

# Pura Vitamina



Zapallos italianos. Foto tomada de internet.

**Adaptado de:** texto escolar Leo Primero tercero básico.

Ministerio de Educación Gobierno de Chile.



Logotipo de proyecto Social Crea Lab  
Universidad de Playa Ancha



Logotipo europeo de lectura fácil:  
© Inclusion Europe.

**Autor:** Adaptación realizada en el **Ministerio de Educación** de Chile

**Ministerio de Educación:**  
Pertenece al Gobierno de Chile y se encarga de los temas de educación.

**Imagen:** Fotos tomadas de la internet y de la página de ARASAAC

**Adaptación:** Paola Esparza

**Revisión:** Viviana Zepeda

**Equipo validador:**

Marcelo Escobar

Ariel Guerra

Rodrigo Pavéz

Gonzalo Osorio

Paola Esparza (Dinamizadora)

Viviana Zepeda (Dinamizadora)

## Narrador

**Narrador:** Persona que cuenta un cuento o una historia

En este cuento la historia es contada por un **narrador**.

El **narrador** es una persona que conoce todos los detalles de la historia.

## Personajes:

La familia

Los integrantes de la familia son:

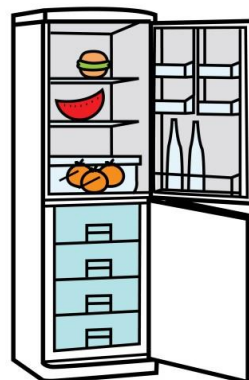
- La mamá
- El papá
- Los dos hijos
- La abuela

# Pura **Vitamina**

**Vitamina:** es lo que está en los alimentos y ayuda al cuerpo a estar sano.

En una familia viven  
la mamá, el papá y sus dos hijos.  
También tienen una abuela  
que los visita mucho.

En la casa de la familia hay una cocina  
en la cocina hay un refrigerador.



Dentro del refrigerador  
hay dos zapallos italianos.



Los zapallos italianos están muy aburridos  
porque nadie de la familia los quiere comer.

Cuando la familia tiene hambre comen helados, mayonesa, papas fritas. También comen galletas y dulces.

Los niños para almorzar siempre piden pizzas

también piden hamburguesas y completos.



Cuando el papá les da ensalada los niños gritan que no.

Los zapallos italianos están tristes porque la familia no entiende que son **sabrosos** y que, además tienen **vitamina C**.

**sabrosos:** comida de buen sabor.

**vitamina C:** está en la comida y hace que el cuerpo se enferme menos.

Los zapallos italianos  
de tanto esperar que los coman  
ya están a punto de ponerse **añejos**.

**añejos:** es cuando  
una comida ya no  
sirve para comer  
porque se pone vieja  
y de mal sabor.

La abuela llega un día  
a visitar a la familia  
a preparar la comida  
pero no les pregunta a los niños  
qué quieren comer.

La abuela abre el refrigerador  
y ve a los dos zapallos italianos  
después saca al más grande  
y lo mira por todos lados.

La abuela dice que ya sabe  
lo que va a cocinar.

La abuela lava el zapallo italiano

y con un cuchillo  
lo corta en partes delgadas.



Después coloca el zapallo italiano



ya cortado en una fuente  
para darle sabor con aceite, limón y sal.

Los niños están con hambre sentados en la mesa  
esperando el almuerzo de la abuela.

Los niños ven entrar a la abuela  
y le preguntan qué trae en la fuente.

La abuela les dice que coman sin preguntar.

Los niños miran la fuente  
y dicen que parecen manzanas.

Los niños prueban la comida de la fuente  
y dicen que está muy rico  
dicen que está **crujiente**  
y se comen todo rápido.

**crujiente:** comida que suena cuando la masticas, como papas fritas, pan tostado.

Los niños gritan que quieren más.  
La abuela mira a los niños y les pregunta  
si saben lo que comieron.  
los niños responden que no.  
La abuela les dice que es ensalada  
de zapallo italiano.

Los niños abren los ojos



y ponen cara de asombro  
después los niños se ríen mucho.

La abuela se levanta de la mesa  
porque va a preparar más ensalada  
de zapallo italiano.