Título de la obra: “Anita Fresita”.

Autora: Yanett Mora.

6 Personajes:

1. Anita: Niña de 7 años.
2. Mamá: Mujer de 38 años.
3. Carla: Niña de 8 años.
4. Helena: Niña de 7 años.
5. Amigas: 2 niñas de 7 y 6 años.

Acto I:

***Ambientación*:** Comedor. Casa de Anita.

***Introducción*:** Anita era una niña de 7 años a quien solo le gustaba el postre. Siempre dejaba a un lado su comida o fingía que se lo comía todo.

Mamá: Anita, si si sigues así, te vas a enfermar. Debes tomar tu sopa de verduras y comer tus frutas.

Anita: Pero es que no me gustan, mamá.

Mamá: Sé que se te hace difícil probar cosas nuevas con sabores diferentes, pero todos ellos tienen las vitaminas y los nutrientes que tu cuerpo necesita para crecer sano y fuerte y para que tu cerebro se desarrolle correctamente. ¡Y no solo eso! También te ayuda para correr más rápido y ser más felíz

Anita: Está bien, mamá, haré el intento.

Acto II:

***Ambientación*:** Comedor casa de Anita.

***Introducción*:** Al otro día, hora del desayuno.

Mamá: ¡Anita, baja, es hora de desayunar, ven a comer tu avena!

Anita (*con voz cansada*): ¡En seguida bajo, mamá!

Anita llega a la mesa, y su mamá se sienta a tomar el desayuno con ella.

Mamá: ¡Qué te sucede, Anita? Te ves pálida.

Anita: No lo sé mamá, la verdad es que me siento sin ganas de jugar, quisiera pasar todo el día acostada.

Mamá: Anita, ese cansancio que sientes es provocado por la falta de nutrientes en tu cuerpo. Debes dejar de rechazar todos los platos que te doy. ¡Desde hoy, no comerás más postre hasta que acabes toda tu comida!

Anita. ¡Pero mamá!

Ma**m**á: Anita, debes darte cuenta de que es por tu propio bien. Mira cómo te estás enfermando. ¿Acaso quieres sentirte siempre cansada y nunca poder jugar con la misma energía que tus amigos?

Anita (*con lágrimas en los ojos*): Tienes razón, mamá.

Mamá: ¡A PARTIR DE HOY MISMO, YA NO MÁS POSTRE!

Acto III:

***Ambientación*:** Comedor casa de Anita.

***Introducción*:** Pasó una semana y a Anita le costó mucho probar nuevos platos. El brócoli le hacía vomitar un poco y el jugo de fresa, se le hacía extraño.

Por cada día que pasaba, y con un nuevo plato de frescas ensaladas y jugos de frutas recién exprimidos que le hacía su mamá, se sentía diferente, ya no se le hacía raro al paladar.

Anita: Mamá, definitivamente tenías razón. Desde que comencé a comerme los vegetales y a tomarme los jugos de fruta naturales, me he sentido con más energía. De hecho, mi cuerpo se siente distinto.
Mamá: Eso distinto que sientes, se llama bienestar. Tu cuerpo ya no está débil, está fuerte.
Anita (*Entre risas*): ¡Siento que las frutas y verduras son ahora mi alimento favorito!
Acto IV:
Ambientación: Tarde, patio de la casa.
Introducción: Anita jugaba a saltar la cuerda con sus vecinas.
Mamá: ¡Anita, entra, es hora de tu merienda!
Anita: ¡Ya vengo amigas, no me tardaré mucho!
Anita entra a la casa, se lava las manos y se dirige hacia el comedor.
Mamá: ¡Mi hermosa hija! Te he cocinado una deliciosa sorpresa.
La mamá de Anita levanta una tapa y devela una deliciosa torta de chocolate decorada con todos sus dulces favoritos.
Anita quedó muda, no sabía qué decir.
Anita: Mamá, realmente se ve deliciosa, pero me pasa algo extraño: ¡No me provoca de la misma manera que antes!
Mamá: Hija, eso es porque tu cuerpo se acostumbró a comer sanamente, y ya no siente la necesidad de consumir azúcares en exceso que dañan tu organismo.
Anita: Mamá, ¿y eso es malo?
Mamá (*Riendo amablemente*): No hija, ¡Para nada! Significa que podemos disfrutar de los dulces siempre y cuando sean en cantidades moderadas.
Anita: Mamá, ¿qué te parece si en vez de los dulces, picamos unas fresas, unas bananas y se las ponemos de decoración al pastel?
Mamá: ¡Es una excelente idea, Anita!
Anita y su mamá se dirigieron a la cocina, mientras Anita le quitaba el exceso de dulces y caramelos al pastel, su mamá picaba las fresas y las bananas.
Mamá: ¡Listo, Anita! Ya tengo las frutas picadas. ¿Deseas ser tu quien decore el pastel?
Anita: ¡Sí mamá!
Mamá: Anita, estoy muy orgullosa de tí.
Anita: ¡Gracias Mamá! ¿Sabes qué? Se me ha ocurrido una excelente idea, ¿Qué tal si tu y yo empezamos a cocinar postres con azúcares moderadas, las decoramos con frutas y las repartimos en mi escuela? Sería una manera increíble de promover la alimentación sana entre todos mis amigos.
Mamá: ¡Me parece una idea fenomenal, Anita!
Anita: Haberme enfermado de la manera en que lo hice por no comer adecuadamente me hizo sentir doblemente mal: físicamente porque no

tenía energías para jugar y mentalmente al recordar todos los niños en el mundo que no pueden disfrutar de todas las comidas y yo siendo privilegiada, las rechazaba.
Mamá (*Mientras picaba varios pedazos de pastel con frutas y las ponía en varios platos*) : Ya no pienses más en eso, mi querida Anita. Eres una niña sana y fuerte, y gracias a la lección aprendida, ayudarás a tus amigos y otros niños de tu escuela a alimentarse mejor. Toma estos platos con pastel y llévaselos a tus vecinas.
Anita: ¡Si mamá!
Anita sale al patio, y reparte el pastel entre sus vecinas.
Carla: ¡Oh wow, Anita, es un pastel de chocolate! Está realmente delicioso.
Helena: Sí, está delicioso. ¿Pero, qué es esto rojo que tiene el pastel? No lo había probado antes, tiene un sabor bastante peculiar.
Anita: ¡Son fresas y su color rojo estimula la salud del corazón!
Helena: ¡Wow, Anita, tú si sabes! Siempre veo a mi mamá comiéndolas y me dice que debo hacer lo mismo, nunca le hacía caso, pero no tenía idea de que sabían tan bien!
Todas las niñas se ríen.
Carla: Bueno, pues llegó la hora de comer mas fresas para que nuestro corazón crezca y le quepa mas amor!
Helena: Tengo una genial idea, ¡Creo que a este pastel deberíamos llamarlo Anita Fresita!
Las niñas volvían a reírse y hacer más chistes mientras disfrutaban del delicioso pastel. La mamá de Anita observaba por la ventana y se sentía orgullosa de que Anita compartiera sus conocimientos y promoviera hábitos saludables con sus amiguitas.
FIN.