













# Vida saludable: educar a los chicos

“Aprendiendo a disfrutar” es el programa de Grupo Arcor que promueve hábitos de alimentación sana desde la niñez, en varias provincias de Argentina.

Cuando a los chicos, guiados por sus docentes, se les da la posibilidad de cambiar hábitos, lo que aprenden se transfiere a las familias, porque de inmediato lo llevan a su casa. Es decir, repercute en toda la comunidad”, reflexiona Patricia Ismail, supervisora de una escuela primaria en Monteros, Tucumán. Se trata de una de las localidades que actualmente está participando de “Aprendiendo a disfrutar”, un programa de Grupo Arcor para promover la vida activa y la alimentación saludable desde la niñez que, a través de la sinergia con las instituciones educativas y las autoridades gubernamentales de diversas provincias, ya impactó en la vida de más de 20 mil chicos y sus comunidades. Lograr esta articulación entre todos los actores involucrados es un factor indispensable cuando se trata, en definitiva, de mejorar -integralmente- la situación de la niñez, en este caso vinculando la educación con la salud. ¿Cómo es que una empresa privada decide tomar parte activa en acciones de cambio y concientización en conjunto con el ámbito estatal? “Arcor nació como un emprendimiento familiar en Arroyito, una localidad pequeña del interior cordobés, y hoy es la principal empresa de ali-

mentos de Argentina, así que la conciencia y el vínculo estrecho con la comunidad son parte de su ADN”, dice Santos Lio, gerente de Fundación Arcor. “Con el tiempo esa relación se fue consolidando y hoy la inversión social es una impronta del grupo”, agrega.

## PROMOVER LA VIDA SALUDABLE

“Aprendiendo a Disfrutar” es gestionado por Grupo Arcor y Fundación Arcor en cada una de las comunidades donde se implementa, y prevé diferentes modos de intervención: apoyo de proyectos educativos a través de capacitaciones, acompañamiento y financiamiento, y acciones de sensibilización vinculadas a la temática, como la obra de teatro “Supersaludable en el maravilloso mundo de los alimentos”, que se presenta en las localidades donde la empresa tiene bases industriales.

Las instituciones educativas cuentan con el financiamiento de sus proyectos -que son invitadas a presentar a concurso en una instancia previa-, y participan de una serie de capacitaciones pensadas a medida de los mismos: talleres sobre alimentación, hábitos saludables y vida activa, con consejos, demostraciones e información relevante sobre la temática. Pero los principales destinatarios son

los chicos y chicas a los que está alcanzando esta primera edición, para la cual se seleccionaron 43 proyectos de escuelas primarias y se realizaron 20 funciones de la obra de teatro.

Estas acciones se llevaron a cabo en las provincias de Córdoba (localidades de Arroyito, Colonia Caroya, Colonia Tirolesa y Villa Totoral), Catamarca (comunidad de Recreo) Tucumán (comunidades de los departamentos de Lules y Monteros), y Buenos Aires (comunidades de Mar del Plata y San Pedro).

El acompañamiento de los proyectos abarca, en promedio, un año y medio, y actualmente se encuentra en curso. “Los chicos lo viven con emoción y alegría, con muchas ganas de hacer cosas. Es una fiesta cada vez que tienen que preparar una receta”, dice Ismail. Entre otras estrategias, se estimula la creación de circuitos activos para jugar en los recreos -como muros de escalada que ayudan a construir los propios chicos-, bicicleteadas y actividades lúdicas para difundir buenas prácticas de alimentación, incluyendo producir recetarios de cocina natural o profundizar el trabajo en las huertas. “Aprenden a través de la experiencia y esa faceta vivencial les deja una impronta única” dice Lio.



El programa de Arcor creó sinergia con las escuelas y el sector público de diversas provincias.



El objetivo es promover hábitos de vida saludables desde la niñez.

## Hábitos de vida saludable: cómo aprender jugando



Chicos y chicas de San Pedro, provincia de Buenos Aires, jugaron en movimiento y aprendieron sobre alimentación y hábitos de vida saludables. Una experiencia comunitaria para aprender y disfrutar

17 de diciembre de 2017 • 21:42



Comentar  
(0)



Me gusta



Compartir

Inspirada en el espíritu de la *kermesse* y combinándolo con un espacio para que los chicos aprendan; el "Día Saludable" de "Aprendiendo a Disfrutar" fue, como dice Santos Lio, gerente de Fundación Arcor, un lindo espacio de vida comunitaria.

Entre stands divertidos (como un tiro al blanco con dardos donde la comida sana daba más puntos) e información sobre alimentación, actividad física o hidratación, más de trescientos chicos y chicas jugaron y enseñaron a jugar en San Pedro, durante el Día Saludable realizado para las escuelas locales en el marco de las distintas acciones del Programa "Aprendiendo a Disfrutar" de Grupo Arcor.



