuando ella vio su nota se enojó y empezó a pensar que quizás su mamá tenía razón.

A la mañana siguiente, su mamá, de nuevo le preparó un buen desayuno, para que su hija, esta vez, se lo comiera quisiera o no. Jésica, no protestó y se lo comió todo. Cuando llegó al colegio se sentía contenta e incluso participó en clase, haciendo ejercicios en la pizarra y levantando la mano para responder a las preguntas de su profesor.



Desde ese momento, Jésica, cada mañana desayunaba: zumos recién exprimidos o frutas naturales, algún cereal: tostadas, galletas maría, bocadillo.... y algún lácteo.

Según fueron pasando los días, cada vez se sentía más alegre y más trabajadora y sacaba mejores notas.

Un día, en la clase de medio natural, la profesora explicó lo importante que era desayunar bien. Muchos niños no querían hacer caso de lo que la profesora explicaba, así que, cuando salieron al patio, Jésica, habló con algunos de sus compañeros para explicarles su experiencia.

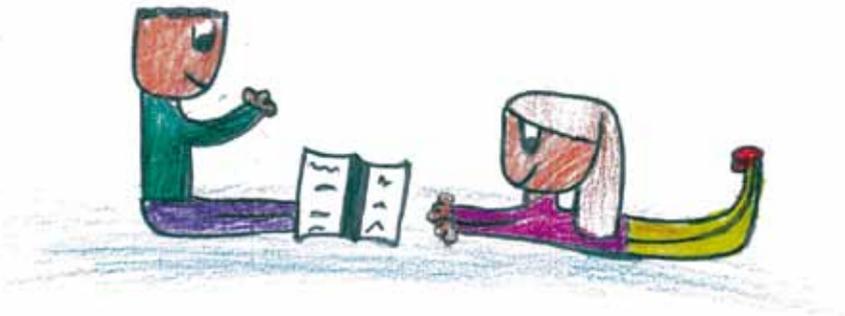
Aunque los amigos opinaban que eso era una tontería, que no podía ser por eso que ella hubiera mejorado sus notas. Entonces, ella, les propuso un reto: si desayunaban bien durante una semana, verían como sus notas mejoraban y como sus cuerpos se lo agradecerían.



Los convenció y desayunaron correctamente todas las mañanas, siguiendo los consejos de Jérica. Cuando acabó la semana, todos se notaron mucho más alegres y con muchas más ganas de estudiar y trabajar en clase. Así descubrieron lo importante que es desayunar bien todos los días.

Contentos por los resultados, decidieron escribir un cuento para que todos los niños aprendieran a desayunar correctamente y así ayudar a otros niños a sentirse alegres y con energía para empezar el día.

El cuento tuvo mucho éxito. Se repartieron muchos ejemplares por todo el colegio. Se hicieron tan famosos que tuvieron que hacer una segunda edición.



Los niños que leían el cuento, se animaban a desayunar y aprendían mucho sobre lo importante que es desayunar bien. Pero muchos otros niños de la ciudad, no. Por eso, Jésica, decidió que debían repartir el cuento a todos los niños. Así que repartieron cuentos en todas las casas y escuelas de su ciudad.

Cuando todos ellos leyeron el libro, los niños de todas las escuelas de la ciudad eran más alegres y más trabajadores porque habían comprendido que tomar un desayuno sano y equilibrado es muy importante para estar bien cada día.

El cuento se hizo cada vez más famoso porque los niños que lo habían leído, se lo recomendaban a otros niños que no desayunaban correctamente.

Después de ver el éxito que habían tenido con el cuento, decidieron que también podían editar una revista en la que se explicaran cosas sobre los alimentos, y se dieran ideas para realizar desayunos sanos y apetitosos. Todo lo hacían porque se sentían muy bien ayudando a los niños a crecer sanos y fuertes.

La revista también tuvo un gran éxito. Se vendieron en quioscos, librerías.... Muchas mamás la compraban porque querían aprender a prepararles a sus hijos unos desayunos variados, amenos y sabrosos, para que ninguno de ellos pudiera resistir la tentación de probarlos.



