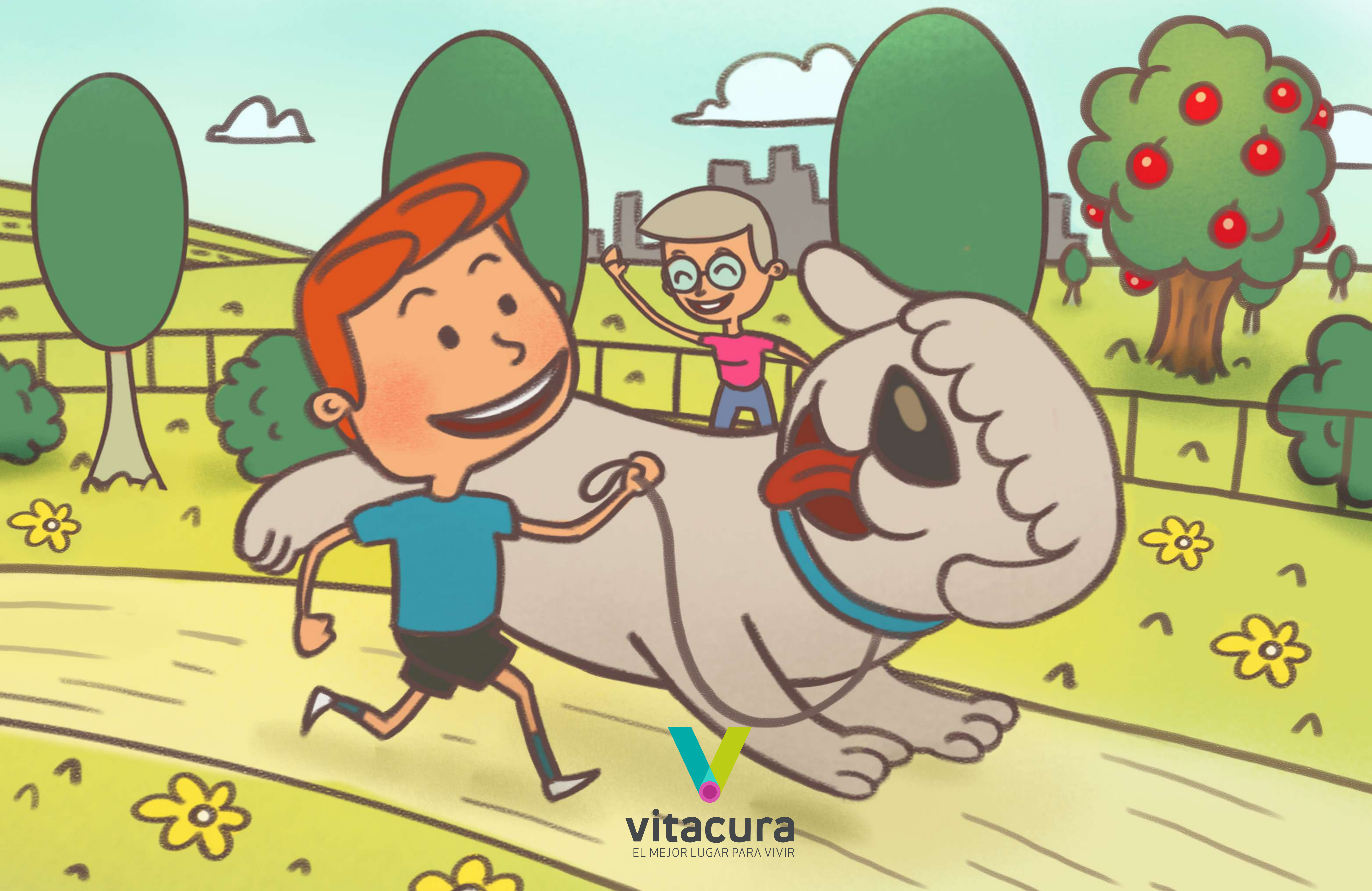


# LA GRAN CARRERA

Y LAS MANZANAS DE LA ABUELA



**IDEA ORIGINAL Y TEXTOS:**

Dirección de Sustentabilidad e Innovación

**EDICIÓN Y PRODUCCIÓN GENERAL:**

Dirección de Sustentabilidad e Innovación

**ILUSTRACIÓN:**

Sergio Edwards Salas

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:**

Margarita Vallejos San Cristóbal

**IMPRESIÓN:**

Fast Signs

Este libro fue creado para alumnos de colegios y jardines de Vitacura por la Dirección de Sustentabilidad e Innovación de la Municipalidad de Vitacura.