Hábitos de vida saludable: Aprender jugando

0:49

<https://www.lanacion.com.ar/2091952-habitos-de-vida-saludable-aprender-jugando>

Esta iniciativa, incluida en la política de sustentabilidad de la empresa, es un programa educativo para promover la alimentación y hábitos de vida saludable en la niñez que impulsa Grupo Arcor y Fundación Arcor en comunidades en las que está presente, en diversas provincias del país. Entre sus múltiples acciones abarca iniciativas de difusión de la temática de vida saludable, capacitaciones y talleres para docentes y directivos de escuelas, que son previamente invitados a participar de un concurso desarrollando proyectos relacionados con la temática. Y, por supuesto, también abarca el financiamiento y seguimiento para aquellos proyectos seleccionados, a lo largo de un proceso que dura cerca de un año y medio.

En San Pedro, once escuelas fueron convocadas a compartir sus estrategias para promover los hábitos de vida activa entre sus alumnos, y cada una de sus propuestas se convirtió en una posta con alguno de los juegos que realizan los chicos. Ellos mismos fueron los encargados de explicar las actividades; hubo circuito de psicomotricidad, destreza y gimnasia deportiva, las típicas kermesse, Guerra de Piratas y quemado. Hasta se recrearon algunos juegos olímpicos, como salto en largo, salto en alto y velocidad □a cargo de la Escuela N° 23 □Bartolomé Mitre□ □, y se montó una escalada de barranca con obstáculos □con la EP N° 1 Domingo. F. Sarmiento□. Otras instituciones educativas que estuvieron presentes fueron la EP N° 15 Juan Bautista Thorne; EP N° 36 Fray Luis Beltrán; EP N° 21 España; EP N° 32 Provincia de Neuquén; EP N° 17 Emiliano Reina; EP N° 48 Del Centenario; EP N° 44; y EP N° 20 Gral. Manuel Belgrano. En los momentos de descanso, grandes y chicos pudieron disfrutar de saludables licuados de frutas. Estuvo presente Arcorito, el personaje institucional de Arcor junto con Supersaludable un superhéroe que fomenta los hábitos de vida saludable, a través de una serie de actividades recreativas vinculadas con la alimentación y que concluyeron con un recital de temas alusivos.

EL MISTERIOSO CASO DEL

# CAMPAMENTO EN EL BOSQUE



CON LA PARTICIPACIÓN ESPECIAL DE:



ARCORITO



SUPERSALUDABLE



# El Misterioso Caso del Campamento en el Bosque

Idea y producción: Alberto Arribas  
Redacción: Fernanda Valienti  
Ilustraciones y diseño: Marcelo Cena  
Realización: Grupo Arcor



## LA LEYENDA DE CAMPILVANIA

Caía la noche sobre Campilvania. ¿Y qué pasa a la noche en cualquier campamento hecho y derecho? ¡Hay guitarreada! Y entre canción y canción, cosas ricas compartidas con amigos, juegos... ¡y las historias de terror más terroríficas!

Los chicos habían esperado ese momento desde que bajaron del micro. Se pasaron horas planeando las actividades nocturnas. A Mati le tocó encargarse de la comida, cosa que le costó bastante, porque su hermana Clarita no dejó de perseguirlo a puro sermón.

–Espero que en esa canasta hayas puesto una buena variedad de alimentos –le advirtió, apareciéndosele de sorpresa en la huerta del campamento.

–Tranqui, hermanita –la calmó él–, puse toda clase de frutas y verduras, agua, galletitas, cereales, y también algunas golosinas. ¿Qué te parece?

–Que al fin se te grabó en esa cabezota lo que nos viene enseñando Supersaludable desde hace tiempo.

–Obvio, nena, la tengo re clara: variedad de alimentos, porción justa y frecuencia saludable –mencionó Mati, con orgullo.

–Ajá... Lo que me pregunto es si sabés qué significa o estás repitiendo como un loro –lo desafió Clari, en tonito mandón y de brazos cruzados.

–Yo no zafo de que me tomen examen ni fuera de la escuela –se quejó Mati.

–¿Y? –insistió ella–. Estoy esperando...

–Muy bien, señorita. Acá va: significa que para estar sanos y fuertes no podemos comer cualquier cosa, en cualquier momento y en cualquier cantidad. El secreto está en comer todo tipo de alimentos, pero en la cantidad justa y en los horarios adecuados. ¿Qué me dice ahora?

–Lo felicito. Usted tiene un diez –aprobó Clarita, que adoraba el papel de maestra ciruela–. Es evidente que algo aprendiste después de tantos años de amistad con un superhéroe que trabaja para que todos los chicos tengamos una vida saludable.



Para Mati, Clarita a veces era una pesadilla, más pesadillezca aún que la escalofriante leyenda sobre Campilvania que circuló entre los chicos durante toda la tarde.

–Dicen que el dueño vino de Rumania y que es pariente lejano del Conde Drácula... –murmuraba Clarita, más fascinada que asustada.

–Y que cuando llegó acá se casó con una mujer loba –agregaba Mati, más asustado que fascinado–, y que tuvieron un hijo, el zombampilobo, un especie de zombi, vampiro y lobizón al mismo tiempo...