Animados por el éxito que había tenido el cuento y la revista, decidieron grabar un disco donde recopilaron muchas canciones divertidas y pegadizas que hablaban sobre los alimentos, el desayuno, las meriendas...

Algunas de las canciones eran:

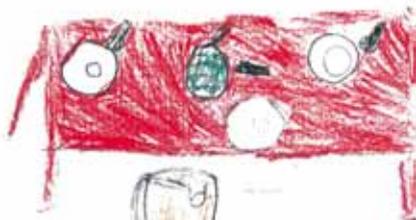
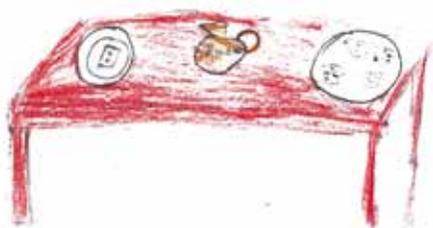
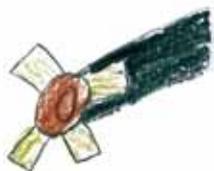
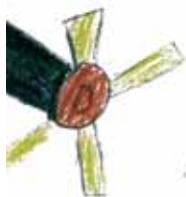
- Desayuna bien cada día y vivirás con alegría.
- Entre frutas.
- Escapando de las calorías.
- ...

Grabaron muchos discos e hicieron una gira de 12 semanas por muchos pueblos y ciudades. Con ellos llevaron muchos ejemplares de su cuento y aprovechaban los conciertos para repartirlos y así hacer que muchos más niños pudieran leerlo.



Como cada vez vendían más cuentos, revistas y discos, decidieron que con el dinero que habían conseguido abrirían una escuela de nutrición, a la que podrían asistir todos los niños, mamás y papás que quisieran aprender sobre la alimentación saludable.

En la escuela de nutrición los niños aprendieron muchas cosas: desayunos saludables, recetas sanas y divertidas... Propusieron preparar un concurso, en el que todos los alumnos de la escuela podían participar. Debían preparar un desayuno rico y saludable. El desayuno que más gustara a los demás niños sería el ganador y llevaría el nombre del niño o niña que lo hubiera elaborado. Todos habían tenido en cuenta que debían contener un cereal, un lácteo y una fruta. Se esforzaron tanto en preparar un desayuno ideal que fue imposible decidir cuál era el más sabroso. Así que decidieron hacer una carta de desayunos ideales con todos los desayunos que los niños habían preparado. Todos muy, muy sabrosos.





Cataluña.

Entrega premios día 27 de abril de 2011, en el Colegio Sagrat Cor de Gavà.

1er premio: ¡QUÉ IMPORTANTE ES DESAYUNAR BIEN!

De las alumnas de 5º de Primaria del Colegio Sagrat Cor de Gavà

Entrega el premio: Director de la Agencia Catalana del Consum de la Generalitat de Catalunya, Sr. Alfons Conesa i Badiella

Reciben el premio:

Director pedagógico: Juan Ruiz Gámez

Tutora: Carmen Fernández Rivero

Alumnas:            Andrea Adrià Rufián  
                          Claudia Atienza Jiménez  
                          Eva Caparrós Carrascal  
                          Andrea Dey Fernández  
                          Sara Donate Tejeda  
                          Marta Maldonado Carreño





Día del acto de entrega de premios, 27 de abril, en el Colegio Sagrat Cor de Gavà.

Las autoras del cuento premiado junto al Sr. Alfons Conesa i Badiella, Director de la Agencia Catalana del Consum de la Generalitat de Catalunya.

Desayuna bien  
cada día  
y tendrás energía

# Desayuna bien cada día y tendrás energía



Érase una vez un niño llamado MIGUEL, tenía 12 años era un madrileño muy alto y desde pequeño entrenaba para ser atleta, pero una grave lesión en la pierna le afectaba para poder serlo.

Pasó muchas noches en vela, por no poder correr, que era su gran pasión y aún le dolía al ver como los demás sí lo hacían.