1° edición Marzo del 2021

Más información en: [www.vitacurasustentable.cl](http://www.vitacurasustentable.cl)





Queridos niños y niñas:

El libro que tienen en sus manos es un regalo de  
la Municipalidad de Vitacura.

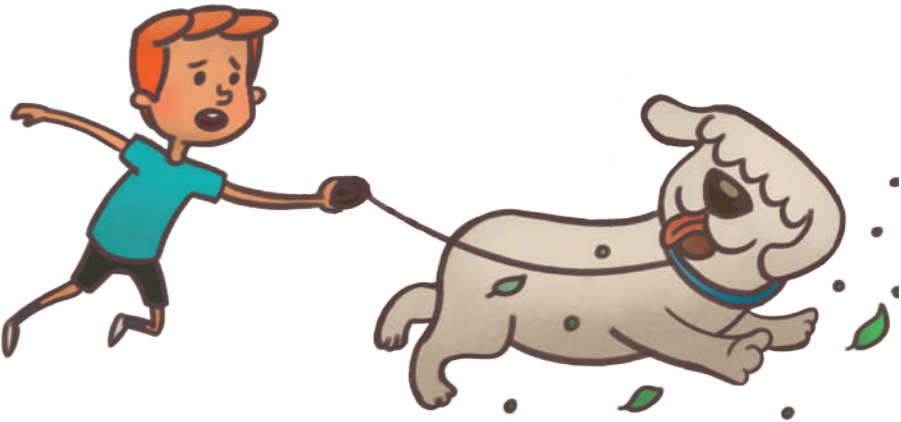
Queremos que siempre recuerden la importancia  
de mantener un estilo de vida saludable.

Un abrazo,

Municipalidad de Vitacura.









Al frente está la Plaza Gran Danés, donde los vecinos pasan sus tardes corriendo y jugando con sus perros.

En una casa roja, al lado de un árbol al que llaman Viejo Manzano, viven la abuela Berta junto a su nieto Lucas y su perro Chasqui.



A la abuela Berta le encanta cocinar usando distintas *frutas y verduras*.  
Además, le gusta hacer ejercicio en el jardín.



En cambio Lucas prefiere quedarse en la casa viendo televisión y comiendo galletas junto a Chasqui.

Todos los años, al llegar la primavera, se hace la *Gran Carrera* en la plaza, donde participan los vecinos con sus perros.

- ¡Miren! – exclamó la abuela – llegó la Gran Carrera al barrio.  
- Qué entretenido – dijo Lucas. ¿Tú has participado alguna vez?, le preguntó.





La abuela Berta abrió un viejo álbum de fotos y dijo:

- ¡Lucas! Esta soy yo cuando tenía tu edad, con el abuelo de Chasqui. Para completar la carrera hay que dar tres vueltas alrededor de la plaza.