–Cuentan que ese zombampi no sé qué siempre hace desaparecer a algún chico de los campamentos –decía Clari con



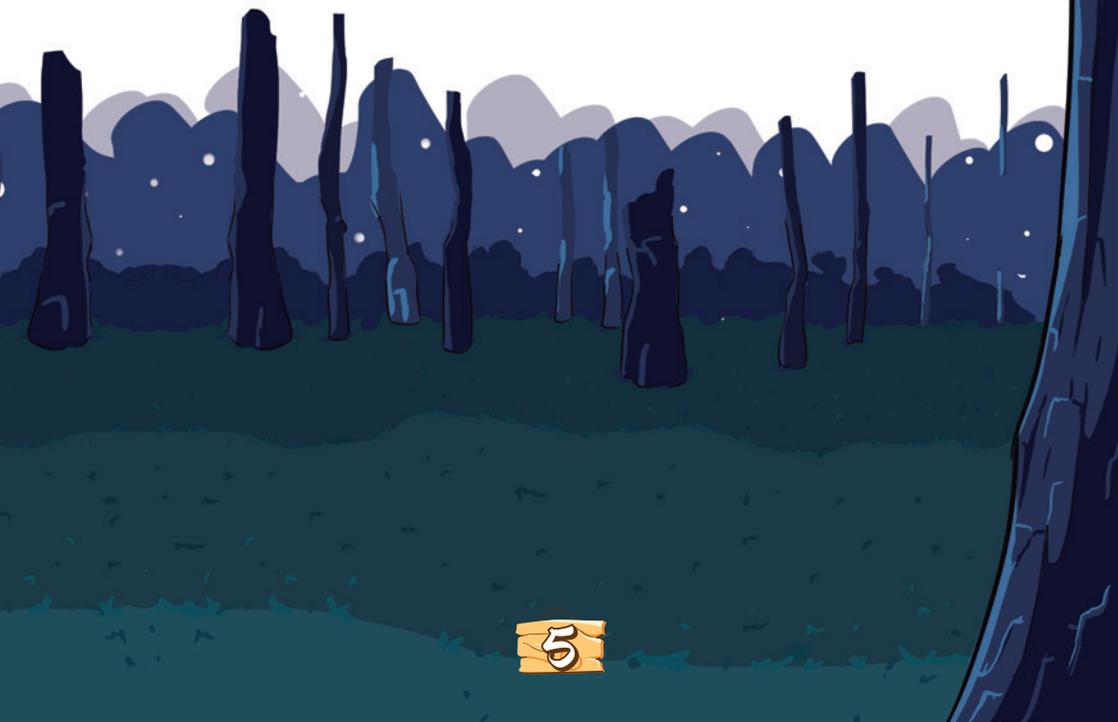


voz de ultratumba, riéndose para sus adentros de cómo sus compañeros la escuchaban aterrados.

–Parece que el bicho ese ataca cuando hay luna llena –avisaba Mati–. Tenemos que estar muy atentos y no separarnos por nada del mundo.

Y esa noche, hubo luna llena: una luna inmensa que derramaba su luz sobre el bosque, haciendo que las ramas de los árboles parecieran fantasmas. Los chicos acababan de sentarse en círculo para arrancar la guitarreada, pero al ver ese espectáculo tenebroso dejaron de charlar y se tomaron de las manos.

En medio del silencio, un aullido lastimero llegó de algún lugar no muy lejano. ¿Sería un perro salvaje? ¿O sería el zombampilobo? No había tiempo para suposiciones: una figura imponente avanzaba por el camino hacia el grupo, arrastrando una interminable capa negra. Cuando aún tenía unos cuantos pasos por recorrer, el extraño apareció repentinamente junto a ellos, como si se hubiese teletransportado. Todos se miraron espantados.



–Buenas noches, adorables criaturas –saludó, con una voz más negra que sus ojos–, soy el señor Orlok, propietario de este magnífico sitio, al que les doy la más cálida bienvenida...

–¡Yo sabía! –susurró Mati al oído de Clarita.

–¿Qué es lo que sabías? –preguntó ella.

–Que el tipo es un vampiro. Todo cierra: tiene la cara más blanca que una tiza, usa capa, viene de Rumania, se desplaza levitando...

–¿Vos decís? –dudó Clarita.

–Pero claro. ¿Por qué creés que vino a saludar recién a la medianoche?  
¡Porque los vampiros duermen en sus sarcófagos durante el día!

–Y sí, es demasiada coincidencia... –tuvo que reconocer Clari.

–Les aseguro que jamás olvidarán esta experiencia en Campilvania –continuó el señor Orlok–. Ahora los dejo disfrutar de la velada y regreso a mi casona, donde me espera un delicioso morcipán calentito –dijo, a modo de despedida.

–¡Y come morcilla! Cartón lleno –añadió Mati, horrorizado.



## UNA DESAPARICIÓN MISTERIOSA

Una vez que el inquietante señor Orlok se retiró, todo volvió a la normalidad. Como líder del grupo de coordinadores, Supersaludable, el embajador de lo saludable, inauguró oficialmente la guitarreada con una de sus canciones. En cuestión de minutos, la tensión había quedado atrás, dando paso a una verdadera fiesta. Pero lo bueno duró poco: iban por la segunda canción cuando la profe Adriana llegó corriendo a toda carrera desde la zona de las carpas.

—¿Alguien lo vio a Lucas? —preguntó, intranquila.

—¿No estaba con vos? —le respondió Súper.