Fue a un médico, éste le dijo que era por falta de calcio, entonces Miguel le explicó que nunca desayunaba porque cuando lo hacía vomitaba. El médico le dijo que por eso no tenía la suficiente energía para que la pierna pudiera recuperarse poco a poco.



Miguel hizo el esfuerzo de desayunar pero no podía, comía y lo vomitaba, era muy traumático así que seguía lamentándose y su sueño iba a quedar en eso, un sueño.

Pasaron varios años, y él seguía sin poder desayunar, tales eran sus ganas que soñaba con el desayuno.

Cumplió ya los 16 años, montó una fiesta, y entre sus amigos recaudaron el dinero suficiente para poder viajar a Murcia, porque en un hospital de allí estaba el mejor médico especializado en atletas y tenían el tratamiento específico para él.

Allí estuvieron medicándole durante 2 semanas, poco a poco el tratamiento iba mejorando aunque seguía sin poder desayunar pues vomitaba, al cabo de dos meses los médicos le dijeron que había posibilidades de que pudiera desayunar tranquilo sin que su cuerpo lo rechazara, eso para él era algo muy importante porque estaba más cerca de poder ser un gran atleta.



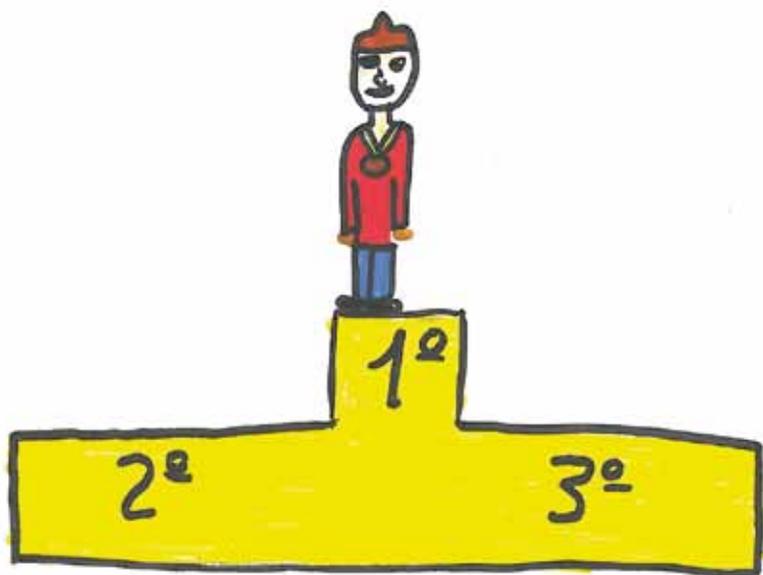
Se empezó a entrenar para que su pierna no se resintiera. Un ojeador se fijó en él, entablaron una conversación, Miguel le contó su problema en la pierna y el ojeador le dijo que no pasaba nada que estaría con él hasta que se recuperase.



Miguel poco a poco fue desayunando pero lo justo para no tener que vomitar, su energía era mayor y su pierna cada vez estaba más fuerte. Como era muy bueno participó en el campeonato regional y lo ganó con mucho entusiasmo. Cada vez desayunaba más.

Fue al médico y le dijo que estaba perfectamente, le dio el alta y él se puso muy contento, cada vez su evolución era mayor.