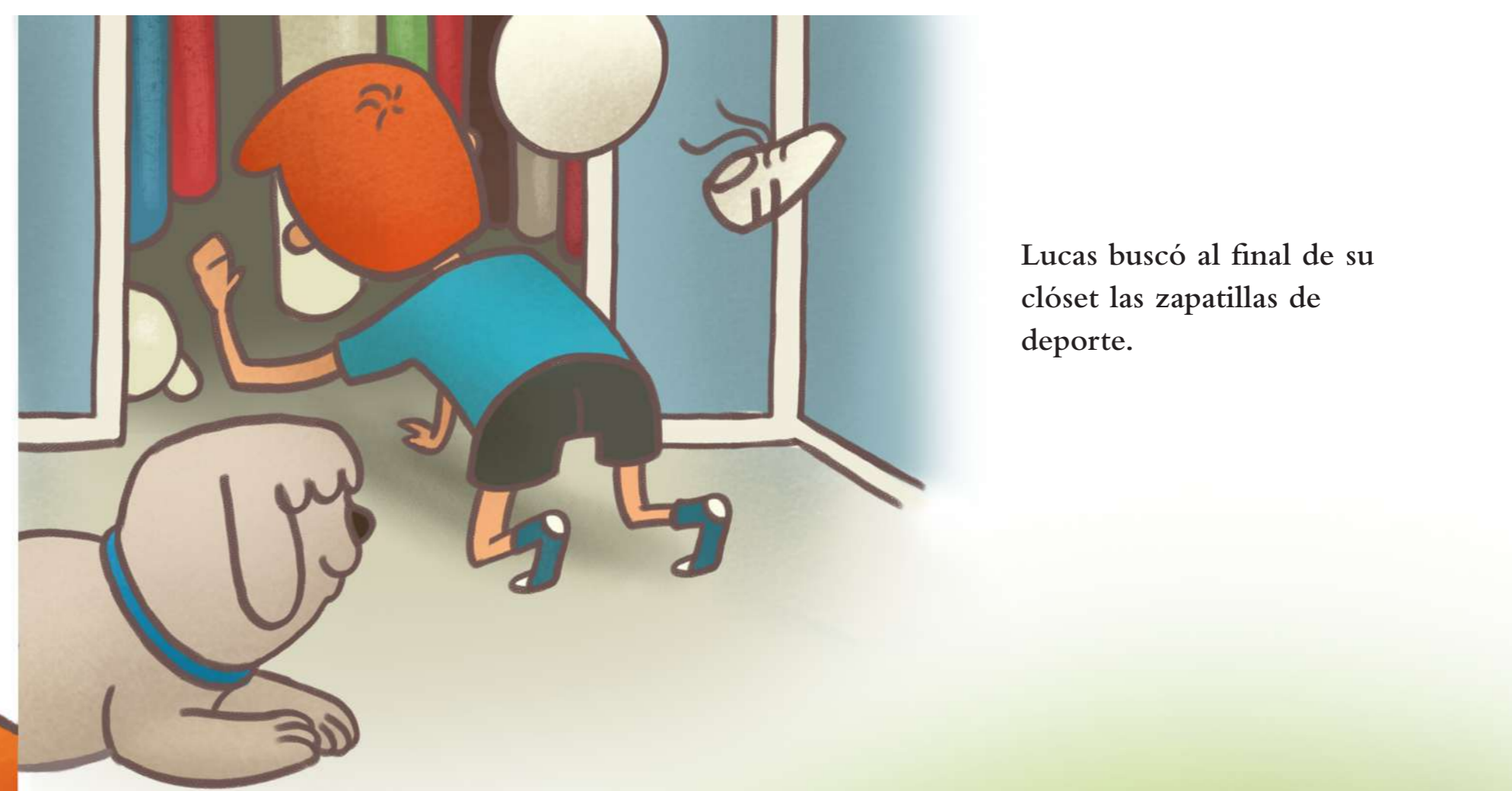
- Yo ya estoy muy viejita para correr este año.

¿Te gustaría correr por mi junto a Chasqui?

- ¡Sí abuela! - exclamó Lucas - que entretenido.



La abuela les mostró el calendario y dijo:  
- La Gran Carrera es el próximo domingo, quedan siete días.  
¡Mañana lunes comenzamos a practicar!



Lucas buscó al final de su  
clóset las zapatillas de  
deporte.

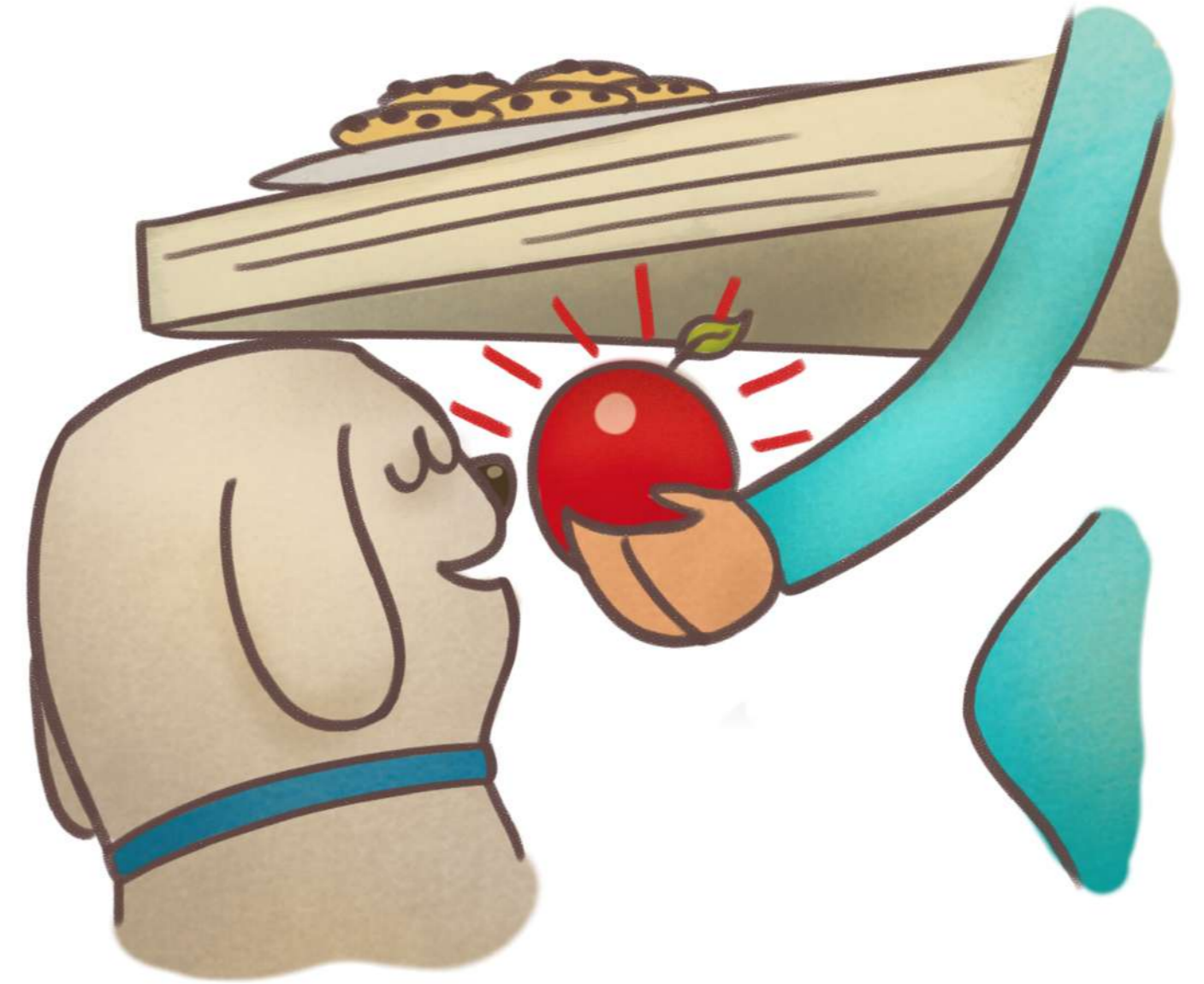
- ¡*Aquí están!* No las uso hace  
mucho tiempo. Ahora correré más  
rápido - le dijo a Chasqui.