—Sí, pero me pidió permiso para ir al baño. Como tardaba mucho, fui a buscarlo. Y no estaba en el baño. Tampoco en su carpa ... ¡No lo encuentro por ninguna parte!

Lucas no había tenido ganas de comer ni de jugar en todo el día porque, según dijo, le dolía la panza. En lugar de participar de la guitarreada, decidió quedarse descansando en su carpa, bajo la supervisión de la profe. Hasta ahí, nada extraordinario: un dolor de panza lo tiene cualquiera. Pero ahora se había esfumado como por arte de magia. Y eso sí que era raro. ¿Sería Lucas el nuevo chico desaparecido misteriosamente en Campilvania?



Supersaludable y el resto de los coordinadores no parecían preocupados: estaban seguros de que el alumno más travieso del colegio se había mandado una de las suyas y que pronto aparecería sano y salvo. Sin embargo, resolvieron armar un escuadrón de búsqueda, para encontrarlo cuanto antes.

–Clarita y Mati –anunció Súper, dirigiéndose al grupo–, ustedes van a formar parte del escuadrón.

Los hermanos no podían creer lo que acababan de oír. Mati, que no se caracterizaba por ser muy valiente que digamos, ya se veía devorado por el zombampilobo. Clarita, en cambio, se imaginaba como una heroína, rescatando a Lucas de los colmillos del señor Orlok con una ristra de ajos y un crucifijo. Y mientras ellos se preparaban para la aventura, Súper pedía refuerzos.

De repente, miles de estrellas de colores iluminaron la noche y un arco iris majestuoso descendió del cielo. Boquiabiertos, los chicos miraron hacia arriba y vieron cómo Arcorito se deslizaba por aquel tobogán mágico para acudir al llamado de su amigo Supersaludable.

–¡Arcorito! –celebraron a coro, y corrieron a abrazarlo.

–Aquí me tienen, listo para trabajar en equipo. Les garantizo que un rato estamos de vuelta con buenas noticias –prometió Arcorito, lleno de optimismo.

Y así, con Supersaludable y Arcorito a la cabeza, Clarita salticando tras ellos y Mati un poco rezagado a causa del miedo, los miembros del escuadrón se encaminaron al pabellón principal del campamento, dispuestos a encontrar a Lucas costase lo que costase.







# EN BUSCA DE TESTIGOS

Después de haber revisado sin éxito cada uno de los ambientes del pabellón, el escuadrón consideró que era momento de iniciar la segunda etapa de la investigación: la rueda de preguntas a los posibles testigos. Empezaron por la cocinera, la señorita Gertrudis, una anciana tímida y de pocas palabras.

–Se rumorea que es bruja –le dijo Mati a su hermana por lo bajo, viendo a Gertrudis revolver el contenido de una olla gigante.

–Andá a saber qué pócima maléfica está preparando en ese caldero –acotó ella.

–Disculpe la molestia, señorita –intervino Súper, mostrándole una foto de Lucas–, pero se perdió este nene y quisieramos saber si usted lo vio.

–Lo vi una sola vez: hace un par de horas, acá en la cocina –contestó Gertrudis–. Estaba comiéndose la torta de chocolate a escondidas. Lo corrí con la escoba, pero sólo para darle un susto, como hago con todos los glotones... –se excusó.

–Dijo “con la escoba” –volvió a mascullar Mati al oído de su hermana–. No hay dudas: es una bruja.

Una vez afuera de la cocina, los detectives sacaron algunas conclusiones: si a Lucas le había dolido la panza todo el día, ¿cómo era posible que tuviera ganas de comer torta? ¿O sería que nunca le había dolido la panza y que inventó esa excusa para quedarse en la carpa?

La que podía ayudar a responder estas preguntas era la profe Adriana. Así que fueron a verla de inmediato.



## LA CLAVE DE LOS ZOMBIS

–Yo también creo que lo del dolor de panza era una excusa –confesó la profe–. Lucas no estaba muy contento últimamente..

–Sí, lo noté –manifestó Clarita–. Estaba mal porque quería ser bailarín, pero le daba miedo.

–¿Miedo? –preguntó Súper– ¿Miedo de qué?

–De no ser lo suficientemente bueno –explicó Mati–. Entonces, prefería no intentarlo.

–No hay peor enemigo que el miedo –opinó Arcorito, apenado.

–En la cama no paraba de moverse, como si pegara patadas al aire –contó Adriana–. Lástima que no pude ver qué era esa cosa que escondía en la bolsa de dormir ...

–¿Esa cosa? –se alarmó Súper.

–Algo que brillaba y hacía un ruidito, tipo pi, pi, pi...

–¿Y no le preguntaste nada? –quiso saber Mati.

–Sí, pero se hacía el dormido y no contestaba.

Supersaludable y Arcorito se quedaron un instante en silencio. Después, como si los dos hubiesen pensado lo mismo, salieron disparados hacia la carpa de Lucas.

–¡Bingo! –celebró Súper, sacando un videojuego portátil de la bolsa de dormir.



–Ay, este pibe... –protestó Clarita–. Está terminantemente prohibido traer dispositivos electrónicos al campamento.

–¡Guau! –aplaudió Mati, al ver la pantalla del aparato– Este Lucas es un genio. Llegó al nivel 28 del jueguito de los zombis en un solo día. ¡Eso es imposible!