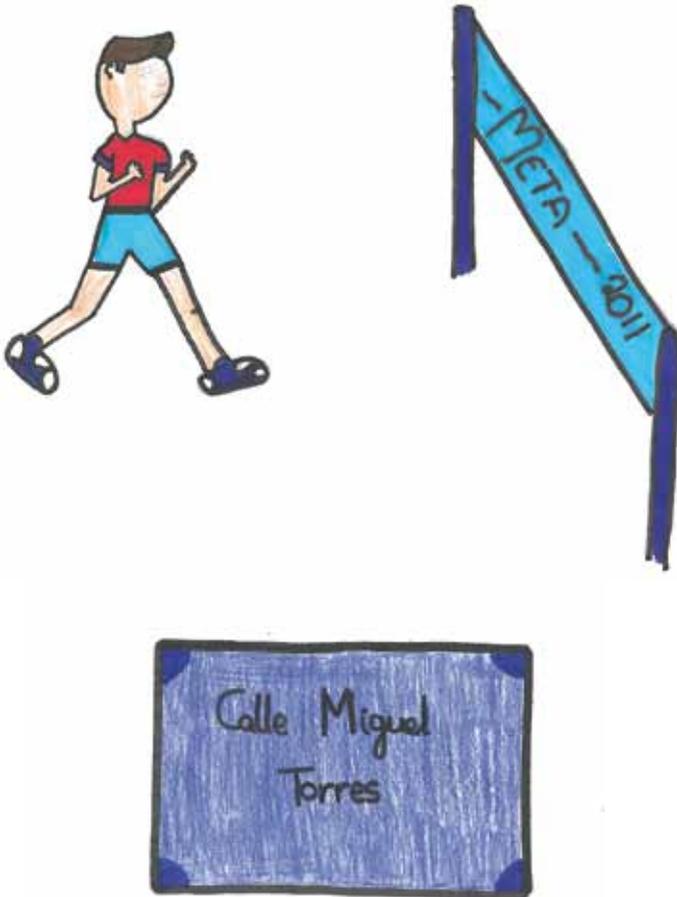
Fue al gran campeonato de España celebrado en Valencia, le costó muchísimo entrenarse, su pierna estaba casi curada aunque a la hora del campeonato le dio un tirón muy fuerte participó con un dolor muy agudo y sin embargo ganó y se lo llevaron al campeonato mundial, todo el mundo estaba con él y lo apoyaba porque sabían lo que había sufrido, los que le atendieron en el hospital estaban satisfechos de su gran labor y sus padres lo apoyaban aunque no pudieron estar con él debido a la falta de dinero para poder viajar.



Habían dado el gran pistoletazo de salida, salió último pero fue remontando y alcanzando a sus contrincantes tanto que ganó el gran campeonato.

Salió en todos los periódicos y en todos los medios de comunicación. Dio varias ruedas de prensa hablando de la importancia del desayuno y de cómo él no se habría recuperado sino hubiera desayunado bien. Así que explicó a todo el mundo que lo primero que hacía al despertarse era desayunar muy fuerte y seguir entrenando para seguir ganando campeonatos, ya que había perdido mucho tiempo.





En agradecimiento fue de hospital en hospital dando charlas de lo bueno que era desayunar muy bien y muy fuerte, además firmaba autógrafos y era un ídolo para muchos niños y jóvenes. El dinero que ganó lo donó al hospital que lo ayudó a recuperarse.

En agradecimiento en la calle más grande de la ciudad pusieron su nombre "Calle Miguel Torres".



Miguel seguía diciendo en todos los sitios donde iba que su rápida recuperación había sido gracias a que empezó a desayunar fuerte cada día, era de las mejores cosas que había hecho a lo largo de su vida.

Región de Murcia.

Entrega premios día 31 de mayo de 2011, en el Centro Escénico Pupaclown de Murcia.

1er premio: DESAYUNA BIEN CADA DÍA Y TENDRÁS ENERGÍA

De las alumnas y alumno de 1º de E.S.O. del I.E.S. Miguel de Cervantes de Murcia.

Entrega el premio: Director de Atención al Ciudadano, Drogodependencias y Consumo, Ilmo. Sr. D. Juan Manuel Ruiz Ros.

Reciben el premio:

Director: Pedro Callejas Sanz

Tutora: María Dolores Hernandez Martinez

Alumnas:           Alejandro Sanchez Torres  
                          Clara Isabel Noales Castillo  
                          Alba Reboredo Gonzalez





Día del acto de entrega de premios, 31 de mayo, en el Centro Escénico Pupaclown de Murcia.

Las autoras y autor del cuento premiado junto al Ilmo. Sr. D. Juan Manuel Ruiz Ros, Director de Atención al Ciudadano, Drogodependencias y Consumo de la Región de Murcia.