Ya era lunes en la mañana.

- ¡Abuela! hoy es nuestro primer día de entrenamiento - dijo Lucas.

- No olvides comer estas manzanas que saqué del Viejo Manzano. Te darán mucha energía - respondió la abuela.



Lo que la abuela no sabía es que Lucas, como siempre, comía galletas y *le daba la manzana* a Chasqui sin que ella se diera cuenta.

En la plaza, Lucas comenzó a correr tratando de alcanzar a Chasqui.

- ¡Recuerda que en la Gran Carrera deben dar tres vueltas a la plaza! – le gritó la abuela.



Lucas, muy cansado, se sentó en una banca.

- Sólo pude dar una vuelta – dijo.

El vecino Tomás se acercó con su perro Tomate y dijo:

- Ánimo. Nosotros completamos dos vueltas el primer día.




El día martes, a sólo cinco días de la carrera, Lucas comió sus galletas y, como siempre, le pasó a Chasqui la manzana por debajo de la mesa.



En el entrenamiento, sólo logró completar una vuelta alrededor de la plaza.



Por la tarde, como de costumbre, *vio televisión* junto a Chasqui.



- Algo le debe pasar a Lucas, no entiendo por qué está tan cansado – dijo la abuela – Volvamos a casa Chasqui.

Al día siguiente, la abuela observó cómo la vecina Martina, con su perrita Lola, completaban las tres vueltas. En cambio Lucas se veía muy cansado y nuevamente pudo dar una vuelta.

En el patio trasero, la abuela se dio cuenta que habían algunas manzanas en el suelo.

- Qué raro, *¡están por todos lados!* - dijo.

De pronto, vio un cerro de manzanas mordidas en la casa de Chasqui.



- ¡Chasqui! Lucas te entrega las manzanas que le doy todas las mañanas en el desayuno.

- le dijo.



- *¡Ahora entiendo!* Lucas nunca come frutas y, además, pasa todo el día viendo televisión - pensó la abuela.



- Tenemos que hacer algo para que no se canse y pueda completar las tres vueltas - dijo.



*Esa noche*, la abuela y Chasqui se quedaron armando un plan para lograr que Lucas comiera más frutas y se durmiera más temprano.



-Yo me haré cargo de que coma sano. Chasqui, tu misión será que no vea televisión – dijo la abuela.



Mientras Lucas dormía, Chasqui fue a buscar el control remoto de la televisión y se lo llevó sin hacer ruido.



Desde la otra habitación se escuchó:

- ¡Encontré lo que necesitaba!  
*La receta de mis Manzalletas*  
- dijo la abuela.

Rápidamente, la abuela y Chasqui fueron a sacar manzanas del Viejo Manzano y a esconder el control remoto en el jardín.



En la cocina, mientras la abuela cortaba manzanas con forma de galletas, le dijo a Chasqui:

- Lucas creerá que son sus galletas favoritas, pero en verdad comerá fruta.