–¿Y cómo sabés que lo logró en un solo día? –quiso saber Arcorito.

–Porque ayer jugamos y no conseguíamos pasar del nivel 2. Es recontra difícil este juego.

Arcorito pensó y pensó, hasta que le hizo una pregunta clave a la profe Adriana:

–¿Vos estás segura de que Lucas fue al baño cuando lo viste por última vez?

–Y sí... Me dijo: “la naturaleza me llama”.

–La naturaleza... –repitió Súper.

–¡La naturaleza! –gritó Clarita, con la emoción de quien acaba de descifrar un enigma–. Lucas no fue al baño: se fue para el bosque. Y allí se fueron también los cuatro investigadores, tras el rastro del chico que parecía haber fingido un dolor de panza para quedarse toda la tarde cazando zombis en su videojuego. ¿Acaso los zombis lo habían atraparlo a él?





## ¿TESTIGO O SOSPECHOSA?

Los detectives salían apurados del sector de carpas cuando una larga y elegante silueta se interpuso en su camino.

–¿Adónde van? –los atajó la señora Elizabetha, esposa de Orlok y gerente del campamento.

–Buenas noches, señora Orlok, es un placer conocerla

–saludó Súper –. Estamos buscando a nuestro amigo Lucas.

¿Usted no lo vio? –le preguntó, mostrándole la foto del chico extraviado.

–Cómo olvidarme de esos glamorosos tirabuzones cobrizos...

–dijo ella, refiriéndose a la cabellera pelirroja y enrulada de Lucas.

Los integrantes del escuadrón intercambiaron miradas de asombro.

–Lo vi salir corriendo de mi despacho –continuó la mujer–.

Creo que se llevó las golosinas reservadas para la guitarreada,

porque no las encuentro por ninguna parte. Y también creo

que había un cómplice esperándolo entre los arbustos.

–¿Un cómplice? –indagó Arcorito.

–No me hagan caso... –dijo la señora Orlok, algo incómoda–.

Debo haber visto mal. Necesito anteojos nuevos, urgente. Y

ahora les pido disculpas pero tengo turno en la peluquería

para mi corte semanal. Este cabello me da un trabajo... Crece

más rápido que el pasto –agregó, sacudiendo su larguísima

cabellera renegrida.

–¿Tanto le crece el pelo que se lo tiene que cortar todas las

semanas? –murmuró Mati–. Listo, no hay dudas: es una mujer

loba, como cuenta la leyenda.

Clarita reaccionó con una mueca de espanto.



## PISTAS EN EL BOSQUE

Apenas se despidieron de la señora Elizabetha, los investigadores notaron que el sendero que llevaba al bosque (y a la casona de la familia Orlok) estaba lleno de papelitos de golosinas.

–Si Lucas se comió esas golosinas, es increíble que no haya arrojado los papeles en un cesto –observó Clarita.

–¿Sabés que acabás de aportar un dato clave a la investigación? –dijo Súper– Lucas es muy cuidadoso con el medio ambiente. Es raro que haya tirado los papeles al suelo...

–¿No será que quiso dejar el rastro a propósito, para que lo encontremos? –planteó Arcorito.

La incógnita flotaba en el aire sombrío de la noche cuando notaron que alguien los espiaba desde los matorrales. Al verse descubierto, el desconocido huyó hacia una casita ubicada junto al arroyo.

–¡Es la casa del jardinero! –aseguró Clarita–. Hoy lo vi entrar con un rastrillo pinchudo y una regadera.

Golpearon a la puerta con insistencia hasta que el jardinero por fin los atendió. Sin embargo, no hizo falta que dijeran una sola palabra: apenas lo miraron a los ojos, el hombre se sintió acorralado y habló.

–El joven Tiberio no tiene nada que ver, se los juro –dijo, muy nervioso.

–¿Tiberio?! –preguntaron los cuatro al mismo tiempo.

–El hijo del señor Orlok. Oí por ahí que dicen que es un monstruo...

–¿El zombampilobo? –insinuó Mati.

–Eso mismo. Y no saben lo equivocados que están. Tiberio es un buen muchacho. Quería ser atleta, pero cuando fue a probarse a un club de la Capital se puso tan nervioso que las piernas le jugaron una mala pasada. Nunca más volvió a intentarlo...

–Pobre... –se conmovió Clarita.

–Ahora trabaja en el campamento, ayudando a sus padres –prosiguió el jardinero–. A veces le roba las golosinas a la señora Elizabeta, para salir corriendo a toda velocidad y demostrar que es tan rápido como una liebre.

–¿Y por qué pensaríamos que Tiberio está involucrado en la desaparición de Lucas? –deslizó Arcorito, estratégicamente, intentando que el hombre desembuchara.

–Porque hace un par de horas los vi pasar a los dos juntos por acá. Hablaban de cosas raras, y de una forma extraña...

–¿De cosas raras? –inquirió Clarita.

–Sí, de matar a unos zombis en el nivel 28...

Los detectives se miraron sorprendidos, pero prefirieron guardar silencio y dejar que el jardinero se expresara un poco más.