# El maratón del Desayuno

## EL MARATÓN DEL DESAYUNO



Hecho por: Gloria María Prior Navarro  
Raúl Mínguez Almodóvar y  
Alejandro Lorenzo Caballero

Érase una vez en un lugar tan lejano que ni la vista alcanzaba, en el que los alimentos eran la principal base de la vida allí. Este pueblo cuyo nombre era “Comesano” contaba con un número de población mediano; entre dicha población existía un joven llamado Miguel, un chico ingenioso, extrovertido y muy honesto. La vida en “Comesano” era generalmente tranquila pero últimamente los habitantes de este pueblo se encontraban desgastados y con poca fuerza, generalmente durante el día; pero especialmente por las mañanas.

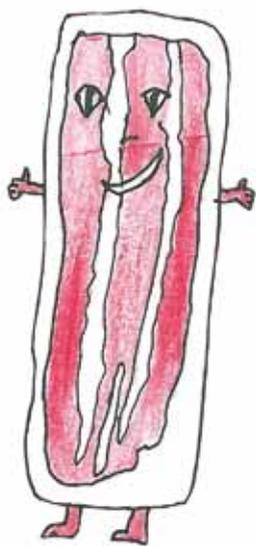
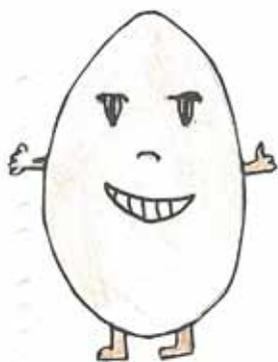
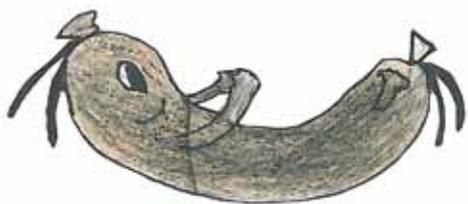


Algunos rumores que circulaban por el pueblo y por sus cercanías apuntaban a una misteriosa enfermedad. Pues bien, Miguel creía conocer el origen de esta presunta enfermedad. Según Miguel estos síntomas se debían al mal desayuno que sus conciudadanos cumplían por las mañanas. Un día Miguel asistió al ayuntamiento a conversar con el alcalde del pueblo. Dicho alcalde se llamaba Don Alimenticio. Después de la conversación que estuvieron manteniendo el alcalde Don Alimenticio y Miguel, el alcalde prometió que comunicaría a todos los habitantes de “Comesano” las soluciones propuestas por Miguel, que ambos esperaban que funcionasen por el bien del pueblo.



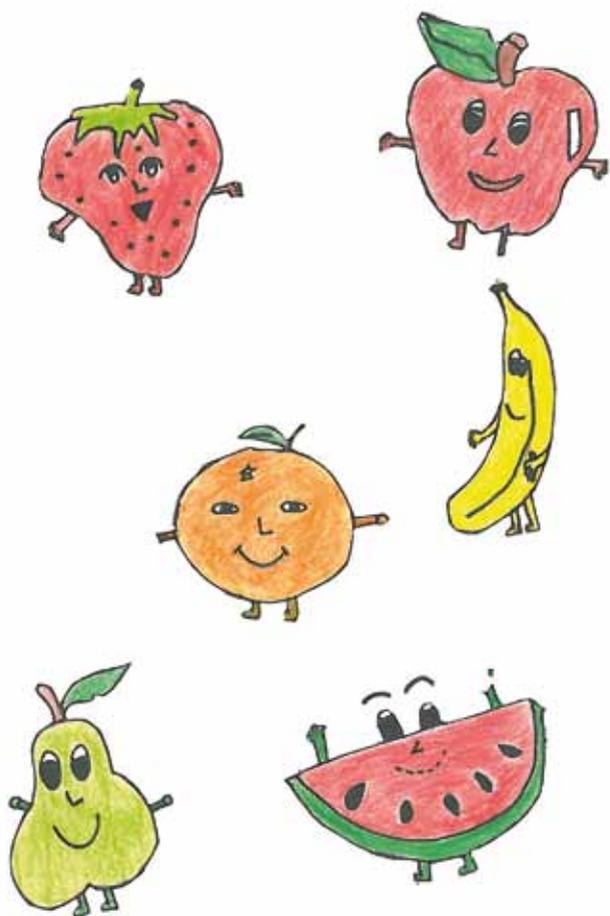
Al día siguiente Don Alimenticio comunicó por radio, televisión y periódicos a los ciudadanos de “Comesano” a que intentaran tener un completo desayuno referido a cantidad. Pues bien, esa semana los “Comesanienses” probaron a desayunar abundantes cantidades de carne, como por ejemplo: beicon, morcillas, salchichas, salchichón, chorizo, chóped y embutidos en general.