A la mañana siguiente, Lucas se comió una Manzalleta en vez de sus galletas.  
- Qué extraño este sabor, igual son ricas – pensó.



En la plaza, Lucas se sentía con un poco más de energía y comenzó a correr casi tan rápido como Chasqui.  
- Muy bien - dijo la abuela - ¿Ves cómo vas mejorando?

Al llegar a casa, Lucas quiso ver televisión, pero no pudo encontrar el control remoto.

De pronto, buscando bajo la cama, vio su libro de animales.



Esa noche, como no pudo ver televisión, se quedó mirando su libro junto a Chasqui.



Era viernes y quedaban dos días para la carrera.

Lucas despertó con mucho más ánimo. En la plaza logró dar *dos vueltas* junto a Chasqui.



Esa noche se quedó dormido viendo su libro, mientras la abuela y Chasqui lo observaban.

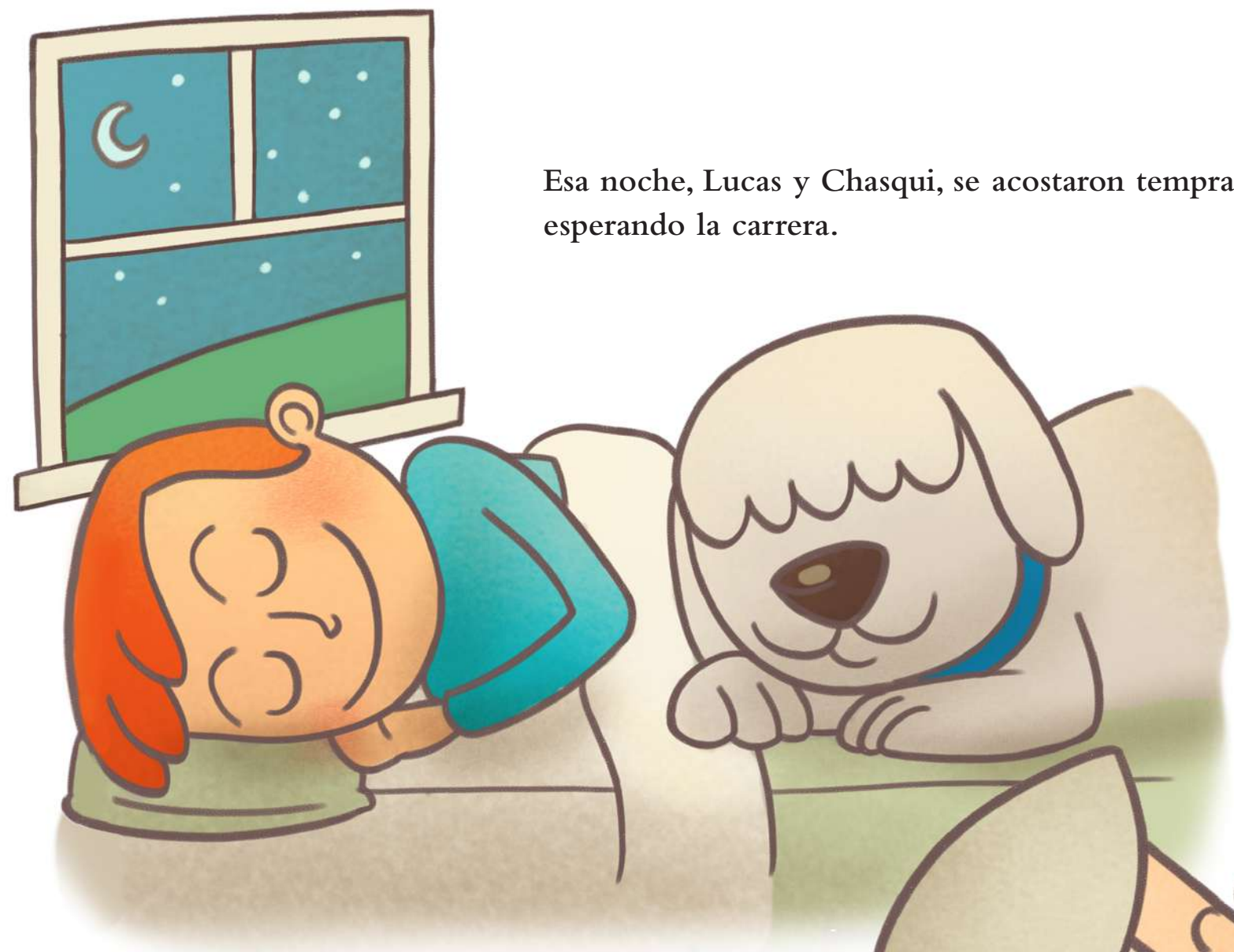
Ya era sábado y quedaba un día para la Gran Carrera.