–Los que parecían zombis eran ellos: caminaban como muertos vivientes y hablaban con una voz lenta y pegajosa, como si estuviesen sonámbulos, o hechizados...

–Ajá... –se limitó a asentir Súper, esperando más información.

–Iban hacia allá –continuó el hombre, señalando las profundidades del bosque–. Cuando ya no podían verme, fui tras sus huellas. Vengan, quiero mostrarles algo –dijo, y comenzó a andar.

A unos metros de la casa, decenas de papeles de golosinas formaban tres palabras extrañas sobre el sendero:



–¿Y esto? –dijo Clarita, intrigada– ¿Será rumano?

–A mí ni me mires –se atajó Mati–. Soy de madera con los idiomas. ¿O no viste mi boletín?

El jardinero avanzó un poco más. Súper y Arcorito lo seguían muy serios y callados, como si en sus cerebros estuvieran tejiéndose las más temibles conjeturas. De pronto, el hombre se detuvo frente a un árbol y apuntó con su dedo a una especie de poema tallado en la corteza:



–¡Es un acertijo! –exclamó Arcorito.

–¿De quiénes hablará? –se preguntó Clari.

–¿De quiénes va a ser? ¡Del señor Orlok y su esposa! –dijo Mati, entre pucheros, mirando con recelo al jardinero.

–A mí no me mire, que no pienso decir una sola palabra en contra de mis jefes –se defendió el hombre–. Tengo ocho bocas que alimentar y no puedo darme el lujo de perder el trabajo..

–¿Ocho bocas? –se interesó Clarita.

–Seis hijos, una esposa y una suegra que vive con nosotros y me está desplumando. ¿Les parece poco?

## ALGUNAS HIPÓTESIS

Ya habían pasado dos horas desde que el escuadrón inició la búsqueda de Lucas, y el panorama era poco alentador. Todo parecía indicar que el chico desaparecido estaba en la casona de los Orlok y que, muy probablemente, aquellos seres extrafalarios ya le habrían hincado sus colmillos llenos de morcilla.

–No podemos perder más tiempo. Algo hay que hacer –dijo Mati, desesperado.

–¿Qué tal si empezamos por ordenar la información que tenemos hasta ahora? –propuso Arcorito–. Sospecho que este asunto es más complicado de lo que aparenta.

Entonces, Súper sacó una libreta y comenzó a anotar:

*Lucas estaba bajoneado porque había renunciado a su sueño de ser bailarín, por miedo a fracasar.*

*En lugar de compartir las actividades al aire libre con sus compañeros, dijo que le dolía la panza y se quedó en la carpa.*

*Se pasó horas jugando al videojuego y sin comer.*

*Después sintió hambre y fue a la cocina. Se comió la torta a toda velocidad y nervioso, con el estómago vacío = indigestión inminente.*

*Pidió permiso para ir al baño y desapareció del campamento.*

*La última persona que lo vio fue el jardinero, y lo vio en compañía de Tiberio, el hijo del señor Orlok.*

*Los dos chicos parecen compartir algo más que un videojuego de zombis: tienen en común una gran pena por no haberse animado a alcanzar sus metas.*

–Estos datos me dan una idea de lo que pudo haber sucedido –aventuró Arcorito.

–A mí también... –coincidió Súper.

–¡Y a mí! –se sumó Mati, que se salía de la vaina por exponer su teoría.

–A ver... –dijo Súper, guiñándole un ojo a Arcorito.

–Bueno, no quiero dejarlos mal parados, pero todo el mundo sabe que si hay un sucesor de Sherlock Holmes, ese soy yo...

–Tu hipótesis, Mati –lo apuró Súper, impaciente por resolver el caso.

–Yo creo que a Lucas le lanzó un hechizo la bruja de la cocina, y que entonces fue abducido por el videojuego de los zombis. Allí, en la realidad virtual, se encontró con Tiberio, el zombampilobo, que se lo llevó secuestrado a la casona Orlok, para que su padre vampiro y su madre lobizona se comieran los fideos con tuco de su cabellera. Y fin. ¿Qué me dicen?

–Que más que detective, vos vas a ser escritor de ciencia ficción –rió Arcorito.



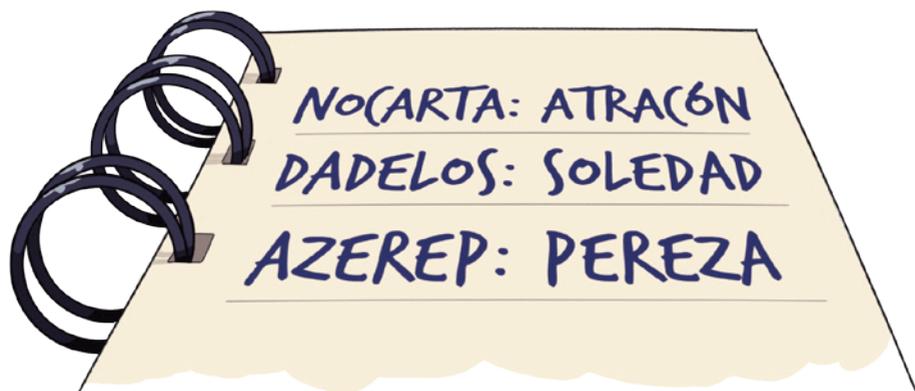
## ¡ENIGMA DESCIFRADO!