Se empezaron a encontrar un poco mejor pero no era suficiente; los ciudadanos al cabo de unas horas volvían a recaer. La siguiente semana probaron a desayunar alimentos como por ejemplo: leche, cereales, galletas, tostadas con mermelada, huevos revueltos, tortilla francesa...



... pero seguía sin funcionar.

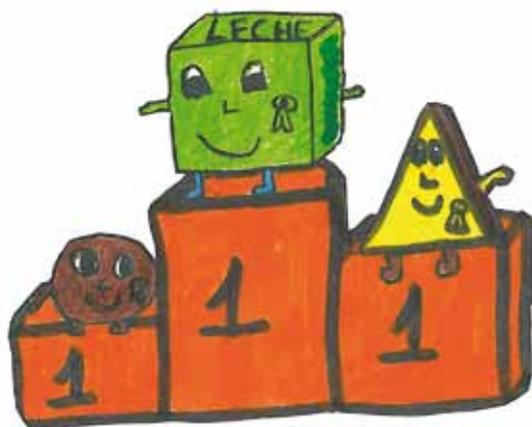
Los “Comesanienses” empezaban a desistir puesto que ya lo habían probado “casi” todo. Las dos siguientes semanas los ciudadanos de este acogedor pueblo probaron a desayunar frutas y hortalizas, (vegetales en general) como por ejemplo: manzanas, peras, plátanos, naranjas, melocotones, fresas, melones, sandías, ciruelas, albaricoques, higos, mandarinas, nectarinas, mangos, chirimoyas... Pero como en las ocasiones anteriores, no funcionó. Miguel estuvo una semana repasando sus cálculos con muchísimo ímpetu y al fin encontró la verdadera solución a este gran problema que a tanta gente afectaba.



Al día siguiente Miguel volvió a hablar con Don Alimenticio y este dubitativo le costó decidir si hacer caso al bueno de Miguel que sentía mucho el primer fallo cometido. El alcalde al final dio su brazo a torcer.

La idea de Miguel fue la de realizar una carrera de los alimentos, y así los que ganaran serían los más sanos y convenientes para los desayunos.

Pues ese mismo sábado de primavera se celebró la carrera y hubo un sorprendente resultado: ¡Un empate! ; Nadie se lo podía creer, era inaudito. Miguel entonces interpretó eso como que un excelente y necesario desayuno se componía de una gran variedad de alimentos; no una gran cantidad de uno solo alimentos como antes se creía.





Y así la salud en todo su esplendor regresó a “Comesano” y sus habitantes, Miguel y Don Alimenticio tuvieron una salud de hierro que conservaron por siempre.

COLORÍN COLORADO QUE YO GENIAL HE DESAYUNADO.



Junta de comunidades de Castilla - La Mancha.

Entrega de premios día 26 de mayo de 2011, en el I.E.S. Diego de Siloé de Albacete.

1er premio: EL MARATÓN DEL DESAYUNO

De los alumnos y alumna de 1º de E.S.O., del I.E.S. Diego de Siloé de Albacete.

Entrega el premio: Carmen Picot Oroval, Ejecutiva de Relaciones Externas y RSE de Consum.

Reciben el premio:

Director: Gema Hernández Roldán

Tutora: María Victoria León Manzano

Alumnas: Gloria María Prior Navarro  
Raúl Mínguez Almodóvar  
Alejandro Lorenzo Caballero





Día del acto de entrega de premios, 26 de mayo, en el I.E.S. Diego de Siloé de Albacete.

Los autores y autora del cuento junto a Carmen Picot Oroval, Ejecutiva de Relaciones Externas y RSE de Consum.