- ¡Nuestro plan está funcionando!  
- dijo la abuela - Ahora Lucas come sano y se duerme más temprano.



En la plaza corrió con mucha más energía y pudo completar las 3 vueltas.  
- ¡Lo logramos Chasqui! - dijo Lucas  
- Ya estamos listos para mañana.



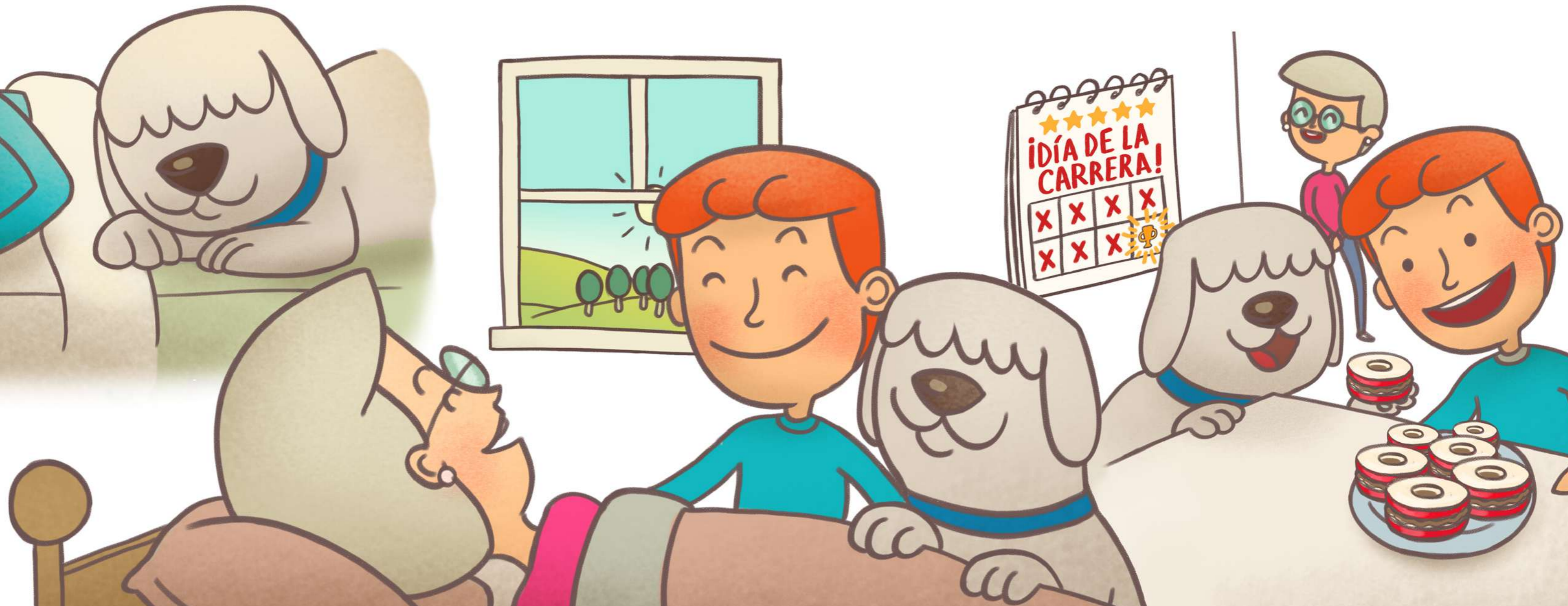


Esa noche, Lucas y Chasqui, se acostaron temprano esperando la carrera.

Ya era domingo, el día de la Gran Carrera . Lucas corrió a buscar a su abuela.

- ¡Abuela, abuela, despierta, hoy es el día! - dijo emocionado.

En el desayuno, Lucas comió feliz sus Manzalletas.





Ya en la plaza quedaban pocos minutos para comenzar la carrera y todos los vecinos estaban con sus perros.

La señora Martina elongaba junto a su perrita Lola.

Y Tomás trotaba junto a su perro Tomate.



Los competidores se pusieron en la línea de partida junto a sus perros y un silbato dio inicio a la carrera.



Finalmente, ganaron por una nariz a la vecina Julieta con su perrita Tribilina.