Clarita permanecía en silencio, concentradísima en las anotaciones. Aún quedaba pendiente el asunto de las pistas que habían encontrado en el camino, y ella estaba empeñada en descifrarlas.

–¡Lo tengo! –reveló de repente– Los papeles de golosinas formaban anagramas.

–¿Ana qué? –preguntó Mati, con cara de “esta sabelotodo me aburre”.

–Anagramas: palabras escritas al revés –explicó ella, mostrándoles la libreta:



–¡Genia! –la felicitó Arcorito, saltando de alegría.

–Atracón... Soledad... Pereza... –enumeró Súper, en voz baja–. Estas palabras deben tener relación con el acertijo en forma de poema...

–Seguro que la tienen –coincidió Arcorito–. ¿A quiénes les da coraje el miedo de los chicos? ¿A quiénes les da fortaleza su debilidad? ¿Quiénes se hacen más grandes cuando ellos se mandan ciertas macanas? ¿Quiénes están felices cuando los chicos están tristes? –preguntó.

—¡¡iSedentarius y Chaturra!!! —pronunciaron todos al unísono, y se unieron en un abrazo triunfal.

Estaba claro que Lucas había dejado aquellas pistas para que lo encontrasen. Y tenían que hacerlo antes de que fuera demasiado tarde. Entonces, Arcorito los invitó a subirse a su arco iris para atravesar el bosque lo más rápido posible e ir al rescate no sólo de Lucas, sino también de Tiberio y del señor Orlok. A esa altura, no cabían dudas de que los villanos tenían a los tres en su poder.





## AL RESCATE DE LOS PRISIONEROS

Ocultos entre la maleza, los miembros del escuadrón presenciaron una escena pavorosa: los prisioneros estaban atrapados en una enorme burbuja maloliente. Tal como suponían, a Lucas lo acompañaban Tiberio y el señor Orlok. Se los veía cansados, débiles, temerosos. Sedentarius y Chaturra los observaban con satisfacción, mientras se atiborraban la boca de comida.

De golpe, Sedentarius dejó de engullir y les habló a sus víctimas: –¿Qué tenemos aquí? Dos chicos que no se atreven a cumplir sus sueños. Que ya no comparten momentos mágicos con amigos. Que se pasan el día solos con los videojuegos. Que les dijeron “adiós” a los alimentos variados, las porciones justas y la frecuencia saludable, para decirles “hola” a los atracones. Dos chicos inactivos, sin energía, sin ganas...

Visiblemente agitado, Sedentarius tuvo que hacer una pausa para tomar aire. Pero Chaturra se encargó de completar el cruel monólogo de su secuaz:

–Dos chicos que hicieron todo lo que necesitábamos para traerlos a nuestro mundo. ¡Dos presas facilísimas! –sentenció, lanzando una risotada de trueno.

Al ver que el señor Orlok los miraba como diciendo “¿Y por qué la ligué yo también, sin comerla ni beberla?”, Sedentarius le dedicó unas palabras:

–Y usted se merece nuestro castigo por sus despreciables campamentos, donde fomenta la actividad física, la camaradería, la vida en la naturaleza, la ecología, bla bla bla –dijo, en tono burlón.

–¡Qué personajes desagradables! –criticó Clarita desde su escondite, e inmediatamente se tapó la boca, por temor a ser descubierta.

Pero no hubo vuelta atrás: Sedentarius la había oído y se dirigía hacia ellos, riendo alocadamente.

–¿De qué se ríe este payaso? –se enojó Mati.

–De ustedes –replicó el malvado, en actitud provocadora–. De cómo cayeron en la trampa. Sabíamos que vendrían a salvar a Lucas. ¡Ahora serán nuestros para siempre, ja ja ja!

–Por favor, para hablarme a mí mantenga distancia o hágase un enjuague bucal. Su aliento es ofensivo –lo reprendió Clarita.

–Mire que no estamos solos, eh. Vinimos con Supersaludable y Arcorito. ¿Todavía le quedan ganas de hacerse el guapo?

–lo increpó Mati.

–Claro que sí –retrucó Sedentarius–. Precisamente, ese era nuestro objetivo: que ellos los acompañaran, para poder destruirlos de una vez por todas.

–¿Destruirlos?! –chilló Clarita, al borde del llanto.

–Sin Súper, se terminan los buenos hábitos alimentarios y la vida saludable –declaró Chaturra–. Y sin Arcorito, se terminan los momentos mágicos compartidos con amigos y en familia, el afecto, la felicidad, los sueños, las cosas ricas que tanto les gustan a todos...

–Todo eso se terminará cuando nos deshagamos de ellos...

–añadió Sedentarius.



Mientras los patéticos villanos parloteaban, una llave alada salió de la capa de Arcorito, voló hacia los prisioneros y abrió la cerradura de la burbuja que los tenía cautivos. Con Lucas, Tiberio y el señor Orlok liberados, la derrota de Chaturra y Sedentarius sería pan comido.