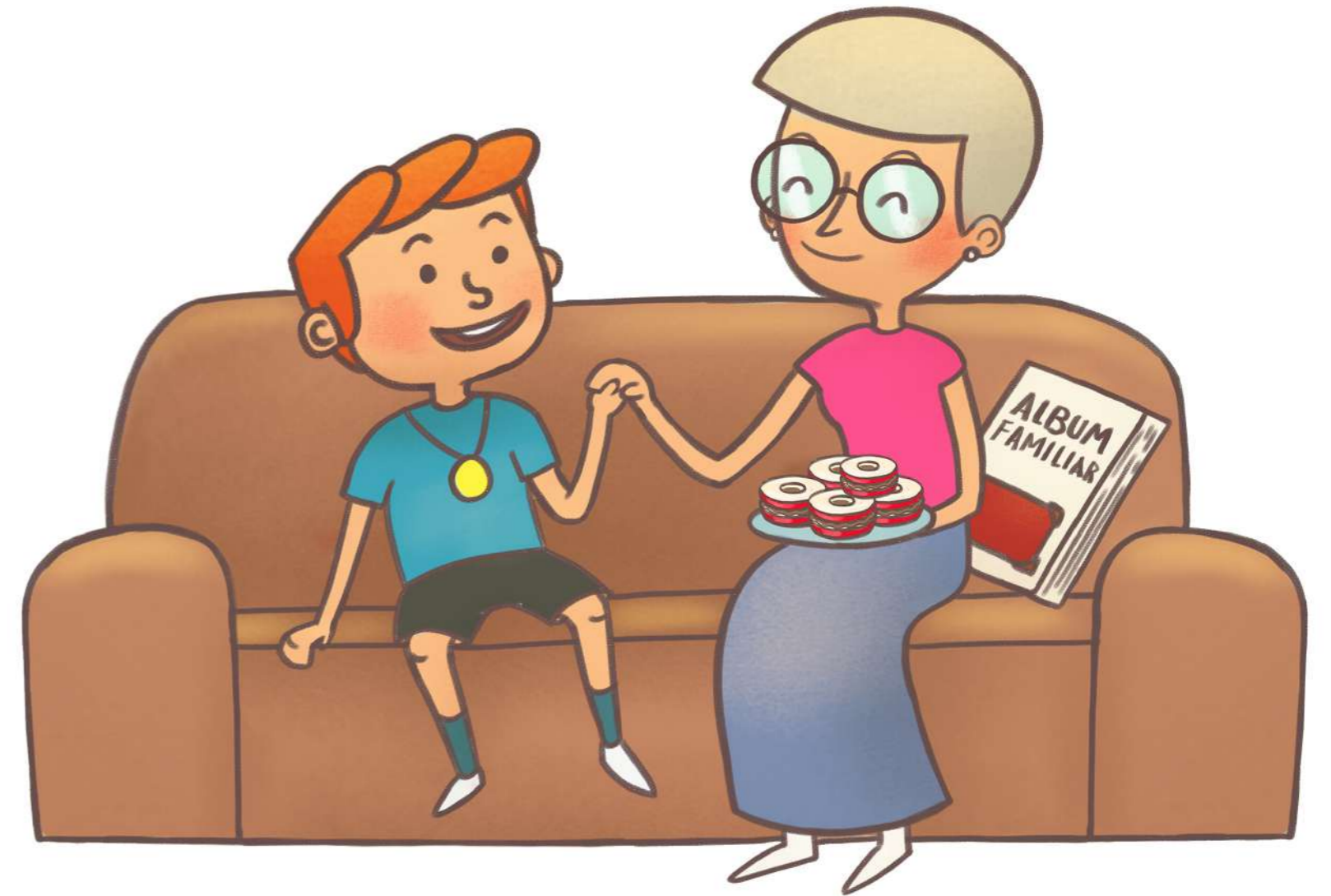
Muy felices, subieron a recibir la medalla.  
-¡Estoy muy orgullosa! - dijo la abuela.

Todos los competidores dieron la primera vuelta, luego la segunda.  
-*Vamos, vamos*- gritaba la abuela.  
Cuando faltaba la última vuelta, Lucas y Chasqui corrieron con todas sus energías.





Al llegar a casa, Chasqui desenterró el control remoto y se lo entregó a Lucas.  
- ¡Tú lo tenías! - dijo Lucas.  
- Así es - contestó la abuela. Chasqui lo escondió para que no vieras televisión y te durmieras temprano, le dijo.

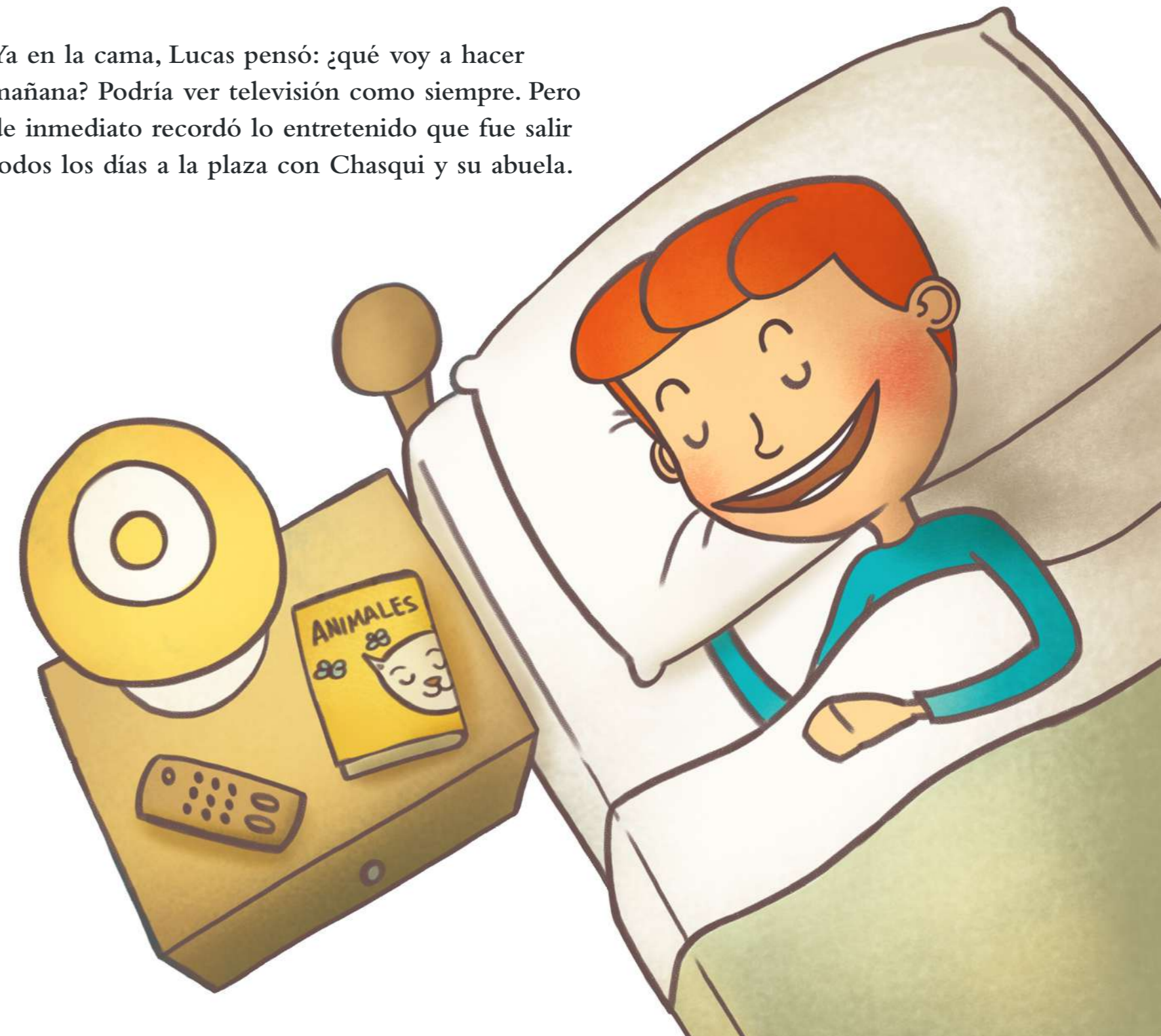


Entraron a la casa y la abuela trajo sus Manzalletas.  
- Todos estos días has comido manzanas en vez de galletas - le dijo a Lucas.  
- *¿Esas son manzanas?* - preguntó Lucas - no sabía que la fruta era tan rica y además me da tanta energía - le dijo a su abuela.



Esa tarde, mientras Lucas guardaba sus zapatillas, Chasqui lo miraba apenado porque la carrera había terminado.  
- No te preocupes Chasqui. El próximo año también correremos – le dijo Lucas.

Ya en la cama, Lucas pensó: ¿qué voy a hacer mañana? Podría ver televisión como siempre. Pero de inmediato recordó lo entretenido que fue salir todos los días a la plaza con Chasqui y su abuela.





Así, Lucas empezó a comer más frutas y verduras, y sólo de vez en cuando comía galletas. Veía poca televisión porque prefería jugar al aire libre y practicar para las próximas carreras del barrio.

Y todas las noches, antes de dormir, leía su libro favorito junto a Chasqui y su abuela Berta.

Desde ese día, la vida de Lucas cambió.

Ya sabía lo que tenía que hacer: **comer sano y dormir temprano.**

- FIN -