Entonces, Arcorito les hizo una seña a sus amigos para que se tomaran de las manos y formaran una ronda. El resultado fue instantáneo: un sinfín de estrellas brillantes y coloridas descendió del cielo y los rodeó, creando sobre ellos un campo de energía amorosa imposible de ser atravesado. Era tan fuerte la buena onda que brotaba de aquel gesto de unión, que los malvados no pudieron soportarlo.

–¡Quiero a mi mamá! –gemía cobardemente Sedentarius, en tanto escapaba hacia su guarida mugrienta.

–¡Socorro! –clamaba Chaturra, que se había resbalado con la grasa que chorreaba de su vestido y había caído sobre una pila de comida putrefacta–. Si me abandonás acá, estás despedido, inútil –amenazaba, viendo cómo su compinche huía sin auxiliarla.



## UN CAMPAMENTO MEMORABLE

Con Chaturra y Sedentarius derrotados, ya no había de qué preocuparse. Era hora de volver al campamento y sumarse a la guitarreada. Fue entonces cuando Lucas pidió la palabra:

–Yo... –comenzó, tímidamente– Quiero agradecerles de todo corazón lo que hicieron por mí. Y quiero decirles que aprendí la lección: ahora sé que puedo comer de todo, pero en la cantidad justa, y que para estar sano y fuerte tengo que llevar una vida saludable.

–¡Capo total! –lo elogió Mati, palmeándole la espalda.

–Y también aprendí que no hay nada mejor que compartir momentos mágicos con nuestros seres queridos –continuó Lucas–. Si cuento con el apoyo de todos ustedes, ningún sueño va a ser imposible para mí.

–¡Claro que contás con nosotros! –dijo Súper–. Para eso estamos los amigos.

–Hablando de amigos, ¿Tiberio está invitado a la guitarreada?–preguntó el pelirrojo.

–¡Invitadísimo! –respondió Arcorito.

–¡Genial! –festejaron los dos chicos, que estaban ansiosos por planificar juntos su futuro en el baile y el atletismo.

Esa noche, Campilvania celebró la guitarreada más divertida de su historia. Hubo reencuentros, anécdotas, música y las mejores leyendas de vampiros jamás escuchadas: las que el amigable señor Orlok había traído de su Rumania natal hacía muchos años.





# ÍNDICE DE CAPÍTULOS

La Leyenda de Campilvania.....	03
Una desaparición misteriosa.....	07
En busca de testigos.....	11
La clave de los zombis.....	12
¿Testigo o sospechosa?.....	15
Pistas en el bosque.....	17
Algunas hipótesis.....	20
¡Enigma descifrado!.....	22
Al rescate de los prisioneros.....	25
Un campamento memorable.....	28



## SUPERSAUDABLE

**Categoría:** Superhéroe

**¿De dónde viene?** Del Maravilloso Mundo de los Alimentos.

**¿Cómo es?** Divertido, amigable, inteligente, compañero, chistoso y astuto.

**¿Cuáles son sus propósitos?** Quiere que los niños crezcan fuertes y sanos. Promueve la alimentación saludable, la vida activa, el cuerpo en movimiento, los vínculos sanos, el compartir la mesa en familia, el cuidado del Planeta y todo tipo de buenos hábitos.

## ARCORITO

**Categoría:** Niño con poderes mágicos.

**¿De dónde viene?** Del planeta Arcor, un lugar lleno de colores, aromas y sabores.

**¿Cómo es?** Es alegre, creativo, solidario, protector, vital y contagiosamente inspirador.

**¿Cuáles son sus propósitos?** Busca crear buenos vínculos entre las personas, fomentando la amistad, la confianza y el cariño. Quiere que todos compartamos momentos mágicos. Promueve que hagamos realidad nuestros sueños.



## SEDENTARIUS

**Categoría:** Villano.

**¿De dónde viene?** De la Guarida Secreta, en las afueras del Maravilloso Mundo de los Alimentos.

**¿Cómo es?** Inseguro, apestoso, grosero y malhumorado.

**¿Cuáles son sus propósitos?** Que los niños no practiquen actividad física ni lleven una vida saludable. Promueve el sedentarismo, la falta de higiene, el descuido y la apatía.



## CHATURRA

**Categoría:** Villana.

**¿De dónde viene?** De la Guarida Secreta, en las afueras del Maravilloso Mundo de los Alimentos.

**¿Cómo es?** Soberbia, cruel, maliciosa, irónica, mentirosa y chiflada.

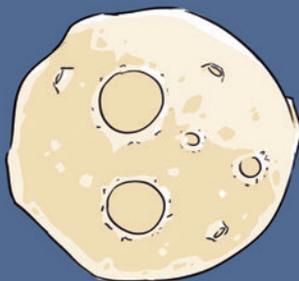
**¿Cuáles son sus propósitos?** Transformarse en la reina de la Alimentación de todos los niños del mundo. Quiere debilitarlos a través del consumo en exceso de alimentos altos en grasas, sal y azúcares. Promueve la obesidad y la mala nutrición.





**SUPERSALUDABLE**  
ASOCIACIÓN CIVIL





**SUPERSALUDABLE**  
ASOCIACIÓN CIVIL



Idea y producción: Alberto Arribas  
Redacción: Fernanda Valienti  
Ilustraciones: Marcelo Cena  
Realización: Grupo Arcor